

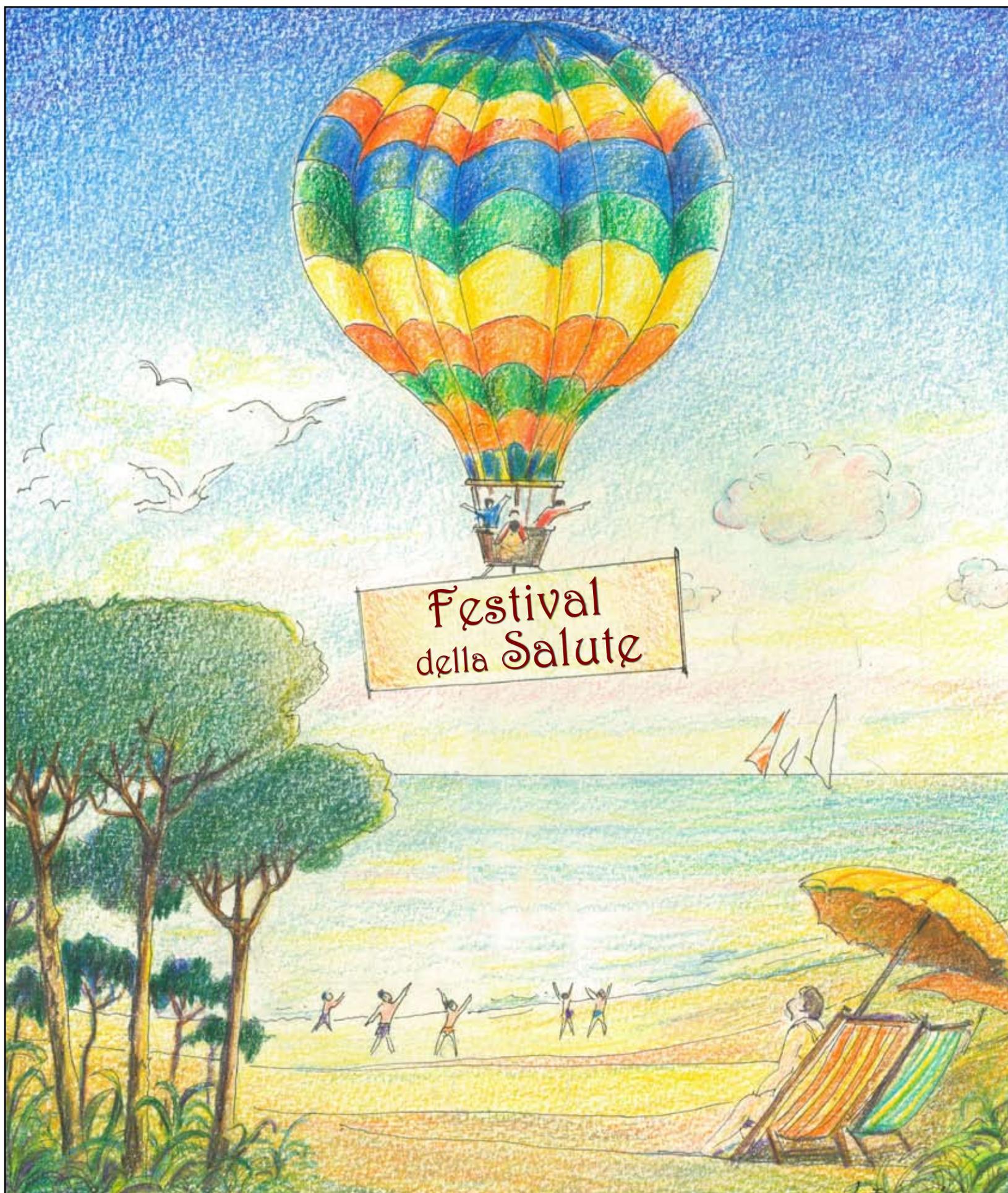
# AMICI DEL CERVELLO NEWS

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

2010 - Anno 2 - Numero 3

Direttore **Fabrizio Diolaiuti**

€5,00



(Disegno di Lorenzo Frigeri)



# buone notizie



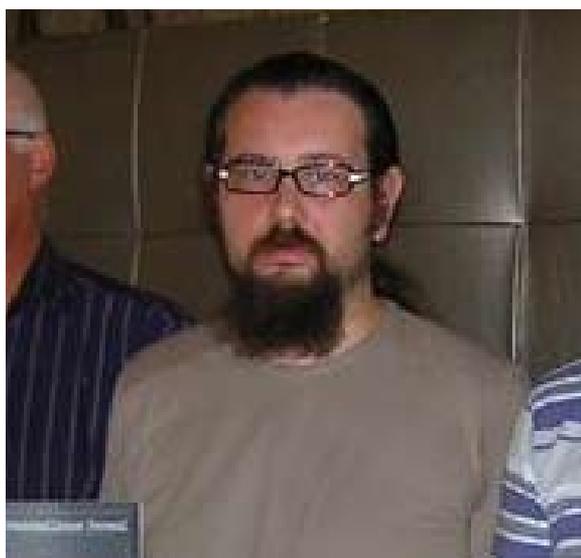
## MAURIZIO CERAGIOLI UN PITTORE AMICO DEL CERVELLO

Segnaliamo la fiorente attività del nostro socio Maurizio Ceragioli (in arte per omaggio alla madre, **Maurizio Giunta**) che da



anni opera nell'arte fotografica e pittorica. Allievo del Professor Luciano Cavallaro, docente dell'Accademia di Belle Arti di Carrara, si propone in un genere figurativo informale. Ha all'attivo diverse mostre collettive.

Qui a fianco uno dei suoi lavori, dal titolo *Portatrice d'amore*. Da parte della redazione un grosso in bocca al lupo per la sua carriera di artista.



## IL NUOVO LIBRO DI MASSIMILIANO BARONI

Siamo felici di annunciare l'uscita del nuovo libro "Il pescatore di voci" (casa editrice Ibiskos) del nostro amico e socio Massimiliano Baroni.



Dopo il successo de "Il taccuino della memoria", presentato lo scorso anno nel salone del Gran Caffè Margherita di Viareggio dal nostro presidente Antognoli, dal Direttore Scientifico Professor Bonucelli, e dal Dottor Mario Di Fiorino,

Massimiliano torna in libreria con questa intensa raccolta di poesie. Da parte di tutta la redazione, un grandissimo in bocca al lupo.



## 500 SOCI

Proprio in questi giorni la nostra associazione ha raggiunto quota 500 soci, arrivando in quasi tutte le regioni d'Italia. Grande traino per il raggiungimento di questo importante traguardo, è stata l'iniziativa editoriale del giornale *Amici del cervello news*, dato in omaggio ai soci. Ringraziamo quindi tutti coloro che ci sostengono costantemente anche attraverso contributi. Le cose da fare sono tante i tagli dello Stato alla ricerca sono sempre più rilevanti, quindi senza il sostegno e la sensibilità dei privati cittadini soci Atorn, non sarebbe possibile portare avanti la prevenzione, la ricerca e la sperimentazione nel campo delle neuroscienze.

### 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**

**Francesco Cipriani**

**Antonio Palla**

**Ennio Peres**

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](mailto:info@atornweb.it)

Sito Internet [www.atornweb.it](http://www.atornweb.it)

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



# Ubaldo Bonuccelli

## *Il Direttore Scientifico risponde ai lettori*

**Si dice che ridere allunga la vita, è vero? Che effetto ha la risata sul nostro cervello?** Sandra, un'amica del cervello che vi scrive da Mantova. E' vero: il buon umore che si esprime anche con le frequenti risate si accompagna ad un assetto generale dell'organismo del tutto favorevole a generare grande attività con poco sforzo. La pressione e la frequenza cardiaca sono normali, la resistenza alla fatica elevata, la digestione regolare. Il contrario accade quando l'umore è abbattuto: qualsiasi attività genera intenso stress, la pressione si alza e così la frequenza cardiaca. Tutto questo provoca maggior usura dell'apparato cardio-vascolare e rappresenta un maggior rischio di infarto cardiaco e cerebrale. Ridere attiva molte parti del corpo umano: il cuore e la respirazione accelerano i loro ritmi, la pressione arteriosa diminuisce ed i muscoli si rilassano. Tutto questo perché ridere stimola la produzione di endorfine a livello cerebrale, specie nel lobo limbico, con conseguente attivazione delle funzioni immunitarie e sensazione di benessere generale.

**Da piccolina mia madre mi sfiniva con la soglietta al piatto, che a me non piaceva, ma la dovevo mangiare almeno una volta alla settimana. Mentre m'imboccava mi diceva dai fai un piccolo sforzo tirala giù è pesce contiene fosforo che fa bene al cervello. Vorrei sapere se è vero.** Donatella da Scandicci

Nel pesce ci sono molte sostanze utili al metabolismo dei neuroni, fra le quali il fosforo gioca sicuramente un ruolo fondamentale: di fatto le strutture cellulari cerebrali sono composte in gran parte da fosfolipidi, cioè grassi associati chimicamente a fosfato; la crescita in grandezza dei neuroni e la crescita notevole dei collegamenti (sinapsi) fra gli stessi neuroni, rende quindi i fosfati un ingrediente essenziale e necessario per lo sviluppo del sistema nervoso.

**Vorrei sapere se è possibile migliorare la qualità mnemoniche e di apprendimento dei bambini sotto i tre anni. Se sì come.**

Sandro da Viareggio

La memoria e l'apprendimento dei bambini ma anche degli adulti e degli anziani migliorano con l'allenamento: fare esercizi di ripetizione di

frasi o di stringhe di numeri sempre più lunghe, imparare filastrocche e poesie in rima o brani di prosa, ascoltare canzoni e ricantarle, riassumere quanto letto o raccontato da qualcun'altro potenziano notevolmente la funzione della memoria. Associare poi stimoli visivi, odori, musica a quanto si memorizza aiuta a consolidare la traccia mnemonica. Questo si può fare artigianalmente, ma ci sono molti giochi che hanno questo scopo, disegnati ad hoc per i bambini.

Per i più grandi poi sono disponibili ormai piccoli computers con animazioni e giochi finalizzati all'apprendimento; la versione per adulti è rappresentata dal famoso brain training del Dott. Kawashima commercializzato dalla Nintendo. Occorre aggiungere tuttavia che questo tipo di esercizi potenzia la capacità di memorizzare e di eseguire il tipo specifico di esercizi proposti, ma non sembra avere un effetto generalizzato sulle capacità intellettive. Sotto questo aspetto l'attività più efficace è rappresentata dai videogiochi d'azione, tipo i giochi di guerra che stimolano ed esercitano contemporaneamente molteplici funzioni cognitive.

*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

**Dr Claudio Lucetti**

Laurea in medicina, specializzazione in Neurologia. Nel 2007 ha conseguito il dottorato di ricerca in "Esplorazione molecolare, metabolica e funzionale del sistema nervoso e degli organi di senso".

Dal 2004 lavora come dirigente medico presso l'U.O. di Neurologia dell'ospedale "Versilia".

E' autore o co-autore di 40 pubblicazioni scientifiche indexate su medline. Nel corso degli anni ha partecipato come "investigator" a vari protocolli con farmaci sperimentali per il trattamento della Malattia di Parkinson e delle demenze.

*Lavoro all'Ospedale Versilia, oltre all'"attività di corsia" il mio impegno clinico si estende all'assistenza ambulatoriale per la diagnosi e il trattamento della M. di Parkinson e delle demenze. Dal punto di vista assistenziale presso il nostro centro Parkinson ci occupiamo dei pazienti oltre che in fase iniziale anche di quelli in fase avanzata che necessitano di interventi terapeutici complessi quali le terapie infusionali (pompe per infusione sottocutanea di apomorfina o pompe per infusione intraduodenale di duodopa). Sempre dal punto di vista clinico, per quanto concerne i pazienti parkinsoniani, seguo dei protocolli di studio con farmaci sperimentali per il controllo delle complicanze della Malattia di Parkinson in fase avanzata. Per quanto concerne gli aspetti scientifici nell'ultimo periodo il mio interesse si è rivolto soprattutto allo studio dei pazienti con Malattia di Parkinson all'esordio con le innovative tecniche di neuroimmagine fornite dalla voxel-based morphometry e dalla risonanza magnetica funzionale. Questo è stato reso possibile grazie alla collaborazione con l'U.O. di radiologia dell'ospedale "Versilia" e con l'Università di Firenze e parte dei risultati emersi sono stati oggetto di relazioni a congressi sia italiani che internazionali. L'altro mio polo di interesse nell'ambito delle malattie neurodegenerative è rappresentato dallo studio delle demenze, a partire dalla Malattia di Alzheimer fino alle altre forme di demenza associate a parkinsonismo quali la Malattia di Parkinson con demenza e la Demenza con corpi di Lewy diffusi. A tal proposito prendo parte come "investigator" ad un protocollo sperimentale con un anticorpo monoclonale per la cura della Malattia di Alzheimer fin dalle fasi iniziali. Questo farmaco insieme a altri vaccini in via di sperimentazione dovrebbe rappresentare una speranza concreta di ampliare il bagaglio terapeutico attualmente "povero" per il trattamento della Malattia di Alzheimer.*



*Nei numeri precedenti abbiamo conosciuto Monica Mazzoni, Renato Galli, Roberto Massetani, Paolo del Dotto e Roberto Ceravolo, nell'attesa di incontrare il loro collega Giuseppe Meucci, adesso vi presentiamo*



# SENSI DI COLPA E CERVELLO

## NON SONO STATO IO



Gitta Mallasz

*dicendo quelle cose...*” ecco dei bei grippaggi nel meraviglioso meccanismo.

Il vero dolore è nelle relazioni e il malessere derivato da sensi di colpa assomiglia ad un virus che si propaga nello stato d'animo e si diffonde a macchia di leopardo dentro di noi.

E' spesso nella prima infanzia che vanno ricercate le radici del senso di colpa. Può contagiare tutte le volte in cui le situazioni caratterizzate da forti componenti emotive, un lutto, un divorzio, un conflitto, la povertà, turbano l'ambiente in cui il bambino cresce, e non ci si preoccupa di fornirgli spiegazioni adeguate alla sua età. Il bambino percepisce le tensioni senza però spiegarsi la causa. Finisce per credere, essendo egocentrato, di essere colpevole di terribili malefatte e così l'engramma è costruito. Poi basta continuare in età adulta a utilizzare frasi tipo “... io che ho fatto tanti sacrifici per te... .. sei un buono a nulla ...mi distruggi la vita ...” che l'automatismo scatta e provoca reattività di soccombenza o di ribellione. La conseguenza è che cominciamo a metterci in discussione, a ripensare a quello che abbiamo detto e fatto di male, a intorcinarci in angustie e flagellazioni su noi stessi o su chi ci ha colpevolizzato, molto spesso con il risultato o di scaricarci dalla responsabilità o di attribuirci l'onnipotenza devastante.

Quando la mente si impadronisce di noi stessi bisogna riprendere il comando a tutti i costi e per fortuna la razionalità ci dà una buona mano. I sensi di colpa sono una delle tante specie di parassiti dell'anima, ci succhiano energia e ci lasciano un senso di vuoto e di tristezza. E' il momento di appropriarsi delle parole dell'Angelo “ La luce non nasce dalle tenebre, ma le tenebre muoiono nella

Ogni cervello è perfetto a se stesso! Ognuno di noi dispone di tutta l'attrezzatura per stare bene.; siamo capaci, quando vogliamo, di rilassarsi, di analizzare, di dare il giusto peso alle cose, di godere dei benefici che la vita ci offre. Ottimo, dovremmo essere allora un mondo di gente beata, serena, sorridente, fiduciosa, capace di vivere il presente attimo per attimo, capace di dormire il sonno del giusto, capace di condividere con altri i momenti significativi, eccetera.

Com'è che non funziona così? Dove sono i grippaggi del meccanismo perfetto di cui disponiamo?

Nel nostro percorso dentro le reti neurali alla ricerca dello star bene ora andremo a individuare i colli di bottiglia, i nemici della felicità. .

Com'è facile far star male qualcuno e far male noi stessi : “Non sei una buona madre, un buon padre, un buon fratello, un buon figlio, un buon marito, una buona moglie, un buon cristiano, un buon qualcosa...Mi hai fatto piangere

luce”. (Gitta Mallasz) , come a dire quanto sia inutile rinchiudersi nella sofferenza e nella rinuncia alla felicità in nome di una colpa, per quanto grave sia stata, vera o presunta. Al contrario, è proprio concedendoci il diritto di agire e di vivere che possiamo riparare le nostre colpe, ove effettivamente tali. Ed è il momento di distinguere tra “senso di colpa” “colpa effettiva e reale” e “responsabilità personale”.

Il **senso di colpa** è del tutto soggettivo, spesso legato ad una anacronistica attribuzione di possibilità reali. Come a dire che tutti comprendiamo che un bambino non può essere responsabile (*abile di risposta*) di sofferenze volontariamente provocate ad adulti, non può essere causa di divorzi, né di mancati salvataggi di vite umane, né di altro. Un bambino è un bambino e basta. Ma gli adulti fanno prima a scaricargli addosso le loro incapacità, piuttosto che a cercare soluzioni ai loro problemi e a quelli del bambino. Lo stesso accade quando un adulto si attribuisce colpe riguardo a risorse di cui non disponeva .... *Avrei potuto non far soffrire mia madre...* Già, ma in quel momento mancavano forse la consapevolezza e le risorse necessarie per agire diversamente. **Le colpe reali sono oggettive, concrete**, legate alla effettiva capacità e volontà dell'individuo e al suo mancato allineamento alla responsabilità personale. Le colpe si possono ammettere, palesare, confessare, spiare, riparare, farle diventare errori e quindi appropriarsene come dobbiamo fare per tutte le nostre esperienze, che vanno accolte nel proprio storico di uomini imperfetti ma anche perfettibili. Il **senso di responsabilità** apre le porte al cambiamento, verso noi stessi e verso gli altri. La responsabilità personale è da rivolgere per prima alla nostra persona, al nostro diritto /dovere di prenderci cura di noi stessi, di evitare vittimismo e di promuovere azioni volte al nostro miglioramento. E' l'accogliersi completamente, pregi e difetti, saggezza e stupidità, successi ed errori.

**Come eliminare i sensi di colpa?** La prima azione da fare in concreto è la analisi del contesto e del fatto, la distinzione necessaria che abbiamo fatto prima, il coraggio della lucidità e della sincerità contro il godimento dell'autoflagellazione. Disponiamo di tutta una serie di “strumenti” che ci aiutano a liberarci dei sensi di colpa. Ne riparleremo più dettagliatamente nel prossimo numero. Nel frattempo smettiamo di pensare che gli altri non abbiano i loro meccanismi di difesa, che non abbiano la loro responsabilità personale su se stessi, che siano obbligatoriamente meno di noi, cioè più fragili, più esposti, meno attrezzati di noi. Riflettiamo pure sui nostri sensi di colpa, attraverso cui percepiamo i nostri limiti e costruiamo la nostra moralità, ma evitiamo di coltivarli nel campicello dietro casa, per trarne il vantaggio di non agire per migliorarci. La vita si scrive con i fatti e si possono scrivere pagine sempre migliori ogni nuovo giorno. E per questa piacevole impresa il nostro cervello è sempre a disposizione.

**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, tel. 0584 944866.



# Gianfranco Antognoli

## Il diario del Presidente

Caro diario,  
sono lieto di  
appuntare e  
rendere noti a  
tutti gli amici  
del cervello gli  
appuntamenti che  
vedono impegnata  
la nostra  
associazione



5 agosto Stadio dei Pini Viareggio

### Primo Trofeo Atorn



L'Empoli battendo per 2 a 1 il Viareggio, al termine di una bella partita dove è stato giocato un ottimo calcio, si è aggiudicato il primo Trofeo Atorn, uno splendido Burlamacco realizzato da Andrea Pucci, giovane talento della cartapesta viareggina. Si è stretta ancora una volta la collaborazione tra il Viareggio Calcio e l'Atorn che si impegnerà anche per la stagione 2010 - 2011 a produrre un tifo intelligente che ha portato tanta fortuna al sodalizio viareggino. Nella foto il capitano dell'Empoli, e Andrea Pucci (autore del trofeo)

21 Settembre, Area Medicea Seravezza

### Festival della Salute



Propone l'INTERVISTA AL CERVELLO DEL... POLITICO.  
I politici presenti saranno intervistati da Fabrizio Diolaiati e analizzati dal nostro direttore scientifico, il Professor Ubaldo Bonuccelli. A rendere ancora più intrigante questo incontro è la qualità degli ospiti. Sul palco dell'Area Medicea saliranno Nichi Vendola, poeta e Presidente della Regione Puglia, Luca Barbareschi, attore, regista ed esponente del Pdl, ed il Sindaco di Seravezza Ettore Neri.

25 Settembre, Principe di Piemonte Viareggio

### Festival della Salute



Cibo e cervello è un argomento che sta molto a cuore alla nostra associazione e di cui abbiamo dibattuto in varie occasioni. Patrizio Roversi e Fabrizio Diolaiati, con il supporto scientifico del Professor Ubaldo Bonuccelli intervisteranno: Beppe Bigazzi, Francesco Cipriani, medico nutrizionista e coordinatore scientifico della Piramide Alimentare Toscana (PAT), Manuela Giovannetti, Preside della Facoltà di Agraria Università di Pisa, autrice di numerose pubblicazioni scientifiche e del libro a carattere divulgativo "L'orto della Salute", Alessandro Circiello, premiato come miglior chef dell'anno 2010 da Solius, autore del libro "La Salute Vien Mangiando".

*Gianfranco Antognoli*



# ALIMENTAZIONE E CERVELLO

## La Piramide Alimentare Toscana (PAT)

Da molti anni ormai sappiamo che le abitudini di vita - alimentazione, fumo, alcol, attività fisica - se non corrette, sono causa delle malattie più comuni. Un'alimentazione sbilanciata, insieme a sovrappeso e obesità, sedentarietà, colesterolo e pressione elevati, sono alla base di molti problemi di salute dell'età, cuore e tumori per primi. Ormai le conoscenze scientifiche su cosa, come e quanto dovremmo mangiare per stare bene sono sufficientemente note e consolidate. Ma i mezzi di comunicazione, pressati da esigenze commerciali e di audience o smarriti

nell'eccesso di informazioni scientifiche dell'era di internet, non sempre riescono a trasmettere messaggi coerenti. E l'assenza di un modello nutrizionale di riferimento, scientificamente affidabile e facilmente fruibile contribuisce alla difficoltà di comunicazione. La "Piramide Alimentare Toscana" - in gergo, PAT - è il tentativo di risposta a questo problema. La Regione Toscana, con un'iniziativa innovativa ed unica nel suo genere, ha voluto così aiutare i toscani a orientarsi nel complesso mondo "di quel che si dice" sugli effetti benefici o dannosi di questo o quel cibo. L'iniziativa è stata promossa dall'Agenzia regionale di sanità-ARS e dall'Agenzia regionale per lo sviluppo e l'innovazione in campo agricolo- ARSIA, con la collaborazione di un gruppo di esperti toscani in nutrizione, dalla produzione dei cibi fino alla distribuzione e al consumo. Sono epidemiologi, nutrizionisti, agronomi, medici, farmacisti, veterinari dell'Università di Firenze, Pisa e Siena e di Istituti ed enti tutti toscani (Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica, Azienda Sanitaria di Firenze, Centro Studi Agronomici Internazionale). Il gruppo ha elaborato indicazioni semplici e scientificamente consolidate, coerenti anche con i principi del rispetto dell'ambiente, della biodiversità, delle tradizioni culturali, agricole e gastronomiche toscane e della sostenibilità economica. Un'operazione qualificata di semplificazione e di valorizzazione del patrimonio alimentare toscano rivolto alla salute di tutti.

La PAT suggerisce di consumare tutti gli alimenti - tutti, senza alcuna esclusione - ma in quantità e frequenza variabile per gruppi specifici. Nel dettaglio, i sei scalini della PAT, di dimensioni decrescenti dal basso verso l'alto, suggeriscono le proporzioni dei gruppi di alimenti che dovrebbero comporre il carrello degli acquisti o riempire i piani del nostro frigorifero:

1- Affollato il primo livello, con molta frutta e verdura fresca, di stagione, dai bei colori intensi verde-giallo-rosso, di produzione locale, da consumare con generosità;



2- Ampio anche il secondo livello, con cereali e derivati, primi piatti tradizionali toscani e l'immane olio extravergine di oliva da consumare con regolarità;

3- Già più contenuto il terzo livello, con legumi, frutta secca, latte e yogurt da consumare con minor continuità;

4- Al quarto livello compaiono i primi prodotti animali, limitati a pesce e pollame, da consumare saltuariamente;

5- Ancora più piccolo il quinto livello, con formaggi, uova e patate da consumare con parsimonia;

6- Sesto livello ridotto

alla punta della PAT, con carni, salumi e dolci - cibi nutrienti e preziosi - da consumare con molta moderazione e saltuarietà. A margine della PAT è suggerito vino con moderazione solo ai pasti, mentre alla base c'è l'indicazione di acqua a volontà e molta attività fisica, fatta con continuità e ovunque possibile. Suggestivo l'acquisto di prodotti tipici locali e promuovendo la "filiera corta", la PAT induce vantaggi economici per i produttori ed i consumatori, e vantaggi ambientali con il contenimento delle emissioni inquinanti causate dai trasporti e dagli imballaggi. Dunque sul tema dell'alimentazione, la PAT integra con coerenza le politiche regionali sanitarie, agricole, economiche e ambientali, con l'ambizione di aiutare i toscani nella più difficile sfida dei prossimi anni: vivere ancora più a lungo ed in piena salute, nel rispetto economico e ambientale.



**Francesco Cipriani**

Medico specialista in gastroenterologia, scienza della nutrizione ed epidemiologia. Attualmente dirige l'Osservatorio di Epidemiologia dell'Agenzia regionale di sanità della toscana (ARS), organismo che si occupa di sorvegliare lo stato di salute dei toscani e capire le cause dei problemi emergenti di salute. Si è occupato di alimentazione: tumori e salute, con formazione all'estero; uso ed abuso del consumo di alcol esteso agli stili di vita. Su questi argomenti ha lavorato: Ospedale di Careggi di Firenze, Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO) e Azienda sanitaria di Firenze. Per sette anni, fino al 2008, è stato primario dell'Epidemiologia dell'Asl di Prato. Ha condotto o collaborato a studi epidemiologici multicentrici regionali, nazionali ed internazionali, in ambito nutrizionale, sugli stili di vita, dipendenze, alcol ed alcolismo, tumori, traumi, incidenti stradali e problemi ambientali. Ha coordinato per ARS il gruppo di lavoro sulla Piramide Alimentare Toscana.

Osservatorio di Epidemiologia - Agenzia Regionale di Sanità Toscana  
 Tel: 055 4624367 -364 - Fax: 055 4624345 - Cell: 3389424914  
 e-mail: francesco.cipriani@arsanita.toscana.it

# MANRICO NICOLAI

*Un capo dal pensiero largo*



*Niente uffici pomposi. Una scrivania in mezzo agli scaffali della biblioteca di Seravezza, al piano terra del Palazzo Mediceo. Seduto, davanti al computer ci accoglie sorridente Manrico Nicolai. E' in questo luogo operoso, dove c'è un sano viavai d'impiegati, che realizziamo la nostra intervista.*

**Lei è stato Sindaco di Pietrasanta e poi Presidente di Fondazioni Culturali e di Spettacolo (Pucciniano e Versiliana). Che differenza c'è nel comandare queste due diverse realtà?**

La differenza è nella materia. Il sindaco trova nelle leggi, nei regolamenti, un freno alla fantasia e alla creatività. E poi deve fare i conti con la drammaticità degli eventi e delle persone. Io ho sempre cercato di sdrammatizzare. Una volta venne nel mio ufficio una signora che era disperata. Le era veramente successo di tutto. Mi disse: *sindaco se non mi da una mano mi butto dalla finestra*. Ed io risposi: *signora non lo faccia, con la sfortuna che si ritrova addosso magari non muore e rimane paralizzata*. Ci fu un sorriso e poi seriamente cercai di risolvere il problema.

Tornando alla domanda, fare il capo di un ente culturale è molto più piacevole che fare il sindaco, puoi dare sfogo alla fantasia ed alla creatività. Per un periodo, alla Provincia di Lucca Presidente Andrea Tagliasacchi, ho fatto l'uomo del capo. Un ruolo interessante dove ho capito che puoi aiutare un capo se anche tu lo sei stato.

**Manrico Nicolai che tipo di capo è?**

Mi definisco una sorta di allenatore, cerco di creare una squadra. Non m'interessa usare il potere in senso burocratico ed autoritario, con questo metodo credo che si vada poco lontano. Fisso gli obiettivi, i principi ed una filosofia di fondo per arrivare a centrare il risultato che mi sono prefisso. Motivo i miei collaboratori lasciandoli elastici nell'azione. Mi assumo tutte le responsabilità. Questa è la mia idea di capo.

**Ma capi si nasce o si diventa?**

Quando uno nasce capo è pericoloso perché vuole fare sempre il capo: in famiglia, con gli amici, a scuola, sul lavoro, in politica... E se glielo fanno fare acquista un senso di onnipotenza, di eterna impunità. Io credo che capo si diventi. Certo un po' d'attitudine ci vuole, ma sono gli altri che ti devono riconoscere come capo.

**Lei ha mai fatto il capoclasse?**

No. E le dirò di più. Ho fatto il militare, perché era obbligatorio il servizio di leva, ed ho sbagliato i test per entrare nel corso ufficiali.

**Evidentemente il suo inconscio ha vinto. Ha appena detto che non le piace fare il capo autoritario. Comunque parliamo di decisioni. Nel corso della sua vita ne avrà prese migliaia. Ce n'è una, brutta o bella, che si ricorda particolarmente?**

Le decisioni che mi sono rimaste dentro sono quelle che hanno a che fare con eventi drammatici. Pietrasanta, 1996: alluvione. Decisi di non far sfollare un quartiere come l'Africa.

Di rompere gli argini e allagare i campi nella zona del Pollino nei pressi dell'Aurelia. Non tutti erano d'accordo, ma in quei momenti d'emergenza non c'è tempo per la democrazia bisogna decidere sapendo che è necessario qualche sacrificio per il bene collettivo. E' andata bene. Alla fine, dopo un po' di tempo in tantissimi mi hanno ringraziato.

**Passando dal drammatico al culturale, a proposito della Versiliana, non si ricorda proprio niente?**

Certo, mi ricordo tutto. Sul Festival ho preso tante belle decisioni, ma la più importante risale al 1980. L'anno prima avevamo avuto un grande successo con il teatro al Tonfano.

Ero assessore alla cultura, andai in consiglio e dissi: o ci spostiamo alla Versiliana (che non era ancora di proprietà del comune di Pietrasanta ndr) o niente spettacoli. Andammo alla Versiliana.

E' stata una decisione rischiosa ed avventurosa, ma alla fine è andata come tutti sappiamo: benissimo.

**Beh la congiuntura vi è stata favorevole, avete avuto anche un bel po' di fortuna. Quanto incide la fortuna nelle scelte di un capo?**

Molto, ma la fortuna va cercata, Non viene da sè. Va cercata nel senso che bisogna, con lucidità, capire il futuro, quello che può succedere. E queste sono responsabilità che i tecnici non si assumono, spettano al capo.

**A proposito di futuro ci può dare qualche anticipazione sul prossimo Festival della Versiliana?**

Le posso dire due cose. Una pratica: va modificato lo statuto, ed una filosofica: la nostra cultura non sarà quella dell'orto chiuso, ma di un latifondo. Il nostro sarà un pensiero largo.

## MANRICO NICOLAI



Laurea in Pedagogia presso l'Università degli Studi di Firenze

Collaboratore con la Cattedra di Educazione degli Adulti (Prof. Filippo Maria De Sanctis).

Con le edizioni ERI pubblica, nel 1979, la ricerca sul Sistema radiotelevisivo regionale, commissionata dalla RAI all'Università di Firenze.

Nel corso della sua vita ha alternato incarichi professionali nel settore Cultura con il Consiglio Regionale, provincia di Lucca e altri enti.

Dal 1978-1993 è Consigliere Comunale e Assessore con delega alla Cultura e al Turismo del Comune di Pietrasanta.

Dal 1983 al 1988 è Consigliere dei C.d.A del Teatro Regionale Toscano e dal 1987 al 1992 è Consigliere del C.d.A Federfestival (AGIS).

Dal 1991 al 1994 è Presidente dell'APT Versilia e Consigliere Nazionale del Turismo

Dal 1993 al 2000 è Sindaco del Comune di Pietrasanta.

Dal 2001 al 2008 è Presidente della Fondazione Festival Pucciniano.

Dal gennaio 2010 è Direttore della Fondazione Terre Medicee di Seravezza e dal 1 settembre dello stesso anno torna alla Versiliana, con la nomina di Presidente.



**pellegrinetti  
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU  
0584.913137 VIA SARZANESE 189

# Festival della Salute Versilia 21 -



**Più di 300 relatori**  
**50 convegni**  
**12 talk show**  
**1 maratona letteraria**  
**4 tombole della salute**  
**200 appuntamenti per i bambini**  
**150 espositori...**

L'eccellenza scientifica, gli esperti della divulgazione medica, uomini di spettacolo e politici si danno appuntamento in Versilia per uno straordinario Festival che quest'anno ha come tema: La salute, un equilibrio tra mente e corpo. In questa pagina e nella seguente riportiamo i principali appuntamenti. Il Festival della Salute, è ideato da GoodLink Bologna. Il programma dettagliato è fruibile su [www.festivaldellasalute.it](http://www.festivaldellasalute.it)

## Martedì 21

Ore 9.00 - Teatro Comunale di Pietrasanta  
*Tutto quello che avreste voluto sapere sulla salute (ma che non avete mai osato chiedere)*

Mattinata dedicata agli studenti delle scuole.  
Conduce il Dottor Carlo Gargiulo

Ore 18 - Scuderie Medicee, Seravezza  
*Intervista al Cervello del Politico*  
Con Nichi Vendola, Luca Barbareschi, Ettore Neri. Conduce Fabrizio Diolaiuti

## Mercoledì 22

Ore 8.30-17.00 - Auditorium Ospedale Versilia, Lido di Camaiore  
Workshop Internazionale. *Test genetici e malattie ereditarie: tra diritto di non sapere e dovere di informare*

## Giovedì 23 - Centro Congressi Principe di Piemonte Viareggio

Ore 9.00-13.00 - Sala Viani  
Workshop. *Aspies - Chi sono, chi siamo?*

Ore 10 - Palco  
Apertura Festival della Salute



Ore 10.30 - Palco  
Incontro. *Salute 2050: la ricerca oggi per il benessere di domani*

Ore 12 - Stand Johnson & Johnson Medical  
Talk show. *Oggi mi opero di...*

Ore 15 - Palco  
*Tombola della salute*  
Presenta Patrizio Roversi

Ore 15 - Sala della Salute  
Convegno a cura di ANCESCAO.  
*Un esperimento di "laboratorio vivente" per il benessere dei cittadini della terza età.*

Ore 16.30 - Sala Viani  
Conferenza a cura de *La Voce Artistica*.  
*Fisiologia della respirazione del canto*

Ore 16.30 - Stand Expo Villane  
*Expo 2015: sfide, opportunità proposte*

Ore 17 - Sala della salute  
Convegno a cura dell'Associazione Amici di Eleonora Onlus. *Sud chiama nord: quali risposte?*

Ore 18 - Palco  
Spettacolo. *Far finta di essere matti*  
Conduce Fabrizio Diolaiuti

## Venerdì 24 - Centro Congressi Principe di Piemonte Viareggio

9.30 - Sala Viani  
Conferenza a cura de *La voce artistica*.  
*Tutelare la voce: norme di igiene vocale*

Ore 9.30 - Sala Tobino  
Workshop. *Il gusto della salute: l'alimentazione in ambito ospedaliero*

Ore 11.30 - Sala della Salute  
Seminario.  
*Malattie Rare tra Mente e Corpo*



Ore 15 - Palco  
*La tombola della Salute*

Ore 15 - Sala della Salute  
Convegno a cura dell'Arcigay. *Orientamento sessuale e identità di genere: benessere psicofisico e inclusione sociale*

Ore 15 - Sala Puccini  
Seminario. *Scuola e famiglia per il successo formativo dei bambini e dei ragazzi*

Ore 17 - Sala della salute  
Convegno. *La dieta come corretto stile di vita, alimentazione e malattie reumatiche*

Ore 21 - Palco  
Talk show. *L'illogicità della mente - Arte e follia*. Con la presentazione del disco con le parole di Sandro Luporini  
Conducono Patrizio Roversi e Fabrizio Diolaiuti

## Sabato 25 - Centro Congressi Principe di Piemonte Viareggio

Ore 9.30 - Sala Viani  
Conferenza a cura de *La voce artistica*.  
*Voce, sessualità ed emozioni. Lo specifico del transegender/ transessuale*

# ella Salute

## - 26 Settembre

2010 - Anno 2 - Numero 3

9

AMICI DEL CERVELLO



pellegrinetti  
arredamenti

CAPEZZANO PIANORE, LU  
0584.913137 VIA SARZANESE 189



Ore 10 – Sala della salute  
Convegno. *La salute dei malati "primi"*

Ore 10 – Sala Tobino  
Convegno. *Emergenza diabete – forum sul manifesto dei diritti della persona*

Ore 10.30 – Stand Expo Villane  
Incontro. *Sport e salute mentale: le pratiche sportive e i processi di inclusione e cura*

Ore 11.30 – Spiaggia  
Convegno. *Sole in spiaggia o in beauty?*

Ore 11 – Sala Puccini  
Convegno. *Comunicare la buona sanità*

Ore 13 – Palco  
Spettacolo.  
*Alla mia salute ci penso anche io*

Ore 15 – Sala della salute  
Convegno. *La discriminazione sulle donne: menti e corpi violati*

Ore 15 – Sala Puccini  
Convegno internazionale. *Disagio Mentale*

Ore 16.30 - Stand Expovillage  
Incontro.  
*Anima e corpo: un amore di sport*

Ore 17 – Area Relax  
Spettacolo. *Movement's Gang – Not just Movement*

Ore 17 – Sala della Salute  
Conferenza.  
*La medicina anti invecchiamento: vivere meglio, a lungo, più sani e anche più belli*



Ore 18 – Palco  
Talk show. *Il Corpo e la Mente*

Ore 20 – Ristorante  
*Cena Peschintavola*

**Domenica 26 – Centro Congressi Principe di Piemonte Viareggio**

Ore 8.30 – 19.00  
Sala Tobino - Evento ECM.  
*Alimentazione e attività fisica per un corretto stile di vita*

Ore 10 – Sala della salute  
Convegno a cura dell'AUSER.  
*Soprappeso, obesità, disturbi del comportamento alimentare*

Ore 11.30 – Sala della salute  
Convegno. *Parliamo di...celiachia*

Durante la giornata - Terrazza  
*Maratona letteraria*  
a cura di Patrizio Roversi

Ore 18.30 – Palco  
Spettacolo di chiusura  
a cura della **Fondazione Festival Pucciniano**



## Le mostre del Festival

### *Accendi il cervello*

Una mostra che ha per tema l'oggetto più complesso e affascinante che la scienza abbia mai affrontato, il cervello. L'allestimento propone una serie di applicazioni interattive didattico scientifiche di facile fruizione e di semplice contenuto; Telaio Incatenato, Cor-teccia la marionetta, Sonno e sogno, Viaggio nell'udito, Test che ingannano il cervello, sono le aree del percorso in cui i diversi oggetti aiuteranno a rispondere ad una serie di quesiti curiosi, scoprendo così, intuitivamente e attraverso il gioco, le leggi del comportamento umano che regolano la trasmissione di messaggi al cervello.

### *Attenti alla salute con le indagini sociali dell'Associazione Good Design*

Una selezione dei migliori lavori realizzati sui brief di Emergency per Good 50x70 tra il 2007 e il 2009. La scelta è volta ad enfatizzare la forza delle immagini riguardanti i temi della salute.



### *Pubblicità Progresso, dal 1971 per capire l'evoluzione della società italiana*

La prima campagna di quella che diventerà "Pubblicità progresso" è del 1971. I messaggi di Pubblicità Progresso: quando è utile?

- Quando si vogliono mostrare le molte forme della comunicazione sociale e la sua evoluzione nel corso del tempo.
- Quando si vuole sollecitare l'attenzione su molti problemi sociali che, nonostante l'impegno, non sono stati ancora del tutto risolti.
- Quando si vogliono rileggere gli ultimi decenni della storia italiana attraverso la lente del sociale.

I messaggi di Pubblicità Progresso: a chi si indirizzano?

- A coloro che studiano la comunicazione, perché qui trovano il più importante excursus storico sulla comunicazione sociale in Italia.
- Agli studenti delle scuole medie, delle scuole superiori e delle università, per aiutarli a prendere coscienza di molti problemi sociali.
- Alle imprese pubbliche e private, per offrire uno stimolo al sostegno di progetti destinati alla collettività.
- Ai cittadini in generale, perché la comunicazione sociale riguarda tutti.



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

# Festival della Salute

## Da vivere in prima persona

*Test, screening e visite gratuite, cerca negli appositi stand ciò che ti interessa*

Nei giorni del Festival, il Centro Congressi Principe di Piemonte ospiterà strutture attrezzate all'interno delle quali sarà possibile sottoporsi gratuitamente ad alcuni dei principali test in grado di diagnosticare le malattie più diffuse.

### Test Spirometrico

presso lo stand di FEDERASMA, sarà possibile effettuare le prove per verificare la capacità polmonare.

### Diagnosi della celiachia

a cura dell'Associazione AIC, con il contributo operativo della Croce Verde e la collaborazione dell'Ausl 12 di Viareggio

### Diagnosi precoce delle carie

presso lo stand Accademia di studi e ricerche di odontostomatologia e prevenzione odontostomatologica, odontoiatri ed igieniste effettueranno visite a bambini e adulti per la diagnosi dei processi cariosi.



matologia e prevenzione odontostomatologica, odontoiatri ed igieniste effettueranno visite a bambini e adulti per la diagnosi dei processi cariosi.



### Test posturale - Esame baropodometrico, biometrico in 3D, cause ascendenti e discendenti

A cura dell'Ospedale San Giovanni Calibita, in collaborazione con l'Ospedale Fatebenefratelli e Ausl 12 di Perugia.

### LABAMOTO

Una struttura mobile, nei pressi dello stand ANCeSCAO, offre alla popolazione giovane, adulta e anziana la possibilità di effettuare alcuni importanti test come:

Valutazione dello stato ossidativi (con prelievo di sangue a digiuno)

- Valutazione della funzionalità polmonare
- Valutazione dello stato di salute dell'osso - osteoporosi
- Visita della pelle

- Test psico-fisiologici di ricerca tramite monitoraggio dell'attività cardio-respiratoria e valutazione dell'affaticamento muscolare in test da sforzo

- Valutazione neurologica, tramite test: Mini Mental State Examination, Beck Depression Inventory, Scala del sonno di Hamilton, Questionario della valutazione della memoria Mac-Q



# LIBRI E CERVELLO



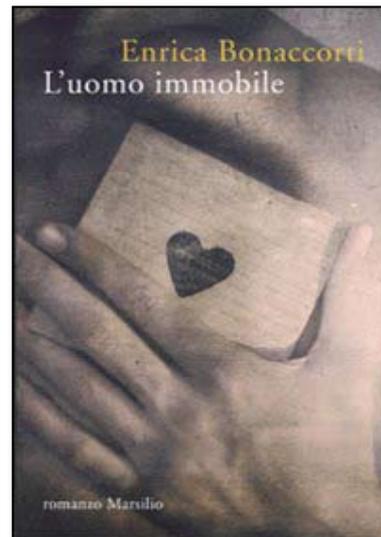
OFFICINA MECCANICA  
Di **FRANCESCONI DANIELE**  
Via del Termine 12, Lido di Camaiore (Lu)  
Tel. 339/2063798



Sei storie di passione e sentimenti che raccontano il rapporto - non sempre sereno - della coppia di oggi con il desiderio e con il sesso. I protagonisti sono uomini che si trovano a fare i conti con un "amore che non aspetta", causato da un problema, l'ejaculazione precoce, che li rende incapaci di assaporare e di far assaporare il piacere alla loro compagna. Può accadere per le aspettative e le ansie legate ai primi incontri intimi o per un coinvolgimento emotivo troppo forte, ma non solo: molto spesso, all'origine dell'EP, la più diffusa disfunzione sessuale maschile (in Italia ne soffrono circa quattro milioni di uomini) non ci sono fattori psicologici, ma precise cause di natura congenita e organica. Una corretta informazione è, dunque, il primo passo per affrontare con più serenità tutte quelle inibizioni che impediscono di rivolgersi a un medico specialista. Questo libro, grazie allo stile coinvolgente delle storie e alle domande e risposte fra i due autori che le accompagnano, chiarisce i dubbi più frequenti e spiega con sensibilità le possibili cause e soluzioni. Una lettura consigliata all'uomo che vive il problema in prima persona e alla donna che gli è accanto, utile anche per sdrammatizzare un argomento che è spesso fonte di imbarazzo e difficoltà nella coppia.



Questo libro sul sesso è diverso da tutti gli altri: non è un manuale e non è un corso di educazione sessuale. Ma raccoglie le vere domande che si pongono i ragazzi e le ragazze. E dà risposte chiare, dirette, senza censure. Dai dubbi sulla fisiologia alle leggende metropolitane, ai tabù, alle paure riguardo la prima volta, l'identità sessuale, la contraccezione, l'orgasmo -, i temi più caldi vengono esplorati con un linguaggio che non lascia spazio a incertezze, sia dal punto di vista femminile sia da quello maschile. Desiderio, timore, amore, segreti: in queste pagine c'è tutto ciò che pensano davvero gli adolescenti riguardo al sesso e ai sentimenti, senza filtri né interpretazioni "da adulti".



Un romanzo pieno di vita, quella che sta per nascere, quella che agita i pensieri di chi sembra non poter pensare: è una storia d'amore ai confini tra la vita e la morte, ma anche una riflessione su un tema di scottante attualità. L'autrice, ispirandosi a un fatto vero raccontatole da un primario neurologo, operante in un istituto che accoglie pazienti in stato vegetativo, ha scritto un libro che riesce a coniugare le emozioni con le informazioni, alcune forse sorprendenti, ma tutte verificabili: i rimandi scientifici che si possono trovare in queste pagine sono stati vagliati da esperti clinici del settore, che hanno considerato qualche imperfezione nel "protocollo ospedaliero" ininfluenza per l'attendibilità del percorso clinico, tanto da approvare e affiancare con convinzione le tesi che l'autrice interseca nella più classica storia d'amore fra lui, lei e l'altra...



Noi siamo il nostro cervello. Perché tutto dipende da lui. Non solo quanto siamo intelligenti, quanta memoria abbiamo, il nostro carattere, le emozioni, 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 ci entrano i viaggi astrali con il cervello? È vero che le emozioni migliorano la capacità di ricordare? Qual è il quoziente intellettuale 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.



## ARDORE

profumo  
colonia  
brillantina

Publicità d'epoca - Sostituiscila diventando inserzionista



# EMOZIONI E CERVELLO

## L'INCONTRO TRA IL CORPO E LA MENTE

Le emozioni sono state rese popolari da una famosa canzone di Battisti- Mogol, ma che cos'è un'emozione? Quanti tipi di emozioni esistono? Chi le ha studiate? In quale parte del cervello alloggiavano?

L'**emozione** è una reazione complessa e intensa ad uno stimolo ambientale, che insorge in modo improvviso ma che comunque è in grado di produrre un cambiamento di breve durata a livello psicologico, somatico (mimica facciale, variazioni posturali e movimenti) e viscerale (aumento del battito cardiaco, temperatura periferica, conduttanza cutanea).

All'inizio dello studio scientifico delle emozioni c'è stato un forte dibattito sul rapporto tra emozione e cervello; alcuni sostenevano che gli stimoli emozionali suscitassero specifiche variazioni viscerali e comportamentali, da cui consegue che l'esperienza emotiva dipende completamente dalle reazioni del corpo; altri sostenevano che gli stimoli emozionali potessero suscitare l'esperienza e l'espressione corporea dell'emozione contemporaneamente ed in maniera indipendente. Queste teorie si sono rivelate troppo estreme: cioè il feedback viscerale e somatico non è sempre necessario per esperire un'emozione, ma spesso influenza l'esperienza emotiva.

La natura stessa dei circuiti implicati rende quindi difficile la coscienza e consapevolezza dei processi automatici che iniziano un episodio emozionale, e soltanto con l'allenamento si può percepire il primo impulso che darà il via al manifestarsi dell'emozione, quello che i Buddisti chiamano la scintilla che precede la fiamma.

In pratica quando una persona accarezza un cane e prova un'emozione di gioia e piacere, l'emozione parte dallo stimolo visivo e tattile che derivano dalla carezza.

Questi stimoli arrivano al talamo e dal talamo vanno all'amigdala e c'è il piacere immediato. Contemporaneamente la via più lenta, quella che va alla corteccia fa riaffiorare i ricordi di tutte le volte che hai accarezzato i cani della tua vita, aumentando il piacere e consolidando l'emozione. Quindi l'emozione è una cosa complessa in cui c'è un quasi contemporaneo coinvolgimento del cervello e del corpo.

Possiamo dire che le emozioni sono un terreno quasi comune tra cervello e corpo. Uno dei rari casi dove corpo e cervello tendono a fondersi. Le emozioni sono il punto d'incontro tra il corpo e la mente.

E' bene però ricordare che la coloritura affettiva la dà il cervello perché il cuore batte

forte la pressione aumenta, la sudorazione pure, sia nel caso di un gol che davanti ad una tigre inferocita.

I sei tipi fondamentali di risposte emozionali sono: gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto e sorpresa.

Queste emozioni di base sono *discrete ed innate*, nel senso che sono legate a programmi neurali distinti ed ereditati, cioè presenti già alla nascita: sono anche universali nel senso che le espressioni delle emozioni di base, soprattutto per quanto concerne l'espressione facciale, sono le stesse in tutte le etnie (alcune sono riscontrabili anche negli animali).

Lo psicologo americano Paul Ekman, uno dei più fervidi sostenitori delle origini biologiche delle emozioni, ha esaminato migliaia di espressioni facciali in svariate culture, incluso un gruppo tribale primitivo della Nuova Guinea, e ha dimostrato che le sei espressioni facciali che gli esibiscono

quando provano un'emozione (cioè la mimica di rabbia, disgusto, felicità, tristezza, paura e sorpresa) sono identiche a quelle mostrate da chi vive nel mondo occidentale.

Il primo ad intuire il ruolo delle espressioni facciali nella manifestazione delle emozioni non è stato però Ekman: già nel diciannovesimo secolo, Charles Darwin in *L'Espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* (1872) aveva ipotizzato che le emozioni avessero un'origine evolutiva.

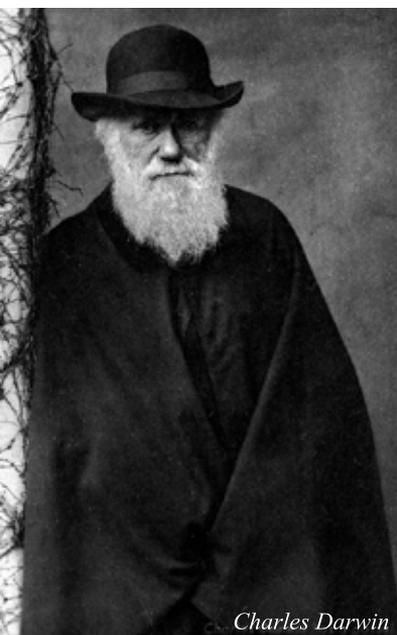
La ricerca ha identificato nell'amigdala l'"archivio" della memoria emozionale; una sorta di depositario del significato degli eventi vissuti da ciascun individuo.

Si tratta di una delle strutture cerebrali più antiche dal punto di vista evolutivo, condivisa da molte specie animali.

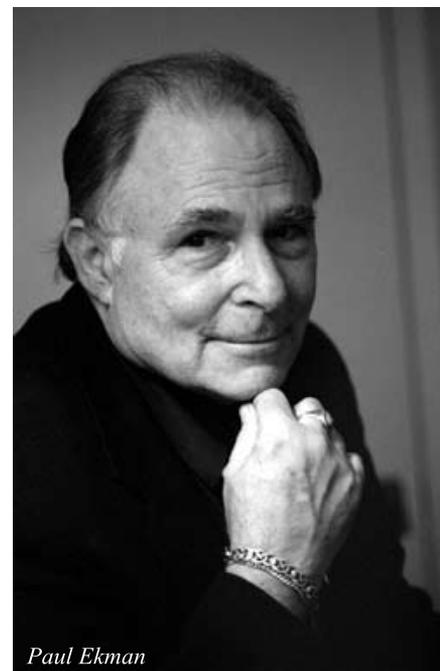
Il nome deriva dalla parola greca che significa "mandorla", in virtù della sua caratteristica forma. Questa piccola porzione del cervello ha un ruolo fondamentale: regola l'interpretazione di uno stimolo sensoriale (olfatto, tatto, udito, vista) in base ai ricordi precedentemente immagazzinati, e permette di tradurre quello stimolo in una reazione fisica e comportamentale.



Lucio Battisti



Charles Darwin



Paul Ekman

# RESPIRO E CERVELLO



**pellegrinetti  
arredamenti**

CAPEZZANO PIANORE, LU  
0584.913137 VIA SARZANESE 189

## 5 domande per Antonio Palla

Abbiamo voluto porre alcune domande al noto pneumologo e professore universitario, per capire meglio quali sono gli effetti della respirazione sul nostro cervello.



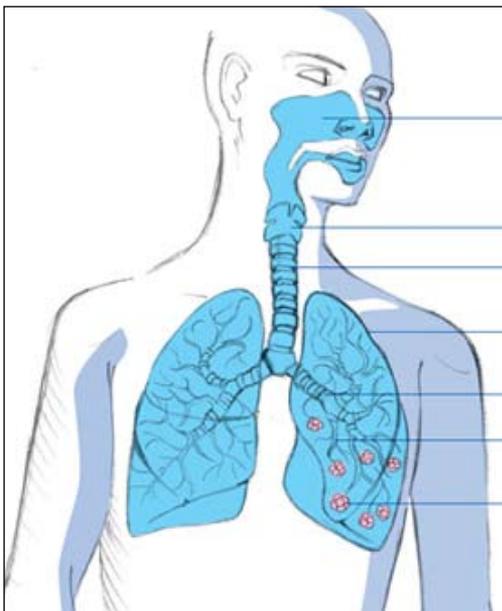
**1. Il respiro serve a introdurre ossigeno nell'organismo e a eliminare l'anidride carbonica prodotta dal nostro corpo. Dove sono i centri di controllo della respirazione?**

Nel soggetto sano a riposo si susseguono ritmicamente circa 20.000 atti respiratori al giorno; tuttavia, nessuno si accorge di respirare e ciò è reso possibile dalla presenza di una struttura nervosa centrale, il centro respiratorio, che è posto nel bulbo al di sotto del cervello. Questo

invia il segnale alla corteccia cerebrale che, a sua volta, trasmette il comando per la contrazione del diaframma dei muscoli respiratori attraverso il midollo spinale.

**2. Ci sono alcune malattie polmonari che disturbano gli scambi gassosi della respirazione. In questi casi il cervello subisce conseguenze?**

Le malattie polmonari possono portare a grave riduzione della ossigenazione (ipossiemia) e ad aumento della anidride carbonica (ipercapnia) del sangue arterioso. Entrambe queste condizioni hanno conseguenze sul sistema nervoso centrale: alterazione dello stato di vigilanza, tremori, parestesie, cefalea, disturbi dell'umore e del comportamento e, nei casi più gravi, sonnolenza, coma, arresto respiratorio. E' tuttavia possibile ridurre i danni sul sistema nervoso centrale tramite la somministrazione di ossigeno dall'esterno e assicurando una ventilazione artificiale del polmone anche in maniera non invasiva.



**3. Perché le crisi d'ansia si manifestano con disturbi della respirazione?**

Durante le crisi d'ansia il soggetto presenta sensazione di "dispnea", cioè di respirazione difficile. La dispnea non è sinonimo di mancanza di ossigeno come comunemente ritenuto; nelle crisi di ansia, ad esempio, è conseguenza del fatto che il soggetto in preda all'ansia aumenta la frequenza

respiratoria fino a provocare respiro superficiale e "doloroso"; in queste condizioni la quantità di ossigeno nel sangue paradossalmente aumenta fino a due volte il valore di base, mentre la quantità di anidride carbonica si riduce sostanzialmente.



**4. Quanto è importante respirare bene quando si dorme?**

Durante il sonno il ritmo respiratorio viene profondamente alterato anche nei soggetti normali. L'attività di contrazione del diaframma si riduce così come la ventilazione polmonare. Questi fenomeni sono contenuti nei soggetti normali, mentre vengono esasperati in svariate patologie polmonari e nella sindrome delle apnee ostruttive durante il sonno. Come conseguenza, nei pazienti con queste malattie, si può avere eccessiva sonnolenza diurna, disturbi del tono d'umore, ipertensione arteriosa, tachicardia e, nei casi più gravi, danni veri e propri sul cuore e sul cervello.

**5. Come possiamo fare per migliorare la qualità del nostro respiro?**

L'organismo umano è programmato per una fisiologica respirazione in condizioni di normalità. E' pertanto opportuno mantenere normali tali condizioni attraverso un corretto stile di vita. La prima raccomandazione in assoluto è quella di non fumare in quanto i danni di questa cattiva abitudine sulla respirazione sono enormi. In secondo luogo, è opportuno svolgere un'appropriata attività fisica ed una corretta alimentazione, evitando il sovrappeso o, peggio ancora, l'obesità. Anche l'assunzione di sostanze alcoliche deve essere ridotta al minimo. Quando, però, i polmoni vanno incontro a patologia, queste raccomandazioni non sono più sufficienti ed è opportuno sottoporsi a terapie specifiche sotto stretto controllo medico.



Antonio Palla è Professore di Malattie dell'Apparato Respiratorio presso Università di Pisa, ed è Direttore della U.O. Pneumologia e Fisiopatologia Respiratoria 1a Univ. presso il Dip. Cardio Toracico e Vascolare - A.O.U.P. Ospedale di Cisanello, Pisa. Training post-laurea e Fellowships, sia presso l'Istituto di Fisiologia Clinica - CNR Pisa e l'Università di Pisa, che presso i Dipartimenti di Medicina Interna e Radiologia della Harvard University, Boston, MA.

E' referee di numerose riviste scientifiche e autore di circa 100 lavori recensiti su riviste nazionali e internazionali. Co-editore di 28 capitoli di libri scientifici, circa la metà pubblicati in lingua inglese. E-mail: a.palla@med.unipi.it



# MEMORIA E PERSPICACIA

## Capacità di memorizzazione

1. Osservate attentamente le seguenti otto immagini di frutti, per un tempo massimo di 1 minuto; poi, copriteli e provate a trascrivere su un foglio tutti i loro nomi, possibilmente nello stesso ordine.



Attribuitevi 2 punti per ogni nome scritto al posto giusto e 1 punto per ogni nome ricordato correttamente, ma collocato in posizione errata.

2. Osservate attentamente, per un tempo massimo di 1 minuto; il seguente schema; poi, copritelo e provate a ricostruirlo esattamente, ridisegnandolo su un foglio.

*	□	○	+
□	*	+	○
+	○	□	*
○	+	*	□

Attribuitevi 1 punto per ogni simbolo collocato al posto giusto.

3. Osservate attentamente i seguenti 10 nomi di persona, per un tempo massimo di 2 minuti; poi, copriteli e provate a riscriverli su un foglio, possibilmente nello stesso ordine.

**Lavinia, Metello, Monica, Rinaldo, Agnese, Valeria, Alba, Lelio, Nadia, Tacito**

Attribuitevi 2 punti per ogni nome riscritto al posto giusto e 1 punto per ogni nome ricordato correttamente, ma collocato in posizione errata.

## Capacità di memorizzazione – Responso

tra 0 e 8 punti: scarsa; tra 9 e 29 punti: mediocre; tra 30 e 45 punti: buona; tra 46 e 52 punti: ottima

## Spirito di osservazione

Esistono diversi sistemi collaudati, per mandare a mente sistematicamente numeri di telefono, password, liste di nomi, brani di poesie, e così via. In generale, però, la capacità di ricordare può essere rafforzata dal possesso di un buono spirito di osservazione. Infatti, se si è in grado di cogliere alcune particolari regolarità, in un determinato insieme di dati, è più facile riuscire a tenere a mente i suoi elementi.

Ad esempio, si sarebbero ottenuti punteggi più alti nel test precedente, se si fosse notato che:

1. le immagini dei frutti sono disposte in ordine crescente, rispetto alla quantità di lettere dei relativi nomi: uva (3) – pera (4) – cocco (5) – banana (6) – fragola (7) – ciliegia (8) – mandarino (9) – ficodindia (10);
2. uno stesso simbolo non compare mai due volte in ciascuna riga e in ciascuna colonna; in un caso del genere, quindi, sarebbe bastato tenere a mente la semplice struttura delle due diagonali; principali, per riuscire a completare logicamente il resto dello schema;
3. la sequenza delle sillabe iniziali dei nomi proposti forma la frase «La memoria va allenata»:

**La**(vinia), **Me**(tello), **Mo**(nica), **Ri**(naldo), **A**(gnese), **Va**(leria), **Al**(ba), **Le**(lio), **Na**(dia), **Ta**(cito).

Per esercizio, provate a cogliere delle particolari regolarità nelle seguenti sequenze di cifre numeriche, in modo da poterle memorizzarle con uno sforzo minore.

- a) 48121620      b) 23571113      c) 16253649  
d) 527246060      e) 84756333      f) 14921012

## Soluzione

a) La sequenza è formata dalla concatenazione dei primi cinque multipli di 4 (ovvero: 4, 8, 12, 16, 20).

b) La sequenza è formata dalla concatenazione dei primi sei numeri primi (ovvero: 2, 3, 5, 7, 11, 13).

c) La sequenza è formata dalla concatenazione dei quadrati dei numeri 4, 5, 6 e 7 (ovvero: 16, 25, 36, 49).

d) Scorrendo le cifre della sequenza, da sinistra verso destra, si può notare che:

- 52 sono le settimane di un anno;
- 7 sono i giorni di una settimana;
- 24 sono le ore di un giorno;
- 60 sono i minuti di un ora;
- 60 sono i secondi di un minuto.

e) Il nome di ciascuna cifra della sequenza (tranne l'ultima) è composto da una quantità di lettere uguale al valore della cifra successiva: otto > 4; quattro > 7; sette > 5; cinque > 6; sei > 3, tre > 3, tre > 3.

f) La sequenza corrisponde alla concatenazione dei valori della data della scoperta dell'America, scritta nella notazione anglosassone (ovvero: 1492-10-12)



**ENNIO PERES:** nato a Milano il 1 dicembre 1945 (ma residente a Roma dalla nascita...), laureato in Matematica, ex professore di Informatica e di Matematica, dalla fine degli anni '70 svolge la professione di *giocolo* (che si è praticamente inventato lui), con l'intento di diffondere tra la gente, tramite ogni possibile mezzo, il piacere creativo di giocare con la mente. Redattore delle voci relative ai giochi dell'*Enciclopedia dei Ragazzi* (Treccani) e della sezione *Giochi & Parole* dell'enciclopedia a fascicoli *Il Mondo dei Giochi* (Fabbri), ha collaborato al progetto dell'opera multimediale *Brain Trainer* (Corriere della Sera – Focus), realizzando sette delle venti uscite previste. Autore di libri di argomento ludico, ideatore di giochi in scatola e di giochi radiofonici e televisivi, collaboratore di varie testate giornalistiche nazionali e del Canton Ticino, si avvale costantemente della preziosa consulenza della moglie, Susanna Serafini. Ha ricevuto diversi premi, tra i quali: *Premio Gradara Ludens 1998 - Premio Personalità ludica dell'anno 2005 - Premio Internazionale Pitagora sulla Matematica 2006* (per il migliore lavoro multimediale) - *Trofeo ARI 2008* (per la duplice figura di autore e di divulgatore dell'arte del Rebus).

# Gli Amici degli Amici... DEL CERVELLO

AMICI DEL CERVELLO



## BEBBE BIGAZZI

È con vero piacere che salutiamo il ritorno in TV dell'amico del Cervello Beppe Bigazzi.

Dopo essere stato ingiustamente allontanato dalla RAI, il nostro toscanaccio torna a riempire l'etere con la sua intelligenza, la sua ironia e la sua straordinaria cultura culinaria.

Dal 4 ottobre Beppe Bigazzi condurrà **Bischeri e Bischerate** un nuovo programma quotidiano a tema culinario che verrà trasmesso su **Alice** tv Canale 416 di SKY alle 20.30 primi argomenti lingue di gatto e salame di felino.



## ENRICA BONACCORTI

La nota conduttrice televisiva e radiofonica si è sempre dimostrata una grande amica del Cervello. Infatti ha dedicato un'intera puntata di "Tornando a casa", la sua seguitissima trasmissione radiofonica in onda tutti i giorni su radio RAI 1, al libro "Intervista al cervello"; durante l'incontro alla Versiliana, a cui ha partecipato insieme al nostro direttore scientifico

Ubaldo Bonuccelli, ha avuto parole carine nei confronti della nostra associazione. Infine si è voluta fare ritrarre con l'ultima copia del nostro periodico. Più amica del cervello di così!



## ETTORE NERI

Il sindaco di Seravezza si è dimostrato un grande amico del cervello ospitando con la sua fondazione Terre Medicee il ciclo di incontri "Interviste ai cervelli": del gourmet, del giudice e del politico. In oltre nelle splendide scuderie medicee è

andato in scena lo spettacolo "Intervista al cervello show". Ringraziamo quindi Ettore Neri un sindaco veramente amico del Cervello.



## STEFANO CAPRINA

Riceviamo e volentieri pubblichiamo dall'amico del Cervello Stefano Caprina questa vignetta che reputiamo davvero "intelligente".

# AMICI DEL CERVELLO



Usa il  
**CERVELLO**  
**ABBONATI**

Dona il tuo **5 per mille**  
all' **Associazione Toscana Ricerca Neurologica**

**ATORN**

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, riempiamla con il codice fiscale ATORN **93005860502** e firmala.

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

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

Chiedi 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 possiate 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.

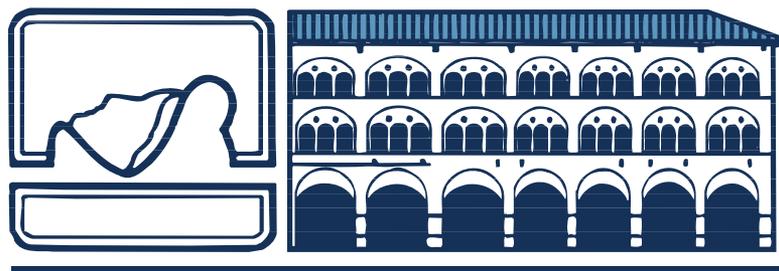
Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Desidero iscrivermi quale **SOCIO SOSTENTITORE**. 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**

Per maggiori informazioni [atornweb.it](http://atornweb.it)



**FONDAZIONE  
BANCA DEL MONTE  
DI LUCCA**