

AMICI DEL CERVELLO

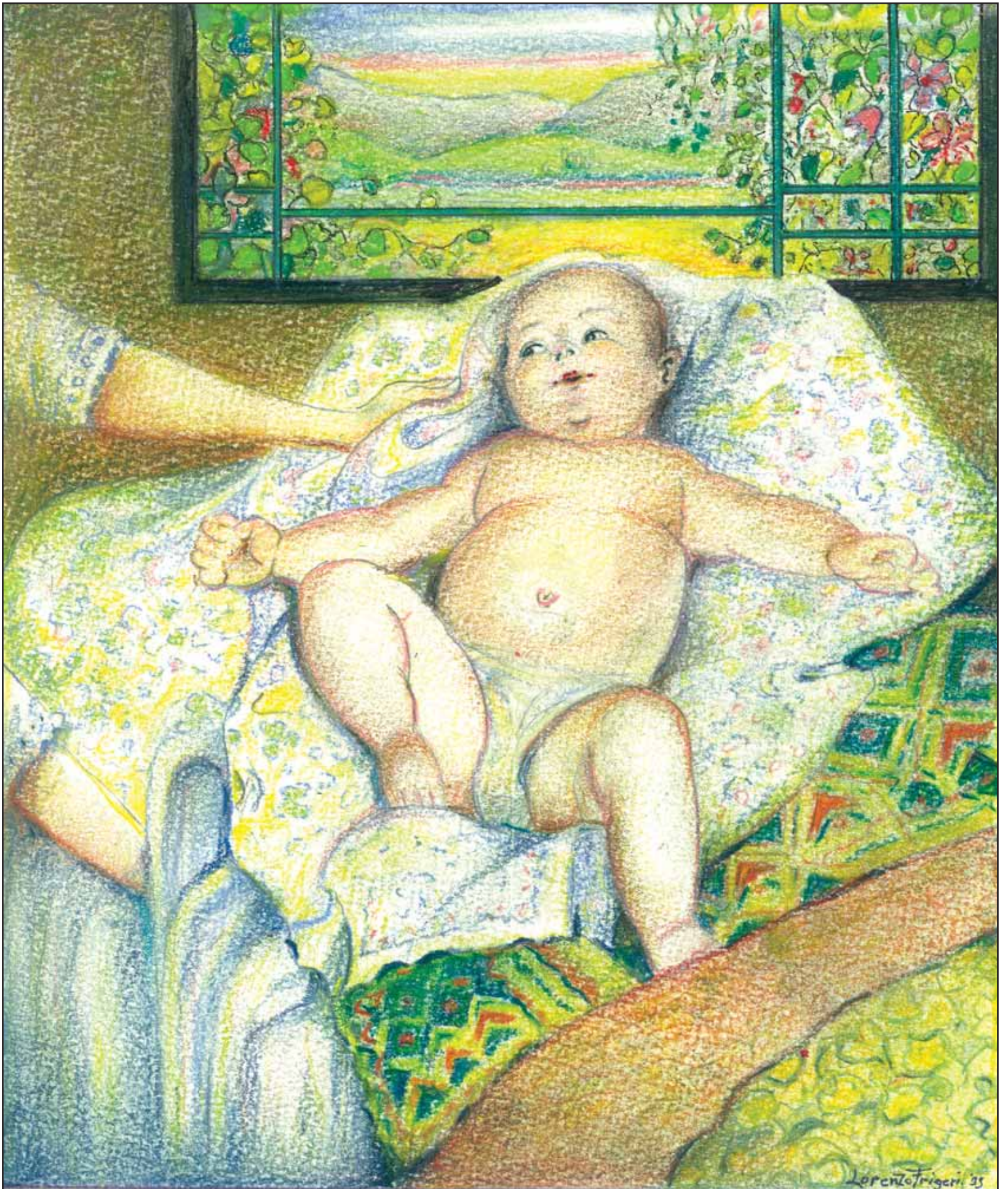
NEWS

Organo Ufficiale dell'ATORN Associazione Toscana Ricerca Neurologica - Periodico Trimestrale - marzo 2009

Anno 1 - Numero 1

Rivista ideata e diretta da **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



I primi vagiti del periodico "Amici del Cervello"

(Disegno di **Lorenzo Frigeri**)

contro la
stitichezza

Normacol



Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista

MEDITAZIONE E CERVELLO



Dott. Ivano Hammarberg Ferri

Curriculum Vitae

Ivano Hammarberg Ferri, classe 1966.
Laureato in medicina e chirurgia presso
Università Federico II di Napoli, 1994.
Abitato in Italia e Svezia ove ha svolto
attività professionale nel periodo '94 - '96,
con tirocinio al Karolinska S. (Stoccolma).
Specializzato in oncologia medica presso
Università G. D'Annunzio Chieti, 1999.
Libero professionista svolge la propria attività
in Ferrara ove per dieci anni ha cooperato con
ANT e poi ADO, nella gestione domiciliare
dei pazienti oncologici.
Ha creato e gestito il modulo di oncologia
integrata ADO.
Attivo seminarista, pratica medicina integrata:
omotossicologia, omeomesoterapia,
fitoterapia.

AMICI DEL CERVELLO

Direttore editoriale
ATORN

Direttore responsabile
Fabrizio Diolaiuti

In redazione
Carlotta Biancalana
Francesca Pasquinucci

Segretario di redazione
Pietro Di Marco

Hanno collaborato a questo numero
Ivano Ferri, Giovanni B. Cassano,
Wanda Lacorina,
Alessandro Napolitano,
Ciro Vestita, Giorgio Pini,
Giorgio Marchetti.

Progetto grafico
Just in Time by Alredy

Redazione P/O Ottovolante
Via IV Novembre 126, Camaiore
Tel. 0584 982279
Email info@atornweb.it
Sito Internet www.atornweb.org

Gli effetti del Sahaja Yoga

E' per me una gioia dare questo piccolo contributo alla rivista e ringrazio Coloro che mi hanno così gentilmente ospitato.

E' per me cosa insolita scrivere di neurologia poiché nella vita professionale sono un oncologo palliativista.

Nel mio lavoro ho trovato tanti vuoti ancora non colmati dalla nostra meravigliosa medicina ed ho dovuto cercare altrove le risposte alle domande dei miei pazienti, le cure per le loro difficoltà. Dunque pratica medicina integrata arricchendomi di tecniche, rimedi e metodiche scientificamente fondate che provengono dalle medicine non convenzionali.

I miei pazienti fanno la chemioterapia, la radioterapia e quanto scienza guida a fare sia ben inteso, ma si avvalgono col mio aiuto di strategie che riducano gli effetti collaterali e migliorino la qualità di vita.

Lo yoga è un esempio di quanto consiglio ai miei pazienti per alleviare, curare e anche guarire delle problematiche del profondo che in modo così vario si manifestano sul piano fisico.

Esistono tanti tipi di yoga, quello che ho abbracciato dopo anni di ricerche è Sahaja yoga.

Un approccio antico, millenario, meditativo, che porta l'individuo a conoscere la sua interiorità e a comprendere autonomamente ciò che è alla base della sua sofferenza.

Ero già soddisfatto a questo punto, quando un giorno decisi di divulgare tra i miei colleghi la mia esperienza. Un collega e amico chirurgo mi mosse immediatamente una curiosa domanda-critica: "Ivano, io apro panche tutti i giorni, ma io 'sto sistema energetico co 'sti chakra non l'ho mai visto!!!"

Ecco perché sono qui a scriverVi oggi!!!

Non è possibile parlare di yoga e sistemi energetici senza rapportarsi in modo intimo col sistema nervoso e soprattutto non è possibile sul piano fisico spiegare l'efficacia dello yoga senza comprenderne gli effetti sul nostro cervello!

La letteratura ci propone una gamma di lavori molto varia che abbraccia innumerevoli branche specialistiche della medicina, dalla cardiologia alla oncologia alla neurologia.

Sahaja Yoga è stato pubblicato nell'ipertensione arteriosa come nell'asma, nei disturbi della menopausa, come nella sindrome da iperattività dei bambini e nell'epilessia e a breve verranno pubblicati i risultati già noti e positivi di uno studio sul diabete ed uno in oncologia palliativa.

Ma come si spiegano gli effetti dello yoga e di Sahaja yoga???

- Riduzione dell'attività SRA (Nigam SK et al., Indian J Physiol Pharmacol 2000)
- Riduzione dell'attività corticale frontale, temporale, parietale, dell'insula, amigdala, talamo e corteccia del cingolo. (Aftanas L. et al., Neurosci Lett 2002;330:143-146)
- Modifiche EEG: comparsa di onde alfa in prima fase e theta nella meditazione profonda. (Buszaki G et al., Neuron 2002;33:325-340)
- Aumentato release di neuromodulatori come melatonina, betaendorfine, serotonina, dopamina e riduzione degli ormoni dello stress: cortisolo, adrenalina e noradrenalina. (Tooley G.A. et al., Biol Psychol 2000)
- Immunostimolazione e modulazione. (Carlson L.E. et al., 2007)
- Riduzione della PA (press. Art.), FC (freq. crad.), FR (freq. resp.). (Sundar S. et al., Acta Cardio 1984)
- Prevalere del sist. parasimpatico sul simpatico. (Bottaccioli F., Psiconeuroendocrinologia 2006)

Volendo rimanere sul discorsivo possiamo riassumere alcuni dati.

La sostanza reticolare ascendente durante la meditazione smette di bombardare il nostro cervello con quella miriade di informazioni che mantengono la veglia ed uno stato fisiologico del corpo. Questo si traduce in una ridotta stimolazione di molteplici aree cerebrali.

Il lobo frontale ad esempio sede di pensieri, emozioni e consapevolezza manifesta una ridotta attività, così il lobo parietale che elabora le funzioni sensoriali dell'ambiente esterno orientandoci nel tempo e nello spazio. A livello del talamo, guardiano dei sensi che focalizza la nostra attenzione, c'è una riduzione di attività, mentre aumentano serotonina, dopamina, beta-endorfine e melatonina.

Studi elettroencefalografici datati (Prof. Rai, medical science enlightened 1993) confermano la modifica dei pattern di onde cerebrali durante la pratica meditativa con una conseguente azione di relax e antistress. (riduzione del cortisolo, adrenalina, noradrenalina, resistenza galvanica della cute, FC, PA, FR.)

La meditazione Sahaja Yoga agendo anche sul sistema limbico e sul sistema nervoso vegetativo attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, esplica un'azione di controllo sulla soglia dello stress, equilibra l'emotività dell'individuo, integra ragione e sentimento, dona pace e soddisfazione.

Il cervello dunque è bersaglio privilegiato della meditazione ed è tramite il suo meraviglioso lavoro che godiamo dei frutti di questa antica pratica.

Permettetemi una riflessione: non è l'iperattività del cervello nelle sue funzioni di pensiero o immaginazione o calcolo o similari, che dona benessere al corpo intero, ma il selettivo rallentamento-spegnimento di alcune aree privilegiandone altre più antiche, come il sistema limbico ed il nervoso autonomo, in prevalenza parasimpatico.

L'uomo tocca la propria spiritualità quando spegne i pensieri, la ragione e le emozioni che lo trascinano nel teatrino della vita, e lascia che la parte più antica del suo sistema nervoso gli doni equilibrio ed armonia riconducendolo alla consapevolezza del proprio essere ed al reale significato della sua vita, processo fondamentale per una guarigione che nasca dal profondo!

Buona Meditazione

Dr Ivano Hammarberg Ferri





Gianfranco Antognoli

Il diario del Presidente

Caro Diario,

Continua l'attività di ricerca dei 3 borsisti, la collaborazione con l'università di Tel Aviv ed il progetto per l'acquisto di un Ecodoppler, un macchinario in grado di studiare la circolazione cerebrale per prevenire l'ictus con il quale potremmo monitorare tutti i Versiliesi a rischio.

Inoltre in questi mesi, si è riunito il Consiglio e la Giunta. Abbiamo svolto attività di informazione e di divulgazione. Qui di fianco annoto le principali iniziative.



Domenica 30 novembre 2008



Gran Caffè Margherita di Viareggio
Presentazione del numero zero della rivista Amici del cervello.

Sabato 17 Gennaio 2009



Sala di Rappresentanza APT
Viareggio Convegno e presentazione del libro *Come educare i Figli Presto e Bene* di Jacqueline Bickel e Graziella Baracchini Moratorio.

Sabato 21 Febbraio 2009



Durante una riunione della giunta ratifica del conferimento al professor **Alberto Moratorio** (il terzo da sinistra) della presidenza onoraria dell'ATORN.

Domenica 7 Dicembre 2008



Hotel Noblesse di Lucca
Presentazione del Calendario dell'Atorn "Le Stagioni dei Sogni" realizzato dal pittore **Riccardo Benvenuti**.

Giovedì 22 Gennaio 2009



La prestigiosa rivista **Tuscany Living** dedica una pagina all'ATORN è doveroso per me un pubblico ringraziamento.

ANSIA E CERVELLO



Prof. Giovanni Battista Cassano

Il Disturbo di Panico e la Personalità

L'immagine è quella di un uomo esile e minuto, atterrito e senza difesa, assalito da un mostro sconosciuto e gigantesco che minaccia di annientarlo.

L'ansia può manifestarsi come uno stato di preoccupazione persistente, con il pensiero a sempre nuove catastrofi che non si verificheranno mai. Ma può anche scatenarsi in modo repentino con intensità estrema. È l'attacco di panico: un'esperienza devastante che interessa l'intero organismo. A ciel sereno scattano, senza motivo, i sistemi di allarme del cervello. Un terremoto sembra sconvolgere il corpo in ogni sua parte. Una violenta crisi di angoscia e di terrore, con l'impressione di soffocare. La gola sembra chiudersi, la lingua si incolla al palato. Tachicardia, palpitazioni, senso di peso al petto, tremori, vertigini provocano sgomento e terrore. A volte prevale la nausea e il timore di vomitare o urinare senza controllo. Talora il senso di estraneità e di confusione. Le vampate di caldo e di freddo e i formicolii si diffondono agli arti. A questi sintomi seguono il timore di perdere il controllo sulle proprie idee e azioni e quindi di impazzire. La paura di svenire o di morire per un arresto cardiaco o per soffocamento. Il tutto dura da pochi secondi ad alcuni minuti.

Gli attacchi di panico possono essere isolati oppure ripetersi a distanza di tempo. Più spesso, nel 70-75% dei casi, gli attacchi sono seguiti da uno stato di apprensione, da un crescendo di ansia nell'attesa di un nuovo attacco che appare inevitabile. Lo stato di allarme si associa ora alla paura di avere una grave malattia, ora alla fobia degli spazi vuoti, del chiuso e della folla. Si evitano, così, quelle situazioni e quegli ambienti dove si teme che l'attacco possa di nuovo manifestarsi. L'aiuto o la compagnia di amici, parenti e del medico vengono richiesti con insistenza. Si fa un uso eccessivo del Pronto Intervento e del Pronto Soccorso.

In molti casi la personalità sembra cambiare radicalmente dopo l'attacco. Alcuni pazienti ci dicono: "...da quando ho avuto il primo attacco la

mia vita è cambiata...sono diventato un nevrotico". Anche se ormai i termini "nevrosi" e "nevrotico" sono stati definitivamente cancellati dalla psichiatria dopo la scoperta della terapia medica per il Disturbo di Panico. Un altro paziente afferma: "...è come se qualche cosa si fosse rotto dentro il cervello....da allora ho capito che la mia vita non sarebbe più stata la stessa...".

Oggi lottiamo contro queste convinzioni pessimistiche e rinunciarie. Perché è vero che l'attacco di panico può cambiare bruscamente, o in modo subdolo, lo stile di vita, i sentimenti, i pensieri, le scelte di una persona, ma tutto questo è reversibile. Il paziente può tornare ad una condizione di benessere con opportune terapie. Sappiamo che, se il paziente riceve continuamente aiuto e rassicurazione, può adagiarsi e sviluppare una dipendenza da alcune figure "significative", assumere così un atteggiamento di passività. Allora non sarà più libero di spostarsi come prima, di viaggiare e di vivere da solo. Perseguitato dalla "paura della paura", dalla paura di impazzire o di morire. Paure assolutamente non giustificate che tendono però a persistere a dispetto della benignità del Disturbo di Panico. Alcuni continuano a temere di soffocare con gli alimenti ed hanno l'abitudine di utilizzare soltanto cibi liquidi e di consumare il pasto da soli perché: "...devo concentrarmi... stare attento a non strozzarmi...". Altri rinunciano al sesso per timore di avere un attacco; altri evitano sistematicamente i luoghi chiusi, cinema, teatro, ristorante per non sentirsi in trappola senza la possibilità di ricevere soccorso, oppure per il timore di fare brutta figura di fronte ad altri nel caso l'attacco si ripetesse.

Anche l'abbigliamento può cambiare: l'anello al dito può diventare soffocante e intollerabile, gli abiti che stringono il collo, il torace e danno l'impressione di non respirare liberamente vengono evitati. Si sviluppa un tipo di pensiero magico. La superstizione e le pratiche scaramantiche sono pane quotidiano. Pillole, gocce ed amuleti vengono utilizzati per scongiurare il pericolo dell'attacco. Alcuni si sentono protetti portando un bastone, un ombrello o un cappello; indossano occhiali da sole ed hanno sempre con sé una bottiglietta d'acqua. Molti temono ed evitano gli ospedali e sono terrorizzati dal solo odore dei disinfettanti. Per questo negano le malattie e rifiutano gli esami diagnostici. Oppure non vogliono conoscere i risultati delle analisi e tantomeno la diagnosi.

Ricordo le parole di un paziente: "...dopo il primo attacco sono diventato una pecora...". Era un collega universitario. Questi, per vincere questa sensazione di inferiorità e dare a sé stesso prova della sua forza e del suo coraggio, prese a fare scalate rischiose, corse con la moto, paracadutismo, parapendio e ogni tipo di "sport estremi". Molti anni dopo, con la diagnosi di disturbo di panico, comprese il perché della sua personalità così cambiata. "Infatti", mi disse, "...il panico mi aveva reso un vigliacco...e avevo reagito cercando il rischio per farmi coraggio e sentirmi forte". Se il medico non fa risalire questi aspetti cognitivi e comportamentali al disturbo di panico, la terapia verrà a mancare o sarà sfuocata. Se il medico non informa e non rende consapevole il paziente della natura del disturbo il rischio di abusare di sedativi e di alcool potrà aumentare.

Oggi, per queste forme secondarie all'attacco di panico, parliamo di Spettro Panico-Agorafobico e riconosciamo, accanto ai sintomi tipici, l'alone più vasto di fenomeni che caratterizzano lo stile di vita e le paure di questi soggetti. Si tratta di quadri apparentemente eterogenei, ma facilmente riconducibili al nucleo del disturbo, che è l'attacco di panico. Attorno ad esso si organizzano aspetti affettivo - cognitivi, comportamentali e tratti di personalità.

Il modello concettuale dello Spettro Panico-Agorafobico, partito da Pisa, ha stimolato una ricerca ventennale alla quale hanno contribuito studiosi delle Università di Pittsburgh, New York e San Diego. Così, anche con il sostegno di IDEA, sono migliorate la conoscenza e la qualità della ricerca su questo disturbo mentale che rappresenta forse la più frequente tra le "cattive compagnie della depressione".

Giovanni Battista Cassano



Ubaldo Bonuccelli

Il Direttore Scientifico risponde ai lettori



Sono incinta; quando si sviluppa il cervello di mio figlio?
(Giovanna da Viareggio)

Intorno alla 5-6° settimana di vita fetale si evidenzia un primo abbozzo del sistema nervoso centrale; un cervello simile a quello del neonato si evidenzia al 5-6° mese.

Perché il nostro cervello ricorre a stimoli alla fine dannosi come tabacco, alcool e droghe?

(Francesca da Lucca)

Vale il principio del piacere. Tutte queste sostanze provocano immediato piacere come l'orgasmo, il bere quando si ha tanta sete o il mangiare quando si è molto affamati. Il piacere è l'obiettivo generale e primario di ogni essere vivente e tutte le attività destinate alla conservazione ed alla perpetuazione della specie e dell'individuo, usano il piacere come mezzo per ottenere questi importanti risultati finali. Le droghe sono soltanto degli effetti collaterali, degli incidenti di percorso possibili nelle tante tappe dell'esistenza dell'individuo e della specie.



Il cervello controlla tutto il nostro corpo ma chi controlla la mente?

(Marco da Camaiore)

Sempre il cervello. La mente e la coscienza sono sicuramente il prodotto permanente e costante del cervello e dei suoi 100 miliardi di neuroni. Il cuore batte con una certa velocità a seconda delle situazioni e lo stomaco ogni 5-6 ore fa sentire i morsi della fame perché il cervello controlla tutto ciò.



Mio figlio ha 2 anni e mezzo e pronuncia solo 24 parole di senso compiuto mi devo preoccupare?

(Silvia da Viareggio)

Forse è solo un ritardo maturativo ma conviene consultare un esperto dello sviluppo cerebrale, cioè il neuropsichiatra infantile.



Uso abitualmente il viagra; ha effetti negativi sul cervello?

(Aldo da Camaiore)

No, anzi alcune ipotesi recenti attribuiscono al viagra ed ai prodotti simili effetti positivi sui neuroni.



Esiste la possibilità di guarire dalla follia?

(Adriano da Viareggio)

Dipende dal tipo di malattia mentale.

Si guarisce dalla depressione e dalla mania ma purtroppo non si guarisce dalla schizofrenia.

Per porre domande al Professor Bonuccelli, scrivere o telefonare alla redazione degli "Amici del Cervello" presso

Ottovolante International
Via IV novembre, 126
Camaiore - Lucca

Tel. 0584 982279
E-mail: info@diolaiuti.it



MEMORIA E CERVELLO



Spesso i ricordi ci affiorano nella mente attraverso le immagini. La cosiddetta Memoria Visiva. Volentieri pubblichiamo, a corredo di questo articolo, la bella foto del nostro socio MAURIZIO GIUNTA dal titolo "Amore oltre la maschera". La foto è reduce da una fortunata mostra nei locali della Saletta D'Arte Del Dotto in centro storico a Camaiore. Insieme a Giunta ha esposto anche la pittrice Raffaella Rosa Lorenzo.

La libertà condizionata del nostro cervello

"Usando toponimi che di giorno dovevano districarsi tra le vie di un labirinto e registrando l'attività dei neuroni della loro corteccia prefrontale mediale, gli esperti hanno visto che quando i roditori dormono i neuroni fanno un vero e proprio playback, una replica fedele, dell'attività che hanno svolto durante il giorno, ma lo fanno in modo accelerato di 6-7 volte". Cit. Vallortigara del Centro interdipartimentale Mente Cervello dell'Università di Trento.

E tutti sappiamo che nell'infanzia si dorme molto e che la capacità di fissazione dei ricordi è rispetto all'età adulta, esponenzialmente più elevata.

A cosa porta questa fantastica capacità del nostro cervello? Ad un apprendimento funzionale, a memorizzare velocemente quello che ci serve per sopravvivere, per essere accolti, per acquisire le chiavi di lettura del contesto in cui siamo inseriti. Che il nostro cervello sia un immenso registratore è ormai accertato senza ombra di dubbio. E che la nostra memoria sia un immenso iceberg nelle cui profondità alloggiavano i ricordi inconsci più remoti è altrettanto noto. Rimandiamo alla Recherche di Proust per esplorare il tema in modo emotivo e poetico.

Siamo quello che ci ricordiamo, consapevolmente e inconsapevolmente. La nostra identità è data dalla nostra memoria, visto che, se perdiamo la memoria, non sappiamo più chi siamo. E siamo anche tutto quello che altri ci hanno trasmesso, perché la nostra vitale memoria continua a nutrirci plasticamente di contenuti e comportamenti che altri hanno stampato indelebilmente in noi, spesso con le migliori buone intenzioni. Sadici a parte.

Una piccola verifica. Vi è mai capitato di uscirvene automaticamente con frasi e gesti visti e vissuti nell'infanzia, ripetuti insistentemente da qualcuno, e che a quel tempo vi avevano infastidito parecchio.....? *"Stia' attento.... Non ti sporcare.... Torna presto.... Non mi far arrabbiare.... Copriti bene.... Comportati bene.... Hai visto com'è bravo Federico.... La gente è cattiva Devi essere il migliore... Non fare tardi.... Non andare nell'acqua alta... Affrettati Fai piano, scotta... Non sei capace.... Di questo passo dove andremo a finire... I giovani non hanno più rispetto... Non toccare..."*

Questi nastri, e ognuno ha i suoi, sono spesso utili registrazioni su come si devono fare le cose, su come ci si deve comportare con gli altri, sul cosa e come siamo, ma a volte contengono informazioni svalutanti, dannose e limitanti. Ognuno di noi porta con sé frasi e gesti antichi diventati ormai i nastri registrati che si autoriproducono in modo subliminale nell'età adulta e che condizionano i nostri sentimenti e le nostre azioni in una configurazione di modello o di antimodello, di adeguatezza o di inadeguatezza al nastro stesso. Mi adeguo al contenuto del nastro o mi ribello al contenuto del nastro comportandomi nel modo opposto. Lo riproduco così com'è o lo trasformo nel suo contrario. Molte nostre paure derivano da questi "nastri" che si attivano, nostro malgrado, soprattutto quando la vita ci porta ad affrontare situazioni nuove o a dover affrontare in modo nuovo situazioni già vissute. "Panta rei, tutto scorre, tutto cambia" ma i nastri sono sempre quelli, sono incisioni stereotipate che non possono cambiare, anche se i contesti sono cambiati, anche se noi siamo cresciuti e siamo ormai ricchi di risorse nuove. "Si apprende per imitazione e ripetizione" diceva Leonardo da Vinci. E vale per tutto quello che abbiamo appreso.

Allora siamo inevitabilmente quello che i genitori ci hanno trasmesso, di noi e del mondo? Siamo condannati a subire per sempre i condizionamenti del passato, i vecchi nastri non più adeguati? Dov'è la nostra libertà? Dov'è la nostra autonomia rispetto ai tatuaggi dell'infanzia? A che mi serve la neocorteccia se comanda il limbico?

Disponiamo, per ora senza microchip, di molte tecniche e saggezze antiche che possono aiutarci a modificare l'impatto che i vecchi nastri hanno ancora su di noi. Se stiamo leggendo questo articolo siamo persone adulte, capaci di "intendere e volere" e mettiamoci pure di "sentire", di sentire la preziosità della nostra vita, il beneficio di essere ormai padre e madre di noi stessi, di sentire con l'ansimetro interno quello che è bene per noi e quello che invece è solo una reazione istintiva e non più funzionale dell'amigdala. Siamo capaci di riflettere su noi e sul mondo, siamo capaci di accoglierci affettuosamente, nonostante i nostri difetti veri e presunti, siamo capaci di "andare nell'acqua alta della vita" non per sfida o reattività, ma per il piacere di immergerci in mondi nuovi, anche se il timore permane.

Siamo capaci di nutrire il nostro cervello con nastri di sostegno e di comprensione per i nostri errori. Siamo capaci di guardare in faccia le paure e tirare fuori il nostro coraggio.

Perché sappiamo, ormai per esperienza personale, che attacchiamo o fuggiamo quando abbiamo paura. E come si fa a non avere paura? L'autosuggestione è la forza più potente dell'Universo. Lo so, storcete la bocca perché il termine ha una accezione negativa, perché la consideriamo strumento degli stolti, di quelli che non pensano mentre noi vogliamo essere immuni da questo vincolo. Ma Virgilio scriveva "Possono, perché credono di potere". Pensate alle vostre credenze, alle vostre suggestioni passate, a quello che avete perseguito con passione e che oggi non vi attrae più. Ricordatevi di quando eravate innamorati di qualcuno che oggi vi è indifferente. Cosa è successo? E' cambiata l'altra persona o è cambiato quello che sentivate per lei? Avete cambiato il vostro modo di pensarla e sentirla o la persona si è tramutata improvvisamente? E' la risposta personale, la revisione dell'evento quello che è in nostro potere, attraverso una attività razionale e suggestiva di rinforzo. Ma parleremo della potenza della autosuggestione pilotata razionalmente in altro momento, se sarà interessante per chi legge.

Una simpatica riformattazione dei "nastri" che non ci piacciono è possibile. Certamente si tratta di una ristrutturazione che richiede impegno, motivazione, amore e rispetto per se stessi e per gli altri, ma spesso ne vale la pena per vivere meglio questa avventura speciale che ci è stata regalata.

Bruno Bettelheim scriveva che "Si cambia nella disperazione". Mi piace pensare che il nostro cervello può aiutarci a cambiare anche nell'amore consapevole per noi stessi e per la vita.

Wanda Lacorina

Wanda Lacorina, psicologo e psicoterapeuta, analista didatta della Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze, libero professionista, consulente aziendale per le Risorse Umane dal 1989 per aziende di eccellenza nel proprio settore, vive e lavora a Viareggio, con studio in via XX Settembre 149.

Publicità d'epoca - Sostituisci la diventano inserzionista - Tel. 340 8745775

IL CERVELLO DEL CAPO

Gabriele Beni

“Un capo per caso”



Incontriamo Gabriele Beni nel suo “quartier generale” di Scandicci. Sbagliamo la porta d'accesso e passiamo dal magazzino da dove ogni giorno partono 1200 paia di scarpe dirette in tutto il mondo e completamente costruite in Italia. Si capisce subito che è un luogo di lavoro aperto. Si respira energia positiva, sono tutti sorridenti e disponibili. Il capo ci fa accomodare nella sua stanza. La porta non è chiusa, ogni tanto entrano collaboratori per avere risposte, gli danno del tu, ma è chiaro che c'è rispetto e molto amore per quello che si fa. Chiediamo a Gabriele Beni, come ha iniziato?

Io sono un capo per caso. Volevo fare il medico. Mi ero iscritto a medicina, ma un giorno mi chiamò il commercialista di famiglia per comunicarmi che mio padre era malato e che di lì a pochi anni avrei dovuto prendere il suo posto in azienda, quindi era opportuno abbandonare medicina e prendere una laurea in legge o economia. Il senso di responsabilità, allora avevamo 500 dipendenti, prevalse sulla mia vocazione per la medicina così, feci il militare, entrai in azienda e mi iscrissi a legge.

Quale fu la sua prima decisione da capo?

Convocai Sonia Fallani, il braccio destro di mio padre, la dirigenza e gli operai e gli dissi: se mi date una mano forse possiamo andare avanti. Poi capii che era tempo di rendere elastica l'azienda, così presi la mia prima vera decisione importante. All'epoca avevamo tante persone che lavoravano nella propria abitazione, per noi. Li aiutai a fare impresa. Nacquero così molte piccole aziende satelliti alla nostra, in regola e motivate. Ma la vita aveva in serbo per me un'altra sorpresa, questa volta estremamente positiva: mia moglie Sandra. Conosciuta per caso senza sapere che era la figlia del nostro più grande concorrente. Dopo il matrimonio ovviamente ci siamo fusi ed è nata la “Edoardo e Lorenzo Spa” che poi sono il nome di mio figlio e di mio nipote.

Dopo tanti anni di lavoro e di successi, con esperienze aziendali maturate anche fuori dal suo ambito lavorativo, secondo lei come deve essere il cervello del capo?

Determinato e con grande capacità organizzativa. Ma non basta. Il cervello del capo deve anche essere lungimirante e anticipare le mosse del mercato. Poi ognuno interpreta questo ruolo a modo suo. Io per esempio ascolto molto i miei collaboratori e gestisco l'azienda come una squadra. Cerco di motivare tutti e tutti insieme lavoriamo per raggiungere gli obiettivi.

Gabriele Beni un imprenditore allenatore. E' per questo che ha scelto come testimonial Luciano Spalletti?

Credo molto nella figura dell'imprenditore allenatore, ma anche la scelta di Luciano come testimonial è avvenuta per caso. Senza calcoli. Io e Luciano ci conosciamo da 25 anni. Prima di essere nostro testimonial è un nostro grande amico.

Tutto sommato il caso, anche in questa circostanza le ha dato una mano, quanto conta la fortuna per un imprenditore?

Non è un fattore da sottovalutare, ma fortuna e sfortuna, nel lungo periodo credo che si annullino. La cosa fondamentale per chi ha la responsabilità di comandare è la famiglia. Il cervello del capo non stacca mai. Lo stress si porta a casa e viene assorbito dalle persone con cui vivi. In questo caso mi ritengo davvero fortunato. La nostra è una grande famiglia e mia moglie è sempre stata al mio fianco, in famiglia e nel lavoro. Inoltre, data la struttura della nostra azienda, molte decisioni le potremmo prendere anche a cena. E di scelte importanti e coraggiose ne abbiamo fatte tante.

Qual è stata la decisione più difficile che ha preso?

Quella di accettare la vice presidenza della Banca di Credito Cooperativo di Signa. Mi sconsigliavano un po' tutti, sapevo di togliere tempo all'azienda e alla famiglia però ero convinto che sarebbe stata un'esperienza in grado di ampliare la mia conoscenza e quindi alla fine sarebbe stata utile per tutti. E così è stato, da imprenditore ho visto cosa succede dall'altra parte quando si chiede un finanziamento. Ho conosciuto tante persone, insomma ho ampliato i miei orizzonti. Poi sono entrato nel cda di Consum.it (la banca di credito al consumo del Monte dei Paschi di Siena) e fra gli amministratori di MPS Capital Services Banca Per Le Imprese. Il mondo bancario mi ha affascinato. E' stato sorprendente conoscere alcuni importanti manager e vedere da vicino le loro grandi capacità organizzative. In tempo di pace e di guerra.

Che c'entra la pace e la guerra con il cervello del capo?

C'entra eccome se c'entra. Perché un conto è fare il capo in tempo di pace, col mare calmo, quando tutta la congiuntura è a favore e un conto è farlo in tempo di guerra, col mare mosso, quando hai tutto a sfavore. E' nella difficoltà che si vede il vero capo. E li devi essere bravo, avere i nervi saldi e reggere alle critiche che per un capo sono sempre tante e arrivano in continuazione.

A questo punto entra nella stanza l'avvocato Simone Labonia con studi a Salerno, Roma, Prato, Milano. Labonia cura le scelte dell'azienda in materia contrattuale. L'argomento cervello del capo lo riguarda da vicino perché nei suoi studi lavorano 25 avvocati. Rimane affascinato dal tema della nostra intervista e lo coinvolgiamo nella discussione. Parliamo della differenza tra capo e manager, di come si conquista un leadership, del rapporto con i dipendenti e di mille altre cose. Sono davanti a persone che hanno un cervello che ragiona bene e anche da questa insolita intervista traggono spunti per andare avanti con maggiori successi nel proprio lavoro. Non c'è niente da fare sono proprio davanti a due cervelli da capo.

Gabriele®
MADE IN ITALY

D'ACQUASPARTA



La Storia di un Successo

Nella Firenze del dopoguerra Giovanni Beni si guadagna da vivere commerciando cappelli di paglia intrecciati dalle sapienti mani delle sue lavoranti, poi passa alle scarpe avvalendosi sempre dell'aiuto di lavoranti a domicilio. Gli anni cinquanta vedono crescere la sua predisposizione al mondo della calzatura, e la nascita di una vera e propria azienda, fino a che lascia il testimone al figlio Luigi che fa tesoro della tradizione imprenditoriale di famiglia e dà all'azienda un'identità, una sede e personale qualificato.

Dall'esperienza di una famiglia di calzolari e dall'iniziativa del suo fondatore Gabriele Beni, nasceva nel 1988 il Calzaturificio Gabriele. Presente fin da subito sui maggiori mercati della moda calzaturiera, l'azienda si è distinta per qualità delle creazioni e scelte imprenditoriali.

La convinzione che le scarpe non sono un accessorio, ma l'insieme del comfort e dello stile, si riassume nelle più diverse linee di vendita ma in particolare nel nuovo marchio “D'ACQUASPARTA” nato da una joint venture con un'azienda aretina di maestri calzaturieri. Due realtà toscane unite dalla forza della tradizione, nell'artigianalità del prodotto e nella originalità di un progetto comune.

La tradizione del made in Italy compie un nuovo passo avanti. Interamente realizzate in Italia con materiali selezionati e pellami naturali, le sneakers D'Acquasparta reinventano il design sportivo grazie alle nobili suggestioni dell'araldica medievale, recuperate con una scrupolosa ricerca storico-culturale. Semplici nella concezione ma sofisticate nell'eleganza, le sneakers D'Acquasparta sono allo stesso tempo sportive e grintose, originali e tradizionali. Velluti, vernici sfumate, pellami martellati altamente selezionati caratterizzano i materiali delle calzature D'Acquasparta fatte interamente in Italia da maestri Artigiani.



Eccezionale impresa di Da Lucca a Sesto Fio



DAVIDE DELLA LENA ha sfidato la malattia di Parkinson proprio su uno dei terreni dove colpisce di più: l'aspetto motorio.

Davide della Lena ha sfidato la malattia di Parkinson proprio su uno dei terreni dove colpisce di più: l'aspetto motorio. E' andato da Lucca a Sesto Fiorentino in bicicletta.

Un'autentica impresa, possibile grazie alla caparbità e la tenacia di un uomo che non ha alzato bandiera bianca davanti alla malattia, ma l'ha affrontata a muso duro.

Si presenta al nostro incontro ben vestito e sorridente, con un video che documenta la sua impresa.

Signor Davide, perché ha deciso di sfidare il Parkinson andando in bicicletta da Lucca a Sesto Fiorentino?

Per dimostrare che pur soffrendo di questa malattia si possono fare cose che in teoria sembrano impossibili. A sessant'anni, con una diagnosi che mi aveva condannato al Parkinson sei anni prima, ho pedalato per 70 chilometri da Lucca a Sesto Fiorentino dove abita il neurologo Alessandro Napolitano che mi segue fin dall'inizio della mia malattia. Questa lunga pedalata non è stata una cosa improvvisata. Mi sono allenato per alcuni mesi.

Ci racconti com'è andata

Premetto che io non ho mai avuto una bicicletta da corsa, nè tanto meno ho praticato ciclismo da giovane. Nella mia vita ho sempre avuto una bici, ma da passeggio.

Parlando delle cose che non può fare una persona afflitta da Parkinson, venne fuori il discorso che in futuro non avrei più potuto andare in bicicletta. Questa cosa mi infastidì molto. E allora decisi di prendere il toro per le corna. Comprai una bicicletta da corsa. Una Bianchi. Poi cominciai ad allenarmi. Prima i giri delle mura, poi allungai il percorso arrivando a fare regolarmente il giro dei monti pisani.

Ma non aveva paura di essere colto da qualche attacco di tremito o di bloccarsi mentre pedalava?

No. Comunque per precauzione, mi seguiva con l'automobile mia figlia Chiara. Dopo quattro mesi d'allenamento, il 24 settembre 2006 è arrivato il grande giorno. Siamo partiti alle ore 8 e 15 davanti all'Associazione Don Franco Baroni di Lucca, che si occupa di volontariato e assistenza ai malati. In testa avevo una staffetta in motocicletta della polizia stradale, poi c'ero io, dietro di me mia figlia con la sua automobile e a chiudere un'ambulanza della CROCE VERDE di Lucca.

Insomma, la sfida al Parkinson è stata lanciata con tutte le precauzioni del caso. Ci sono stati momenti di difficoltà o di crisi?

Neanche uno. Ho imboccato con decisione la pesciatina, sono passato da Zone, Montecarlo poi Montecatini e quando sono arrivato in cima alla salita di Serravalle Pistoiese quelli che mi seguivano mi hanno fermato per farmi bere e mangiare qualcosa. Fosse stato per me avrei tirato dritto, ero veramente determinato a dimostrare che anche con il Parkinson si può fare un'impresa del genere.

Quella di Davide Della Lena è una storia che pubblichiamo volentieri. Con il Parkinson conclamato, 70 chilometri in bicicletta in tre ore e mezza, non è una cosa che succede tutti i giorni. E' una grande scommessa vinta con la forza di volontà. Adesso per Davide sono peggiorate le condizioni fisiche, ma continua a pedalare, a sperare in nuovi farmaci e nelle cellule staminali. Insomma Davide lotta per cercare di vincere la sua battaglia. Noi siamo con lui e abbracciandolo gli diciamo di non mollare mai.

un malato di Parkinson fiorentino in bicicletta



Dott. Alessandro Napolitano

Il Punto di vista del Neurologo

L'idea di venire in bicicletta da Lucca a Sesto Fiorentino, dove io abito, è stata completamente di Davide della Lena. Sapevo che aveva comprato una bicicletta da corsa e che aveva iniziato ad allenarsi, ma le prime volte che mi ha detto che si stava preparando per la sua "impresa", confesso che avevo mostrato un po' di incredulità.

Quando poi Davide è passato alla fase operativa del progetto, mi sono reso conto che faceva veramente sul serio, e che non si sarebbe mai fermato né di fronte alle mie perplessità né ai problemi logistici e burocratici che ha successivamente incontrato in gran numero.

Alla fine, il giorno della traversata fu fissato. Eravamo d'accordo che io gli sarei andato incontro fino a Prato e che avremmo fatto l'ultimo tratto insieme. Dalla partenza in poi ero informato dalla figlia che tutto procedeva bene e che era addirittura in anticipo sulla tabella di marcia e che comunque aveva preso i suoi farmaci agli orari stabiliti. Purtroppo la viabilità tra Prato e Sesto Fiorentino è molto complessa, e mentre io aspettavo Davide in un posto, lui era già arrivato a Sesto e mi aspettava per "l'ultimo miglio". Quando l'ho raggiunto ad una delle innumerevoli rotonde che costellano la nostra Piana, lo spettacolo mi sembrò inverosimile. Due poliziotti in moto, l'ambulanza, l'auto della figlia ed in cima a tutti Davide sulla sua Bianchi, avevano attratto l'attenzione dei passanti che si chiedevano dov'era il resto della corsa!

La giornata si è conclusa con l'arrivo a casa mia e con un pranzo con me e la mia famiglia. Una vecchietta del vicinato, all'arrivo dell'ambulanza chiedeva preoccupata chi si fosse sentito male...

Come neurologo, ho sempre sostenuto che l'esercizio fisico è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e ridurre l'invalidità conseguente alle malattie neurologiche. Certamente non tutti i pazienti sono in grado di compiere simili imprese, ma una passeggiata di 30 minuti almeno 2 volte la settimana (a Lucca si dice "un giro di Mura") o un po' di cyclette quasi tutti sono in grado di svolgerle.

Riguardo alla Malattia di Parkinson, sempre più pazienti tendono a reagire alla disabilità scoprendo o valorizzando attitudini e competenze che erano rimaste sottotraccia nella vita senza Parkinson. Molti pazienti iniziano a scrivere, a dipingere, si creano degli hobbies o si tengono attivi attraverso il Volontariato. Purtroppo questi pazienti rappresentano una minoranza dei parkinsoniani, che più spesso tendono a chiudersi in se stessi e ad isolarsi dall'ambiente. Un'impresa come quella di Davide può contribuire a convincere i pazienti e ad i loro familiari che anche con il Parkinson "si può".

Le Nuove Frontiere del Parkinson

Si è tenuto al Palazzo dei Congressi di Pisa il meeting internazionale sulla terapia della malattia di Parkinson "Old and new dopamine Agonists in Parkinson's disease" dal 26 al 28 febbraio (www.parkinsonpisa.it), che ha visto riuniti i massimi esperti di Parkinson italiani ed europei.

Il successo della manifestazione-organizzata dal Prof. Bonuccelli, Prof. Rabey di Tel Aviv e la Prof.ssa Piccini di Londra, e sponsorizzata fra gli altri da Regione Toscana e ATORN è stato testimoniato dalla notevole affluenza di partecipanti non solo italiani ma anche da molti paesi esteri. A Pisa da oltre 30 anni, è presente un'attività di eccellenza nel Parkinson stimolata all'epoca dal caposcuola della Neurologia pisana Prof. Muratorio e questo congresso è dopo quello del 1993, il terzo congresso internazionale sul Parkinson che si tiene a Pisa.

Molti dei neurologi esperti di parkinson come il Dott. Napolitano, la Prof. Piccini ed altri sono stati formati alla scuola pisana.

Nel corso del congresso è emerso che i dopaminoagonisti migliorano la qualità di vita del parkinsoniano ed il loro impiego è stato di recente affinato con l'introduzione di formulazioni a rilascio prolungato: basta una sola compressa di ropinirolo rilascio prolungato invece di tre per coprire l'intera giornata semplificando molto lo schema terapeutico dei pazienti che spesso devono assumere molte compresse al giorno. Una sessione del meeting è stata dedicata agli effetti collaterali dei dopaminoagonisti che non sono molto frequenti ma possibili, da quelli più banali come nausea ed edemi alle gambe, ai disturbi di tipo compulsivo, come il gioco d'azzardo e l'ipersessualità che compaiono nel 4-5 % dei pazienti: non bisogna dimenticare infatti che la dopamina è il neurotrasmettitore dei circuiti cerebrali che controllano il movimento ma anche dei circuiti che governano il piacere.

Si è parlato di nuovi farmaci in arrivo, sempre pochi rispetto alle necessità dei pazienti, ma di grande interesse per il controllo sempre migliore di questa terribile malattia: arrestarne la progressione o rallentarla è l'obiettivo di molti di questi nuovi farmaci. Speriamo che gli studi clinici ne confermino l'efficacia.

Prof. Ubaldo Bonuccelli





Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista

CIBO E CERVELLO



La Salute al Curry

Da secoli sono note molte piante medicinali utili per le varie funzioni cerebrali; nell'insonnia ad es, sono da sempre usate angelica, passiflora, tiglio. Nelle sindromi ansiose valeriana e biancospino; ma recenti studi ci parlano anche di alcune piante medicinali utili i patologie cerebrali ben più gravi.

Tra le malattie degenerative collegate ad un invecchiamento patologico certamente la malattia di Alzheimer rappresenta una delle patologie più diffuse ed invalidanti. Il cervello infatti, tra tutti, e' sicuramente l'organo più coinvolto nella regolazione e nel mantenimento del nostro benessere e della nostra giovinezza. L'Alzheimer è una malattia neurovegetativa progressiva che colpisce la memoria e le facoltà cognitive, caratterizzata dalla presenza di placche amiloidi (frutto della deposizione di una proteina chiamata beta amiloide), degenerazione neurofibrillare e atrofia cerebrale. Attualmente la terapia consigliata per l'Alzheimer e' prevalentemente di tipo sintomatico, e prevede l'utilizzo di farmaci in grado di aumentare il livello del neurotrasmettitore acetilcolina per migliorare le funzioni cognitive e mnemoniche. Poco si sa invece su come prevenire questa gravissima malattia. Da poco si sa che qualcosa può fare una spezia molto nota in oriente: la curcuma, spezia base per la preparazione del curry. Pare che essa sia capace di attivare alcuni geni fondamentali per la vita cellulare e per difendere i neuroni dalla morte indotta dallo stress ossidativo. La curcumina è un polifenolo estratto dalla curcuma, un tubero usato da millenni come spezia e rimedio tradizionale in India. A livello scientifico, sono note da anni le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e direi anche antitumorali.

Ma il curry ha anche altri grandi proprietà: è utilissimo nella profilassi del tumore alla prostata (nei paesi asiatici che fanno grande uso di curry il tumore alla prostata ha una incidenza bassissima) e nell'abbassare il colesterolo.

Ma miracolo della natura: da poco si è scoperto che per funzionare, il curcumino ha bisogno della piperina, principio attivo del pepe nero. Solo in simbiosi con esso svela tutte le sue proprietà. Quindi mai usare la curcuma da sola ma prediligerla in quella favolosa miscela chiamata curry.

Il Dott. *Ciro Vestita* riceve nei suoi studi di
Via Mazzini 73, Pisa, tel. 050 501937
Piazza della Stazione 2, Firenze, tel. 055 295112

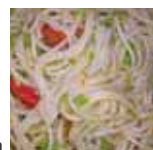


LE RICETTE DEL CERVELLO

per 2 persone

SPAGHETTI PRIMAVERA

140 GR DI SPAGHETTI
5 ZUCCHINE
4 POMODORI MATURI
AGLIO fresco
BASILICO
SALE PEPE
OLIO extra vergine di oliva



Lavare le zucchine e tagliarle a julienne metterle in una padella a fuoco vivace con olio e un po' d'aglio e fateli tostare.

nel frattempo spellate i pomodori tagliateli a cubetti e metteteli in una scodella con abbondante basilico,olio sale pepe e pezzettini di aglio fresco e lasciate aromatizzare per una mezzora.

lessate gli spaghetti saltateli in padella con gli zucchini e traferiteli nella scodella con il pomodoro lasciate aromatizzare per 5 minuti mescolando continuamente.

INVOLTINI DI SOGLIOLA

2 SOGLIOLE DA CIRCA 300 GR
2 MELANZANE
SALE PEPE
PREZZEMOLO
2 POMODORI
BASILICO
AGLIO FRESCO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



Fatevi sfilettare le sogliole dal pescivendolo lessate le melanzane quando sono pronte frullatele con sale e pepe mettere il purè dentro le sogliole chiudetele con uno stuzzicadenti e fate dei fagottini con la carta stagnola uno per ogni involtino .cuoceteli al vapore: servite con una salsina fatta passando al frullatore i pomodori senza pelle il basilico una puntina di aglio fresco prezzemolo sale pepe e l'olio

GLI GNUDI

400 GR DI RICOTTA MAGRA
3 PALLINE DI SPINACI GIA' COTTE
UN ALBUME
1 CUCCHIAIO DI PARMIGIANO
SALE PEPE
OLIO AL BASILICO

Prendere le palline di spinaci e tritarle finemente quindi trasferirle in una ciotola con la ricotta, l'albume, il parmigiano, sale e pepe. mescolare molto bene e formare delle palline un po' schiacciate quindi fateli bollire in abbondante acqua salata quando salgono in superficie sono pronti. scolarli con una schiumarola facendo attenzione a non romperli quindi condirli con l'olio al basilico. Sono ottimi conditi anche con una pomarola.



CARPACCIO DI PESCE BIANCO CON VERDURE

500 GR DI PESCE TIPO BRANZINO, DENTICE, ORATA O QUELLO CHE TROVATE
1 POMODORO
MEZZO PEPERONE GIALLO
UN PO' DI RADICCHIO
1 CARCIOFO
SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



Sfilettate il pesce e con un coltello ben affilato fate un carpaccio se non siete molto pratici qualsiasi pescivendolo può fare questa operazione per voi.

Prendete un piatto che può andare in forno e mettetevi il carpaccio di pesce sopra disponete le verdure tagliate finemente come più vi piace potete utilizzare tutte le verdure in base a quello che offre il mercato. condite quindi con sale pepe e l'olio e infornate per 5/7 minuti a 250°

PURE' DI SANTORINI

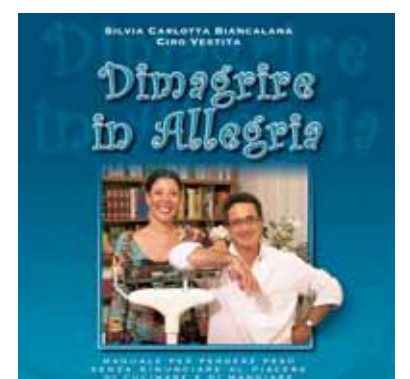
240 GR DI FAVE SECCHE O PISELLI GIALLI (si trovano nei negozi specializzati)
1 CIPOLLA SECCA
1 CIPOLLA FRESCA
SALE
PEPE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



Lavare le fave e metterle in acqua bollente insieme alla cipolla e cuocerle per circa un'ora. scolarle e metterle nel mixer con metà dell'olio extra vergine di oliva sale e pepe .

Servire il purè con la cipolla fresca tagliata finemente un po' d'olio e pepe macinato al momento.

Le ricette sono tratte dal libro "Dimagrire in Allegria" di *Ciro Vestita* e *Silvia Carlotta Biancalana*, edito da *Maria Pacini Fazzi Editore*

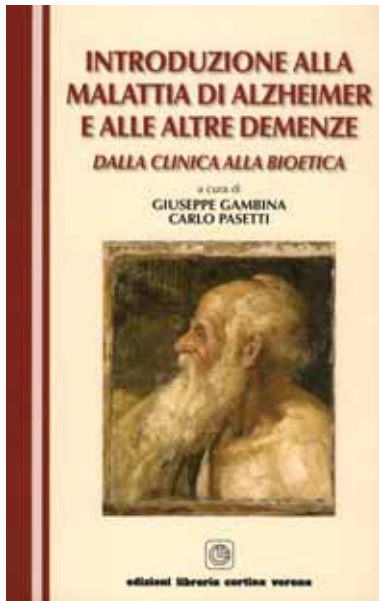


LIBRI E CERVELLO



ARDORE
profumo
colonia
brillantina

Publicità d'epoca - Sostituisca diventando inserzionista



INTRODUZIONE ALLA MALATTIA DI ALZHEIMER E ALTRE DEMENZE DALLA CLINICA ALLA BIOETICA

GIUSEPPE BAMBINA
CARLO PASETTI

Il libro nasce dall'esigenza sempre più sentita nel panorama scientifico-assistenziale italiano di fornire in un'unica opera lo stato attuale delle conoscenze aggiornate sull'argomento demenze, elaborato da alcuni dei più qualificati esperti nazionali in materia. Al di là di questo scopo, il volume è scritto con la motivazione di tenere sempre presenti, in uno sguardo polisopico multidimensionale, non solo gli aspetti scientifici (da quelli epidemiologici a quelli neuropsicologici, clinici e farmacologici), ma anche quelli relazionali ed etici delle demenze, per riportare l'attenzione sulla sofferenza dei pazienti, sul carico fisico ed emozionale dei caregiver e sui dubbi e le frustrazioni degli operatori, in modo da fornire loro una guida di consultazione per affrontare nella prassi le numerose difficoltà che il lungo percorso di malattia comporta. La dimensione del problema, che già adesso ma ancor di più a breve-medio termine coinvolgerà drammaticamente la popolazione anziana, ne consiglia la lettura anche ad altre figure coinvolte nelle scelte di politica sanitaria e nella loro attuazione (organismi istituzionali, manager della salute, medici, psicologi, infermieri professionali, terapisti della riabilitazione, assistenti sociali, dirigenti di case di riposo, volontari). Il rigore e il realismo scientifico, la centralità del paziente e una vera alleanza terapeutica sono le mete che, oltre agli elementi strettamente tecnici, hanno ispirato i curatori, nella ricerca di quella "proporzionalità delle cure" che deve costituire la stella polare della presa in carico della persona con demenza, cercando sempre di evitare gli opposti errori eretici e clinici costituiti dalle tentacolari seduzioni terapeutiche del "troppo" (l'accanimento) e del "troppo poco" (l'abbandono).



E LIBERACI DAL MALE OSCURO

GIOVANNI CASSANO
SERENA ZOLI

Che cos'è la depressione e come se ne esce

In questi ultimi dieci anni molto si è fatto contro lo stigma, la disinformazione che per tanti significa ancora un'esistenza dominata da sentimenti di colpa e sconfitta. E' vero che la conoscenza di queste malattie è più diffusa, e più matura è la consapevolezza del diritto alla cura; ma molti e radicati pregiudizi sono ancora di ostacolo. Ci auguriamo che questa seconda edizione del libro, richiamandosi con forza alle relazioni tra cervello - mente - comportamento e cultura - ambiente - stress, possa avere un ruolo significativo per chi in modi diversi è colpito da queste malattie.

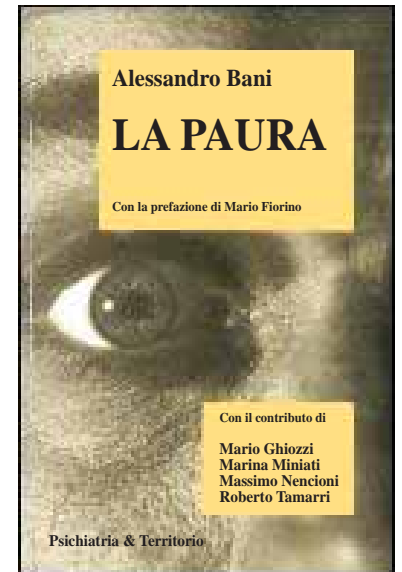
Con le testimonianze di:
Indro Montanelli - Sandra Mondaini - Italo Alighiero Chiusano - Luca Canali - Annamaria Gambineri - Oriella Dorella - Pietro Citati - Valeria Moriconi - Ottiero Ottieri - Leonardo Vergani - Geno Pampaloni - Antonella Camerana - Vincenzo Consolo - Rod Steiger - Claus d'Olanda - Ornella Vanoni



E VISSERO PER SEMPRE FELICI E CONTENTI

DONATELLA MARAZZITI

Demonizzata, vilipesa, ripudiata, persino irrisa. Cos'è questo terribile "mostro dagli occhi verdi" che dalla notte dei tempi infesta gli incubi di poeti e scrittori, coniugi e amanti? Il frutto di delicati meccanismi evolutivi, come dimostrano recenti studi di psicologia, che ne hanno messo in luce il ruolo fondamentale per la salvaguardia della coppia. E' la gelosia infatti che ci avverte quando un intruso si inserisce nella nostra relazione, spingendoci a riscoprire le doti da tempo dimenticate del partner. E' sempre la gelosia a sabotare i nostri freni inibitori provocando comportamenti così irrazionali e ridicoli da diventare la più toccante dichiarazione d'amore mai concepita. Come succede a Diana che, pur odiando guidare, non esita a prendere la macchina e ad attraversare mezza Italia per raggiungere il marito a un convegno dove potrebbe rivedere la ex fidanzata, o a Roberto che ritrova negli sguardi degli invitati a una cena l'attrazione per la sua bella ma trascurata moglie. Meglio allora non negare la gelosia, ma ascoltarne attentamente la voce, valutando quando è necessario seguirne i dettami e quando bisogna metterla a tacere. Per questo, Donatella Marazziti ci illustra i suoi meccanismi segreti: dalla ragione biologica per cui esiste ai segnali dell'insorgenza, dalle reazioni biochimiche che innescano fino alle degenerazioni patologiche che trovano tanto spazio nelle pagine di cronaca. Confrontandoci con numerosi casi reali e test pratici, potremo valutare autonomamente la nostra predisposizione alla gelosia e imparare a controllarla o, ancora meglio, a sfruttarla a nostro vantaggio. Perché, sotto le mentite spoglie del mostro, forse si nasconde la nostra migliore alleata nell'eterna guerra dell'amore.



LA PAURA

ALESSANDRO BANI

Prefazione di Mario Di Fiorino

Con il contributo di Mario Ghiozzi, Marina Miniati, Massimo Nencioni, Roberto Tamarri

Conoscere la paura ed i suoi molteplici aspetti significa poterla affrontare meglio e conoscere con minore superficialità il senso dei nostri comportamenti, pensieri ed idee, ma anche prendere coscienza dei limiti, spesso insormontabili, insiti nella natura umana. In una società come l'attuale che più sembra voler dimenticare questo sentimento, più lo riattualizza, il dare e il poter chiedere aiuto appare ancora una volta l'essenza della vita dell'uomo.

L'albero delle bimbe



Una lotteria per il centro di riferimento regionale della sindrome di Rett

Nel dicembre del 2008 una delibera della Giunta Regionale Toscana ha conferito all' Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile dell' Ospedale Versilia il ruolo di Centro di Riferimento Regionale per la sindrome di Rett. Grazie ad un finanziamento della Regione Toscana, il nostro ospedale si è specializzato su questa rara malattia genetica, divenendo di fatto un faro nella diagnosi e cura di questa malattia che così ferocemente si accanisce nei confronti di inermi bambine che hanno appena cominciato a prendere confidenza con la vita. La sindrome di Rett è una bomba ad orologeria, programmata sin dalle prime fasi del concepimento, che esplose quando le bambine hanno appena 6- 24 mesi di vita. Non fanno a tempo a imparare le prime parole, a giocare con gli oggetti e a far ciao con la mani, che a volte all' improvviso, talora in modo più lento e subdolo, perdono tutte le abilità di comunicazione e l'interesse per gli altri bambini e perfino per i genitori.

La lotteria ha avuto il via con una mostra allestita alla bottega dei Vageri, e si concluderà il 22 maggio con l'estrazione dei numeri vincenti. Sono in palio 100 opere artistiche. Alcune delle opere saranno visibili sul sito internet dell' ASL 12.

I biglietti sono reperibili a Viareggio alla Bottega dei Vageri, via Aurelia Nord 122/B; presso lo studio del maestro Giorgio Michetti, in via San Francesco 76; all' ottentotto, tabaccheria sulla passeggiata al n° 88. Per informazioni è possibile chiamare il reparto di Neuropsichiatria Infantile al n° telefonico 0584/6059527.

L'associazione "L'Albero delle Bimbe" è un'associazione formata da familiari di bambine Rett, professionisti e persone di buona volontà che hanno per obiettivo la creazione di un centro così costituito: una struttura centrale che sarà il punto di riferimento per le persona Rett e non un semplice centro di erogazione e di prestazioni riabilitative.

Un luogo adibito allo studio delle malattie rare e all'accoglienza delle persone disabili e contemporaneamente aperto ad una normale utenza indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche dei suoi ospiti. La filosofia ispiratrice di questi progetto è quella di creare una struttura nella quale ciascuno possa trovare la soddisfazione dei propri bisogni. Un centro che raccolga in sé tutti i servizi solitamente dispersi sul territorio e aperto anche alle attività di tempo libero per i giovani, a prescindere dalle loro condizioni fisiche e mentali.

Ciò al fine di favorire una reale integrazione tra bambine Rett, i loro familiari e utenti quotidiani.



LA MALATTIA DI RETT

Raccontata ai bambini

Immagina una bella bambina sana che ti guarda, sorride, ha già cominciato a pronunciare qualche suono o a dire qualche parolina.

Immaginala al suo primo compleanno: fa ciao con la mano e soffia sull'unica candolina della torta.

È proprio in quel periodo che la bimba si ammala. Non si tratta di una banale influenza o della febbre che come è venuta se ne va via, non è una malattia che colpisce tante persone, ma una di quelle che i dottori chiamano rare perché in un a città come Lucca ne nasce una ogni dieci anni. I grandi dicono che quando una cosa è rara e anche preziosa, come un francobollo che non si trova facilmente o una perla di grande valore.

Anche le bambine Rett sono rare e preziose perché quando guardano i loro amici e i loro parenti li riempiono di gioia.

Quando compare la malattia queste bambine si cominciano a disinteressare dei giocattoli e perfino o delle persone che le amano. Smettono di crescere e dimenticano le cose che sapevano fare, non parlano più, i loro occhi si annebbiano, non sono più le bambine vivaci di prima.

Non riescono più ad usare i giocattoli, le posate, le loro mani non sono più capaci di afferrare un oggetto ed iniziano a muoverle senza ragione, sfregandole come se le dovessero lavare o come a dire una preghiera.

Poi come d'incanto a un certo punto si riaprono al mondo, cominciano a ricercare il babbo e la mamma, a guardare i loro giocattoli e a sorridere alle persone.

Però purtroppo i loro guai non sono finiti, perché le mani sono solo capaci di sfregarsi, non servono per prendere né semplicemente per indicare qualcosa, i loro movimenti non sono eleganti come quelli di un atleta, ma sono impacciati e anche camminare o stare seduti qualche volta è difficile perché non hanno un buon equilibrio. Sembrano irritate quando hanno fame o sete e non riescono a farlo capire. A volte fanno strano rumori con i denti, o so agitano respirando alla svelta o trattenendo il respiro come fate voi quando vi tuffate nell'acqua.

Alcune bambine all'improvviso svengono e cadono per terra, diventano rigide e poi scuotono le gambe e le braccia; oppure si incantano nel vuoto e devono prendere medicine perché queste cose non capitino più o comunque meno frequentemente.

Anche la schiena tende ad incurvarsi e viene la scoliosi: negli altri scolari la scoliosi si può prevenire cercando di farli stare ben dritti, mentre in queste bambine il difetto è già scritto nei loro geni.

I geni, forse lo sapete sono centomila e sono quelli che ognuno di noi porta dentro di se, come ce li hanno trasmessi i nostri genitori e i nostri nonni e che servono per farci avere gli occhi neri o quelli blu o per farci essere alti e piccoletti; ma qualche volta i geni trasmettono anche malattie come la Sindrome di Rett.

Dott. Giorgio Pini
Neuropsichiatria infantile



IRONIA E CERVELLO



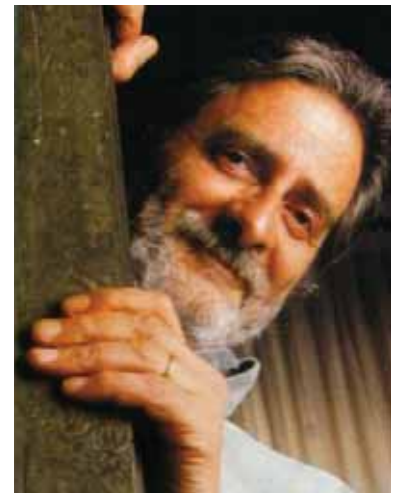
Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



Ettore Borzacchini

Ettore Borzacchini

Al secolo Giorgio Marchetti, lucchese di origini livornesi e quarto di sangue napoletano. nato a Lucca nel 1943. Liceo Classico movimentato e Laurea in Architettura strascinata. Studio di architettura a Lucca dal 1974, ha operato nel settore dell'urbanistica, dell'ambiente, dei beni culturali. I suoi riferimenti sono: Dante, Guareschi, Gadda, Longanesi, Montale, Manzoni non necessariamente in quest'ordine. Dal 1994 membro del Consiglio Nazionale Architetti a Roma, Presidente della sezione italiana dell'Unione Internazionale degli Architetti. Creatore e responsabile della rete telematica degli Architetti italiani "Archeworld Network". Tre mandati di Consiglio Nazionale dopo di che non si propone più all'elettorato per lasciare spazio ai giovani. Dal 1986 fino al sett 2002 collaboratore permanente de "il Vernacoliere" periodico satirico livornese di diffusione nazionale con la firma Ettore Borzacchini Collaboratore del quotidiano "Il Tirreno" dal 1986 con testi umoristici e vignette. Collaboratore del quotidiano "Il Giornale" dal 1997 al 2002 con testi satirici. Collaboratore del periodico umoristico COMIX 1995 Collaboratore a vario titolo di altre testate: "AMICA", "ULISSE", etc. Ha vinto il premio satira Forte dei Marmi con il volume "Il Borzacchini Universale" nel 1996 Ha ricevuto il riconoscimento dell'Amministrazione Provinciale di Lucca Premio alla Carriera per la Satira - Pantera d'oro - Personaggio dell'anno nel 2003. E' gradito collaboratore della testata telematica FOCUS a cura del C.N.A.P.P.C.



Giorgio Marchetti

Islam alla livornese

Tramonta dietro ai minareti una rossa luna sulla gloria dei cirri stremati dal vento dell'orizzonte marino oltre il Molonovoh: si respira un'aria acre che sa di cordami e di deserto, ma anche del ribollire di pesce marcio e del fermento di grosse, globulari e fetenti merde lasciate dal passaggio dei cammelli; quietamente asseggiate davanti all'uscio delle loro modeste dimore di Al Ponthino, Corinnah e Ameliah, popolane della rivoluzione islamica che ha sbufato l'occidente, s'intrattengono in conversari d'antico spillaccherio, come fosse un imbrunire qualsiasi del terzo millennio.

Sono pesantemente avvolte nel bubbajoh, complesso avvolgimento di vesti che ne nasconde alla vista i pesanti corpi matronali e i volti segnati dall'imperversare di dispiaceri e di debiti. Parlottano e vieppiù s'accalorano d'argomenti quotidiani e d'usi coranici, divenuti, quest'ultimi, indiscutibile obbligo sociale ancorchè opportunamente labronicizzati.

Corinnah avvia: «Il mi' figliolo, quello piccino, Buzzino, s'è deciso di farlo studiare da mullah...cosa vò, così cià un mestiere per le mani, non vorrei facesse la fine di Enjoh, quello grande, che sta sempre ar barre a fa' 'r talebano e non combina nulla di bònno, figurati che si 'ambia sei paia di mutande per vorta, tanto poi c'è chi ne lava...e' somiglia tutto a su' pa': dé, talebano, tale figlio.

D'altra parte 'r bimbo mi sembra 'he ci sia portato...tutte le sere a casa ci legge 'r Corano e ce lo spiega, siccome 'un ci si 'apisce nulla e per noi è arabo; figurati che l'altro giorno ha tagliato anche un ditino alla su' sorella perchè 'un istava attenta e si scacolava...»

Ameliah: «Ma senti...Certo che la sera 'un si sa cosa fare, e alla televisione 'un c'è mai nulla...lo sceneggiato a puntate della Fuga di Maometto l'avranno dato trenta vorte...e oramai si sa come va a fini'...meno male che fra pòno c'è 'r Festival della Mecca, dice che lo presentano Arafat e la Kharrah, ma io con questa mùsia esòtia 'un mi ci ritrovo punto, be' mi' Al Bano e Rominah... o di dov'erano? Palestinesi, vero?»

Corinnah: «Cosa voi che ti dia...bella mi' Ameliah...ci s'ha tanti pensieri...! Figurati che il mi' marito, Muhammad bin Oresteh, ora è venuto fori che vor prende' la terza moglie, digià che 'un s'è anco finito di paga' le rate della seóna; e se tu vò le regalano...dé, e poi ci si mette 'n casa un'antra sòcera, magari libanese, che sono 'gnoranti peggio de' pisani...un te l'aguria'... Ohimmèna, come mi prude 'r groppone, Ameliah, dev'esse' per via che ho preso troppo sole ar Khalambrone e mi son tutta ezbollah...!»

Ameliah: «Invece noi venerdì passato ce ne siamo andati co' 'r mi' Osman bin Khorradoh a fa' una bella jihid sur vespino, con tutto che lui ciaveva l'intifada all'Ardenzah per 'r derbi cor Khabul; è ritornato pareva un ecceomo, pieno di mujaihddin dappertutto; ma poi m'ha portato a Monteneroh a vede' la moschea nòva...boia...bella, aiutami a di' bella...dé, c'era anche l'Imam, bello anco lui, natodancane, che però, a un certo punto, n'ha fatto alla gente: "Ora ve la do io la fatwa..."

Dé, 'un l'avesse mai detto...subito hanno 'ncominciato a urla': "La fatwa la devi porta' ar budello di tu' madre...buodiuloh..." e giù ciabattate ner capo, poveromo l'hanno ridotto come un muezzin...»

Corinnah: «D'Imam ce n'è una sola, lo diceva sempre anche la povera

Cleofeh...cosa ci vò fa', bella mi' Ameliah; a proposito, domattina ciò d'anda' allo spidale a trova' la mi' 'ognata, l'hanno rióverata agli 'nfettivi...sai Argeneh, quella che lavora alle poste...l'avevan messa all'Ufficio Spedizione Antraci... quella 'mbecille o 'un se l'è spediti anche a casa sua nella busta delle bollette der gasse? Tò, si vede aveva paura di resta' ndietro...o voi 'osa fate per 'r Ramadan?»

Ameliah: «Mah...senti: le bimbe, Nadia e Fatma, vanno per conto suo... ormai son grandi. Ciàno un paio di lapidazioni di adultere alla Barakkhina dell'Ardenzah, loro ci si divertano un fottio, ma a me mi fanno tanto effetto...mi riòdo sempre di quando trovarono la moglie der Paglianti a letto cor macellaio di Fiorentinah...certe sassate...poveraccia, o cosa doveva fa'? D'artronde ar Paglianti 'un ni funzionava più da anni; o 'un era meglio se ni segavan le 'orna a lui invece di prende' lei a pietroni?...Ma si sa, 'r Corano...»

Corinnah: «Ohiohi, questo Corano...(bisbiglio)...a me m'ha rotto 'oglion, ma 'un si pòle di'...prendi anche 'r fatto der Ramadan...che si deve mangia' solo dopo 'r tramonto... dé, e' ci 'onci...Senti: 'r mi Muhammad lavora tutto 'r giorno come 'n ciù ne' 'ampi di papavero che ci s'hanno a Sarvianoh per tira' su que' tre o quatt' etti d'oppio; dé, quando ritorna a casa all'otto è allezzito dalla fame e ti diluvia una tegliata di palombo in umido grossa come una ròta di barroccio, e poi la notte si rivorta ner letto da' fortori, perché si sa che 'r palombo ti ricerca...quarce vorta ni piglia certi strizzoni di 'orpo che deve anda' di 'orsa al khaeda...»

Ameliah: «'Un me ne parla'...noi tutte le sere si fa lo scuscussù (couscous), ma 'r mi' Osman 'r montone 'un lo digerisce, dice che sa di bestino, e allora l'altra sera ni ciò messo un po' di rostinciana e du' sarcicce...dé, 'un l'avesse mai fatto...sono arrivati quelli della ronda islamica e cianno fatto una ramanzina: "E 'r maiale di vè, e 'r maiale di là, lo sapete... 'un si pòle mangia'...è peccato... se lo sa Maometto... ora e' vi càa l'orso, trecento frustate 'un ve le leva nessuno...!!!" Ar mi' Osman n'è montata la moschea ar naso e n'ha risposto: "Dé, bellini...ma a Maometto noi 'un si ni dice mìa nulla...se per una sarciccia mi date trecento frustate... allora dovete sape' che giù 'n cantina ci s'ha trenta prociutti e una cinquantina fra capocolli, mallegati e coteghini, volete favori'?" Oh, detto fatto: se ne sono andati cor una 'arrettata di robba e tre fiaschi di grappa der contadino der Gabbro, popo' di talebani...»

Corinnah: «Senti Ameliah, a me 'r mi' bimbo me l'ha letto tutto 'r Corano, e pare che 'r vino e l'arcolici sian proebiti per davvero...ma de' ponci 'un dice mìa nulla...o se si facesse un sarto dar Civilih e ci se ne sgrondasse un paio a testa? Con tutti questi discorsi mi son dimorto avvilita...vai, andiamo...che se no dopo le nove ci si trova pieno d'ulema fiorentini!»

Così si allontanano le due popolane tentennando e premurosamente sorreggendosi l'un l'altra, mentre dai fossi spira sù un libeccetto purificatore e increspa d'ondine l'acqua putrida che sciaborda intorno alle tartane turchesche ormeggiate.

Per quanto sia grande Allah e Maometto ne sia il profeta, a Livorno per l'Islam sarà dura.

Il racconto è tratto da:

"Il terzo Borzacchini Universale" Ponte alle Grazie 2003

TEST DELLA MEMORIA

Il seguente test, permette di misurare la propria memoria. L'esercizio è molto semplice e si compone di due parti. La prima parte richiede l'attenta lettura di un brano, conclusa la quale inizierà il test vero e proprio. Verranno a questo punto poste diverse domande relative al racconto letto in precedenza, alle quali si dovrà rispondere in maniera precisa. Più informazioni si riusciranno a ricordare più alto risulterà il punteggio finale del test.

Leggi con attenzione il seguente brano

Tratto da: Il ragguardevole Razzo di Oscar Wilde

Il figlio del Re doveva sposarsi, e si stavano preparando grandi festeggiamenti. Per un anno intero aveva atteso la sposa, e finalmente ella era giunta. Era una principessa Russa, era venuta sin dalla Finlandia in una slitta tirata da sei renne. La slitta aveva la forma di un grande cigno d'oro, e fra le ali del cigno era distesa la Principessina in persona. Il lungo manto di ermellino le arrivava ai piedi, in capo aveva una cuffietta di tessuto d'argento, ed era pallida come il Palazzo di Neve in cui era sempre vissuta. Tanto pallida era, che quando passò per le strade tutti restarono perplessi. <<È come una rosa bianca!>> gridarono, e le gettarono fiori dai balconi. Sulla porta del Castello in Principe aspettava per accoglierla. Aveva sognanti occhi viola, e i capelli come oro fino. Quando la vide si piegò su di un ginocchio, e le baciò la mano. <<Il vostro ritratto era bellissimo>> sussurrò, <<ma voi siete più bella del ritratto>> e la Principessina arrossì. <<Prima era come una rosa bianca>> disse un giovane Paggio al vicino, <<ma ora è come una rosa rossa>>; e tutta la Corte ne fu incantata. Per i tre giorni seguenti tutti continuarono a dire, <<Rosa bianca, Rosa rossa, Rosa rossa, Rosa bianca>> e il Re ordinò di raddoppiare il salario a quel Paggio. Dato che costui non riceveva alcun salario la cosa non gli fu di gran giovamento, ma fu considerata un grande onore, e regolarmente pubblicata nella Gazzetta di Corte. In capo a tre giorni le nozze furono celebrate. Fu una cerimonia magnifica, e la sposa e lo sposo avanzarono per mano sotto un baldacchino di velluto purpureo ricamato di perline. Poi ci fu un Banchetto Ufficiale, che durò cinque ore. Il Principe e la Principessa sedevano a un capo della Grande Sala e bevevano da una coppa di cristallo di rocca. Solo gli innamorati autentici potevano bere da questa coppa, perché se la toccava una bocca menzognera diventava grigia, opaca e fosca. <<È più chiaro che si amano>> disse il piccolo Paggio, <<chiaro come il cristallo!>> e il Re gli raddoppiò il salario una seconda volta. <<Quale onore!>> esclamarono tutti i cortigiani. Dopo il banchetto ci doveva essere un Ballo. La sposa e lo sposo dovevano ballare insieme il Ballo della Rosa, e il Re aveva promesso di suonare il flauto. Suonava malissimo, ma nessuno aveva mai osato dirglielo, perché era il Re. Conosceva soltanto due arie, e per di più non sapeva mai quale stava suonando; ma non faceva differenza, perché qualunque cosa facesse, tutti esclamavano, <<Incantevole! Incantevole!>>. L'ultima parte del programma era una grande manifestazione di fuochi d'artificio, che dovevano partire a mezzanotte in punto. La Principessina non aveva mai visto dei fuochi d'artificio in vita sua, ragion per cui il Re aveva ordinato al Pirotecnico Reale di trovarsi di servizio il giorno delle nozze. <<Come sono i fuochi d'artificio?>> aveva chiesto lei al Principe una mattina, mentre passeggiava sul terrazzo. <<Sono come l'Aurora Boreale>> disse il Re, che rispondeva sempre a domande rivolte ad altri, <<solo molto più naturali. Personalmente li preferisco alle stelle, perché si sa sempre quando si manifesteranno, e sono piacevoli quanto la musica del mio flauto. Devi assolutamente vederli.>>



Ora rispondi alle seguenti domande. Per favore non tornare indietro per rileggere il brano altrimenti il test non avrà alcun valore.

1 - Una di queste parole non compare nel titolo del racconto. Quale?

Ragguardevole || Re || Razzo

2 - Per quanto tempo il figlio del Re aveva atteso la sposa?

Un mese || Un anno || Due anni

3 - Con quale mezzo di trasporto era arrivata la principessa?

Carozza || Slitta || Nave

4 - Con la pelliccia di quale animale era fatto il manto della Principessa?

Foca || Visone || Ermellino

5 - A quale fiore assomigliava la principessa secondo la gente?

Giglio || Viola || Rosa

6 - Quante volte venne raddoppiato il salario del Paggio?

Una || Due || Quattro

7 - Quanto guadagnava il Paggio prima che gli venisse raddoppiato il salario?

10 sterline || 30 sterline || Niente

8 - Quante ore durò il Banchetto Ufficiale?

4 || 5 || 6

9 - Quale strumento musicale suonava il Re?

Armonica || Violino || Flauto

10 - A che ora doveva svolgersi lo spettacolo pirotecnico?

22 || 23 || 24

11 - Di quale materiale era composto il calice da cui bevevano gli sposi?

Argento || Oro || Cristallo

12 - Di cosa era fatto il baldacchino sotto il quale camminavano gli sposi?

Seta || Velluto || Nessuno dei due

Risposte corrette

- 1) Re
- 2) Un anno
- 3) Slitta
- 4) Ermellino
- 5) Rosa
- 6) Due
- 7) Niente
- 8) 5
- 9) Flauto
- 10) 24
- 11) Cristallo
- 12) Velluto

Esiti test

- 1) **Hai ricordato correttamente oltre 10 informazioni su 12.**
Hai letto con grande attenzione il testo ed hai un'ottima memoria.
- 2) **Hai ricordato correttamente tra 6 e 9 informazioni su 12.**
Buona memoria, e buona concentrazione. Hai letto il testo con attenzione e ricordi molti dei dettagli fondamentali del brano. Con un po' più di esercizio la tua memoria può arrivare ad un livello ottimale.
- 3) **Hai ricordato correttamente tra 4 e 8 informazioni su 12.**
Hai letto il testo ma non hai fatto attenzione ad alcuni alcuni passaggi importanti. Hai una memoria che va esercitata, insieme alla concentrazione e all'attenzione.
- 4) **Hai ricordato correttamente tra 0 e 3 informazioni su 12.**
Ricordo confuso. Le tue risposte al test fanno pensare che non ricordi granché del brano letto in precedenza. Il tuo ricordo è confuso e parziale, forse perché non hai letto con sufficiente attenzione il racconto! Scrivici se hai apprezzato questo test.



DEL CERVELLO



So bene che il concetto è riferito a cose più concettose, ma a me macellaio, il pensiero va subito a quel piatto squisito che è il cervello fritto. Me lo cucinava la mia nonna con contorno di carciofi pure fritti in pastella. La sua semplice chiave di lettura associava al gusto la convinzione che contribuisse ad accrescere fosforo alla mia materia grigia (come si dice dei testicoli di toro alla virilità mascolina!) Ci sono in giro tanti cervelli fritti. Sorvoliamo, anzi voliamo alto con ironia e gioia, ce n'è bisogno col vento che tira.

Hanno del miracoloso i cervelli, sono essi il motore che aziona la cinghia di trasmissione in viaggio per il corpo umano, fino alla punta delle mani e dei piedi, non per nulla dette "estremità". E' del cervello il merito che mi fa citare a memoria una intera cantica della Divina Commedia, è emozionante pensare che tutto parte da quella centrale atomica che sta nella scatola cranica! Teniamo di conto i cervelli. Siamo loro amici.

DARIO CECCHINI

Nonostante tutto il cervello si usa sempre meno. Nonostante tutto si riferisce al cosiddetto progresso dell'umanità. Progresso, che per il profilo gastronomico si è risolto in una decadenza assoluta della qualità dei prodotti: giornali, tv, supermercati, scoppiano di cibi analizzati, proposti, mostrati, che sono in genere falsi. Cosa vuol dire falsi? Molto semplice. Rame e ottone lucidato se chi lo vende lo vendesse come oro verrebbe messo in galera. Giustamente. Se uno vende pesce falso, carne falsa, aglio falso, olio extra vergine falso...nessuno gli fa niente, perché sono prodotti pienamente rispondenti alle leggi vigenti. Ecco perché affermo che si usa poco il cervello.

BEPPE BIGAZZI

Complimenti per questa iniziativa "Amici del cervello". Trovo sia formidabile perché, nel corso della mia vita professionale, ho potuto riscontrare come questa parte fondamentale del nostro corpo sia alla base, non soltanto di ogni nostro comportamento, ma di ogni vero benessere o malessere della nostra intera esistenza.

Un "cervello sano" ci permette di vivere in maniera più positiva anche i disagi più imprevedibili della vita, rendendo più accettabili e più gestibili anche eventuali difficoltà di altre parti del nostro corpo.

Speriamo solo di riuscire a conoscerlo un po' di più!

ROSANNA LAMBERTUCCI

Non so in quale parte del cervello alberghi nè lo spazio creatività, nè lo spazio giochi. Se lo sapessi andrei da Fabrizio, e me lo farei aprire per farci un bel giro, sono sicuro che troverei tantissime idee, e tanti giochi, da poter rilassare, in questo momento di crisi, la maggior parte degli italiani. Nessun titolo fu migliore per un cervellaccio come Fabrizio. A proposito, c'è un detto che recita: "Chi non ha cervello abbia gambe". Ho riflettuto molto su questo detto, e sono arrivato ad una conclusione. Capisco adesso perché Fabrizio Diolaiuti sia così...pigro. In bocca al lupo a tutti, ed in particolare a te fratello.

GRAZIANO SALVADORI

L'editoriale di Fabrizio Diolaiuti



Cervello da frittura

Ma quanti tipi di cervello esistono? C'è il cervello a cui manca una rotella. Il cervello di chi ragiona per frasi fatte. Quello che preferisce portarlo all'ammasso.

C'è il cervello, sempre più raro, di chi ragiona con la propria testa. C'è quello dei furbetti del quartierino. C'è il cervello matematico, analitico, razionale, logico ed illogico. C'è chi ha i grilli in testa, ma c'è anche chi ha il sale nella zucca.

C'è il cervello di chi è malato di shopping compulsivo, di chi non può fare a meno del calcio o del sesso o del gioco d'azzardo o della cocaina.

Quanti tipi di cervello: per tutti i gusti ed i generi.

Poi c'è il cervello di chi ha la facoltà di decidere gli altrui destini e le sorti di una comunità. Dentro questi cervelli spesso si annida il gene dell'incapacità di distinguere il bello dal brutto, il vero dal falso. Ecco questi cervelli vorrei tanto friggerli con il contorno non di carciofini, ma di coloro che gli dicono sempre di sì.

La nostra rivoluzione

Un'idea un concetto un'idea finché resta un'idea è soltanto un'astrazione se potessi mangiare un'idea avrei fatto la mia rivoluzione.

Gaber-Luporini

Noi la nostra idea non siamo riusciti a mangiarla, ma l'abbiamo realizzata. E questa è già una piccola rivoluzione considerato l'argomento che trattiamo ed anche il periodo congiunturale che stiamo attraversando. Con il sacrificio e la volontà di tanti amici, a cui diciamo grazie con il cuore, siamo riusciti a dare alle stampe questo periodico trimestrale che ha come scopo quello di parlare del nostro principale organo in maniera semplice e comprensibile a tutti. Dal cervello fritto dell'amico Dario ai concetti più complicati di Giovanni B. Cassano, al nostro libro "Intervista al Cervello", la materia la stiamo affrontando da tanti punti di vista. La redazione è aperta ai suggerimenti e alle critiche, ma anche a possibili collaborazioni. Contattateci.

AMICI DEL CERVELLO

IN TUTTE LE LIBRERIE D'ITALIA

Noi siamo il nostro cervello. Perché tutto dipende da lui. Non solo quanto siamo intelligenti, quanta memoria abbiamo, il nostro carattere, l'emotività, ma anche il rapporto con il cibo, i sogni, la creatività, le preferenze sessuali, persino l'inclinazione al crimine. In questa intervista, appassionante e piena di rivelazioni, uno dei maggiori esperti italiani di neurologia, incalzato da un giornalista con piglio televisivo, risponde alle domande più comuni, più curiose e più incredibili che il nostro cervello possa immaginare. Da cosa è originata la dipendenza da sesso? Perché ci si ricorda alcune cose per decenni e altre svaniscono dalla nostra memoria? Cosa c'entrano i viaggi astrali con il cervello? È vero che le emozioni migliorano la capacità di ricordare? Qual è il quoziente intellettivo più alto mai registrato? È vero che il fumo aiuta a prevenire il Parkinson? Una lettura affascinante, che affronta dubbi, curiosità e perplessità e spiega le più recenti scoperte, illustrando come funziona la nostra «centrale operativa», come mantenerla efficiente e in che modo preservarla dalle malattie degenerative.

INTERVISTA AL CERVELLO

UBALDO BONUCCELLI
FABRIZIO DIOLAUTI

COME FUNZIONA,
COME
POTENZIARLO
E MANTENERLO
EFFICIENTE

con TEST
per valutare
attitudini
e capacità

Sperling & Kupfer

SCOPRI COME FUNZIONA IL TUO CERVELLO
E COME UTILIZZARLO AL MEGLIO
PER INCREMENTARE LE TUE PERFORMANCE.

300 RISPOSTE SE VUOI SAPERE:

- quali sono gli alimenti per la mente
- come vincere l'insonnia
- quali sono i meccanismi cerebrali all'origine dell'infedeltà
- cosa c'entra il cervello con l'omosessualità
- cosa sono i falsi ricordi
- come «quantificare» l'intelligenza (fai il test)
- come prevenire il mal di testa
- quali fattori allontanano l'Alzheimer e il Parkinson
- come accorgersi se si è depressi o inclini alle dipendenze

70 TEST:

- Come nutri il tuo cervello? • Sei soggetto a dipendenze alimentari?
- Soffri di sonnolenza? • Valuta la qualità del tuo sonno
- Misura il tuo livello di soddisfazione sessuale
- Scopri se hai delle disfunzioni sessuali o se sei affetto da ipersessualità
- Sei incline allo shopping compulsivo?
- Misura il tuo livello di ansia • Sei a rischio depressione?
- Metti alla prova il tuo cervello: un super quiz per valutare la tua memoria, la tua attenzione, le tue funzioni esecutive, la tua fluency verbale, le tue abilità visive...



Usa il CERVELLO e ABBONATI

Il/La sottoscritto/a _____
nato/a a _____ il _____
Residente in _____ Provincia _____
Via _____ N° _____ CAP _____
Codice Fiscale _____ E-Mail _____ @ _____
Tel. Fisso _____ Tel. Cellulare _____

Chiede di essere ammesso/a quale **SOCIO** dell'ATORN - Associazione Toscana per la Ricerca Neurologica - dichiarando in caso di accoglimento di accettare ed uniformarsi allo Statuto Sociale (<http://atornweb.it/statuto.htm>). Ai sensi del codice sulla Privacy (Riservatezza) D.Lgs. n. 196 del 2003, presta il proprio consenso affinché possa procedere al trattamento dei propri dati relativamente all'esame della presente domanda ed alla sua eventuale iscrizione alla Associazione. **Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 35 euro per anno quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui).** Distinti saluti.

Data _____ Firma _____

Desidero iscrivermi quale SOCIO **SOSTENITORE**. Il sottoscritto si impegna a versare la somma di 65 euro annui quale quota associativa. Avrà diritto a ricevere gratuitamente copia del giornale trimestrale "Amici del Cervello News" (4 numeri annui)

COMPILA QUESTO MODULO IN OGNI SUA PARTE E INVIALO IN BUSTA CHIUSA A:

Atom c/o Studio Famesi, Via Cairoli 45, Viareggio (lu)

INSIEME ALLA RICEVUTA DI PAGAMENTO CHE PUO' AVVENIRE CON:
BOLLETTINO POSTALE C/C NUMERO 000010874550
BONIFICO BANCARIO C/C NUMERO IT45H 01030 24800 00000 1619535
INTESTATI ALL'ATORN

Donna il tuo **5 per mille**



all' **Associazione
Toscana
Ricerca
Neurologica**

Un gesto che a te non costa niente
PER NOI HA UN VALORE GRANDISSIMO

**PARKINSON - ALZHEIMER
ICTUS - SCLEROSI MULTIPLA
EPILESSIA - CEFALEE**

Fra le attività dell'ATORN

- Borse di studio per giovani medici, biologi e psicologi per ricerche nel campo neurologico.
- Incontri e convegni sul cervello con ricercatori di grande fama.
- Premio ATORN per la ricerca e la solidarietà. 2006 **Andrea Bocelli** e **Oleh Hornykiewicz**, 2008 **Giorgio Panariello** e **Gian Luigi Gessa**.

Il Presidente
Gianfranco Antognoli

Il direttore Scientifico
Ubaldo Bonuccelli

Come fare?

MODELLO 730

E' **FACILE**. Comunica al tuo commercialista il codice fiscale ATORN **93005860502** e firma nell'apposito riquadro del modello unico o del 730

CUD

A pagina 5 si trova la scheda, riempi con il codice fiscale ATORN **93005860502** e firmala.

www.atornweb.it