

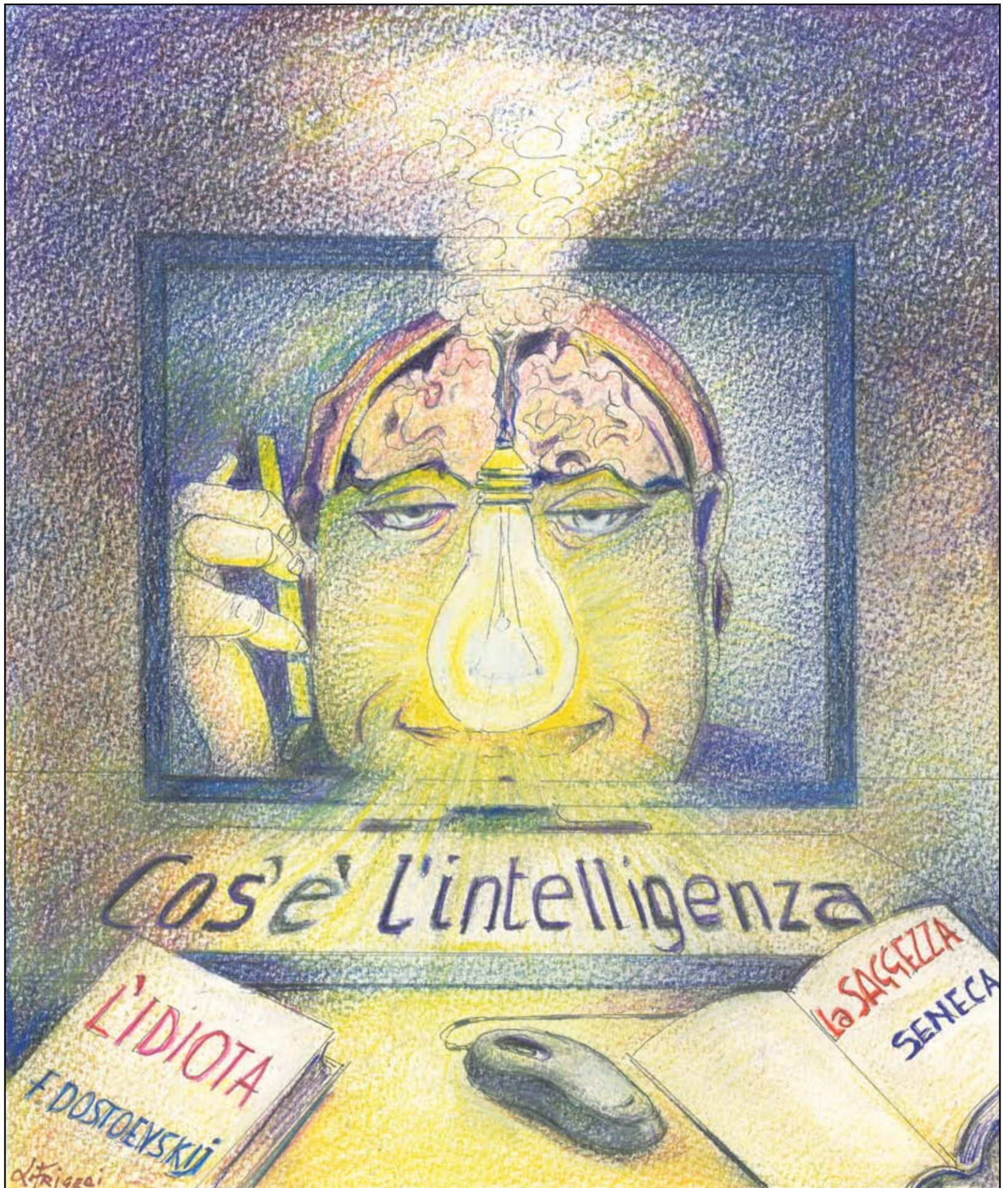
AMICI DEL CERVELLO NEWS

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

2010 - Anno 2 - Numero 1

Direttore **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



(Disegno di Lorenzo Frigeri)

Gli Amici degli Amici... DEL CERVELLO



Se solo sapessi usare il cervello con tutte le infinite possibilità che offre, c'è chi dice che l'uomo contemporaneo usa solo una percentuale minima delle proprie facoltà intellettive, non conosco questa percentuale, non so quanto essa possa essere ma sarebbe straordinario usarlo tutto e chissà quante cose potrei fare!?! Se sapessimo tutti adoperare a pieno il nostro cervello potremmo magari comunicare senza emettere suoni, parlare attraverso le onde cerebrali, vivremmo in un mondo di silenzio, con l'evoluzione della specie negli anni andremmo a perdere il dono della favella, le orecchie scomparirebbero, tanto a cosa servono adesso che grazie all'uso totale del cervello non si parla più? Sarebbe fantastico!

Riusciremmo a mandare in pensione il cervello elettronico perchè saremmo in grado di fare calcoli matematici difficilissimi, quindi fallirebbero tutti i produttori di computer, sarebbe fantastico!

Potremmo cambiare canale della tv con la forza del pensiero, sarebbe fantastico! Riusciremmo a fare tutto molto più in fretta perchè grazie al cervello i problemi si ridurrebbero, o comunque saremmo in grado di risolverli in minor tempo, sarebbe fantastico! avremmo tanto più tempo per noi, oggi quello che manca a tutti è il tempo, ma con un uso totale del cervello potremmo averne di più per fare tante cose come fare all'amore con una donna, ma grazie al cervello evoluto non importerebbero i preliminari, i baci, il sapore di una bocca, l'odore di un corpo, l'eccitazione, il contatto ed il magic incastrino, perchè basterà pensare all'orgasmo e il cervello ci offrirà le sensazioni necessarie rilasciando endorfine ed ormoni del piacere.

Sono contento di non avere un grande cervello e di vivere senza troppo tempo a disposizione di non riuscire a fare le divisioni in colonna, di non ricordare dove ho appoggiato il telecomando.

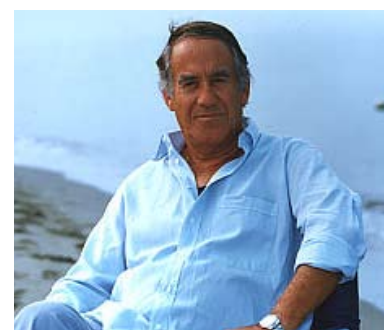
siamo esseri meravigliosi, siete esseri meravigliosi, cercate di stare tutti bene, fate tanto all'amore e quando fate all'amore...usate sempre il cervello.

Andrea Agresti



“Complimenti maestro, che mani!”. Mi è capitato, alla fine di un concerto, di ricevere questo complimento, che fa sempre un grande piacere. “Grazie mamma”, le ho risposto. Ma la cosa interessante è che si dovrebbe più correttamente dire: “Complimenti maestro, che cervello!”. Sì perché se è vero che il terminale ultimo, il punto di contatto tra l'uomo e il pianoforte, sono le mani, altrettanto vero è che il cervello comanda, dirige, insomma che “sostanzialmente” suona. La cosa più strabiliante, è che lo fa, per così dire, senza esserne pienamente cosciente. Se infatti il cervello dovesse “coscientemente” occuparsi di tutti i micromovimenti delle mani, delle braccia, dei polsi, delle spalle (che sono movimenti raffinatissimi nel dosaggio della forza, della velocità ecc...), una sola pagina di musica, per non dire un intero concerto, diventerebbe una fatica insormontabile e una tortura straziante (non mi riferisco al modo di suonare di certi colleghi). Ma il cervello è un furbo! Riesce a imparare schemi di movimento complicatissimi che poi riproduce in modo semiautomatico. Certo, l'assimilazione di questi schemi dev'essere profonda e la si ottiene solo grazie alle innumerevoli ripetizioni sempre uguali che i pianisti fanno durante il loro studio quotidiano che dura ore ed ore. E quindi? Quindi viva il cervello che ci permette di fare cose grandiose! ...e viva anche ai miei vicini di casa che ogni giorno mi ascoltano amorevolmente... (se mi succedesse qualcosa, sono stati loro!).

Il Duo Baldo



Il cervello è come un giardino segreto dove nascono i fiori della vita. Alcuni sono splendidi dal profumo inebriante, altri dall'aspetto triste che appassiscono in breve tempo. C'è anche una sorgente di acqua pura che mantiene in vita la vegetazione e disseta ogni piccolo essere che vive fra il verde. Nel giardino segreto passano anche le stagioni con i loro colori. La pioggia, il vento, la neve e il sole sono emozioni che si ripetono in ogni anno della vita. Finché la fonte di acqua chiara scorrerà nei solchi tracciati dall'uomo, i fiori sbocceranno, le piante cresceranno e le emozioni rimarranno intatte. Questa è la favola meravigliosa del giardino segreto del cervello che non dovrebbe mai invecchiare.

Romano Battaglia

AMICI DEL CERVELLO

Autorizzazione del tribunale di Lucca n. 897. Registro periodici del 7/7/09

Direttore editoriale
ATORN

Direttore responsabile

Fabrizio Diolaiuti

In redazione

Carlotta Biancalana

Francesca Pasquinucci

Segretario di redazione

Pietro Di Marco

Hanno collaborato a questo numero

Wanda Lacorina

Luca Vargiu

Ciro Vestita

Ettore Borzacchini

Giorgio Pini

Impaginazione grafica e stampa

COLORè s.n.c.

Redazione P/O Ottovolante

Via IV Novembre 126, Camaiore

Tel. 0584 982279

E-mail info@atornweb.it

Sito Internet www.atornweb.org



Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



Ubaldo Bonuccelli

Il Direttore Scientifico risponde ai lettori

Gelato e Formaggi, un toccasana per il cervello

Oltre ad una corretta alimentazione ci sono integratori che fanno bene al cervello?

Francesca da Massa

Il cervello consuma uno dei tre pasti giornalieri e fra i vari alimenti base preferisce i carboidrati (frutta, cereali, legumi) che forniscono immediata energia ai neuroni sotto forma di glucosio. A parte sostanze inebrianti/tranquillanti a base di alcool, e risveglianti/attivanti come caffè e tè, solo pochi alimenti possono modificare il comportamento in senso positivo perché contengono sostanze capaci di modificare lievemente la neurochimica cerebrale: ad esempio il latte ricco ed i formaggi ricchi di triptofano, precursore del neurotrasmettitore serotonina, il gelato ricco di lecitina, precursore del neurotrasmettitore acetilcolina.

Mente e Cervello

Non ho mai capito se c'è una differenza tra il cervello e la mente. In altre parole: la mente è il cervello?

Giovanni da Lucca

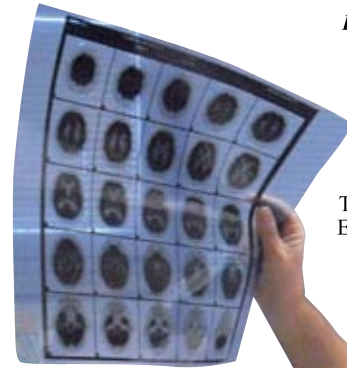
Diciamo di sì, nel senso che il cervello è il substrato necessario e sufficiente a creare l'attività mentale cognitiva, volitiva, ecc. Il problema filosofico se la mente trascende la struttura fisica che la genera, cioè il cervello, e può rendersi indipendente (anima?) non fa parte dei problemi della scienza.

Cervello e Cellulari

Le radiazioni dei cellulari sono pericolose per il cervello?

Antonio da Roma

Ci sono dati contrastanti: si era sostenuto in base a studi sui topolini, mai replicati sull'uomo, che il riscaldamento del cervello provocato dalla vicinanza del cellulare al capo aumentasse il rischio di tumore cerebrale. Di recente uno studio ha mostrato che l'uso del cellulare previene la demenza di Alzheimer. Si tratta di studi parziali, iniziali e non conclusivi in entrambi i casi; tuttavia molti studi indicano che le funzioni cerebrali possono essere modificate in senso migliorativo o peggiorativo dalle onde elettromagnetiche, e presto ci si potrà ristorare dalla stanchezza mentale o migliorare il proprio umore indossando un caschetto che stimola il cervello con correnti continue o campi magnetici.



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

*Ottovolante International
Via IV novembre, 126
Camaione - Lucca*

*Tel. 0584 982279
E-mail: info@atornweb.it*



Il Comitato Scientifico

Nei numeri precedenti abbiamo conosciuto Monica Mazzoni, Renato Galli e Roberto Massetani, e nell'attesa di incontrare i loro colleghi Claudio Lucetti, Roberto Ceravolo e Giuseppe Meucci, adesso vi presentiamo

Paolo Del Dotto

Mi interessa particolarmente di Malattia di Parkinson e dei disturbi del movimento. Nel nostro database abbiamo ormai circa 1000 pazienti provenienti da tutta la Toscana ed anche da altre regioni d'Italia, che visitiamo con cadenza periodica negli ambulatori dedicati del nostro Centro Parkinson applicando i protocolli di valutazione e terapia più avanzati. Molto è stato fatto nel campo della ricerca clinico-farmacologica negli ultimi 20 anni con l'introduzione nella pratica clinica di molti farmaci - dalla L-dopa, ai dopaminoagonisti, agli inibitori MAO e COMT - che consentono di controllare in maniera soddisfacente i sintomi della malattia per lunghi anni. Tuttavia molto rimane ancora da fare sul fronte delle conoscenze delle cause e dei meccanismi che determinano la morte delle cellule nervose che producono la dopamina, la sostanza di cui è carente il cervello dei parkinsoniani. Questo

è il presupposto per l'individuazione di terapie più innovative, come le terapie di neuroprotezione, che permetteranno un giorno di rallentare o addirittura arrestare la progressione di malattia. Negli ultimi anni la ricerca di base e farmacologica si è indirizzata in questo senso ed i risultati dell'impegno dei ricercatori si è concretizzato nella scoperta di nuovi farmaci potenzialmente neuroprotettori, attualmente in varie fasi di sperimentazione clinica. Molti laboratori sono inoltre attivi nella ricerca sulle cellule staminali che, una volta impiantate nel cervello dei parkinsoniani, dovrebbero trasformarsi nei neuroni produttori dopamina; tuttavia questa strategia terapeutica, attesa con trepidazione dai pazienti, non sembra attuabile nel breve periodo. Oggi i pazienti con Malattia di Parkinson vivono a lungo ed i problemi maggiori si incontrano nelle fasi più avanzate di malattia, quando compaiono complicanze motorie con prolungati periodi di immobilità durante la giornata, complicanze psichiatriche, come allucinazioni ed alterazioni del comportamento fino talora al deterioramento cognitivo, e allorquando le terapie abituali non riescono più a controllare i sintomi della malattia in modo soddisfacente. Nel nostro Centro Parkinson ci interessiamo particolarmente di questi pazienti complicati anche attraverso la somministrazione di terapie altamente specialistiche, quali le infusioni continue di farmaci antiparkinsoniani sia sottocute (apomorfina) che direttamente all'interno dell'intestino (duodopa) mediante speciali pompe infusive, con ottimi risultati. Partecipiamo inoltre a sperimentazioni internazionali con nuovi farmaci sia per i sintomi motori che per le complicanze non motorie della malattia. Infine, nei prossimi mesi dovrebbe prendere avvio una collaborazione con la Neurochirurgia dell'Università di Pisa per interventi di chirurgia funzionale (la cosiddetta stimolazione cerebrale profonda) da riservarsi a casi particolarmente selezionati.

Ricercatore presso l'Experimental Therapeutics Branch dei National Institutes of Health (Bethesda, USA). Ha pubblicato circa 100 lavori su riviste nazionali ed internazionali. È membro della Società Italiana di Neurologia, della Lega Italiana contro la Malattia di Parkinson, della Movement Disorders Society e della American Society for Experimental Neurotherapeutics.



IL LINGUAGGIO ELEGANTE



Albert Mehrabian

tecnica della **risonanza magnetica funzionale**, grazie alla quale potevano intravedere l'attività della corteccia cerebrale di fronte a determinati stimoli visivi o sonori. I risultati della ricerca dunque forniscono spunti interessanti di conoscenza non solo per quanto riguarda l'origine del linguaggio parlato, possono anche aiutare a spiegare l'interazione che esiste tra le parole ed i gesti, e come si sviluppano le competenze linguistiche nei bambini.

E questo è quanto emerge dalle scoperte quotidiane di neuroscienze, che spesso confermano le intuizioni dei nostri grandi del passato.

In questo articolo parleremo del linguaggio umano comprendendo quindi sia la comunicazione verbale (il linguaggio) che la comunicazione non verbale (gestualità, intonazione, mimica, postura e tutti gli altri elementi non verbali).

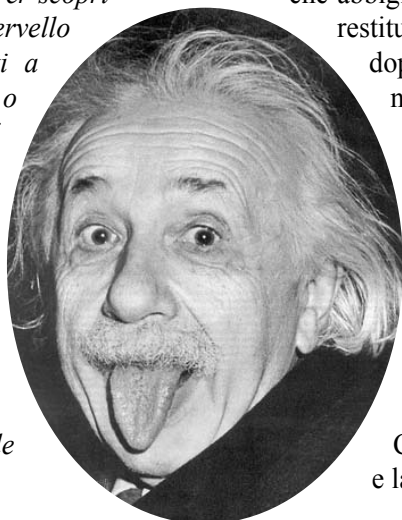
Il messaggio di oggi è:

“IL LINGUAGGIO ELEGANTE FA BENE AL CERVELLO”.

George Orwell scriveva che *“come il pensiero genera il linguaggio, così il linguaggio genera i nostri pensieri”*. Se penso sciatto parlo sciatto, ma se parlo sciatto è inevitabile che il mio cervello ascolti e viva un linguaggio che influenza negativamente il mio processo di pensiero. Tutto è comunicazione e non possiamo non comunicare. Il 7% del significato viene veicolato dalle parole, il 38% dalla tonalità e il 55% da tutta la fisiologia, documenta Mehrabian, e oggi possiamo dire, in base alla scoperta sopraccitata che le stesse aree del cervello che decodificano parole gesti e intonazioni lavorano sinergicamente. Sarebbe a dire che non posso separare i segnali divergenti, quindi se una persona parla sguaiato può indossare abiti firmati ma io colgo la sguaiatezza della sua comunicazione. I nostri comportamenti nella loro totalità plasmano le risposte cerebrali, il suo sviluppo, la sua regressio-

“Parole e gesti sono elaborati nella stessa regione del cervello.

*E' questa la scoperta di un gruppo di ricercatori del National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, scoperta che potrebbe gettare nuova luce sullo studio di come si è evoluto il linguaggio umano. I risultati della ricerca, pubblicati su **Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)**, dimostrano che le regioni cerebrali che da tempo sono state riconosciute avere la funzione di interpretare le parole, sono le stesse che utilizziamo per interpretare anche altri segni, siano essi gesti, simboli, suoni oppure ancora oggetti. Per scoprire come e dove il cervello si attivasse davanti a messaggi parlati o mimati, i ricercatori hanno utilizzato la*



È meglio essere ottimisti ed avere torto piuttosto che pessimisti ed avere ragione.

Albert Einstein

ne, la nostra esistenza, dandole un senso più o meno ricco, più o meno vivace, più o meno felice. *“Comunico, dunque sono”* e sono quello comunico, dato che i messaggi che inviamo agli altri influenzano anche noi stessi. La comunicazione può essere un farmaco o un veleno, una consolazione o un'aggressione, un sostegno o un pugno.

Facciamo qualche riprova. Se assistiamo a una scena i cui protagonisti si lasciano andare a parole e gesti volgari ed aggressivi proviamo un senso di disagio, di fastidio. Le liti marito - moglie ad una cena di compleanno rovinano la festa a tutti, e capita spesso che una lite stimoli altre liti.

Invece qual è la sensazione che proviamo parlando con una persona gentile che ha cura di se stesso e del linguaggio che utilizza? Ci viene voglia di essere più accurati e gentili a nostra volta. Ah già, i famosi mirror neurons.

Il bello è che la comunicazione è intrapersonale e non solo interpersonale. Dante, Leonardo da Vinci, Ugo Foscolo, Alessandro Manzoni, Oscar Wilde e chissà quanti altri geni del passato, avevano intuito che abbigliarsi elegantemente prima di mettersi allo scritto-

ristituiva una migliore qualità al loro lavoro. Il cervello in doppiopetto. La comunicazione intrapersonale che ognuno di noi deve a se stesso, avviene attraverso l'utilizzo di un linguaggio accurato, il trattarsi elegantemente, l'aver cura di sé, il comportarsi con dosaggio ed equilibrio, perché in questo modo invierà al suo cervello segnali di ben-essere, di gusto per la vita, di amore per le sue giornate, di rispetto per i suoi simili. Quanti malesseri potrebbero alleggerirsi curando maggiormente la forma della nostra comunicazione intrapersonale, quella con noi stessi, stando attenti anche alla forma, che per il cervello diventa sostanza.

Certo non solo la forma, ma senza garbo anche l'uomo e la donna più belli diventano deprezzabili. Il cervello ha bisogno di bellezza interiore ed esteriore per ridarci un senso di dignità ed appropriatezza. *Fatti non foste...*

Per concludere in bellezza. Tutto quello che facciamo cerchiamo di farlo con cura ed eleganza, anche perché diventiamo quello che facciamo. Senza parola saremmo al livello dei primati, che comunicano anch'essi ovvia-

mente, ma che non sono in grado di “scegliere e creare”, di “intendere e volere”. L'atto più alto dell'intelligenza è stato dare ad ogni cosa il suo nome, dicevano i latini. Quanto tempo ci mette un bambino ad imparare a parlare correttamente? Cinque, otto, quindici, venti anni. E anche da adulti verificiamo ogni giorno che tutti quegli anni di apprendimento non sono stati sufficienti per imparare ogni termine, ogni particolare, ogni singolo vocabolo, ogni sfumatura linguistica, ogni senso che si può attribuire alla stessa parola. Senza parola saremmo al livello dei primati, che comunicano anch'essi ovviamente, ma che non sono in grado di “scegliere e creare”, di “intendere e volere”.

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.



Gianfranco Antognoli

Il diario del Presidente

*Caro diario,
sono contento di
annotare che grazie al
sostegno di tanti amici
incominciamo a vedere i
risultati per l'acquisto di
un Ecodoppler, il macchinario
in grado di studiare
la circolazione cerebrale
per prevenire l'Ictus, con
il quale potremo monitorare
tutti i versiliesi a rischio.
Qui di fianco, come al solito,
riporto le principali iniziative
dei prossimi mesi.*



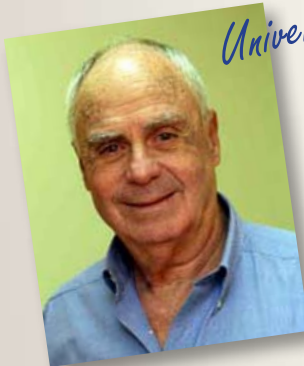
21 Marzo, ore 21,15, ingresso libero

*Teatro dell'Olivo di Camaiore
Intervista al Cervello Show, un'intera serata dedicata al
cervello con la presentazione del libro scritto da Ubaldo
Bonuccelli e Fabrizio Diolaiuti. Oltre agli autori è prevista
la partecipazione di Adriano Barghetti e di tanti amici.
La serata si è potuta realizzare grazie alla sensibilità
dell'amministrazione Comunale di Camaiore guidata dal sindaco
Giampaolo Bertola al quale vanno i più sentiti ringraziamenti di
tutta la nostra associazione.*



Università di Tel Aviv

*Continua, anche nei prossimi mesi, la collaborazione con
l'Università di Tel Aviv ed in particolare con il team
guidato dal professore Eldad Melamed, presidente del
Centro Nazionale di Parkinson Fondazione per la ricerca di
eccellenza in Israele, e per sette anni presidente del Israele
Neurological Association.*



Premio Atorn

*Il grande evento è vicino! Il 2010 è arrivato, pochi mesi
ci dividono dalla terza edizione del Premio Internazionale
ATORN. Il premio è biennale, ed è rappresentato dalla
prestigiosa statuetta "Ebe", scolpita dallo scultore Romano
Cosci, e offerta dall'associazione Artigianart di Pietrasanta,
presieduta da Adolfo Agolini. Nel 2006, Ebe è stata
assegnata ad Andrea Bocelli (per la solidarietà) e a Holec
Hornykievicz (per la ricerca); nel 2008 i premiati sono
stati Giorgio Panariello (per la solidarietà) e Gianluigi
Gessa (per la ricerca).*



Gianfranco Antognoli



FISIOTERAPIA E CERVELLO

Osteopatia: una visione globale

Un po' di storia. E' passato ormai più di un secolo da quando Andrew. T. Still, brillante medico ed esperto chirurgo, decise di definire col nome di "osteopatia" la medicina manuale da lui elaborata. Questa si basa su tecniche ideate e motivate dalla delusione che incontrò nei rimedi offerti dalla medicina dell'epoca.

L'osteopatia è una medicina nuova, un insieme di raffinate tecniche di cui egli stesso diventò insegnante nella prima scuola di Kirksville in U.S.A più precisamente nel Missouri, già allora definì e stabilì che ogni forma di malattia acuta o cronica genera per effetto riflesso squilibri sull'apparato muscolo-scheletrico.

Da questa presa di coscienza, concentrandosi sulla struttura (impalcatura) muscolo-scheletrica, nacquero numerose tecniche manuali volte a ristabilire l'equilibrio del corpo.

Da allora l'Osteopatia ha fatto molta strada e si è grandemente evoluta divenendo sempre più popolare anche in Europa oltre che in America, dove nacque e dove gode da decenni di un regolare e preciso status giuridico. L'approccio Osteopatico nei confronti di un paziente è di tipo olistico, o così dovrebbe essere: tiene conto che l'uomo non è fatto di parti separate ma connesse l'una con l'altra e che sommate formano un essere che vive le problematiche legate alla salute con emozioni, le quali poi influiscono a sua volta col corpo nella sua interezza. Secondo la filosofia Osteopatica la "mobilità della struttura muscolo-scheletrica governa la qualità della sua funzione". Cosa significa? La struttura muscolo-scheletrica (ossa, legamenti, muscoli, articolazioni, ecc) è deputata a sorreggere, a permettere il movimento, a contenere fisicamente gli organi, i vasi che veicolano i liquidi (arterie, vene e linfa) ed infine il sistema nervoso, se questa struttura ha un buon funzionamento le parti ivi contenute e sorrette ne traggono un enorme beneficio, di conseguenza la salute del sistema ha un effetto diretto sulla salute globale del corpo.

Volendo semplificare l'Osteopatia cerca di riportare la corretta mobilità delle parti che l'hanno persa (piccole o grandi che siano).

La vita è movimento dalla più piccola cellula all'articolazione più grande, quindi riportare la mobilità dov'è limitata o preclusa significa migliorare la vita, e non solo, permette inoltre, il ristabilire la capacità naturale dell'organismo di auto-guarirsi, capacità che è innata nell'essere umano ma la quale, molte volte, viene limitata da numerose problematiche legate alla struttura muscolo-scheletrica.

Comunicazione tra cervello e corpo: una chiave della nostra salute.

Tutta questa premessa merita adesso un esempio pratico e dato che questa rivista tratta argomenti attinenti al cervello perché non parlare di come una parte del corpo come la cervicale che sta al di fuori della scatola cranica può influenzarlo?

Le vertebre cervicali sono le prime della colonna vertebrale, in particolare le prime due hanno diretta influenza con il cranio perché vi si appoggia. Questa è una zona chiave per la nostra salute non solo a livel-



Andrew T. Still

lo biomeccanico. Immaginate che queste vertebre non siano nella loro corretta posizione, la testa che vi si appoggia ne subirebbe conseguenze posturali negative, inoltre il nostro cervello che si continua con il midollo spinale verso il bacino passa attraverso queste ed in esse è contenuto, ma non

solo, passa attraverso le cervicali nei due sensi di marcia anche parte del sistema liquido. La conseguenza di questa frequente scorretta posizione delle prime vertebre cervicali porta nel tempo tutta la muscolatura ad essere in continuo stato di tensione, la quale insieme alla poca mobilità articolare influenza tutto ciò che da quel punto trova passaggio.

Un esempio semplice, sicuramente limitante, ma che calza a pennello; un'automobile con un telaio difettoso va incontro ad una serie di problematiche che vanno dall'usura più veloce del mezzo, ad un consumo energetico maggiore, passando per un funzionamento minore arrivando ad un andamento meno veloce ed efficace. Così è per il corpo umano.

Và da se che il funzionamento di una parte diversa da quella dolente o in squilibrio può influenzarla direttamente. La zona cervicale in squilibrio inoltre limita e distorce i messaggi tra cervello e corpo, i quali non sono altro che istruzioni dirette alle differenti parti dell'organismo. Questi messaggi che vanno dal cervello verso l'estremità del corpo, come le risposte che arrivano dal corpo al cervello, passando da questa zona ne vengono influenzati positivamente o negativamente. In conclusione, quanto risulta evidente quindi l'importanza di mantenere questa zona il più efficiente possibile e com'è utile la visione olistica diretta a gestire le numerose problematiche che possono nascere da questa parte del corpo. Sì, questa può essere una delle chiavi giuste per godere di una migliore qualità di vita.

Luca Vargiu



Fisioterapista e Osteopata, svolge attività libero professionale con pazienti privati adulti e pediatrici. Ha frequentato la Scuola di Osteopatia "Istituto Siotema" con sede a Torino e Firenze, ponendo in essere studi anatomici, fisiologici, patologici, valutativi e terapeutici in ottica osteopatica e studi sulle terapie manuali rivolte ai vari distretti corporei: ossa, muscoli, fasce, apparati viscerali e nervosi; ha

seguito il Corso triennale P.N.L umanistica, (programmazione linguistica), indirizzato all'attività di coaching sportivo e terapeutico, conseguendo il Master in P.N.L; ha conseguito il Diploma Regionale in Massofisioterapia presso la scuola di Bagni di Lucca portando avanti studi anatomici, fisiologici, patologici, valutativi e terapeutici in ottica fisioterapica e riabilitativa ortopedica, e legati all'apprendimento delle abilità manuali per il recupero post-traumatico, sportivo, patologico. E' iscritto al R.O.I. - Registro Osteopati Italiano.



GABRIELLO MANCINI

Un capo democratico e disponibile



Incontriamo Gabriello Mancini nello splendido ufficio di presidenza della Fondazione Monte dei Paschi. Dalla finestra una vista mozzafiato su una delle piazze più belle del mondo: la piazza del Campo di Siena. E' pomeriggio, la torre del Mangia è baciata dal sole. Prima le segretarie, poi l'addetto stampa Gianni Tiberi ed infine il presidente ci accolgono con grande cordialità. Ribadiamo il concetto della nostra intervista: un gioco che ci permette di conoscere più da vicino imprenditori e manager. Entriamo subito nel vivo.

diventando di fatto il terzo gruppo italiano nel settore bancario. Questa scelta è stata conforme alle nostre linee strategiche che possono essere riassunte nella salvaguardia dell'indipendenza della banca Monte dei Paschi e del suo radicamento nel territorio. Un'altra scelta bella ed importante che abbiamo preso è stata quella di istituire, nel 2009, un bando straordinario come risposta alla crisi. Praticamente abbiamo anticipato quello ordinario dando una risposta al territorio relativa allo sviluppo delle imprese e alle famiglie. In pratica con il bando straordinario abbiamo finanziato piccoli progetti di opere pubbliche. I nostri finanziamenti hanno dato un sostegno alle piccole aziende e alle famiglie. Il bando ha funzionato come ammortizzatore sociale che ha conferito ossigeno alle imprese e salvato alcune centinaia di posti di lavoro.

Allora il clima che c'è negli spot che identificano il Gruppo Mps, si respira anche nella pratica della Fondazione.

Credo che sia proprio così. La nostra visione di azionisti sul modo di fare banca è all'insegna della correttezza etica. Con il massimo rispetto dei ruoli: dai dipendenti ai clienti, passando per le scelte di mercato.

Tornando al gioco iniziale del cervello del capo. Capi si nasce o si diventa? Lei ha mai fatto il capoclasse?

Perbacco. Sono stato capoclasse per cinque anni di fila quando frequentavo l'Istituto Tecnico Commerciale. In questo senso ho sempre avuto una vocazione nell'accettare responsabilità mettendomi al servizio degli altri. Perché anche fare il capoclasse aveva i suoi oneri, oltre alle soddisfazioni.

Dalle piccole scelte di classe a gestire 180 milioni di euro, la cifra che avete stanziato quest'anno per le vostre erogazioni, di tempo ne è passato, ma evidentemente con la vocazione del capo si nasce. Se dovesse descrivere il suo cervello lo descriverebbe come un cervello politico oppure sente che la sua mente è più orientata all'aspetto economico amministrativo.

Credo che sia tutte e due le cose insieme. Nel mio lavoro c'è indubbiamente una mediazione politica, c'è la consapevolezza delle necessità del territorio ed infine c'è un aspetto economico amministrativo per avere le risorse e gestirle al meglio. Le risposte migliori al territorio si possono dare solo con giuste politiche e la sana gestione delle risorse.

La nostra chiacchierata con "il capo" Gabriello Mancini termina qui. Non vogliamo fargli altre domande, ma vorremmo affidargli i nostri risparmi o la gestione del nostro condominio sicuri che lui sarebbe capace di amministrarli, con serenità ed oculatezza, portando benefici a tutti.

F.D.

Gabriello Mancini che tipo di capo è?

Il mio è un incarico provvisorio che nasce dalla fiducia della gente, un incarico che svolgo con serenità e disponibilità verso gli altri. Io sono l'espressione di tanti cervelli, il nostro è un gioco di squadra dove tutti sono protagonisti. Non è come in un'azienda privata dove spesso c'è uno che decide per tutti. Qui le decisioni sono prese in maniera collegiale. In questo senso, volendo giocare con la parola capo, posso dire di essere un capo democratico.

Per la Fondazione Monte dei Paschi, questa democrazia è una forza o è un punto debole?

E' indubbiamente un punto di forza. La democrazia potrebbe portare all'allungamento dei tempi sulle scelte, ma il mercato non ci consente di avere tempi biblici. Così, ascoltiamo tutti, riflettiamo, discutiamo e poi prendiamo le decisioni sempre con tempi accettabili. Non ci possiamo permettere il lusso di burocratizzare la Fondazione.

Quali sono state le decisioni più belle?

Il finanziamento dell'operazione Antonveneta è stata la decisione più importante che abbiamo preso. Una decisione che ha consentito alla banca Monte dei Paschi di crescere acquisendo spazi in territori nevralgici,



Gabriello Mancini, nato a San Gimignano il 7 agosto 1946, è stato direttore amministrativo della Asl 7 di Siena. Dal 1991 al 1995 è stato Consigliere Regionale della Toscana. Dal 1996 al 2001 ha lavorato presso gli uffici del Consiglio Regionale della Toscana, al servizio Gestione Risorse, con funzioni dirigenziali di Provveditore. E' stato Consigliere Comunale di San Gimignano dal 1970 al 2009. Ha fatto parte del Consiglio di Amministrazione dell'Università degli Studi di Siena. Dal 2001 fa parte della Deputazione Amministratrice della Fondazione Monte dei Paschi di Siena e nel 2002 diviene Vice Presidente. Nello stesso anno entra a far parte del Consiglio

di Amministrazione della Sansedoni Spa e, dal 2004, del Consiglio di Indirizzo della Fondazione Toscana Life Sciences. Nel maggio 2006 è stato eletto Presidente della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, assumendo anche la carica di Presidente della Fondazione Musicale Accademia Chigiana. Dal novembre 2006 al settembre 2009 è stato nel Consiglio di Amministrazione della Fondazione per il Sud. E' Vice Presidente dell'Acri e dell'Associazione Mecenate 90. E' membro del Consiglio Generale di indirizzo della Fondazione Ravello e del Consiglio di Amministrazione della Fondazione Cotec della quale, dal 9 dicembre 2008, è Presidente.



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

Che Cos'è L'



Definizioni

Sull'intelligenza sono stati scritti tantissimi libri, ci sono centinaia di teorie. E' una materia molto complessa, ma per i nostri lettori proviamo a semplificare. In estrema sintesi: l'intelligenza è la capacità di risolvere i problemi e di prevedere pur in modo parziale il futuro. E' chiaro che una persona più problemi riesce a risolvere, più è intelligente.

Se uno trova la soluzione a difficili quesiti matematici, filosofici, medici, aereospaziali... e poi anche a quelli pratici come riparare un televisore, aggiustare un lavatrice... e poi sa ballare, cantare, recitare... programmare un computer.. è evidente che siamo davanti ad un individuo estremamente intelligente. Ma anche la capacità di prevedere il futuro è sinonimo di intelligenza. Ovviamente non nel senso della chiaroveggenza, ma in funzione di reazioni future. Se uno riesce a capire come il capo reagisce ad una situazione o cosa succede ad un motore o ad un marchingegno togliendo un determinato ingranaggio, evidentemente questa persona è intelligente perché sa prima degli altri cosa succederà e ne potrà avere dei vantaggi.

Quindi, scherzando un po' sull'argomento potremmo dire che se l'intelligenza è la capacità di risolvere i problemi allora la stupidità è la capacità di creare problemi quando non ci sono.

Un'altra definizione accettabile dell'intelligenza è quella del famoso dizionario Webster: la capacità di apprendere, pensare e comprendere. Secondo una definizione più dettagliata l'intelligenza è l'insieme di abilità e conoscenze necessarie per il successo nella vita, in accordo con il personale significato che il termine "successo" assume, in uno specifico contesto culturale. Tale insieme si sviluppa valorizzando i propri punti di forza, correggendo i punti deboli ed adattando l'ambiente circostante attraverso un mix bilanciato di capacità analitiche, creative e pratiche.

Ubicazione

Ci sono anche diverse teorie sull'ubicazione, nel cervello, dell'intelligenza. In poche parole, in quale parte del cervello si trova l'intelligenza?

Probabilmente tutto il cervello contribuisce al grado d'intelligenza ma prima di

rispondere a questa domanda in modo più dettagliato bisogna dire che non è ancora chiaro se l'intelligenza sia un'unica capacità oppure se sia la somma di diverse abilità indipendenti almeno in parte l'una dall'altra. Chi favorisce l'ipotesi di un unico fattore generale, pur ammettendo l'esistenza di abilità distinte fa notare che se una persona eccelle in una certa area cognitiva, è generalmente superiore anche in altre aree. Chi appoggia l'ipotesi di tante abilità, porta come esempi i casi degli idiots savant e di pazienti che hanno avuto una lesione cerebrale localizzata perdendo ad esempio alcune abilità intellettive ma conservando le altre. Queste abilità, valutabili con test intellettivi ad hoc, secondo alcuni sarebbero oltre 70.

Alla ricerca dell'intelligenza

Si è anche cercato di studiare l'intelligenza analizzando, dopo il decesso, il cervello di persone poco intelligenti e di geni per capire dove sono le differenze.

La ricerca più famosa in questo campo è quella sul cervello di Einstein. Il celebre scienziato si è reso utile alla comunità donando il suo cervello per la ricerca. Dalle analisi fatte risulta che il cervello di Einstein era 1252 grammi, uguale al peso medio del cervello delle donne, ma aveva i lobi parietali decisamente più estesi della media. E' interessante notare a questo proposito che la corteccia parietale è quella specializzata nelle attività matematiche e spaziali. Ma la questione fondamentale è. Questa zona è più grande della media perché lui l'ha usata tantissimo nel corso della sua vita oppure era già così sviluppata fin dalla sua nascita? A questa domanda possiamo rispondere indirettamente con lo studio fatto, nel 1999 (quando ancora non erano diffusi i navigatori), sul cervello dei tassisti londinesi mediante la risonanza magnetica. La ricerca ha mostrato che questi tassisti, perfetti conoscitori di tutte le vie cittadine, avevano la parte posteriore dell'ippocampo coinvolta nella memoria spaziale molto più voluminosa della media. Questo conferma che anche nel caso del cervello l'uso sviluppa l'organo. Quindi più si usa il cervello più si diventa intelligenti.

I Diversi tipi d'intelligenza.

Secondo Howard Gardner, noto psicologo della prestigiosa Università di Harvard, esistono nove tipologie differenziate d'intelligenza ognuna deputata a differenti settori. Le magnifiche nove intelligenze sono: logico-matematica, linguistica, spaziale, musicale, cinestesico-motorea (quella degli sportivi), interpersonale (Capacità di relazionarsi con gli altri), intrapersonale (Capacità di comprendere la propria vita interiore), naturalistica (capacità di capire la natura) ed esistenziale (capacità di riflettere sulle questioni fondamentali dell'esistenza).

Come si misura l'intelligenza

Da sempre l'uomo ha cercato di valutare l'intelligenza per misurare gli amici e gli avversari. Soltanto all'inizio del 1900 si è iniziato a fare dei test per valutare lo sviluppo intellettuale nei



Intelligenza?



**pellegrinetti
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU
0584.913137 VIA SARZANESE 189

bambini che frequentavano la scuola. I risultati di questi test costituivano il quoziente intellettivo Età mentale ricavata dei test, diviso l'età cronologica moltiplicato 100. Circa il 80% dei bambini e degli adulti hanno un QI fra 90 e 110 cioè nella media. Il test di misurazione del QI attualmente più usato nel mondo è il test di Wechsler. La persona più intelligente del nostro pianeta, con un QI di 228 punti eseguito nel 1968 è una donna di nome Marilyne Vos Salant.

L'associazione Mensa

Mensa è la parola latina per "tavola", intesa nel senso di una "tavola rotonda", intorno alla quale nessuno prevale sugli altri. Il solo requisito richiesto per diventarne membri è l'aver superato il 98° percentile della popolazione in un test d'intelligenza specifico.

L'associazione ha tre fini: scoprire e incoraggiare l'intelligenza umana a beneficio dell'umanità; favorire contatti sociali fra persone intelligenti; effettuare ricerche sulla natura, le caratteristiche e gli usi dell'intelligenza, colmando un vuoto per molte persone che altrimenti tenderebbero a rimanere isolate, offrendo loro la possibilità di incontrarsi, soddisfacendo il bisogno di contatti intellettualmente stimolanti.

Ad oggi il Mensa è un'associazione internazionale presente in oltre 100 nazioni, con circa 100.000 aderenti di ogni età e professione: uomini d'affari, impiegati, medici, editori, giornalisti, operai, agricoltori, casalinghe, avvocati, politici, militari, scienziati, studenti, insegnanti. Per contattare questa associazione basta digitare su google la parola Mensa.

Memoria ed Intelligenza

C'è una stretta correlazione tra memoria ed intelligenza. Senza una memoria ben funzionante non ci può essere una buona intelligenza. In particolare poi il QI è correlato in modo diretto con due fattori, da una parte il buon funzionamento della memoria a breve termine e dall'altra i tempi di reazione che esprimono la velocità di trasmissione dell'impulso nervoso all'interno del cervello. Quindi più è elevata la velocità di trasmissione degli impulsi cerebrali e più è verde la memoria più alta sarà l'intelligenza.

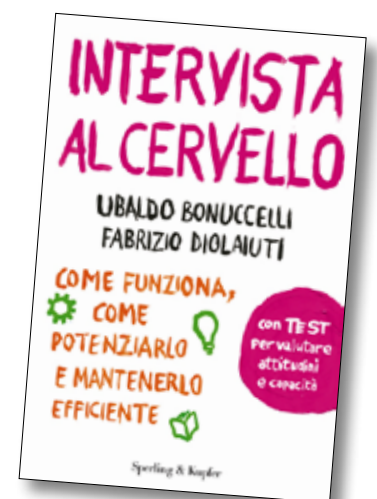
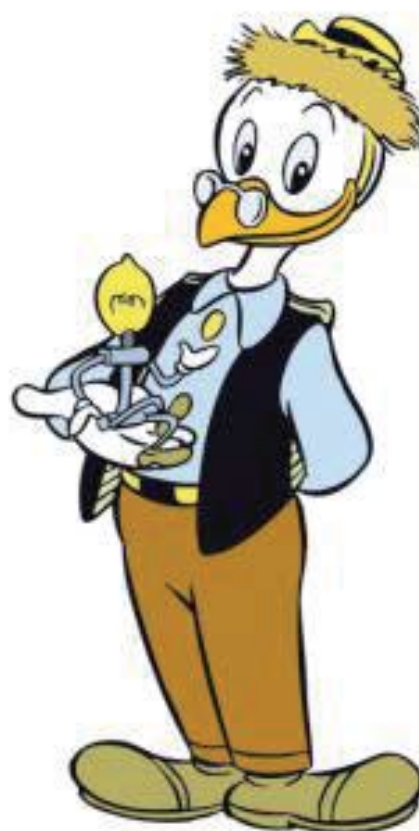
Cultura ed intelligenza

Una persona può essere colta, ma non intelligente e viceversa. Sicuramente i risultati di successo nella vita ed il livello culturale possono dipendere anche dal punto di partenza cioè dal livello socio culturale della famiglia e dal ceto d'appartenenza. D'altra parte la misurazione del QI è largamente influenzata dal livello di scolarità pertanto è sicuramente difficile dare risposte valide nei singoli casi. Certamente però chi, pur provenendo da famiglie di basso livello socio culturale e basso ceto sociale, riesce a raggiungere livelli elevati di successo e cultura, sicuramente ha un livello elevato d'intelligenza. E' altrettanto vero anche che ci sono persone che pur non raggiungendo traguardi scolastici importanti o il successo, possono essere

dotate di molte abilità ed essere considerate persone molto intelligenti.

Intelligenza emotiva

È un concetto proposto dallo psicologo americano Goleman ed è la capacità di comprendere le emozioni e i sentimenti propri e altrui, di discriminare fra essi e usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni. Goleman sostiene quindi che ci siano forti differenze interindividuali nella capacità di gestire le emozioni nostre e altrui, tanto da poter addirittura ipotizzare di calcolare un quoziente emotivo. Tale capacità è in parte slegata dall'intelligenza classicamente intesa, cioè la capacità di risolvere nuovi problemi. L'intelligenza emotiva può andare incontro a disturbi non solo nei soggetti con danni cerebrali, ma anche in soggetti normali, e ciò comporta l'incapacità di riconoscere e gestire il proprio stato emotivo, condizione definita Alessitimia.



Nel libro **Intervista al Cervello** di **Ubaldo Bonuccelli e Fabrizio Diolaiuti** c'è un test, completo ed articolato, per valutare le proprie attitudini e capacità permettendo così la misurazione della propria intelligenza.

LE BOTTEGHE DELLA CARTAPESTA

La Cooperativa Le Botteghe della Cartapesta, allo stato attuale è composta da 14 soci lavoratori di cui la maggioranza sono soggetti diversamente abili. Quattro persone operano quotidianamente nella struttura, le altre con presenze diversificate in funzione degli obiettivi d'apprendimento e di socializzazione definiti e concordati con l'Ente convenzionato rappresentato prioritariamente dall'ASL Versilia.

Come si evince dalla relazione di aggiornamento della situazione gestionale della Cooperativa, molto investimento è stato focalizzato sull'integrazione dei soggetti diversamente abili nell'organizzazione produttiva e nella responsabilizzazione rispetto ad un'assunzione attiva e consapevole del ruolo professionale.

L'impegno profuso ha dato i risultati attesi ed in alcuni casi anche superiori alle aspettative rispetto ai tempi programmati.

Allo stato attuale, la Cooperativa viene gestita con la partecipazione fattiva di tutti i soci lavoratori facendo leva sulla valorizzazione delle capacità e delle abilità di cui ciascun soggetto è portatore.

Il clima aziendale inizialmente complesso per le caratteristiche personali di alcuni membri del personale, oggi è visibilmente positivo ed ogni operatore si muove consapevolmente nel riconoscimento della diversità dei ruoli e degli obiettivi assegnati.



Il riconoscimento dei risultati raggiunti è quantificabile attraverso l'aumento di produttività, la presenza dei soggetti diversamente abili nelle fasi di vendita e nella gestione dei mercati esterni alla sede e il riconoscimento della qualità del prodotto da parte del mercato.

Numerosi sono i valori della Cooperativa: la Professionalità, l'esser sempre competenti del proprio mestiere mediante aggiornamento e formazione continua, l'Eccellenza nella qualità del prodotto e del servizio, al cliente e al contesto di riferimento, l'Appartenenza, ossia l'orgoglio di lavorare insieme nell'impresa, la Tradizione e innovazione, il coltivare la propria storia orientati al futuro, la Trasparenza, ossia la correttezza e la chiarezza verso tutti gli interlocutori ma soprattutto la valorizzazione delle persone, anche quelle più svantaggiate.

La Cooperativa è amministrata da un CdA di cui è Presidente Wanda Pezzi, Vice presidente Giovanna Bonoldi e Direttrice Artistica Mariangela Rugani, già mascheratista e carrista nell'ambito del Carnevale di Viareggio.

Scopo primario della Cooperativa Sociale "Le Botteghe della Cartapesta" è il recupero delle tradizioni del luogo e la valorizzazione delle persone con difficoltà di inserimento nel mercato del lavoro attraverso attività finalizzate.



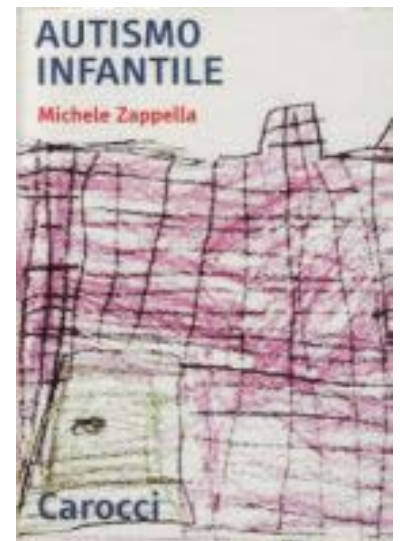
Le Botteghe della Cartapesta si trova all'ingresso principale della Cittadella del Carnevale.

Info: lebotteghecartapesta@infinito.it - tel. 3491640207.

LIBRI E CERVELLO



OFFICINA MECCANICA
Di **FRANCESCONI DANIELE**
Via del Termine 12, Lido di Camaiore (Lu)
Tel. 339/2063798



Dipendenza: una parola inquietante, che evoca immagini e situazioni drammatiche, legate all'abuso degli stupefacenti. Ma se ci riflettiamo con attenzione, ci rendiamo facilmente conto che siamo dipendenti da tante cose, niente affatto negative: per esempio dall'aria, dall'acqua, dal cibo. Dunque è necessario distinguere tra la "dipendenza" intesa come la naturale attitudine del nostro organismo a mantenersi attivo e in forma, e l'effetto che alcune sostanze e alcune attività producono sul cervello, alterandone le risposte e inducendo comportamenti patologici. La scienza oggi definisce più correttamente addiction questa dipendenza "negativa" ed è in grado di tracciare con maggior precisione i contorni del problema: l'individuo dipendente non è vittima della propria mancanza di volontà, ma soffre di una vera e propria malattia cronica, caratterizzata dalla perdita di controllo sull'uso delle sostanze e su determinati comportamenti. In questo volume, Maria Rita Parsi intervista Luigi Pulvirenti, uno dei più insigni studiosi mondiali di neurofarmacologia, sulle più scottanti tematiche legate al funzionamento del cervello: che cos'è il "cervello dipendente", cosa accade quando l'addiction non è causata da droghe ma da altre attività apparentemente innocue (il gioco d'azzardo, il cibo, l'attività fisica), come la scienza è in grado di aiutarci ad affrontare i problemi sociali e comportamentali connessi alla patologia dell'addiction.

La storia del Carnevale di Viareggio raccontata attraverso le avventure dei suoi protagonisti più autentici: i carristi. E' un po' racchiuso in questa formula lo spirito di Profili di cartapesta, il libro scritto dal giornalista Claudio Vecoli e pubblicato da Pezzini Editore. Una piccola enciclopedia dei costruttori del Carnevale di Viareggio dal dopoguerra ad oggi, come suggerisce il sottotitolo. Che rappresenta anche il primo tentativo di raccogliere in un unico volume la vita e le opere di chi ha materialmente fatto il Carnevale dal 1946 ai giorni nostri. Dalla A di Allegrucci alla V di Verlanti, in rigido ordine alfabetico come si addice ad una enciclopedia, il libro racconta le biografie (ciascuna corredata da foto) di ben centoquattro costruttori. Ovvero di tutti coloro che, a partire dal dopoguerra, hanno firmato almeno un carro di seconda categoria. O che, dal 1980 in poi, si sono cimentati almeno in una mascherata di gruppo. Con qualche excursus nell'anteguerra dedicato ai vincitori delle primissime edizioni. Ne esce fuori una galleria di personaggi a tutto tondo in cui le notizie biografiche si alternano ad aneddoti e curiosità gran parte dei quali assolutamente inediti. Ampio spazio è stato naturalmente dedicato ai "grandi" della cartapesta: i fratelli Pardini e Tono D'Arliano, Arnaldo Galli e Silvano Avanzini e poi ancora Sergio Baroni, "Bocco" Vannucci, Menghino, Alfredo Morescalchi. Ma il libro approfondisce anche la storia dei cosiddetti iminoriti, che spesso sono tali solo perché più schivi alle luci dei riflettori, cercando di rendere omaggio anche a chi è stato troppo in fretta dimenticato.

"Livorno vista dagli altri com'è? Bella o brutta? Simpatica oppure odiosa? E i livornesi, che impressione fanno sui visitatori della loro città? Mi riferisco a quei personaggi che Livorno, per una ragione qualsiasi, ha ospitato da quand'era un porto a vela con il vento in poppa fino ai giorni nostri. Scrittori, politici, intellettuali, regnanti, poeti, giornalisti, mercanti, da Henry James al Manzoni, da Gustavo III di Svezia al Lamartine, da Ansaldo ai fratelli Verri e a Giorgio Bocca, da Palazzeschi a Montesquieu. E ho raccolto anche le testimonianze di alcuni livornesi di talento che hanno dato il meglio di sé lontano da Livorno: il Ferrigni, Toaff, Provenzal, Caproni... Vedersi con i propri occhi è quanto meno una confessione".

L'autismo infantile è stato a lungo considerato, specie dalla letteratura internazionale, un disturbo dello sviluppo ovvero un disturbo causato da una o più alterazioni congenite dello sviluppo del cervello. Il testo, basato sull'esperienza clinica dell'autore nonché su una vasta serie di esempi, parte invece dal concetto di autismo come realtà composita, dovuta sia a fattori neurologici congeniti sia a disturbi affettivi a esordio precoce, aprendo di fatto inedite prospettive sui versanti della cura e della riabilitazione. Le stesse indicazioni farmacologiche, dietetiche, relazionali e pedagogiche si trovano ad essere soggette a variazioni a seconda della categoria comportamentale, dell'età e della situazione sociale del paziente.



ARDORE
profumo
colonia
brillantina

Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



CIBO E CERVELLO



CIRO
VESTITA



Le carrube di Montenero.



Chi ama la natura ben saprà del patrimonio naturale in flora e fauna che la Toscana possiede. In particolare la macchia mediterranea di cui siamo ricchissimi rappresenta uno dei mezzi più potenti per purificare l'aria inquinata dallo smog. Pini e querce sono onnipresenti nella nostra regione, antica eredità delle repubbliche marinare quando i cantieri navali di Pisa necessitavano di grandi quantità di legno per costruire navi da guerra. Al di là di pini e lecci molte sono le piante che sono presenti nei nostri boschi: lentisco, mirto, rosmarino, erika ma anche carrubi tipiche piante siciliane presenti con bellissimi esemplari anche sulla collina di Montenero a Livorno. Ed è proprio di questa maestosa pianta che vorrei parlare, così bella da vedere con dei frutti di cui probabilmente ignorate l'importanza. I frutti del carrubo sono lunghe silique nere vagamente somiglianti ai baccelli. Contengono preziosa polpa di cui ora parleremo e dei semi della dimensione delle lenticchie che gli antichi arabi usavano come unità di peso per i diamanti (/quirat/ da cui il carato). Bene non c'è frutto più sconosciuto ai più, e nel contempo più usato in campo alimentare delle carrube. Cominciamo dai semi: la farina ottenuta dalla loro macinatura viene usata come emulsionante per dolci gelati, chewingum e carne in scatola: è noto come additivo E 410. La polpa dei frutti invece viene essiccata, macinata e usata largamente dalla industrie dolciarie: essa infatti è un ottimo succedaneo della polvere di cacao dal gradevole sapore, senza avere sostanze eccitanti quali la teobromina presente nel cacao. Viene dunque usata per produrre biscotti, dolci, brioche e altri prodotti di pasticceria. Ma il miracolo di questa polvere di carrube è senz'altro stato applicato in pediatria e precisamente nelle diarree infantili. Chi non conosce il famoso Arobon alimento per lattanti prezioso per nutrire i bambini con diarrea permettendo nel contempo una efficace azione antibatterica dei germi patogeni intestinali grazie alla sua ricchezza in tannini. Ma il successo di questa pianta forse lo si vedrà negli anni a venire quando sarà di pubblico dominio la notizia dell'alto contenuto di vit E nella carruba fresca. La vitamina E è fondamentale per combattere i radicali liberi e, in andrologia, per rafforzare il microcircolo dei vasi penieni. Bene nelle carrube fresche la quantità di vit E è enorme. Se dunque siete appassionati di alimenti particolari e salutari andate in agosto a caccia di carrube; sono frutti saporitissimi dal sapore antico ed estremamente salutari soprattutto per i bambini che dovrebbero affacciarsi ad alimenti antichi e per loro sconosciuti quali i lupini, i semi di zucca e quindi le carrube.

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



PASTICCIATA DI SPINACI

1KG di spinaci
200gr di stracchino
cuocete gli spinaci saltateli in padella aggiungendo lo stracchino a pezzettoni lasciate fondere il formaggio amalgamandolo insieme alla verdura. servire caldisimo.



CARPACCIO DI TONNO

300 GR DI TONNO A CARPACCIO FRESCHISSIMO
4/5 CIPOLLINE FRESCHE
SALE PEPE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
Mettere nel mixer le cipolline, l'olio, sale pepe e un po' d'acqua per amalgamare gli ingredienti frullare. Quando la salsina sarà pronta metterla sopra il tonno aspettare qualche minuto prima di servire per dare modo al tonno di aromatizzarsi bene.



PANPAPPA

80 GR DI PANE RAFFERMO
400GR DI POMODORI PELATI (DURANTE L'ESTATE PREFERITE I POMODORI MATURI)
100GR DI BORLOTTI SECCHI O 240GR DI BORLOTTI FRESCHI
BRODO VEGETALE
2 SPICCHI D'AGLIO TRITATI
PEPERONCINO
BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Se utilizzate i fagioli secchi metiteli ammollo per alcune ore e lessateli per 50/60 minuti con alloro e aglio. Quando sono cotti passatene metà al passaverdura. Prendete una casseruola di coccio mettete l'olio, il peperoncino e l'aglio tritato aggiungete i pelati tritati e un litro di brodo vegetale fate cuocere per una mezzoretta aggiungete il brodo di fagioli, i fagioli e il pane cuocete per un'ora. Aggiungete foglie di basilico. Può essere servita sia calda che fredda.



FIORI DI ZUCCA RIPIENI

16 FIORI DI ZUCCA
500GR DI POLPA DI PESCE BIANCO
UN CUCCHIAINO DI PANGRATTATO
PREZZEMOLO
AGLIO
BASILICO
SALE PEPE
PEPERONCINO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

lessate la polpa di pesce quando è pronta trasferitela nel mixer insieme agli aromi sale e pepe.

prendete i fiori di zucca lavateli e accuratamente levate il pistillo quindi riempiteli con il ripieno di pesce e trasferiteli in una teglia con carta da forno spolverizzandoli con il pangrattato e l'olio e metteteli nel grill del forno per circa 10 minuti.



COUSCOUS FREDDO

140GR DI COUSCOUS PRECOTTO
2 CIPOLLINE DI TROPEA FRESCHE
5 POMODORI TIPO SANMARZANO
UNA DECINA DI OLIVE GRECHE
IL SUCCO DI UN LIMONE
UN MAZZETTO DI BASILICO
UN MAZZETTO DI PREZZEMOLO
OLIO AROMATIZZATO AL
PEPERONCINO
SALE PEPE

Questa ricetta può essere preparata anche il giorno prima anzi gli ingredienti si amalgameranno meglio. preparare il couscous come riporta la confezione. frullare i pomodori insieme all'olio, le erbe aromatiche e il succo di limone unire il tutto alla semola. tritare finemente le cipolline e le olive e unirle al couscous. lasciare un'oretta nel frigo.

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

IRONIA E CERVELLO



OFFICINA MECCANICA
Di FRANCESCONI DANIELE
Via del Termine 12, Lido di Camaiore (Lu)
Tel. 339/2063798

Le buone maniere impongono, quando si è invitati a cena a casa di amici di portare un piccolo regalo. Di solito ci si presenta con un mazzo di fiori o una bottiglia di vino o un dolce. Noi vi consigliamo di arrivare con un libro della serie Borzacchini Universale. Ne sono stati scritti ben quattro volumi editi dalla casa editrice Ponte alle Grazie, sono quattro capolavori quindi quello che trovate va bene. Nel volume ci sono mirabilmente spiegati modi di dire in toscano, ma soprattutto in livornese. Al termine della cena provate a leggerne uno. Vedrete sono come le ciliegie o le noci. Non si finisce più. E magari riuscirete a salvarvi dalla visione del filmino delle vacanze dei vostri amici o del compleanno del bimbo o peggio ancora del matrimonio. Dal Borsacchini Universale volentieri vi proponiamo.



Càntera di cima

Locuzione prettamente livornese che sta ad indicare il cassetto superiore di un comò, quel mobile da camera popolarmente più conosciuto col nome di canterale. La tradizione vuole che in esso - a differenza dagli altri cassetti che contenevano per lo più biancheria - si conservassero oggetti e suppellettili di valore, sia sotto l'aspetto affettivo che venale, e che quindi la 'càntera di cima' costituisse una via di mezzo tra il sacrario domestico e la cassaforte; difatti essa era dotata di una serratura e di una chiave che veniva gelosamente custodita dalla padrona di casa. Ad esempio in una 'càntera di cima' si potevano trovare gli 'ori', consistenti in grossolani braccialetti cingolati, orecchini - detti anche 'pendenti' - fatti di bûccole, mezzelune e ciondoli di sottilissima lamina ingiuriata da bozzetti e colpiture, anelloni pecorecci con grandi pietre rosse; ma anche coroncine da rosario, libretti da messa madreperlati, fazzoletti in seta da testa, un fascio di letterine di Natale scritte dal bimbo quand'era piccino, le foto del povero Ariberto mandate dal fronte albanese, tesserame assortito del CRAL, una busta con le lastre del piede quando se lo ruppe la zia Argene che « ni ci passò sopra la 'arozza a Montinero», immaginino devozionali di Cristi doloranti col cuore trafitto dalle spade, e poi una cassetina, a sua volta serrata da un lucchetto, con dentro un malloppetto di palanche per le



Ettore Borzacchini

evenienze «non si sa mai cosa pol succede'a tene'i vadrini in banca, oggi o domani 'un te li danno più 'ndietro, e te ti ciucci i diti». Alcuni feticisti poi non disdegnavano di conservarci anche ciocche di capelli, dentini di latte, ombelichi mummificati, mazzetti di fiori disseccati, scarpini da neonato e, ripiegati in otto, ritagli di giornale con la foto del testacchione e il titolo cubitale VINCERE.

Tutto era condito da un acre odore di timo, imparentato a muffette leggere, che stordiva un po' il neofita e ti s'appuntava nella memoria olfattiva come "puzzo di vecchio", seguendoti per anni ed anni, posato sul fondo dello struggente canestro dei ricordi. La 'càntera di cima' veniva aperta con circospezione ed in essa si riponeva la roba ben accomodata, o ripiegata, o stirata, reiterando ogni volta il rispetto per quel sacello con una ritualità da prete al ciborio; per il vero si verificavano anche dissacrazioni terribili, come quando - approfittando di qualche distrazione della madre padrona - s'andava furtivi a rufolare, l'occhio alla porta, per involare qualche spicciolo vagabondo. Nocchini! cruenti nel capo a chi veniva colto in flagranza di reato, sensi abissali di colpa per chi la faceva franca e spendeva il maltolto nelle povere cazzatelle di quell'epoca: un cinema, un'aranciata, un fumetto. A fronte di tanto riguardo non poteva mancare nell'universo labronico l'insorgere della bôttà dissacratoria attraverso la consueta figura dell'iperbole ironica; «... sa'osa l'hai messo 'n cantera di cima...» si diceva a chi abbandonasse neglentemente capi di vestiario, oggetti personali e varie suppellettili; come tale Nedo di Torretta, il quale, quando si levava le mutande e ne riscontrava il tragico stato di smerdamento provocato da una pervicace pratica di scurregge vestite (v.), non trovava di meglio che buttarle dalla finestra; esse finivano regolarmente sul terrazzino sottostante da dove l'inquilina, certa Argène, si sporgeva, ostentando sul manico della scopa l'osceno cencio, e gridava a squarciagola verso l'alto: «Nedooo... l'hai riposte in cantera di cimaaaa...?»



1 Colpo assestato sul cranio con le nocche delle dita a pugno chiuso; tipica punizione corporale leggera della madre livornese al figlio zuccone o disubbidiente; «... n'ho empito 'r capo di nocchini, ma 'un è servito a nulla...» raccontava la signora Ciampi alle amiche a proposito del figlio Carlo Azelio.



MALATTIE RARE E CERVELLO

Le malattie rare



Una Malattia è considerata Rara o Orfana quando colpisce non più di 5 persone ogni 10.000 abitanti. Si potrebbe quindi pensare che il fenomeno non abbia un interesse sociale, tuttavia se consideriamo che il numero di Malattie Rare conosciute e diagnosticate oscilla tra le 7000 e le 8000 si desume che ci sono milioni di persone in Italia e addirittura decine di milioni in tutta Europa ad essere interessate dal fenomeno. E' impossibile enumerarle tutte, basti dire che le malattie ad esordio infantile, in particolare, sono spesso genetiche e moltissime comportano disfunzioni del sistema

nervoso: tali la sindrome di Rett, la sindrome di Martin Bell o del X fragile, il disturbo CDKL5, la sindrome di Williams, la malattia di Hallervorden Spatz, la sindrome di Noonan, la Pitt Hopskins e la sindrome Velocardiofaciale (VCF), molte anomalie genetiche di cui nemmeno si conosce il nome e altre che di cui in tutto il territorio regionale magari esiste solo un caso.

Il mal comune non è certo un sollievo, essere affetto da una malattia che colpisce un paziente su 10.000 o anche su 100.000 persone significa che in queste condizioni una famiglia non potrà giovare delle esperienze dell'altra, né di trovare una azienda farmaceutica che investa in ricerca (scoprire il farmaco che allevia i sintomi per una strettissima minoranza di possibili acquirenti non è un buon affare) sarà difficile incontrare specialisti esperti di così tante malattie diverse. Questi pazienti spesso non conoscono la storia naturale della malattia né è facile mettere insieme le esperienze per capire quali tra i possibili interventi siano più efficaci.

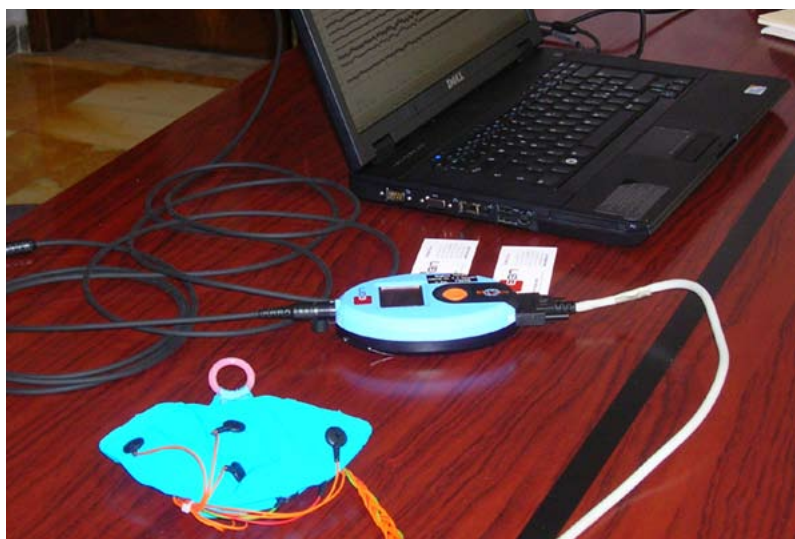
Giorgio Pini

La lotteria: mangia un'idea

La Fondazione T.I.A.M.O (Tutte Insieme le Associazioni delle Malattie Orfane) ha per obiettivo la creazione di un centro studi nazionale sulle malattie rare stabilendo collegamenti tra i centri che si occupano specificatamente delle singole malattie rare. Al riguardo esiste una sinergia tra la Fondazione e l'ASL 12 Viareggio. Uno dei traguardi più importanti che la Fondazione si pone è la realizzazione di una foresteria ove le famiglie possano soggiornare durante il ricovero di un loro congiunto all'Ospedale Versilia. E' per questo che un vecchio cascinale e l'annessa chiesetta, la chiesina di Don Sirio, verranno ristrutturati per la realizzazione di alloggi che potranno adattarsi anche ad accogliere ragazzi affetti da malattie rare in condizioni di emergenza (ad esempio il ricovero di un familiare in Ospedale) o anche per una vacanza (è forse scandaloso pensare che una famiglia con grossi problemi di gestione quotidiana di un figlio, possa avere la necessità di uno stop?). Ricordandoci che l'acqua è elemento indispensabile per la cura di molte di queste patologie, verrà anche realizzata una piscina. Le aree verdi saranno destinate ad attività ludiche e di svago, e potranno trovarvi spazi adeguati anche attività come la Pet Therapy, per l'orto e per la fattoria. E' chiaro che la Fondazione T.I.A.M.O ha bisogno di fondi (che con questi chiari di luna sono davvero difficili da raccogliere). Per questo è stata organizzata una lotteria, intitolata "MANGIARE UN'IDEA: la lotteria da mangiare".

Una vecchia canzone di Gaber diceva "se potessi mangiare un'idea avrei fatto la mia rivoluzione. Qui non si tratta di una rivolta ma di un sostegno ad un'idea e ad un ideale. Acquistare un biglietto significa sostenere un'idea, e questa idea nel caso specifico è vincere dei prodotti alimentari. Compra un biglietto e mangi un'idea. Un biglietto costa 3 euro: hanno blocchetti le famiglie interessate da malattie rare, ma aspettiamo che qualcuno si presti a distribuirli in qualche negozio della Versilia. L'estrazione avverrà il 3 Aprile 2010, alle ore 11, presso la sala di rappresentanza del Comune di Viareggio.

Per informazioni è possibile mettersi in contatto con Daniela (0584/50366) con Giorgio F (3286840633) o con Ada (3389432987)



Un macchinario è il frutto della lotteria dello scorso anno

La lotteria del 2009 che ha portato nelle casse della Ospedale 20400 euro, aggiunti a 5000 euro di sconto che EBNeuro ha praticato e la mostra che è stata organizzata questa primavera a Viareggio, nella bottega dei Vageri, hanno permesso l'acquisto di un Video EEG poligrafico, adatto anche a bambini piccolissimi, per lo studio, la diagnosi e il controllo terapeutico di bambini affetti da epilessia o da altri gravi disturbi di funzioni esercitate sotto il controllo del sistema nervoso. La partecipazione dei cittadini è un atto di generosità nei confronti delle rare bambine dagli occhi belli che diventa patrimonio del dipartimento di neuroscienze e si riverbera positivamente su molti altri bambini con necessità di approfondimento diagnostici.

buone notizie



Antognoli è Cavaliere di Gran Croce



Gianfranco Antognoli è stato insignito dal presidente della repubblica **Giorgio Napolitano** del titolo di Cavaliere di Gran Croce. Una grande soddisfazione, per un instancabile manager che dopo aver raggiunto i vertici della Banca Toscana ed essere stato il direttore generale della Monte dei Paschi Leasing e Factoring, ha ricevuto la più alta onorificenza dello Stato Italiano. La consegna è avvenuta al Quirinale con una cerimonia presieduta dal Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio **Gianni Letta**. Il cavalierato di gran croce è il primo fra gli Ordini nazionali ed è destinato a **“ricompensare benemerite acquisizioni verso la Nazione nel campo delle lettere, delle arti, della economia e nel disimpegno di pubbliche cariche e di attività svolte a fini sociali, filantropici ed umanitari, nonché per lunghi e segnalati servizi nelle carriere civili e militari.”** Il Presidente della Repubblica è Capo dell'Ordine, retto da un Consiglio composto da un Cancelliere e sedici membri. L'Ordine è suddiviso nei seguenti gradi onorifici: Cavaliere di Gran Croce, Grande Ufficiale, Commendatore, Ufficiale, Cavaliere. Il Cavaliere di Gran Croce può essere insignito della dignità di Gran Cordone. I colori dell'Ordine sono il verde e il rosso. Al nostro presidente, ora anche Cavaliere di gran Croce, vanno le più vive felicitazioni da parte della redazione e del direttore Fabrizio Diolaiuti.

Il Prof. Ubaldo Bonuccelli Muhammed Ali e la ricerca sul Parkinson



Quattro mesi di ricerca scientifica, in America, nel team dei migliori neurologi del mondo per **Ubaldo Bonuccelli**. Dal dicembre scorso il nostro direttore scientifico si trova a Phoenix in Arizona presso il *Barrow Neurological Institute e Centro Medico St. Joseph (Muhammed Ali Parkinson Center)* nel team del professore Prof. **Abraham Lieberman** per una ricerca neurologica internazionale. Il centro e la clinica di Phoenix sono riconosciuti a livello internazionale come leader nella ricerca e nella cura di pazienti afflitti da malattie neurologiche. Istituito nel 1962, sotto gli auspici del Dottor John Green, il Barrow nel ventunesimo secolo sotto l'influenza e la guida del Dottor Robert Spetzler è giunto al vertice nella ricerca e nelle cure del Parkinson. L'Istituto, tratta anche pazienti con una vasta gamma di condizioni neurologiche, tra cui i tumori cerebrali e spinali, le condizioni cerebrovascolari e malattie neuromuscolari. I suoi medici e ricercatori sono impegnati nel fornire assistenza ai pazienti e nel trovare i modi migliori per il trattamento dei disturbi neurologici. Il team internazionale di cui fa parte il professore Ubaldo Bonuccelli si occupa anche delle cure personali di **Muhammad Ali** (Cassius Clay nella foto insieme a Bonuccelli). Il rientro in Italia del nostro direttore scientifico è previsto per il mese di marzo. Ci complimentiamo con il Professore Bonuccelli per essere entrato a far parte di questo prestigioso centro internazionale di neurologia, gli auguriamo buon lavoro e al suo rientro ci aspettiamo grandi risultati e novità dall'America.



Continua a destare interesse il libro scritto dal professore **Ubaldo Bonuccelli** e dal nostro direttore **Fabrizio Diolaiuti**. *Intervista al Cervello* (sperling & Kupfer) è stato l'unico libro consigliato

nel servizio del settimanale Panorama dal titolo: *Cervello, le mappe dei pensieri*. Rendere comprensibili a tutti concetti difficili relativi al nostro principale organo, è il successo di questo libro che spiega come funziona il nostro cervello, come potenziarlo e mantenerlo efficiente. Divertenti ed istruttivi sono i test in esso contenuti, mentre ampio spazio trovano spiegazioni e consigli relativi a malattie come il Parkinson, l'Alzheimer, l'Ictus, il Mal di Testa, la Depressione.



AMICI DEL CERVELLO

abbonamento 2010
ultima chiamata
Ecco le 3 mosse da fare

prima

Versa la somma di 30 euro come quota associativa annuale tramite il bollettino di contocorrente postale allegato a questo numero. (Se non trovi il bollettino ecco il numero del nostro C/C POSTALE 000010874550). Diventare socio dell'ATORN significa avere il diritto a ricevere questo giornale e a partecipare alle altre iniziative dell'associazione. (Puoi pagare anche con BONIFICO BANCARIO C/C NUMERO IT45H 01030 24800 00000 1619535)

seconda

Riempi il coupon d'iscrizione presente qui sotto, con tutti i dati personali

terza

Invia in busta chiusa la ricevuta di pagamento e il coupon d'iscrizione a ATORN c/o STUDIO FARNESI, Via Cairoli 45, Viareggio (lu)



**Usa il CERVELLO
e ABBONATI**

Dona 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, riempiila con il codice fiscale ATORN **93005860502** e firmala.

w w w . a t o r n w e b . i t

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 30 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:

Atorn c/o Studio Farnesi, 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

Pe maggiori informazione atornweb.it