

SALUTE in GRATA

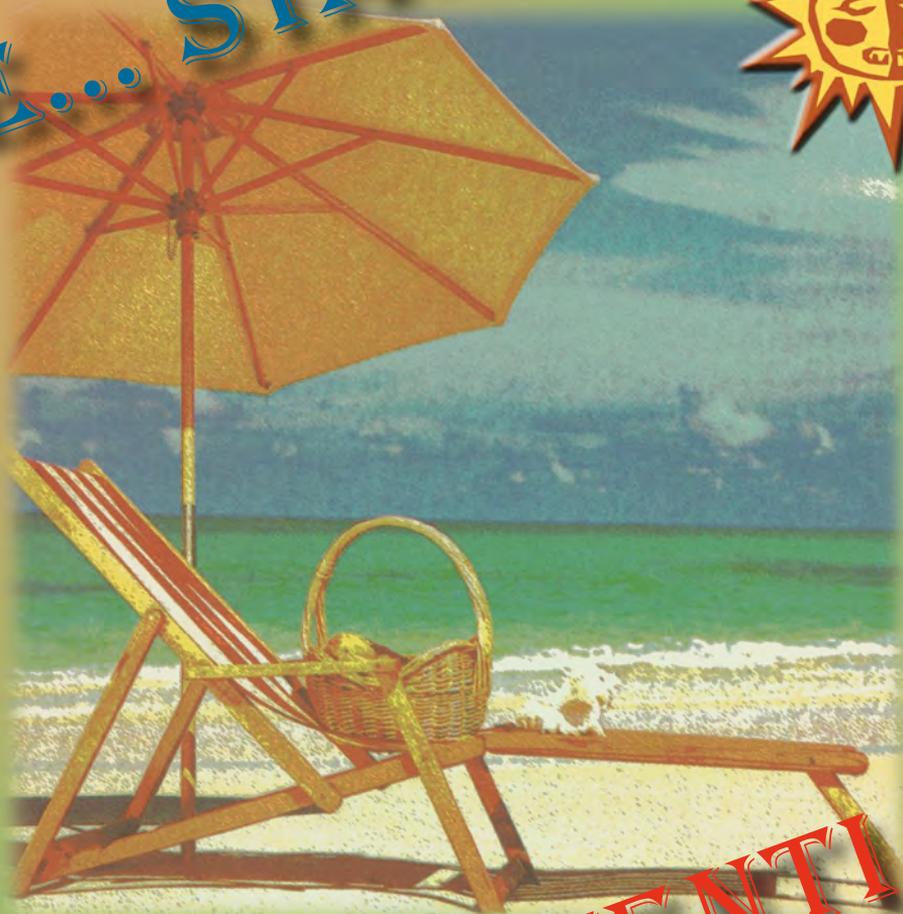
N°7



ANNO 9 - LUGLIO/AGOSTO - 2016

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

E... STATE



ATTENTI

Attenti in spiaggia
Insidie e sorprese delle vacanze

Sole e fototipi
Reazioni diverse per pelli differenti

**“Il Fuori si accorga
che il Dentro
è una sua parte ”**

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPOREDATTORI: Mario Stocchi, Lorenzo Frana

REDATTORI: Fabrizio Carrer, Loris Cereda, Roberto Colombo,
Giovanni D'Ambrosio, Carmelo La Licata, Roberto Pau,
Ivan Zanzi

ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

GRAFICI: Bruno Bianchi, Luca Galli

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

**Brego
Maria Cristina Cartigiano
Loris Cereda
Roberto Colombo
Lorenzo Frana
Moreno Francia
Iatròs
Roberto Pau
Roberto Pisoni
Thomas Riccio
Mario Stocchi
Marco Visto**

Sommario

	EDITORIALE	.3
	ATTENTI IN SPIAGGIA	.4
	OCCHIO, LUCE E PROTEZIONE	.6
	FOTOTIPI E DANNI DA SOLE	.8
SERVIZI	LENTIGGINI ED EFFELIDI	.10
	LETTERATURA SOLARE	.12
	DAVVERO TUTTO CHIARO?	.14
	SOLE AMICO NEMICO	.16
	LETTERATURA RISTRETTA	.18
RUBRICHE	IL CULTO DEL SOLE	.20
	UN ESTATE BOLLENTE	.21
	GUARDA CHE COMUNI	.22
	PROVERBI E DETTI SUL SOLE	.23
	ARCIPELOGO DELLA MADDALENA	.24
	I FARMACI E L'ESTATE	.25
	QUEL PISANO SCOMODO	.26
	E OGGI COSA MI METTO	.27
	RAY-BAN	.28
	UNA PALLA DI FUOCO	.29
L'OTTAVO RE DI ROMA	.30	

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia

Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano

Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294

nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 25/07/2016 alle ore 10:00

Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

E

editoriale

ARIA DI VACANZE

Paolo Viviani

Non c'è dubbio che con l'arrivo dell'estate avviene un cambiamento, oltre che climatico, che porta l'essere umano e anche la natura a condizionamenti che ci possono influenzare in maniera attiva e positiva portando uno stato d'animo, per molti di noi, verso una sensazione di benessere e felicità propensa a soddisfare positivamente la maggior parte dei nostri desideri. In fondo siamo, chi più e chi meno, dei meteoropatici, ovvero predisposti a essere influenzati dalle condizioni climatiche stagionali. Siamo anche consapevoli che il sole e la sua potentissima luce sono per l'uomo delle necessità primarie che portano un appagamento dettato da un bisogno che ci procuri del benessere. Tutto questo essere è ben visibile quando ci si organizza per le desiderate vacanze estive che pongono uno stop alla stressante quotidianità lavorativa. Chi è sul piede di partenza per mete lontane dal mare dei Caraibi ai mari oceanici, chi invece predilige mete più vicine e ambienti più verdeggianti come i paesaggi montani. Qualunque sia la scelta, tra mare e monti, tutti saranno soggetti, in questo periodo, alle insidie che il sole impone sul nostro corpo, sia in modo positivo sia in modo negativo. Per scoprire queste insidie e conoscerle meglio sarà sufficiente leggere gli articoli di questa edizione per meglio approfittare dei benefici solari e invece, per i più ostinati cultori dell'abbronzatura, capire quali infausti danni possono provocare le radiazioni solari sul corpo. Non vogliamo portare ai lettori un messaggio allarmistico, ma solo una premessa che deriva dal concetto basilare di responsabilità e di risposta individuale di quanto ci è richiesto o prediligiamo dalla vita. Il neurologo e psichiatra Austriaco Viktor E. Frankl disse: "L'uomo è responsabile di quello che fa, di quello che ama e di quello che soffre".

Attenti in spiaggia

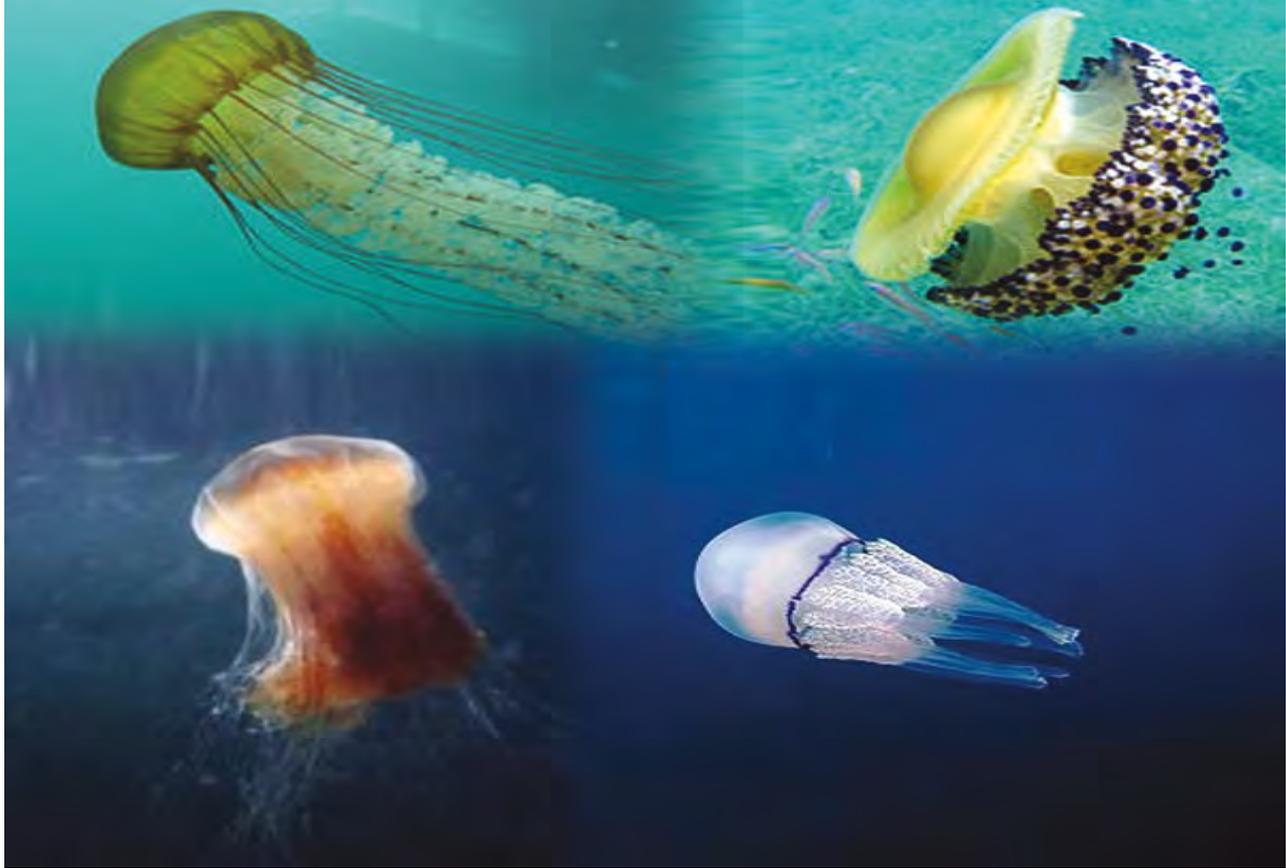
PERICOLI SPESSO SOTTOVALUTATI
A CUI INVECE SAREBBE MEGLIO
PRESTARE UN PO' DI ATTENZIONE

Mario Stocchi

All'arrivo dell'estate, spesso (per chi se lo può permettere...) i soli pensieri fissi sono le ferie e il mare. In effetti, le vacanze tanto attese sono un periodo di disintossicazione dalle preoccupazioni, dal lavoro, da tutti i problemi della vita quotidiana. Relax, divertimento, viaggi, sole, mare: l'estate è tutto questo, e molto altro. Attenzione, però, perché le giornate trascorse in spiaggia, abbronzandosi sul lettino col gradevole intervallo refrigerante offerto da un tuffo in acqua, nascondono anche delle insidie. Quali sono i pericoli che corriamo quando siamo in spiaggia? Si va dalla classica scottatura alla puntura delle meduse, dalle congestioni agli inestetismi causati dal sole e dal caldo eccessivo. Vediamo a cosa prestare attenzione quando arriva il momento delle tanto agognate vacanze al mare. Insolazioni e colpi di calore: sono il più comune problema collegato alle vacanze al mare, specie per chi non è abituato alle alte temperature e per chi non ha avuto il tempo di esporsi gradualmente al sole a causa dell'improvviso aumento delle temperature. Se si sta molte ore sotto il sole senza

protezione (un cappello non andrebbe mai dimenticato!), il corpo, assorbendo più calore di quanto sia capace di gestire, va in ipertermia e si surriscalda: ne conseguono mal di testa, sudorazione copiosa, stato confusionale, stordimento, nausea, svenimento, febbre alta, disidratazione. Scottature ed eritemi solari: quando ci si espone al sole è fondamentale proteggere la pelle, ma per approfondimenti ulteriori si rimanda allo specifico articolo di questo numero. Meduse: chi ha provato questa spiacevole esperienza lo sa bene; è terribile entrare in contatto con una medusa mentre si fa il bagno! Fortunatamente, le meduse presenti nei nostri mari non hanno veleni letali, ma ciò non significa che la loro puntura sia piacevole. I risultati più comuni di incontri "ravvicinati" con questo simpatico celenterato sono prurito, gonfiore, arrossamento e comparsa di vesciche sulla pelle. Se si è punti da una medusa occorre sciacquare la parte con acqua di mare (non acqua dolce!), non strofinare la pelle perché così facendo si facilita la penetrazione del liquido urticante. Molti credono che si debba mettere ammoniaca o addirittura la pipì sulla parte colpita: no! La pipì non funziona, e potrebbe peggiorare la situazione. Funghi e infezioni: la spiaggia può nascondere il pericolo di contrarre micosi cutanee, micosi delle unghie (so-





prattutto dei piedi), oppure infezioni. Sarebbe meglio non camminare a piedi nudi, anche se tutti sappiamo che camminare a piedi nudi sulla sabbia è un momento che dà una soddisfazione incredibile, ma usare sempre ciabatte di gomma; inoltre curare l'igiene personale evitando di tenere addosso costumi da bagno o indumenti umidi, stendersi sul lettino al sole solo dopo averlo coperto accuratamente con il proprio telo personale da spiaggia, fare molta attenzione agli ambienti di uso comune, quali le piscine, le docce, le camere d'albergo, e così via. Da evitare inoltre l'uso di asciugamani e ciabatte di altre persone. Congestioni: la probabilità di andare incontro ad una congestione quando si è in vacanza al mare è molto più alta che in altri periodi dell'anno. L'alta temperatura, il sole a picco, i bagni in mare e i pasti abbondanti sommati agli spuntini fuori orario sono tutti fattori di rischio. Per evitare congestioni, occorre astenersi dal fare il bagno subito dopo pranzo, soprattutto se si è stati esposti al sole.

Sarebbe anche meglio consumare pasti leggeri, evitando cibi grassi e di difficile digestione, perché prima si digerisce, prima si può entrare in acqua; per non sbagliare, è meglio aspettare almeno 2 ore prima di tuffarsi in acqua (quando eravamo bambini ci dicevano sempre di aspettare le fatiche 3 ore...). Capelli crespi e/o scoloriti: la cura dei capelli è d'obbligo se non ci si vuole ritrovare a fine vacanza con una chioma spenta, sbiadita, sfibrata e crespa. Questi sono i classici sintomi di capelli abbandonati a se stessi durante le vacanze al mare, stressati a causa dei continui bagni in acqua salata, della salsedine e dell'esposizione prolungata al sole. È importante tenere idratati i capelli, lavandoli con acqua dolce e shampoo neutro, e usare prodotti protettivi come il balsamo, in modo da prevenire gli insetismi causati dal sole, dall'acqua di mare, dal cloro delle piscine e dall'alta temperatura. Seguendo queste semplici regole, addirittura elementari, si potranno finalmente godere a pieno le meritate vacanze al mare.

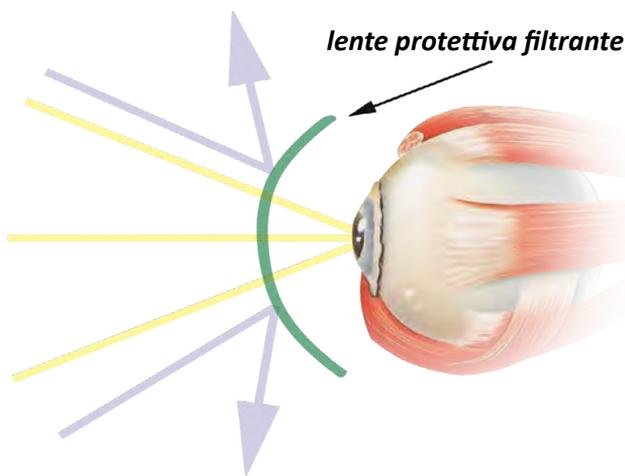
Occhio, luce e protezione

QUEST'ORGANO COSÌ DELICATO
NECESSITA PIÙ DI ALTRI DI ATTENZIONE
QUANDO ESPOSTO AL SOLE DIRETTO

Roberto Colombo

Com'è ovvio, l'occhio umano richiede luce per vedere, ma non vede la parte infrarossa ed ultravioletta dello spettro di luce emesso dal sole. Queste due parti, anzi, sono molto dannose per le delicate strutture interne oculari: l'esposizione prolungata agli infrarossi provoca un surriscaldamento nocivo, mentre gli ultravioletti determinano delle vere e proprie irreversibili malattie della retina (la membrana visiva dell'occhio). Da qui la necessità di proteggere l'occhio non solo da questi tipi di esposizione, ma anche da luminosità eccessive captate in modo prolungato. La protezione in-

teressa tutte le età della vita, dalla giovinezza alla senilità, con una predilezione per lo stile di vita del soggetto. Ci sono bambini, specie di carnagione chiara e occhi azzurri, che per via di un'esagerata sensibilità alla luce, presentano quasi costantemente un arrossamento oculare. La causa più frequente di questa condizione, fastidiosa dal punto di vista estetico, è di motivo allergico, che va da cause fisico-chimiche a situazione francamente patologiche, come la congiuntivite primaverile. Durante la vita adulta, è necessario evitare l'esposizione lavorativa ad agenti luminosi nocivi, cosa peraltro prevista dalle vigenti normative (pensiamo ai lavoratori dell'industria metallurgica, per esempio), così com'è utile proteggersi dal sole, tramite l'uso di uno specifico occhiale, durante la stagione estiva o quella invernale (sci). Non portare occhiali da sole per non creare un alone non abbronzato intorno agli occhi è un estetismo che inevitabilmente ha provocato un minimo danno alle strutture interne dell'occhio. Spesso si dà importanza a fenomeni di fastidio oculare che in realtà non creano alcun problema dal punto di vista della salute, come l'arrossamento conseguente al nuoto per il contatto con l'acqua salata o con il cloro contenuto nelle piscine, o l'eccessiva esposizione agli schermi dei computer, tralasciando di prendere in



**Il risultato dell'utilizzo di una lente protettiva
(si notino i raggi ultravioletti respinti)**



considerazione fattori protettivi molto più importanti. In quest'ambito, sopra i 60 anni di vita dovrebbe essere assunto come costante l'obbligo di proteggere gli occhi dalla luce solare quale fattore di protezione dagli agenti ossidanti che sono la principale causa della degenerazione della retina, una delle principali cause d'irreversibile riduzione visiva senile. Al di là di fantasiose interpretazioni di moda, il colore delle lenti degli occhiali da sole può essere grigio, verde o marrone, ma soprattutto deve essere certificato l'abbattimento dello spettro di luce nocivo per la retina, cosa che certamente gli occhiali acquistati dai venditori ambulanti non possiedono. L'occhiale da sole dovrebbe essere considerato un vero e proprio presidio medico-chirurgico e la vendita consentita solo a centri ottici specializzati. La protezione degli occhi, in effetti, è un argomento piuttosto vasto. Al di là degli occhiali da sole, esiste tutta una serie di colliri che sono studiati apposta per dare sollievo e decongestionare gli occhi affaticati (dallo studio, dai videogiochi, dal terminale). Nell'infanzia è fondamentale che i bimbi non giochino con strumenti appuntiti (forbici!) non usino occhiali negli sport, specie quelli violenti (già a sei anni è possibile applicare lenti corneali morbide), non stiano ad osservare la luce che si sprigiona

dalle saldatrici elettriche o, peggio, direttamente il sole, per fare a gara a chi resiste di più. Anche nel tennis sarebbe buona cosa impiegare occhiali protettivi, così come nel golf e nello squash. Chi usa lenti corneali anche per fare il bagno farebbe meglio ad adottare un paio di occhiali specifici per il nuoto, anche se l'effetto estetico, specie per le donne, risulta poco soddisfacente. Numerosi corpi estranei possono colpire gli occhi di ciclisti e motociclisti che viaggiano senza occhiali, la qual cosa, oltre al fastidio, riveste un carattere anche di notevole pericolosità. La luce solare esprime particolare fastidio nei pazienti anziani che presentano la sindrome dell'occhio secco. L'involutione della produzione lacrimale, infatti, determina uno stato di estrema sofferenza in chi ne è affetto, per la sensazione di sabbia che tale situazione conferisce. Si innalza in modo consistente la soglia della fotofobia (fastidio alla luce) per cui questi pazienti sono costantemente costretti all'uso di lenti colorate, anche quelle con funzioni visive, spesso fotocromatiche. Insomma, dalle tradizionali fette di patate e dagli impacchi di camomilla, si è passati a tutta una serie di dispositivi protettivi e medicamentosi, che vanno di pari passo con un percorso di educazione continuativa circa i rimedi che abbiamo attualmente a disposizione.

Fototipi e danni da sole

LE DIFFERENTI REAZIONI
AL SOLE DEI DIVERSI TIPI
E COLORI DELLA PELLE

Lorenzo Frana

I fototipi sono un'invenzione della moderna dermatologia, creati con lo scopo di classificare i vari tipi di pelle in base alla quantità di melanina presente. La melanina protegge la pelle dai raggi ultravioletti (gli UV) della luce solare e favorisce l'abbronzatura. Ma la produzione di melanina varia di molto da una persona all'altra, perciò sono stati identificati sei diversi fototipi.

Limitiamoci a descrivere il primo, l'ultimo e quello intermedio.

Il fototipo 1 è caratterizzato dalla quasi totale mancanza di melanina e, di conseguenza, da un'elevata sensibilità all'esposizione solare. Parliamo di soggetti con la carnagione molto chiara o rossastra, occhi chiari, capelli rossi o biondo chiaro e tantissime lentiggini. All'opposto troviamo il fototipo 6, praticamente quello degli individui di razza nera, con occhi e capelli neri, del tutto immuni dall'azione degli UV.

Gli altri fototipi si inseriscono tra i due estremi appena descritti. Per dare un'idea, illustriamo le peculiarità del tipo 4, al quale appartiene la maggior parte della popolazione italiana. Questo fototipo ha la pelle leggermente scura od olivastra, gli occhi marroni e i capelli castani; inoltre presenta pochissime lentiggini. È piuttosto resistente al sole, ma deve comunque prendere le dovute precauzioni. La luce solare può recare gravi danni all'organismo, ecco perché bisogna difendersi con le creme protettive. Per il fototipo 1, si consigliano creme ad elevata protezione, da 50 in su. Per il fototipo 6 è praticamente inutile una crema solare, meglio per lui, mentre il fototipo 4 è bene che utilizzi una protezione variabile. Cominci pure con una 20 per poi abbassarsi gradualmente alla 10. In linea di massima, le persone coi capelli e gli occhi scuri ma la pelle chiara vanno ritenute piuttosto sensibili e riconducibili al fototipo 3. Ricordiamo, comunque, la necessità di proteggere sempre la pelle dei bambini, anche quelli di carnagione scura, in quanto molto più delicata delle pelli adulte. Altra fondamentale raccomandazione è quella di considerare l'indice UV degli orari di esposizione al sole, una tabella che illustra la quantità di raggi ultravioletti emana-



eritema solare

ti dal sole durante le ore del giorno e potenzialmente assorbibili dal nostro corpo. Ovviamente, i fototipi più a rischio è bene che evitino di crogiolarsi sulla spiaggia durante le ore con la maggior dose di UV, ore che vanno dalle 10 alle 15 a qualsiasi latitudine. Potranno, così, godersi le vacanze senza rimediare scottature, colpi di sole o pericolose ustioni. Infatti, l'esposizione prolungata ai raggi solari può avere delle spiacevoli ripercussioni. Oltretutto l'azione dei raggi UV si sta facendo sempre più incisiva a causa dei famosi buchi nello strato di ozono che protegge l'atmosfera terrestre proprio dall'azione del sole. In generale l'esposizione alla luce solare invecchia la pelle prematuramente, favorendo la comparsa di rughe e di macchie scure; inoltre è scientificamente provato il collegamento con i tumori cutanei come i melanomi e i carcinomi. Una delle conseguenze più fastidiose di una giornata al mare è rappresentata da un'ustione solare. La pelle si irrita assumendo una colorazione rossastra che può essere seguita dalla comparsa di bolle. In spiaggia, ricordare che l'ombrellone protegge dal calore, ma non dai raggi UV. A volte insorge un "colpo di calore" con febbre, brividi e debolezza, mentre, nei casi peggiori,

si può arrivare ad uno shock caratterizzato da un forte abbassamento della pressione sanguigna. A distanza di qualche giorno l'area ustionata va incontro ad una desquamazione accompagnata da un intenso prurito. Meno serie, comunque fastidiose, sono l'orticaria solare e la fotosensibilità chimica. La prima compare dopo pochi minuti dall'esposizione al sole con grossi pomfi pruriginosi e passa nel giro di un'ora dall'allontanamento dalla luce solare; frequenti gli episodi di mal di testa e nausea. Invece, la fotosensibilità chimica è provocata dall'assunzione di sostanze come determinati farmaci e cosmetici che favoriscono l'azione dannosa dei raggi ultravioletti. Veniamo alla terapia e alla prevenzione. Oltre le già citate creme protettive graduate per proteggere la pelle, vanno bene gli antistaminici e i cortisonici per la cura delle manifestazioni acute, ma la prima raccomandazione è di usare il buon senso, evitando di rimanere sotto il sole per tutto il giorno. Buona regola da seguire anche in caso di cielo coperto o di permanenza in montagna. Difatti, le nuvole non rappresentano un filtro efficace per gli UV e l'aria rarefatta tipica delle alte quote li rende, addirittura, più pericolosi.



Lentiggini ed efelidi

MACCHIOLINE DELLA PELLE CHE SEMBRANO UGUALI MA HANNO PROFONDE DIFFERENZE

Brego

Le lentiggini sono piccole macchie cutanee di colore variabile dal beige al bruno, tipiche delle persone con carnagione chiara. Molta gente fa confusione tra lentiggini ed efelidi, usando i due termini come sinonimi. In dermatologia invece indicano due alterazioni pigmentarie cutanee differenti. Le lentiggini infatti sono dovute ad un accumulo non solo di sostanza colorante (melanina), ma anche di cellule: sono perciò permanenti, cioè non scompaiono nel periodo invernale quando l'esposizione solare, almeno alla nostra latitudine, è modesta. Le efelidi invece sono dovute ad un accumulo di solo pigmento, scompaiono con l'esposizione alla luce solare forte e tendono più o meno rapidamente a regredire in assenza di essa. Le efelidi, da non confondere quindi con le lentiggini, sono presenti principalmente nelle zone esposte alla luce, soprattutto sul volto. In estate sono più visibili, mentre si attenuano in inverno. Avere le lentiggini non è di per sé una malattia, ma è un fattore genetico. I capelli biondi e più comunemente quelli rossi sono solitamente correlati con il fattore genetico delle lentiggini, ma nessun carattere lo è così tanto come la pelle molto chiara o pallida. Le lentiggini sono rare negli infanti e più comuni sui bambini prima della pubertà, ma sono meno diffuse ne-

gli adulti. I bambini che non producono abbastanza melanina per proteggere la loro pelle dai raggi nocivi dal sole sviluppano delle lentiggini provvisorie connesse, che solitamente spariscono nella pubertà, quando c'è una maggiore e corretta produzione di melanina. Invece, le persone con la pelle chiara spesso non producono abbastanza melanina, così le lentiggini sono presenti anche dopo la pubertà e nell'età adulta, il che indica quell'individuo come portatore genetico di lentiggini. Le lentiggini, come si diceva, non sono una malattia della pelle. La gente con lentiggini può però essere particolarmente soggetta a scottature e può andare incontro a cancro della pelle e dovrebbe quindi avere maggior cura nel proteggersi al sole con un filtro solare quotidiano di grado elevato. Pelle e sole è chiaro che non vanno molto d'accordo, e ancor peggio se di mezzo ci sono anche sostanze chimiche o farmaci, perché si possono avere delle fotodermatiti, reazioni cutanee infiammatorie o irritative, indotte da cause diverse e spesso complesse, che hanno un elemento in comune: la luce del sole. In esse, sostanze presenti all'interno del corpo, non sempre facilmente identificabili, vanno ad interagire con le radiazioni elettromagnetiche della luce del sole nella banda dell'ultravioletto o della luce visibile provocando manifestazioni cli-



esempio di fotodermatite

niche differenti. La pelle umana reagisce in modo diverso all'esposizione alla luce solare, e la sua sensibilità può essere di vario tipo; questo è un fatto che tutti conoscono. Forse però non tutti sanno che anche alcuni farmaci particolari rendono la pelle ancor più sensibile alla luce. Ad esempio, molti antibiotici, tra cui in particolare le tetracicline, possono dare reazioni cutanee più o meno evidenti se ci si espone alla luce solare durante la loro assunzione. Lo stesso vale per un farmaco molto noto e usato per curare certe aritmie cardiache: l'amiodarone (noto col nome commerciale di Cordarone). Occorre fare attenzione prima di esporsi al sole anche se si stanno usando creme antiinfiammatorie e soprattutto gel antiinfiammatori, perché spesso i loro eccipienti reagiscono al sole causando dermatiti ed eritemi anche seri. Anche alcune sostanze naturali come il succo di limone possono causare alterazioni nel colore della pelle, ed altrettanto a rischio è l'uso di profumi a base di essenza di bergamotto; in questi casi si possono avere come... regalo macchie biancastre della pelle, a volte indelebili. Ci sono poi anche alcune malattie, per fortuna non diffusissime, che possono causare reazioni indesiderate se ci si espone alla luce solare. Chi ad esempio soffre di lupus eritematoso sistemico (LES), una malattia cronica autoimmune che colpisce

oltre la pelle anche il cuore, i polmoni, il fegato, i reni e il sistema nervoso, può accusare sintomi dermatologici anche gravi dopo esposizione al sole. Anche alcuni tipi di porfiria, gruppo di malattie rare per la maggior parte ereditarie e dovute ad un'alterazione dell'attività di uno degli enzimi che consentono di sintetizzare l'emoglobina nel sangue, sono aggravate dalla luce solare. Per fortuna, però, ci sono anche delle malattie della pelle che beneficiano dell'esposizione al sole: un esempio classico è la psoriasi, malattia infiammatoria cronica, assolutamente non contagiosa, che tipicamente migliora dopo una bella vacanza al mare.



tipiche lentigini

Letteratura solare

IL SOLE NON ILLUMINA SOLO IL NOSTRO PIANETA MA ANCHE LE MENTI DI MOLTI ARTISTI

Maria Cristina Cartigiano

L'elogio del sole, il dio che vede, ode tutto, e nutre la vita, percorre parte della letteratura greca e prosegue in quella europea, senza dimenticare che anche San Francesco d'Assisi nel Canto delle creature loda Dio e il Sole: "Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature, spetialmente messor lo frate sole, lo qual'è iorno, et allumini noi per lui. Et ellu è bellu e radiante cum grande splendore, de Te, Altissimo, porta significatione". Nella parodo dell'Antigone di Sofocle, il coro dei Tebani esprime gratitudine alla luce del Sole per la vittoria sugli Argivi: "raggio di sole, la luce più bella apparsa su Tebe

dalle sette porte tra quelle di prima" e più avanti la protagonista condannata a morte lo saluta e rimpiange quale santo volto di luce. Nell'Edipo Re il sole è il primo fra tutti gli dei e la fiamma che nutre la vita. Nelle Metamorfosi di Ovidio, il sole identificato con Febo vide per primo l'adulterio di Venere con Marte. Ne ebbe dolore e denunciò la tresca a Vulcano, che incatenò i due amanti i quali si trovarono a giacere oscenamente legati. Allora Venere che volle vendicarsi disse: "Certo, tu che con i tuoi fuochi bruci tutte le terre, sei infiammato da insolito fuoco, e tu che devi vedere ogni cosa, contempi e fissi solo su quella ragazza gli occhi che devi puntare sul mondo. Quindi il Sole va a corteggiare la ragazza con queste parole: "Io sono quello che misuro il lungo anno, che vedo tutto, per cui vedo tutto la terra, sono l'occhio dell'universo: abbi fiducia, mi piaci!". La fanciulla, vinta dallo splendore del dio si arrese senza lamentarsi. Anche in Romeo e Giulietta di Shakespeare si ritrova l'espressione: "the all-seeing sun ne'er saw her match, since first the world begun", (il sole che tutto vede non ha mai visto una sua pari da quando il mondo è cominciato), dice Romeo all'amico Benvolio. Nella Repubblica di Platone, dove si narra il mito della caverna, la luce del sole nel visibile è generata dall'idea suprema del bene nel campo conoscibile che a fatica si vede, ma, una volta vista, va considerata quale



Il levar del Sole - Claude Monet (1872)

**Dall'alto: Alessandro Manzoni,
Giacomo Leopardi e Dante Alighieri**



causa per tutti di tutte le cose rette e belle. È questa idea del bene dunque che fa apparire il sole, signora della luce, ed è lei la signora (kuriva) che nell'intelligibile elargisce la verità e l'intelligenza. Cicerone nel *Somnium Scipionis* chiama il Sole "guida e principe e governatore degli altri astri", mente del mondo e principio regolatore, seguendo un misticismo solare di origine pitagorica, tanto grande da rischiarare e riempire tutto con la sua luce. I segni del Sole sono veritieri. Virgilio, nella prima *Georgica* afferma la sincerità del sole nel dare segni: "Solem quis dicere falsum audeat?" (il sole chi oserebbe chiamarlo falso?). Al Sole dobbiamo gratitudine. Seneca in una lettera a Lucilio esprime personale riconoscenza al sole e alla luna che pure sorgono per tutti. Questa riconoscenza per il sole interpretato quale Dio, o quale immagine visibile di Dio, percorre anche vari momenti della letteratura italiana. Dante ne fa il simbolo della grazia divina: il sole è il "pianeta che mena dritto altrui per ogni calle" (*Inferno*, I). La luce del sole è il simbolo della grazia divina e guida verso la salvezza; infatti la lupa simbolo dell'avarizia risospingeva Dante "là dove il sol tace". Manzoni ripete che il Sole è una guida sicura. Nell'*Adelchi*, il diacono Martino, raccontando la sua prodigiosa traversata delle Alpi, compiuta non senza l'aiuto divino riconosce di essersi avvalso, di fatto, della guida del sole: "Era mia gui-

da il sole. Io sorgeva con esso, e il suo viaggio seguiva, rivolto al suo tramonto". Foscolo, nell'*Ortis*, lo chiama "ministro maggiore della natura" (20 novembre 1797) e "sublime immagine di Dio, luce, anima, vita di tutto il creato" (3 aprile 1798). Leopardi nello *Zibaldone* scrive: "Quando gli Europei scoprirono il Perù e i suoi contorni, dovunque trovarono alcuna parte o segno di civilizzazione e dirozzamento, quivi trovarono il culto del sole; dovunque il culto del sole, quivi i costumi men fieri e men duri che altrove; dovunque non trovarono il culto del sole, quivi (ed erano pur provincie, valli, ed anche borgate, confinanti non di rado o vicinissime alle sopraddette) una vasta, intera ed orrenda e spietatissima barbarie ed immanità e fiera di costumi e di vita. E generalmente i tempi del sole erano come il segno della civiltà, e i confini del culto del sole, i confini di essa (5 Nov. 1823). Anche nella pittura il sole spesso è rappresentato. Un esempio ne è *Impression, soleil levant* (in francese: *Impression, soleil levant*), un dipinto a olio su tela di 48x63 centimetri realizzato nel 1872 dal pittore francese Claude Monet, dal cui titolo deriva il nome Impressionismo. È conservato nel Musée Marmottan Monet di Parigi.

Davvero tutto chiaro?

IL CONSENSO INFORMATO È
UN DOCUMENTO IMPORTANTE
NEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE

La Redazione

Per legge, il paziente va esaurientemente informato circa gli atti sanitari suggeriti dai medici per la sua salute. È nato così il consenso informato. Il medico prima spiega oralmente, in forma chiara e comprensibile al paziente, le caratteristiche della malattia, i mezzi diagnostico-clinico-chirurgici che intende usare, le possibili conseguenze negative e gli eventuali effetti collaterali del caso in oggetto. Tutto questo viene poi riassunto in un foglio scritto consegnato al paziente, che così ha modo di leggerlo con comodo a casa propria e restituirlo in un secondo tempo, firmandolo per accettazione, dopo aver posto al medico eventuali domande al fine di chiarire qualche aspetto non abbastanza chiaro e quindi fonte di dubbio. Solo dopo aver riavuto dal paziente il consenso informato firmato, il medico può procedere. Esulano da questa prassi le azioni medico-chirurgiche indifferibili, come quelle di pronto soccorso. Facendo un paragone, la valenza dell'informazione medica è analoga a quella del foglio illustrativo che accompagna le confezioni delle medicine, dove viene spiegato tutto circa il farmaco, sia in positivo sia in negati-

vo. Questa pratica informativa, benché teoricamente etica e deontologicamente valida, si scontra con due ostacoli che frequentemente ne riducono la valenza intrinseca, perché la mancanza di tempo e la comunque difficile comprensione degli argomenti trattati fanno sì che venga eseguita rapidamente ed in modo necessariamente non esaustivo, anche con tutta la buona volontà disponibile. Al paziente, in buona sostanza, dopo una descrizione di massima, viene chiesto di fidarsi di ciò che il medico gli propone, garantendo comunque di svolgere la propria opera con scienza, coscienza, competenza e prudenza, nell'esclusivo interesse del malato. Purtroppo questi concetti si sono andati sempre più stemperando e l'impressione è che i medici stiano sempre più dalla parte della canna e che non da quella del calcio del fucile. La continua crescita del numero di cause legali intentate nei confronti dei medici da pazienti insoddisfatti, a torto o a ragione, dei i risultati ottenuti, ha provocato due fenomeni: da un lato fogli scritti molto più lunghi per ai pazienti, evitando così la spiegazione orale, in modo che l'informazione raggiunga comunque il paziente e, dall'altro, la crescita esponenziale della cosiddetta medicina difensiva, ovvero la messa in opera di tutte le risorse ciniche diagnostiche che il medico può usare per il caso specifico, anche se superflue. Ciò aumenta molto il costo della ge-



Io sottoscritto dichiaro di essere stato chiaramente e compiutamente informato dal Dott. che per i sintomi da me accusati (.....) e per la patologia riscontrata (.....) si rende necessario / opportuno procedere al seguente trattamento medico-chirurgico: che mi è stato descritto in modo dettagliato ed approfondito sino ad una completa comprensione da parte mia.

Dichiaro che sono stato messo al corrente di come la mia malattia, se non adeguatamente trattata in questa fase, potrebbe evolvere e di quali nuove problematiche potrebbero insorgere posticipando il trattamento.

Dichiaro che mi sono state indicate le possibili alternative terapeutiche (.....), di ciascuna delle quali mi sono stati chiariti la natura, i rischi, i vantaggi e gli eventuali effetti indesiderati; ho pertanto ben compresi quali siano i motivi che rendono attualmente preferibile seguire la via terapeutica sopra indicata anziché le altre possibili alternative.

Ho compreso l'effettiva portata dell'intervento terapeutico, le difficoltà ad esso legate, gli obiettivi, le probabilità dei risultati che potranno essere conseguiti (ivi compresa l'ipotesi che esso possa non essere risolutore), e comunque i prevedibili vantaggi, i rischi connessi e gli eventuali effetti indesiderati.

Mi sono state descritte accuratamente la prevedibile durata dell'atto terapeutico, della conseguente degenza e della successiva convalescenza, le terapie pre- e post-operatorie che dovrò subire con particolare riferimento ai benefici ed agli effetti indesiderati da esse dipendenti; nonché quale verosimilmente sarà la qualità della degenza e/o convalescenza post-trattamento cui andrò incontro.

Mi è stato chiarito che le indicazioni fornitemi sono valide soltanto in assenza di complicanze ed effetti collaterali indesiderati, che varierebbero i tempi ed i modi del trattamento. Mi è stato fatto presente che in tale ambito di complicanze ed effetti collaterali si possono presentare:

- reazioni allergiche di varia gravità;
- reazioni a qualunque tipo di anestesia;
- embolie di varia natura;
- complicanze cardio-vascolari di diversa entità e gravità, sino a quelle estreme;

- complicanze a carico degli apparati respiratorio, renale, gastro-intestinale, vascolare, nervoso, ematologico, muscolo-scheletrico e cutaneo;
- infezioni da batteri, miceti (funghi) e virus;

Mi è stato spiegato, indicandomi dettagliatamente, che taluni di questi rischi sono da considerarsi eccezionali, altri sono possibili, altri ancora probabili; e che alcuni di essi sono invece certi e non evitabili, in quanto insiti nell'atto diagnostico-terapeutico stesso. Tutto ciò, sia in senso generale che in riferimento al mio quadro clinico. Mi è stato anche spiegato quali cure o interventi sarà necessario eseguire in caso di complicazioni, e quali problemi questi nuovi atti terapeutici potrebbero cagionare.

Alle domande da me poste il Medico ha fornito risposte comprensibili, tali da consentirmi di farmi un quadro completo e del tutto esauriente della situazione; sono quindi in grado di decidere consapevolmente sul trattamento diagnostico-terapeutico cui dovrò essere sottoposto.

Tutto ciò premesso, sottolineo altresì che sono pienamente consapevole del fatto che un mio eventuale rifiuto comunque non precluderebbe in alcun modo il rapporto di fiducia medico-paziente e che non ritengo di avere subito da parte del medico alcuna pressione di tipo psicologico per indirizzare la mia scelta, dichiaro di al trattamento proposto.

Infine, faccio presente di essere stato informato del fatto che nel corso della procedura diagnostica e del trattamento potrebbe evidenziarsi un quadro diverso dal previsto, ovvero che potrebbero verificarsi circostanze non attese, tali da rendere opportuno o necessario procedere ad ulteriori misure diagnostiche-terapeutiche, differenti da quelle progettate. Anche a queste possibili variazioni rispetto alla linea di condotta prestabilita (che mi sono state compiutamente descritte, così come mi è stato descritto quanto, nelle singole evenienze, diverrà opportuno o necessario effettuare) dichiaro consapevolmente di acconsentire.

Sottoscritto in data

Firma del paziente, del legale rappresentante o dell'esercente la patria potestà

Firma del Medico

Modulo di consenso informato

stione sanitaria. Là dove fino a vent'anni fa poteva bastare la competenza e l'esperienza di un medico anziano per porre diagnosi, oggi si esegue invariabilmente una batteria di analisi strumentali, anche dove queste sono palesemente inutili. Le problematiche legate sia alla consistenza del consenso informato sia al lievitare della medicina difensiva sono diretta conseguenza della chiamata in causa della Magistratura da parte di pazienti dichiaratisi insoddisfatti. Quest'ultima interviene con i grossolani e pesanti strumenti della legge, ideati per combattere i reati, in un campo dove dovrebbe invece regnare il rapporto di fiducia medico-paziente sapendo che l'infallibilità non esiste. I casi contestabili non dovrebbero certo comparire davanti alle corti ordinarie, ma essere portati all'attenzione di corti speciali, formate da medici esperti con l'ausilio di medici legali. La Magistratura, invece, ormai interviene in ogni settore della vita pubblica, quindi anche nel campo sanitario, senza però avvalersi della consulenza di professionisti selezionati e competenti che aiutino il giudice ad esprimere un giudizio deontologicamente corretto, dato

che la pressione delle notizie scandalistiche sulla "malasanità" inevitabilmente influenza il pensiero di chi, anche involontariamente, le ascolta. Va detto anche che spesso i casi negativi che finiscono sui giornali non derivano direttamente dal comportamento medico, ma esprimono piuttosto la sofferenza di un sistema strutturale ed organizzativo in cui il medico non può proprio essere chiamato in causa. La mancanza, per esempio, di posti-letto di rianimazione per un'errata pianificazione a livello regionale non è certo colpa dei medici, ma piuttosto dei politici, che ormai da oltre trent'anni gestiscono la sanità ed il coordinamento degli interventi sul territorio. Nonostante ciò, gli avvisi di garanzia raggiungono i medici che accompagnano in autoambulanza malati gravi da un nosocomio all'altro, cercando invano una collocazione adeguata al caso, come se dipendesse da loro il trovarlo o no (fatto realmente verificatosi in Sicilia non molto tempo fa). Come sempre accade, è il singolo caso che fa notizia, non gli altri 999 in cui la sanità italiana eroga prestazioni di qualità, con ottima soddisfazione dei pazienti.

Sole amico nemico

È GRAZIE A LUI CHE POSSIAMO
VIVERE MA SENZA "SCUDI"
SICURAMENTE SAREBBE LETALE

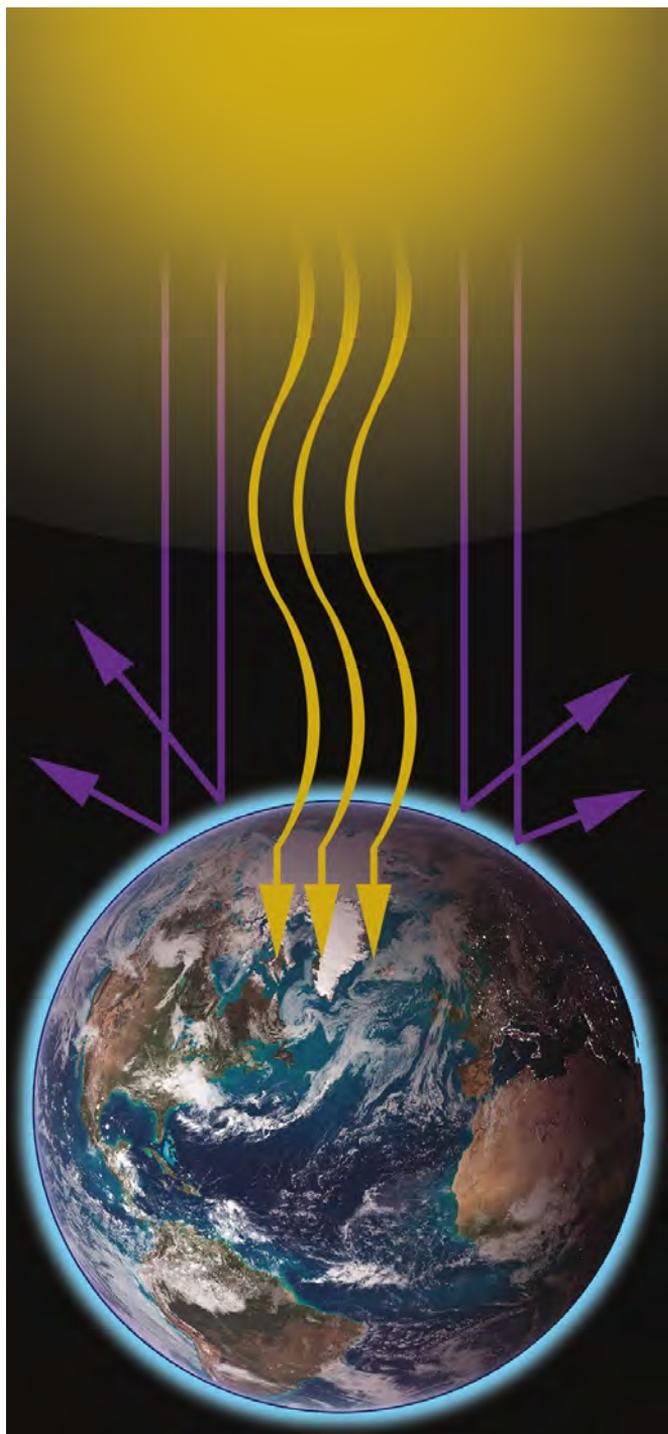
Dott. Marco Visto

Come tutti sanno, il Sole è la stella più vicina al nostro pianeta, e dista da esso poco più di 155 milioni di chilometri. La vita, così come la concepiamo, deriva dal Sole, e gli scienziati sostengono che essa è possibile proprio perché la Terra è a quella precisa distanza dal Sole. Se la Terra fosse più vicina, la temperatura sarebbe eccessivamente alta e la vita si estinguerebbe, mentre se fosse più lontana, viceversa, farebbe troppo freddo e la vita non sarebbe possibile. Questo per quanto riguarda la voce temperatura. Il Sole però, così come ci dà la vita, può anche metterla a serio rischio o addirittura distruggerla. Il Sole infatti non invia sulla Terra solo energia termica, cioè calore, ma anche e soprattutto radiazioni elettromagnetiche di vario tipo, quasi tutte potenzialmente pericolose per l'uomo. Per nostra fortuna, la Terra si protegge con quell'insieme di gas che la circondano e che è noto col nome di "atmosfera". Oltre i raggi infrarossi, quelli del calore, il Sole emette raggi ultravioletti, raggi X e soprattutto raggi gamma, classificate come "radiazioni ionizzanti". Le radiazioni ionizzanti sono quelle radiazioni dotate di sufficiente energia da poter ionizzare gli atomi o le molecole con i quali vengono a interagire; la possibilità di una radiazione di poter ionizzare

un atomo, o di penetrare più o meno in profondità all'interno della materia, dipende oltre che dalla sua energia anche dal tipo di radiazione e dal materiale con il quale avviene l'interazione. L'organismo umano è estremamente sensibile alle radiazioni ionizzanti, e l'esposizione prolungata ad esse può provocare danni anche irreversibili, che portano a morte il soggetto. Non ci soffermeremo sui raggi gamma e nemmeno sui raggi X, che sono difficili da descrivere e spiegare; basterà dire che essi possono provocare nell'uomo gravissime ustioni, forme di cancro e mutazioni genetiche. La parte più conosciuta della radiazione solare è sicuramente quella costituita dai raggi ultravioletti. Questi, che come gli altri appartengono allo spettro elettromagnetico, hanno una lunghezza d'onda inferiore a quella della luce visibile dall'occhio umano, per cui per l'uomo sono invisibili. A seconda della lunghezza d'onda, i raggi ultravioletti (UV) possono essere divisi in UV-A, UV-B e UV-C; i più noti sono i primi due. Vediamo di analizzare gli effetti dei raggi UV sul corpo umano. I raggi ultravioletti favoriscono produzione della vitamina D: l'esposizione alla luce solare è da sempre stata utilizzata per la prevenzione e la cura del rachitismo (dovuto proprio a carenza di vitamina D). Gli UV possono però anche indurre eccitazione della

molecola di DNA (vedi n° 4 di Aprile), uno stato di eccitazione che può durare un tempo più o meno lungo. Gli UV-A sono considerati meno dannosi di altri, ma ad alte dosi possono sempre causare ustioni. Sono comunque considerati responsabili di cancro della pelle come il melanoma, in maniera analoga ai più energetici e dannosi UV-B; sono i principali responsabili dell'invecchiamento della pelle. Anche gli UVB fanno la loro parte. Alte intensità di UV-B sono dannose per gli occhi, e un'esposizione prolungata può causare malattie della pelle (fotodermatiti e fotocheratiti). Sia gli UV-B che gli UV-C danneggiano le fibre di collagene, e quindi accelerano l'invecchiamento della pelle. Gli UV-A penetrano più in profondità nella pelle, rispetto agli UV-B e gli UV-C. Alcuni filtri (creme) solari proteggono bene contro i raggi UV-B ma, spesso, poco contro i raggi UV-A, i maggiori responsabili dell'invecchiamento solare. L'80 per cento delle rughe è provocato dal sole. Gli UV-B sono ritenuti una delle cause di cancro alla pelle come il melanoma. La radiazione ionizza le molecole di DNA delle cellule della pelle causando una distorsione dell'elica del DNA stesso, interferiscono con i meccanismi di copia e in generale con il funzionamento del DNA. Il tutto porta facilmente a delle mutazioni, che spesso sfociano in episodi di cancro. Come difesa contro la luce ultravioletta, dopo una breve esposizione il corpo si abbronzando rilasciando melanina, un pigmento scuro. La quantità di melanina varia a seconda del tipo e del colore della pelle. La melanina aiuta a bloccare la penetrazione degli UV e impedisce che questi danneggino la parte profonda della pelle: l'abbronzatura, così ricercata soprattutto dalle donne per aspetti estetici, va quindi considerata come un mezzo con cui il corpo si difende, ripetiamo si difende dai raggi del Sole! Creme solari che bloccano parzialmente gli UV sono disponibili in commercio. Nonostante ciò, gran parte dei dermatologi raccomanda

di non esporsi troppo al sole estivo, specialmente nelle ore centrali della giornata. A maggior protezione dell'occhio, soprattutto delle sue parti più delicate quali il cristallino e la retina, è appropriato l'utilizzo di lenti protettive.



Letteratura ristretta

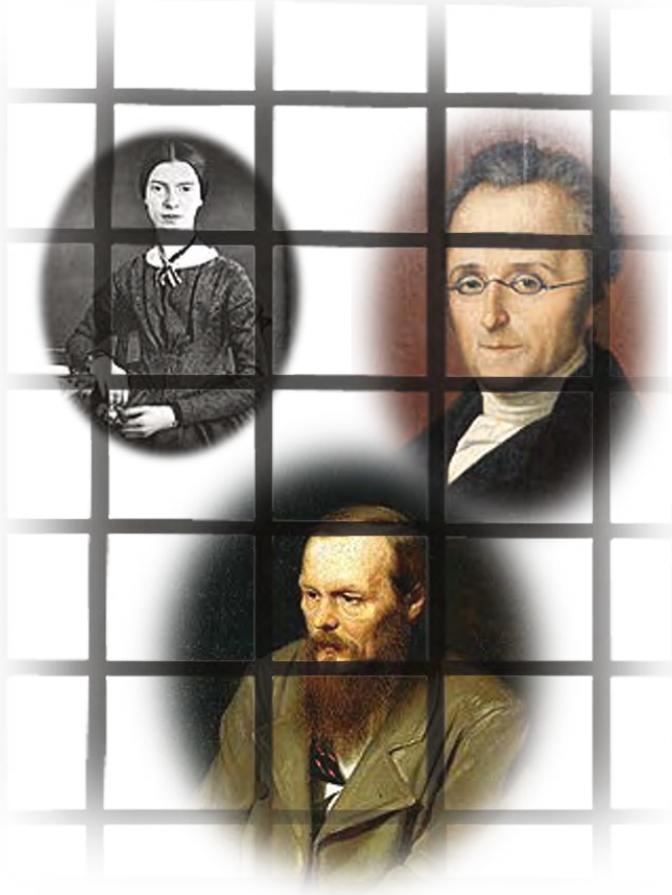
LA POETICA DI EMILY DICKINSON
CHE SCELSE PER SUA VOLONTÀ
UNA VITA DA RECLUSA IN CASA

Loris Cereda

La condizione del detenuto offre, tra i pochissimi vantaggi, quello di poter stare con se stessi e riflettere sulla propria filosofia della vita.

Da queste riflessioni possono nascere scelte importanti per la propria vita presente e futura, critiche e autocritiche sul proprio passato e si può anche lavorare per costruire e strutturare in modo positivo la propria autostima. Addirittura dalla sofferenza e dalla solitudine può anche nascere l'arte: si deve cercare da un lato di sollecitarla e di darle alimento e dall'altro di darle la libertà di esprimersi. La poesia può essere sicuramente uno strumento adatto ad esprimere in forma artistica la propria riflessione sulla vita. Solgenitsyn, Dostoevskij, Pellico, Cervantes, Oscar Wilde e tanti altri sono grandi esempi di scrittori che hanno tratto ispirazione dalla propria detenzione. A suo modo anche l'esperienza della grande poetessa americana Emily Dickinson può essere considerata assimilabile, nelle scelte di vita, quelle delle reclusioni. La Dickinson non fu mai incarcerata, ma scelse, di sua spontanea volontà, una vita da reclusa. Non uscì quasi mai dalla sua casa ed è davvero incredibile come sia riuscita ad immaginare e costruire tra quattro mura il suo mondo poetico.

Emily Elizabeth Dickinson (Amherst, 10 dicembre 1830-Amherst, 15 maggio 1886) è considerata tra i maggiori poeti del XIX secolo. La sua vita si svolse quasi interamente tra le mura della casa dove era nata. Pur esprimendo nelle sue poesie un grande amore per la natura, ne era, in realtà, ossessionata; la sua paura per ogni possibile genere di contaminazione si esprimeva anche nell'abitudine di vestirsi sempre di bianco. Nelle sue poesie c'è anche spazio per l'amore, quasi sempre rivolto ad un pastore protestante al quale fu sempre legata da un rapporto platonico. Le sue liriche comunque non avevano solo i caratteri intimisti della natura e dell'amore e si rivolgevano anche ai temi sociali e politici del suo presente (in particolare va ricordato che visse gli anni della sanguinosa guerra civile americana). Quando Emily Dickinson aveva venticinque anni, decise, dopo un breve viaggio a Washington, di estraniarsi dal mondo e si rinchiusse nella propria camera al piano superiore della casa natale. Ciò anche a causa del sopraggiungere di disturbi nervosi e di una fastidiosa malattia agli occhi, e non uscì di lì neanche il giorno della morte dei suoi genitori. Credeva che con la fantasia si riuscisse a ottenere tutto e interpretava la solitudine e il rapporto con sé stessa come



Emily Dickinson, Silvio Pellico e Dostoevskij

e le elaborate metafore sono diventati le sue caratteristiche di riconoscimento e i motivi principali del suo apprezzamento anno dopo anno. Emily Dickinson morì di nefrite nello stesso luogo in cui era nata, ad Amherst,

nel Massachusetts, il 15 maggio 1886 all'età di 56 anni. Un'ultima curiosità: nell'album "Ricreazione" di Malika Ayane si trova il brano *The morns are meeker than they were*, trasposizione in musica della poesia *Autumn* della Dickinson, con composizione di Sergio Endrigo.

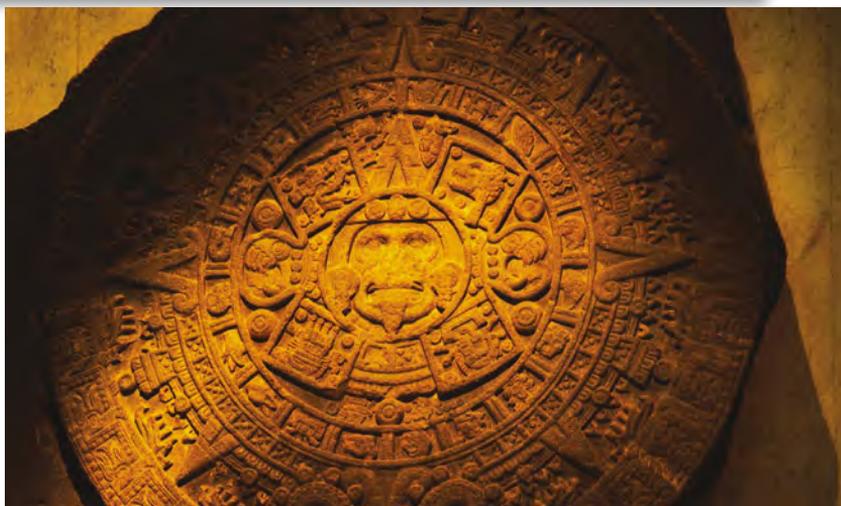
veicoli per la felicità. Il linguaggio di Emily Dickinson era semplice e brillante. Non ebbe molti riconoscimenti durante la sua vita, perché i più prediligevano un linguaggio maggiormente ricercato e le sue opere non risultavano conformi a tale gusto dell'epoca. Al momento della sua morte la sorella scoprì nella camera di Emily 1775 poesie scritte su foglietti ripiegati e cuciti con ago e filo contenuti tutti in un raccoglitore. Prima della sua morte, vennero pubblicati solo sette testi. Oggi, Emily Dickinson viene considerata una delle grandi anticipatrici della poesia moderna e non solo una delle poetesse più sensibili di tutti i tempi. Alcune caratteristiche delle sue opere, all'epoca ritenute inusuali, sono ora molto apprezzate dalla critica e considerate aspetti particolari e inconfondibili del suo stile. Le enfasi, l'uso poco convenzionale delle maiuscole, le linee telegrafiche, i ritmi da salmo, le rime asimmetriche, le voci multiple

*Dì tutta la verità ma dilla obliqua
Il successo sta in un circuito
Troppo brillante per la nostra malferma delizia
La superba sorpresa della verità
Come un fulmine ai bambini chiarito
Con tenere spiegazioni
La verità deve abbagliare gradualmente
O tutti sarebbero ciechi.*

Emily Dickinson

Il culto del Sole

AFFONDA NEI SECOLI LA VENERAZIONE DELLA NOSTRA STELLA A CUI SI ATTRIBUIVANO POTERI DIVINI



Tutte le religioni primordiali elevarono il Sole al rango di divinità, creando in alcuni casi i presupposti del monoteismo, ovvero dell'adorazione di un solo dio. Furono tre i simboli principali collegati al culto solare: la barca, il carro e la ruota; in pratica le prime invenzioni fondamentali dell'uomo.

La barca si trova, principalmente, nei geroglifici egizi, però anche nelle incisioni rupestri del popolo camuno che abitò la Valcamonica, in alta Lombardia. Il carro è di origine indoeuropea, riprodotto nelle rappresentazioni religiose dai popoli che lo avevano inventato attorno al II millennio a.C. In ultimo la ruo-

ta, usata dai Greci, dagli Indù e dalle popolazioni anglosassoni. Diversi furono, ovviamente, pure i nomi dati al dio Sole: per gli antichi Egizi era Ra, per i Greci Elio, Surya in India e Amaterasu in Giappone, giusto per citare i più importanti. È interessante il fatto che nelle religioni mediterranee le divinità solari fossero di sesso maschile, come Ra ed Elio, mentre in quelle asiatiche erano femminili, ovvero le già citate Surya e Amaterasu. Anche nelle antiche Germania e Scandinavia erano propensi a femminilizzare il Sole; per i progenitori dei Tedeschi la dea si chiamava Sunna, invece per gli antenati degli scandinavi si trattava della dea Sól. Da questi nomi derivano le parole dell'inglese moderno sun, cioè sole, e sunday, che significa domenica. Riprendendo il discorso sul monoteismo, bisogna ricordare il faraone egizio Akhenaton, appartenente alla diciottesima dinastia. Fu proprio lui ad introdurre il culto del Sole come unica divinità, attorno al 1350 a.C. A dire il vero, l'esperimento fu di bre-

ve durata, ma rappresentò un precedente di assoluto rilievo secoli e secoli prima delle tre grandi religioni monoteiste: cristianesimo, islamismo ed ebraismo. La divinizzazione del Sole influenzò anche quella del ciclo delle stagioni. I Greci credevano che l'inverno fosse dovuto alla mitica Demetra, addolorata dalla perdita della figlia Persefone, mentre i Romani celebravano ogni solstizio invernale (21-22 Dicembre) onorando il Sol Invictus, ovvero il Sole Invicibile. Certo, tutto ciò impallidisce di fronte alla serietà con la quale veniva presa la religione del Sole dagli Aztechi del Centroamerica. Essi, infatti, pare immolassero ogni anno qualcosa come 20.000 persone sull'altare del dio chiamato Tonatiuh. Indubbiamente è da far rabbrivire... Tuttavia, a parziale discolora di questa civiltà precolombiana, ricordiamo che, grazie all'osservazione del Sole e degli altri corpi celesti, sempre gli Aztechi furono in grado di creare uno dei calendari più precisi al mondo



Raffigurazione di Ra

Un'estate bollente?

LE PREVISIONI METEO SONO TUTT'ALTRO CHE UNIVOCHE: MEGLIO NON FIDARSI CIECAMENTE

I dati ci dicono che quella del 2015 è stata la terza estate più calda di sempre. Nell'anno del Niño, l'estate si è manifestata secondo le aspettative: l'area euro-mediterranea è stata frequentemente invasa dall'alta pressione di matrice nord-africana. In Italia, su un totale di 92 giorni estivi, ben 55 hanno visto la presenza di questa struttura, quindi un lungo periodo in cui si è fatto sentire il forte disagio per le temperature elevate e il clima afoso, non solo di giorno ma anche di notte; sono stati superati diversi record di temperatura massima (Genova con 38,3° C), ma anche minima (Milano centro con 28° C). Per non parlare poi della quota dello zero termico, che ha superato i 5000 metri, non solo al sud ma anche al nord, dove in effetti ha costituito un fatto assolutamente inedito e insidioso per la stabilità dell'ambiente alpino: si pensi che a fine luglio sono state sospese le escursioni sul Cervino a causa del disgelo massiccio anche ad alta quota! Il giorno più caldo dell'estate,



a livello nazionale, è stato il 22 luglio, giorno in cui, oltre al citato record di Milano, sono stati raggiunti i 39° C a Udine e i 38,2° C a Brescia. Anche la temperatura del Mar Mediterraneo è stata costantemente 3-4 gradi sopra la media. In particolare, i mari intorno alla nostra penisola hanno raggiunto temperature tipiche dei mari tropicali, con picchi sui 30° C, valori che si misurano nel Mar dei Caraibi! Tutto ciò rappresenta un fattore di rischio tutt'altro che secondario non solo per l'equilibrio degli ecosistemi mediterranei, ma anche per l'enorme energia termica accumulata, che inevitabilmente è destinata a trasferirsi nell'atmosfera, nelle perturbazioni che si trovano a transitare sopra il Mediterraneo, con conseguente innescio di fenomeni diffusi e soprattutto molto violenti. E per l'estate 2016, cosa prevedono gli esperti? Gli ultimi aggiornamenti del modello meteo europeo ECMWF dicono che

sarà un'estate record, la più calda degli ultimi 20 anni, con un super caldo senza precedenti, fino a 45° C al sud e afosa soffocante ovunque. Vivremo una lunga fase calda in tutta Italia, con temperature sopra la media stagionale. Questo pronostico a dir poco terrificante è però in contrasto netto con quelli di altri climatologi, ad esempio quelli di 3bmeteo; questi dicono che l'estate che sta arrivando, certo, ma non sarà bollente come quella dello scorso anno, e che quindi gli eccessi del 2015 non si ripeteranno. Questa notizia è stata riportata sul Corriere della Sera. Secondo questi meteorologi farà quindi caldo, ma le ondate di calore saranno meno durature. Ma allora, a chi dobbiamo credere? Queste due previsioni così diverse, in fondo dimostrano una cosa: a lungo termine la meteorologia è tutt'altro che una scienza esatta. Saremo sicuramente noi, giorno dopo giorno, a fare le previsioni più precise.

Guarda che Comuni!

SE GLI ABITANTI DI MILANO SI CHIAMANO MILANESI PROVATE AD INDOVINARE COME SI CHIAMANO QUELLI DI QUESTE LOCALITÀ



Non solo allusioni sessuali... paese che vai, cartello che trovi e risate che ti fai. Sono molti, davvero tanti in Italia i comuni e le città con nomi davvero originali. Iniziamo con Paperino, che si trova in provincia di Prato, e subito si è presi da un dubbio: i suoi abitanti si chiameranno Qui, Quo o Qua? C'è poi Femminamorta, in provincia di Pistoia; il nome crea un po' di apprensione, ma si può stare tranquilli, perché gli abitanti di questo simpatico paese ad oggi sono tutti sani e salvi. In provincia di Perugia troviamo Bastardo: chissà se i suoi abitanti sono davvero così accoglienti come si dice. Vicino a Modena, invece, c'è Altolà, e subito viene spontaneo chiedersi se lì vicino non ci sia magari anche un "Mani in Alto", giusto per completare l'itinerario poliziesco... I nomi più simpatici sono però quelli con chiare allusioni al sesso. Quando si incontra un cartello stradale di quel tipo, esso non può passare inosservato, e questi cartelli im-

possibili da non notare, in Italia, sono probabilmente di più di quelli che ci si potrebbe aspettare. In Veneto, a questo proposito, troviamo il paese di Gnocca, precisamente in provincia di Rovigo, e se non bastasse esiste anche Po' di Gnocca, che abbraccia un piccolo fiume. Si arriva poi ai più classici Sesso, in provincia di Reggio Emilia (il suo nome significa "diviso"), e Scopa, in provincia invece di Vercelli, un paese, a detta di tutti, molto pulito. E poi ancora Figaccia, in Sardegna, precisamente vicino ad Olbia. In provincia di Lucca c'è poi da scegliere, quasi fosse un dilemma amletico, perché ci sono Vagli di Sopra e Vagli di Sotto, situati in prossimità di un lago artificiale creato dall'ENEL nel 1947. In Lombardia, vicino a Sondrio, c'è poi la famosissima Trepalle, e riguardo questo simpatico paesino tutti si chiedono se i suoi abi-

tanti siano davvero dei... fenomeni. Ancora in Veneto, in provincia di Venezia, c'è un bel paesino che si chiama Sega, mentre vicino a Varese c'è Orino. Verso Lecco (nome che è già di per sé tutto un programma...) c'è anche Bellano, mentre vicino a Siena c'è Belsedere, due posti sicuramente molto attraenti. In provincia di Perugia c'è invece Ramazzano Le Pulci, mentre in Toscana, ancora vicino a Siena, troviamo Orgia: chissà come si divertono i suoi abitanti! Sempre verso Perugia c'è poi Casa del Diavolo, ridente paesino dove tutti assicurano che del demonio non c'è più traccia. Comunque, anche all'estero non si scherza. Ecco due esempi con chiare allusioni sessuali: Fucking, situata vicino a Salisburgo, in Austria, e Kissing in Germania, posta nella splendida Baviera.



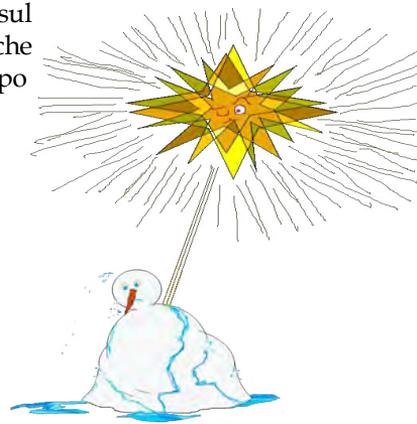
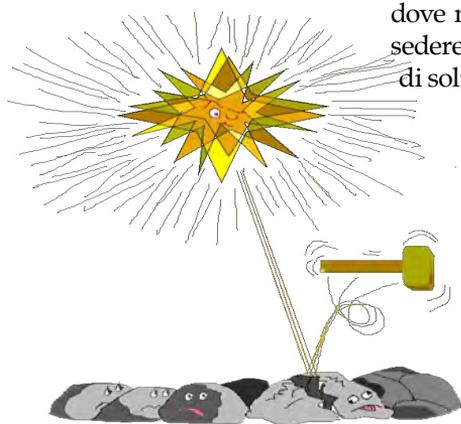
Proverbi e detti sul sole

A SCACCHI O CHE SPACCA LE PIETRE
HA ISPIRATO DA TEMPO IMMEMORABILE
LA SAGGEZZA POPOLARE

In quanti proverbi e detti popolari troviamo la parola "Sole"! Chissà quanti ce ne sono in tutto il mondo, perché di sicuro ogni popolo nelle sue tradizioni usa proverbi che menzionano la nostra stella. Impossibile elencarli tutti. Ce ne sono però alcuni che vale la pena di ricordare, o perché molto profondi nel loro significato, oppure perché particolarmente divertenti. Cominciamo con una citazione storica: "Nihil sub sole novum", ossia "Niente di nuovo sotto al sole"; lo ripeteva sempre il saggio Re Qoelet, figlio di Davide, a significare che da quando la Terra è stata creata non accade nulla di nuovo su di lei, e da millenni si ripetono si-

tuazioni e fatti. Ora un detto che ci riguarda da vicino: "Vedere il sole a scacchi". È purtroppo la realtà dei detenuti, che vedono il cielo e quindi il sole solo attraverso i quadrati delle sbarre delle loro celle. Ora un detto divertente: "Vendere il sole di luglio". È un detto che ci dice di diffidare dai truffatori, quelli che ad esempio cercano di turlupinare i turisti stranieri tentando di vendere loro ogni sorta di cosa o addirittura monumenti, come la Fontana di Trevi o il Colosseo. Questa situazione è stata magistralmente ripresa da Totò in uno dei suoi celebri film (chi non lo ricorda?). Passiamo ora al detto "Avere qualcosa al sole": significa possedere beni immobili, in particolare terreni, che ovviamente sono esposti al sole. Un altro detto divertente: "Là dove non batte il sole", cioè sul sedere, con allusione al fatto che di solito questa parte del corpo

è coperta. Si dice anche "Farsi bello come il sole di luglio": è riferito a chi vuole vantarsi di successi o di opere altrui, quasi volendo attribuirsi perfino il merito del calore del sole in una bella e calda giornata estiva. Un altro detto popolare è "Girare come il sole": significa essere irrequieti, non riuscire a star fermi, quasi non si trovasse pace in nessun posto. Ora un detto che sicuramente tutti conoscono: "Un sole che spacca le pietre". Ci si riferisce ad un sole caldissimo, rovente, così caldo che scalda le pietre fino al punto di sgretolarle; è usato per definire tanto un clima insopportabilmente caldo, quanto una bellissima giornata di sole. Si usa invece dire "Portare qualcosa alla luce del sole" quando si porta allo scoperto qualcosa di nascosto, quando si palesa un segreto. "Chiaro come il sole" si dice invece di qualcosa di ovvio, qualcosa perfettamente evidente per tutti. Infine, si dice "Consumarsi come la neve al sole" quando si vuole esprimere la breve ed effimera durata di qualcosa, che tende a passare velocemente disperdendosi proprio come rapidamente si scioglie la neve al sole.



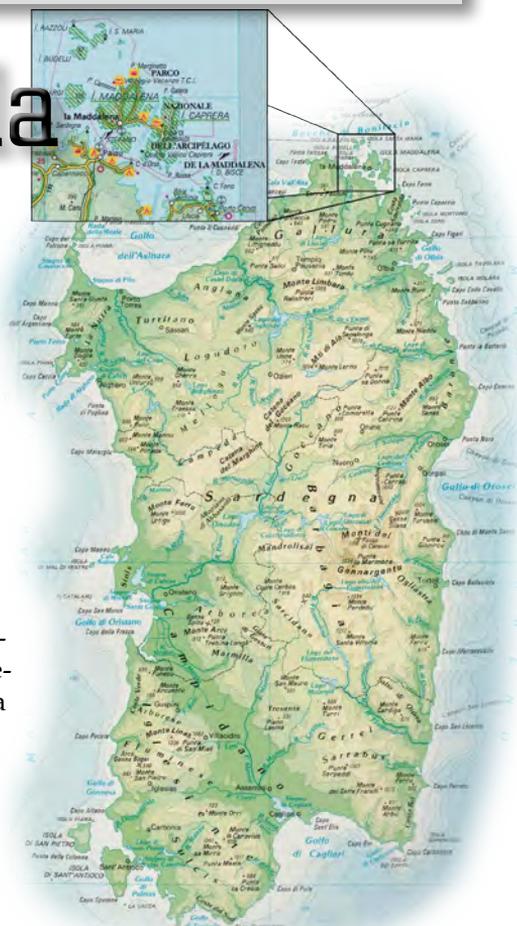
Arcipelago della Maddalena

UN GIOIELLO NATURALE
CHE TUTTO IL MONDO CI INVIDIA
META DI VACANZA DA SOGNO

Avvicinandosi la stagione delle vacanze, ci sembra sia una buona idea dare qualche consiglio su dove trascorrerle. Senza allontanarsi troppo in cerca di chissà quali mete esotiche, è possibile visitare luoghi di grande suggestione recandosi all'arcipelago della Maddalena. Situato al largo della costa nord-orientale della Sardegna, appartiene alla regione storico-geografica della Gallura. Popolato fin dalla preistoria, venne abbandonato dopo la caduta dell'impero romano fino al '600, allorché vide l'insediarsi di genti che provenivano dalla vicina Corsica ed erano dedite alla pastorizia. È in provincia di Olbia Tempio Pausania (sigla OT) e si tratta di un arcipelago formato da sette isole: La Maddalena, Caprera, Santo Stefano, Spargi, Budelli, Santa Maria e Razzoli; a queste si devono aggiungere alcuni isolotti minori. La superficie totale è di quasi 50 Km². L'isola de La Maddalena è la sede del comune, fondato nel '700, e vi risiedono quasi tutti gli abitanti dell'arcipelago, vale a

dire circa 11.000 persone, chiamati maddaleni. Prende il nome da Maria Maddalena, la santa patrona che si commemora il 22 Luglio. L'isola di Caprera è conosciuta perché vi trascorse gli ultimi anni della sua vita l'eroe più famoso del nostro risorgimento, Giuseppe Garibaldi. Per festeggiare il bicentenario della sua nascita, proprio da Caprera prese il via la prima tappa del giro d'Italia del 2007, con arrivo a La Maddalena. Budelli, invece, è rinomata per la sua spiaggia rosa, di notevole bellezza, dove il regista Michelangelo Antonioni diresse il film "Il deserto rosso". Altre spiagge molto apprezzate sono quelle di Spalmatore, Monti d'À Rena, Bassa Trinità, Capocchia du purpu, Cala lunga e Cala Francese. Nei pressi di Cala Francese sorgeva una cava di granito che, narra una leggenda, avrebbe fornito il materiale per la base d'appoggio della Statua della Libertà, celebre simbolo di New

York. L'isola di Santo Stefano ha ospitato una base navale americana fino al 25 gennaio 2008 e gli aneddoti potrebbero proseguire... L'arcipelago era stato scelto come sede del G8 del 2009, poi si preferì tenere questa importante conferenza a L'Aquila, che era stata sconvolta dal terremoto pochi mesi prima. Essendo un gruppo di isole, la nostra mèta è raggiungibile solo via mare, partendo dal porto di Palau. Sarà così possibile ammirare località che, per poterle tutelare, sono state nominate Parco Nazionale, al riparo dal rischio di speculazioni edilizie e di inquinamento ambientale.



I farmaci e l'estate

QUALCHE CONSIGLIO PER UN USO E UNA CONSERVAZIONE CORRETTA DELLE MEDICINE NELLA STAGIONE CALDA

Arriva l'estate e viene voglia solo di partire per le vacanze, scrollandosi di dosso i pensieri del lavoro e della routine quotidiana. Insieme ai bagagli, di solito, si prepara anche la borsa delle medicine; c'è chi deve portarsele dietro per forza in quanto sta seguendo delle cure continuative, e c'è chi, giustamente, pensa bene di portarsi dietro qualche farmaco in caso di necessità. Prima di tutto un consiglio generale, che vale per tutti: il foglietto illustrativo contenuto nella scatola dei farmaci, per quanto criticabile per vari motivi, non è fatto per essere buttato via non appena acquistato il farmaco, ma andrebbe sempre letto attentamente, consultando il medico o il farmacista in caso di dubbi. Si sa che i medicinali vanno conservati in luogo fresco ed asciutto e non a diretto contatto con fonti di calore. In estate occorre più attenzione per non rischiare di trovarsi ad assumere farmaci inefficaci o, peggio, dannosi per la salute. Gli ef-



fetti del caldo sull'organismo possono essere acuiti dall'assunzione di farmaci che interferiscono con alcuni processi quali la regolazione della temperatura, causando, specie in soggetti più a rischio (pazienti cardiopatici o con problemi respiratori), conseguenze anche gravi. Inoltre, alcuni farmaci, come ad esempio alcuni antiinfiammatori, in caso di diretta esposizione al sole possono dare fotosensibilizzazione. Quindi è opportuno essere bene informati su come comportarsi nella stagione calda quando si assumono farmaci. Conservare e trasportare i medicinali nel modo corretto è fondamentale per garantire l'integrità, e di conseguenza l'efficacia e la sicurezza d'uso. Ciò vale a maggior ragione nella stagione estiva, quando le alte temperature, l'umidità, le escursioni termiche, posso-

no deteriorare il principio attivo, alterarne le proprietà o favorire anche la crescita microbica nei contenitori in caso di prolungata esposizione al calore o all'irradiazione solare diretta (esempio gli antibiotici, l'insulina, gli analgesici, i sedativi). Alcuni farmaci inoltre, per via del loro meccanismo d'azione, possono interferire con la termoregolazione o alterare lo stato di idratazione dell'organismo, amplificando gli effetti del caldo, come ad esempio gli antipsicotici, gli antidepressivi, gli ansiolitici, gli antiipertensivi, i diuretici, gli antiepilettici. Sarebbe quindi opportuno, prima di partire per una vacanza in luoghi caldi, consultare il medico per un eventuale "aggiustamento" della terapia, riducendo magari le dosi. Ricordiamo che ciò non va mai fatto di propria iniziativa, perché si potrebbero avere effetti anche pesanti e pericolosi sull'organismo.

Quel pisano scomodo

GALILEO GALILEI PADRE
DELLA SCIENZA SOSTENNE LA VERITÀ
E PER QUESTO FU CONDANNATO

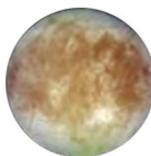
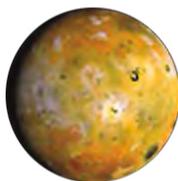


Ritratto di Galileo Galilei

Avendo addirittura pubblicato le sue convinzioni nel trattato "Dialogo sopra i due massimi sistemi del mondo" (1632), Galilei venne condannato all'ergastolo! Successivamente la pena fu ammorbidita, commutandola in una sorta di isolamento che gli permetteva, comunque, di frequentare altri scienziati con i quali collaborare nell'ambito di varie ricerche. Galilei si spense ad Arcetri, nei pressi di Firenze, all'inizio del 1642. Al di là dei suoi meriti di studioso, Galileo va ricordato perché fu il primo a sostenere fortemente come la scienza dovesse rimanere del tutto separata dalla fede religiosa e quest'ultima non dovesse mai interferire nell'osservazione e nella ricerca dei fenomeni naturali.

Oggi è risaputo che la Terra gira attorno al Sole, eppure qualcuno ha pagato a caro prezzo questa verità. Ci riferiamo ad uno dei più grandi scienziati della storia: Galileo Galilei. Nato a Pisa nel 1564, cominciò la sua carriera studentesca con la medicina per poi cambiare, rivolgendosi alla fisica e alla matematica. Scoprì le leggi che regolano la forza di gravità osservando il movimento ritmico e regolare del pendolo e facendo precipitare oggetti dalla cima della torre pendente, simbolo della sua città natale. Insegnò presso le università di Pisa e Padova, proseguendo le ricerche e gli esperimenti che gli permisero di giungere ad inventare il primo cannocchiale, nel 1609. Utilizzando la sua creazione, Galilei poté compiere importanti osservazioni astronomiche che lo portarono a scoprire i quattro satelliti del pianeta Giove; satelliti che furono chiamati "medicei" in onore della famiglia Medici che governava la Toscana e aveva sempre aiutato lo scienziato. Ma la fortuna stava per cambiare... Galileo già da molto tempo

aveva abbracciato la teoria detta eliocentrica o copernicana, da Nicolò Copernico (1473-1543), lo scienziato polacco che l'aveva elaborata per primo. In sostanza, questa teoria sosteneva che fosse la Terra, come tutti gli altri pianeti, a ruotare intorno al Sole, non il Sole intorno alla Terra. Purtroppo un concetto del genere era in totale disaccordo con gli insegnamenti di Aristotele e della Bibbia, secondo i quali la Terra rappresentava il centro dell'Universo e tutti gli altri corpi celesti, Sole compreso, dovevano onorarla facendole girotondo. All'epoca non si scherzava con certi argomenti, così Galilei ricevette dalla Chiesa una prima diffida dal manifestare ancora le sue tesi, diffida che rimase inascoltata e condusse lo studioso pisano davanti al tribunale del Santo Uffizio.



Satelliti "medicei"

E oggi cosa mi metto?

ANCHE NELLA SCELTA DEI VESTITI
SIAMO CONDIZIONATI DALLO STATO
D'ANIMO E DALL'AMBIENTE

Nella vita libera le mode condizionano i nostri comportamenti e sicuramente uno di questi è il modo di vestire. Non solo i giovani ma anche le persone mature tendono ad essere vestiti in modi che, se non identici, hanno notevoli gradi di uniformità. Ci sono i periodi dei maglioncini cachemire, quelli dei jeans larghi, dei jeans stretti, dei jeans rotti, delle felpe con grandi scritte, delle scarpe scamosciate, barbe lunghe, corte, curate, trasandate e così via. È difficile capire chi è un uomo e tanto meno una donna da come si veste. Un po' di anni fa per lo meno le mode variavano da nazione a nazione ma oggi la globalizzazione si è mangiata anche le differenze nel modo di vestire: i tedeschi sulle spiagge con sandali in pelle dalle fasce larghe sono sempre più rari. Invece, in modo assai singolare, dentro al carcere non esistono mode. Se si osservano i detenuti mentre camminano nei reparti si nota subito una varietà di abbigliamento che all'esterno non esiste. Il fatto

è davvero singolare se si considera che i detenuti hanno stili di vita, orari e abitudini resi uniformi dall'ambiente ristretto. Insomma, laddove si immaginerebbe una certa uniformità di abbigliamento, chiamiamola "la moda ingrata", questa non c'è. Il fenomeno è sicuramente interessante dal punto di vista psico-sociologico. Sotto un certo aspetto, potrebbe essere una reazione inconscia allo stereotipo ormai immaginario del pigiama a strisce o della tuta arancione made in USA. Forse però c'è di più, c'è una volontà latente di reagire all'uniformità imposta con un desiderio di differenziazione per lo meno nel modo di vestire, oppure è

proprio la "moda" che non riesce ad entrare in carcere. Magari è anche l'assoluta volontà di non far parte del gruppo, di non identificarsi nel ruolo di "detenuto". La moda infatti fa leva sul desiderio di "essere parte": mi vesto così perché è così che si vestono gli uomini di successo. In carcere nessuno può sentire il desiderio di essere vestito da detenuto per il desiderio di identificarsi nel gruppo della popolazione ristretta. Ma allora, se è proprio in carcere che l'uomo si sente impermeabile alle mode, non possiamo anche dire che è nel carcere che si eliminano le bugie e gli schermi che ci impediscono di essere noi stessi? Ci rendiamo conto che è una provocazione forte che rasenta il contro senso, ma viene il dubbio che i condizionamenti delle mode abbiano ristretto così tanto la libertà individuale degli uomini che, proprio in carcere si riesce a ritrovare, nel dolore, la voglia di essere se stessi.



Ray-Ban

DA SEMPLICE PROTEZIONE ESTIVA
QUESTO MARCHIO È DIVENTATO
UNO STATUS SYMBOL MONDIALE

Per potersi godere appieno una bella giornata di sole è necessario, in primo luogo, pensare ai propri occhi che vanno adeguatamente protetti. Senza tema di smentita, ci sentiamo di affermare che gli occhiali da sole più famosi siano i Ray-Ban, oltretutto divenuti da alcuni anni un marchio di proprietà dell'italiana Luxottica. Questi famosi occhiali furono brevettati nel 1937 da un'azienda americana di nome Bausch & Lomb che decise di realizzarli per accontentare un certo signor Mac Cready, un ufficiale dell'aeronautica appassionato di voli in mongolfiera. Pare che avesse bisogno di lenti speciali per tutelarsi dagli effetti della luce solare ad alta quota. Così nacquero gli "Aviator", con le celebri lenti a goccia realizzate in vetro minerale di colore verde per schermare i raggi infrarossi e ultravioletti. Difatti, Ray-Ban significa proprio "che allontana i raggi". Durante la seconda guerra mondiale gli "Aviator" divennero gli occhiali in dotazione alle forze aereo-navali statunitensi, in-

sieme ad altri due modelli più recenti: gli "Outdoorsman" e gli "Shooter". I primi erano dotati di un ponte parasudore, mentre i secondi disponevano anche di un cerchietto fra le due lenti ideato come portasigarette. All'epoca, uno dei personaggi più conosciuti che indossava i Ray-Ban era il generale Douglas Mac Arthur, comandante della flotta americana nell'Oceano Pacifico. Era soprannominato il generale ribelle perché gli piaceva fare la guerra a modo suo e gli piacevano molto anche i suoi occhiali. Insomma... questione di stile! Dopo l'impiego bellico, fu quello cinematografico a rendere notissimi i Ray-Ban, che contribuirono ad immortalare attori del calibro di Clark Gable, Gregory Peck e, anni più tardi, Robert Redford. Nel frattempo nascevano altri modelli come gli "Wayfaren", del '52, e i "Caravan" nel '57, quest'ultimi con lenti squadrate. Poi, ci si misero le rock stars tipo Lou Reed e Jim Morrison, per non parlare della mitica Cher, grazie alla quale cominciarono a diffondersi anche i

Ray-Ban con lenti da vista. Quindi venne il turno della televisione, che trasmise alcune serie degli anni '70-'80 come "Chips", con Ponciarello e compagni e "Miami Vice" con quel gran fusto di Don Johnson. Ma il successo più clamoroso è del 1986, quando Tom Cruise, nel film "Top Gun", e Sylvester Stallone in "Cobra", fecero aumentare le vendite di Ray-Ban del 40%. In quell'anno comparvero sul mercato gli "Wings", primi Ray-Ban muniti di lenti a mascherina. Oggi, ci sono personaggi del calibro di Katy Perry, la cantante che compare con i suoi "Wayfarer" nel video "Teenage Dream". E la leggenda continua...



Una palla di fuoco

HA CINQUE MILIARDI DI ANNI
MA NON LI DIMOSTRA: ECCO
COME FUNZIONA IL SOLE

Insieme alla Luna è il corpo celeste che da sempre ispira le fantasie umane; in quasi tutte le religioni primordiali fu oggetto di culto e venerazione perché riconosciuto come l'artefice della vita. Allora, vediamo di conoscerlo meglio. Il Sole è una stella poiché brilla di luce propria, luce dovuta alle altissime fiamme che bruciano sulla sua superficie. Per produrre queste fiamme il nostro amico Sole non utilizza petrolio, metano o propano, bensì il molto più economico idrogeno. Magari prendessero esempio da lui i fabbricanti di automobili! Per dare un'idea della potenza termica del Sole ricordiamo che si tratta di fiamme in grado di raggiungere migliaia di chilometri di altezza. Per non parlare delle dimensioni di questo corpo celeste; infatti, nonostante sia una delle stelle più piccole dell'universo, il Sole è grande più di 350.000 volte la Terra. La temperatura solare si aggira sui milioni di gradi e farebbe arrostitire il nostro pianeta

se non ci trovassimo alla distanza ideale per usufruire del calore senza patirne i danni. Tale distanza è di circa 150 milioni di chilometri e ci pone al terzo posto come lontananza dal Sole, dopo Mercurio e Venere e davanti a Marte. Gli altri pianeti del sistema solare sono o troppo vicini o troppo lontani per consentire la vita come sulla Terra. Certo, è un peccato che il Sole, anche lui, stia invecchiando... Esiste già da 5 miliardi di anni e si calcola che non potrà durare per più di altri 5; poi si esaurirà tutto l'idrogeno che funge da combustibile ed il Sole si spegnerà definitivamente. Nel frattempo cerchiamo di godercelo senza dimenticare, però, che troppo sole può far male. Difatti, l'esposizione prolungata ai raggi solari è una delle cause di tumori della pelle come il melanoma e il carcinoma. Ma proseguiamo con le curiosità: forse non tutti sanno che d'inverno il Sole è più vicino a noi rispetto all'estate; tuttavia i suoi raggi durante la

stagione fredda arrivano obliquamente e scaldano solo un terzo rispetto ai mesi estivi, quando giungono diretti. Anche le eclissi rappresentano un fenomeno interessante. Si verificano quando la Luna, girando attorno alla Terra, viene ad interpersi tra quest'ultima e il Sole, oscurandolo parzialmente o totalmente. Nell'antichità le eclissi di Sole erano considerate manifestazioni della volontà divina, suscitando paura e sgomento. A volte, venivano addirittura praticati sacrifici umani con l'intento di far cessare il buio. Cosa che, ovviamente, avveniva rafforzando, purtroppo, la convinzione di come fossero necessari quei tributi di sangue per placare l'ira di qualche entità soprannaturale.

L'ottavo re di Roma

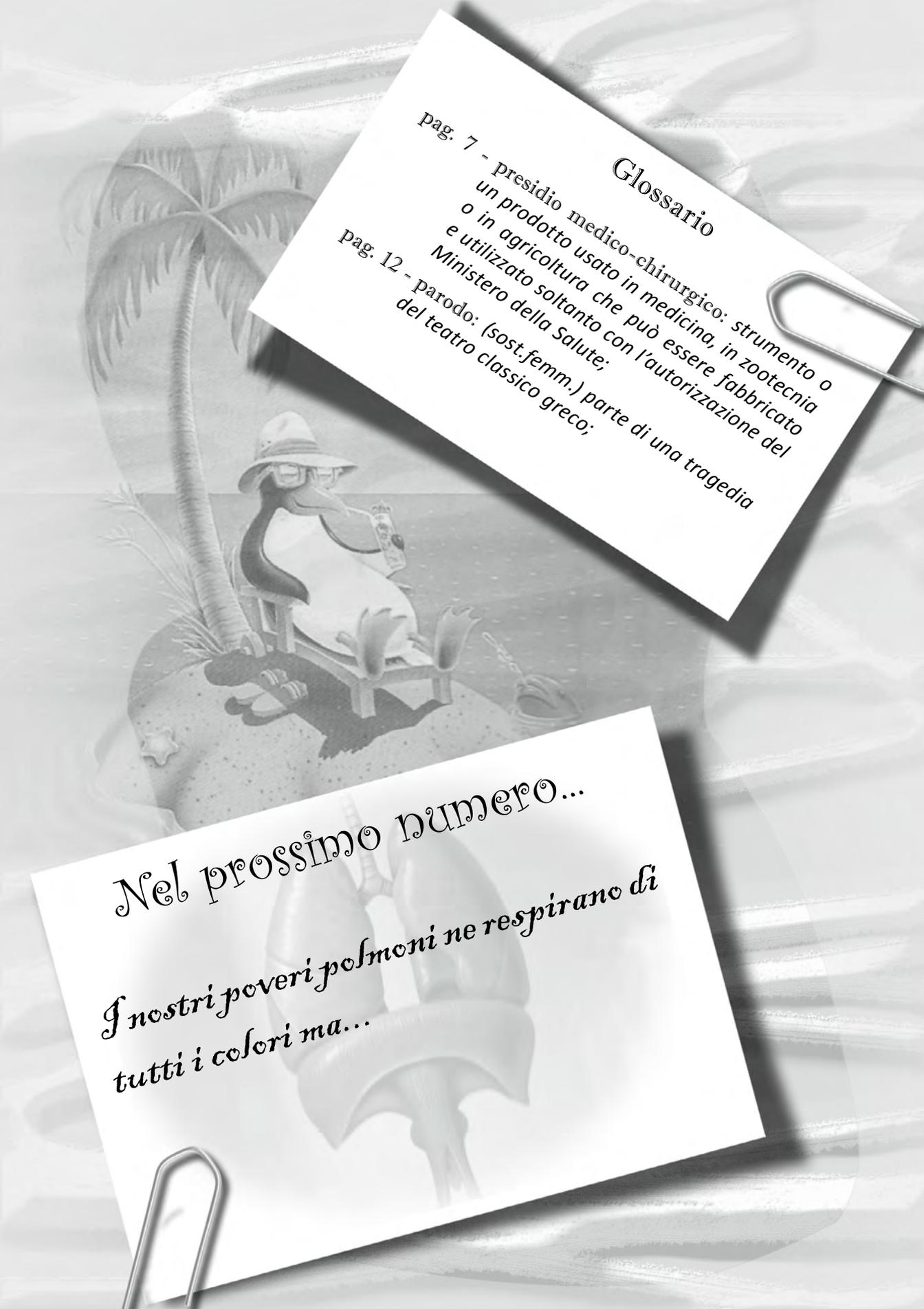
LA FORZA DI VOLONTÀ VA OLTRE I LIMITI ANAGRAFICI. FRANCESCO TOTTI UN CAMPIONE TUTT'ALTRO CHE FINITO

Francesco Totti, nato a Roma il 27 settembre 1976, attaccante della Roma, campione del mondo con la Nazionale italiana nel 2006 all'Olympiastadion di Berlino dopo aver battuto la Francia in finale. Alla soglia dei suoi quarant'anni non ha nessuna voglia di appendere le famose scarpe al chiodo: si sente in grado di giocare ancora una stagione nella sua Roma, dove gioca ininterrottamente da 23 anni. È considerato il miglior calciatore italiano degli ultimi 15 anni. Per Totti il calcio è essenzialmente gioco, gesto sportivo, un insieme di eventi e situazioni che hanno il compito di accogliere la voglia di sognare. La storia di Totti come calciatore inizia all'età di 7 anni. La sua prima squadra è la Fortitudo Roma; in seguito si trasferisce alla Smit Trastevere e poi nel 1986 alla Lodigiani, squadra militante nel campionato di C1, dove la gemma Totti già brillava e molte squadre della serie A lo corteggiavano. La Lodigiani raggiunge un accordo per la

sua cessione alla Lazio, ma un blitz dell'allora responsabile del settore giovanile della Roma Gildo Giannini a casa del calciatore, convince i genitori a scegliere i giallorossi. Ne nasce un incidente diplomatico tra Lazio, Roma e Lodigiani. È il presidente della Roma Dino Viola a risolvere la situazione. Francesco Totti passa così alle giovanili della Roma. L'avventura di Totti alla Roma inizia sotto la guida tecnica dell'allenatore Carlos Bianchi, che riconosce la caratura tecnica del giocatore ma non lo ritiene da serie A e dà il suo consenso alla cessione. Molte squadre si erano fatte avanti per acquistare il suo cartellino, e la Sampdoria sembrava dovesse spuntarla. Sembrava tutto già concluso, mancavano solo le firme, ma venne esonerato l'allenatore e subentrò Carletto Mazzone che, dopo aver visto giocare Totti, bloccò subito la sua cessione alla Sampdoria. Dopo qualche giorno l'allora presidente della Roma Franco Sensi voleva rinforzare la squa-



dra con importanti acquisti. Disse a Mazzone: "Ho deciso di rovinarmi, ma ti faccio un regalo". "E che mi regala presidente?". "Litmanen, ti piace? Dicono che è bravissimo". Sapete cosa gli ha risposto? "Presidente, questi soldi li risparmi, perché in casa c'è uno che è molto, ma molto più forte di Litmanen. Si chiama Francesco Totti". Ai tifosi romanisti vengono i brividi quando pensano cosa sarebbe successo se quel giorno Carletto Mazzone non l'avesse visto giocare! Oltre ad essere stato campione del mondo Totti ha vinto 4 Coppe Italia e la Scarpa d'Oro quale miglior realizzatore in Europa. A tutt'oggi ha segnato 304 gol tra campionato e coppe europee, secondo in questa classifica solo a Silvio Piola.



Glossario

- pag. 7 - presidio medico-chirurgico: strumento o un prodotto usato in medicina, in zootecnia o in agricoltura che può essere fabbricato e utilizzato soltanto con l'autorizzazione del Ministero della Salute;
- pag. 12 - parodo: (sost.femm.) parte di una tragedia del teatro classico greco;

Nel prossimo numero...

I nostri poveri polmoni ne respirano di tutti i colori ma...



La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione su questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT58Q0335901600100000119681

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del **5 per mille** sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale **97431730155**

Attività dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo":

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Laboratorio Filati al femminile

Progetto salute

Pallavolo e ginnastica al femminile

Progetto Demetra

Cineforum

Corsi di orticoltura, fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali

