

R&S



Associazione
Provinciale
Amici della
Nefrologia

Rene&Salute

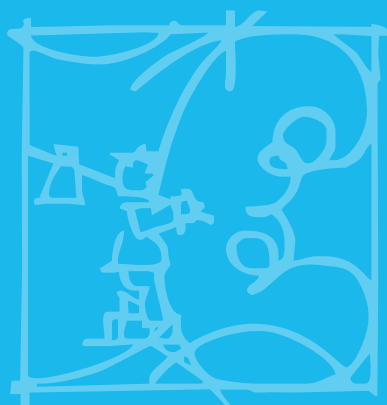
ANNO XXXV- DICEMBRE 2020 - 3/4 TRIMESTRALE D'INFORMAZIONE E CULTURA DELL'ASSOCIAZIONE PROVINCIALE AMICI DELLA NEFROLOGIA (A.P.A.N.)

Taxe Perçue/Tassa riscossa TN - Dir. Editoriale: Aldo Nardi - Dir. responsabile: Alberto Valli - 38122 Trento - Via Sighele, 5 - Aut. Trib. di Trento n. 447/84
Poste Italiane Spa - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Trento - Stampa: Litodelta - Scurelle (TN)



- ➡ Il contributo del Presidente SIN uscente Giuliano Brunori
- ➡ Emergenza COVID 19
- ➡ Aforismi
- ➡ Il nostro contributo per fermare il COVID-19
- ➡ Il pianeta in tavola
- ➡ La vecchiaia che vorrei
- ➡ I composti Poli e Perfluoroalchilici (PFAS)
- ➡ Mia sorella la campionessa di nuoto!
- ➡ Il volontariato nel cuore
- ➡ Notizie dall'Associazione

- ➡ Consigliami un libro
- ➡ Divagazioni in tempo di pandemia
- ➡ Bicicletta che passione
- ➡ Emozionarsi non conviene
- ➡ Da una pandemia all'altra
- ➡ Ritorno in Patagonia (II parte)
- ➡ Bassa marea
- ➡ Diakopto, Kalavryta, un incontro casuale
- ➡ Il Cinema
- ➡ Il Genere Craterellus



Rene&Salute

**Trimestrale d'informazione
e cultura dell'Associazione
Provinciale Amici della Nefrologia
(A.P.A.N.) - Anno XXXV - N. 3/4**

EDITORE:

A.P.A.N. - Presidente
dott.ssa Diana Zarantonello
Vice Presidente Dott.ssa Serena Belli
Aut. Trib. di Trento n. 447/84
Sped. in abb. postale - Pubblicità inf. al 50%

DIRETTORE RESPONSABILE:

Alberto Valli

DIRETTORE EDITORIALE:

Aldo Nardi

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE E PUBBLICITÀ:

38122 Trento - Via Sighele, 5
Tel. 0461 914 206 - apan.tn@alice.it
www.apantrentino.it

REDAZIONE:

Serena Belli, Antonio Fondriest, Aldo Nardi,
Maria Ruggio

COLLABORATORI:

Valentina Amorth, Danila Bassetti, Serena
Belli, Giuliano Brunori, Nadia Buccella, Rosa
Angela Dalsass, Alessandra Dalla Gassa, Anna
Maria Ercilli, Luca Fabbro, Marco Floriani,
Sara Gariele, Ilaria Goya, Anna Gobbo, Paolo
Lacroce, Angela Manica, Silvana Molinari, Aldo
Nardi, Romina Paris, Luisa Pevarello, Lorian
Pitzalis, Fabio Rosa, Paola Santo, Mirella
Stefani, Luigi Tomio, Romina Valentinotti,
Diana Zarantonello.

GRAFICA E STAMPA:

Litodelta - Scurelle (TN)

Questo numero è stato chiuso in tipografia
nel mese di novembre 2020.

La quota annuale di iscrizione all'Apan come
socio è di Euro 15,00, come socio benemerito
è di Euro 40,00, da versare sul C/C postale n.
10428381.

L'iscrizione all'Apan dà diritto all'abbonamento
a «RENE&SALUTE».

La pubblicazione, anche parziale, di articoli,
foto e grafici è consentita solo se accompagnata
da citazione della fonte. Rivista abbonata a
«L'eco della Stampa».

In copertina:

“Sequenze” 1967,
di Aldo Schmid

SOMMARIO



- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 3 | Il contributo del Presidente SIN
uscente Giuliano Brunori
<i>a cura di Diana Zarantonello</i> | 27 | Consigliami un libro
<i>di Serena Belli</i> |
| 6 | Emergenza COVID 19
<i>a cura della Fondazione
Hospice Trentino ONLUS</i> | 30 | Divagazioni in tempo
di Pandemia
<i>di Fabio Rosa</i> |
| 9 | Aforismi
<i>a cura di Luisa Pevarello</i> | 34 | Bicicletta che passione
<i>di Fabrizio Valente</i> |
| 10 | Il nostro contributo per fermare
il COVID-19
<i>di Danila Bassetti</i> | 36 | Emozionarsi non conviene
<i>di Aldo Nardi</i> |
| 12 | Il pianeta in tavola
<i>di Denise Filippin</i> | 38 | Da una pandemia all'altra
<i>di Sara Vergot</i> |
| 15 | La vecchiaia che vorrei
<i>di Roberta Lochi</i> | 40 | Ritorno in Patagonia (II parte)
<i>di Silvana Molinari</i> |
| 18 | I composti Poli
e Perfluoroalchilici (PFAS)
<i>di Michele Orlandi</i> | 43 | Bassa marea
<i>di Ilaria Goya</i> |
| 21 | Mia sorella la campionessa
di nuoto!
<i>a cura di Camilla Bridi</i> | 44 | Diakopto, Kalavryta,
un incontro casuale
<i>di Paolo Lacroce</i> |
| 24 | Il volontariato nel cuore
<i>di Gianni Toninato</i> | 45 | Il Cinema
<i>di Anna Maria Ercilli</i> |
| 26 | Notizie dall'Associazione
<i>a cura di Maria Ruggio</i> | 48 | Il Genere Craterellus
<i>a cura di Marco Floriani</i> |



Anche on line il Congresso della Società italiana di nefrologia di Riva del Garda

IL CONTRIBUTO DEL PRESIDENTE SIN USCENTE GIULIANO BRUNORI

a cura di Diana Zarantonello

Dal 7 al 10 ottobre si è svolto il consueto appuntamento del Congresso nazionale della SIN. Quest'anno, grazie al Presidente uscente dottor Giuliano Brunori l'appuntamento per questo importante aggiornamento era stato fissato nella splendida cornice di Riva del Garda. Purtroppo la situazione legata alla pandemia covid-19 ha costretto gli organizzatori a limitare fortemente gli accessi in presenza prediligendo la modalità telematica.

Abbiamo intervistato il dottor Brunori, per chiedergli di raccontarci qualcosa del convegno e fare il bilancio di questi tre anni di presidenza.

Dottor Brunori, già l'anno scorso ci aveva anticipato qualcosa dell'organizzazione di questo convegno. Quali aspettative si sono realizzate e quali non?

L'organizzazione del congresso era nata in epoca pre-covid, pertanto le aspettative erano ben diverse da quelle che poi si sono realizzate. Era la prima volta che il Congresso Nazionale della Società Italiana di Nefrologia veniva organizzato in Trentino. Nei 61 congressi precedenti solo 3 regioni non erano state interessate dalla organizzazione di un congresso nazionale. Insieme al Trentino erano la Val D'Aosta e la Basilicata. L'essere riusciti a portare in Trentino questo convegno dimostrava da un lato la capacità della nostra Regione di gestire un evento di questa portata, e dall'altra dava lustro alla Nefrologia di Trento e Bolzano. Questo congresso prevedeva la presenza di almeno milleducento congressisti e circa 280 relatori e doveva articolarsi in quattro percorsi, uno dedicato alla nefrologia, uno alla dialisi, uno al trapianto renale e infine una bella sezione dedicata alla formazione riguardante le competenze chirurgiche

o diagnostiche, come il posizionamento di accessi vascolari per dialisi, l'esecuzione della biopsia renale, l'ecografia. L'organizzazione ovviamente ha richiesto un lavoro importante, fatto di numerose riunioni, contatti con gli sponsor. Dai primi giorni di marzo, (ndr: con l'avvento della pandemia da covid) l'idea di questo congresso, così come era stato pensato inizialmente, è gradualmente svanita, come "un sogno di una notte di mezza estate", citando Shakespeare... Non ci siamo però scoraggiati e abbiamo pensato di realizzarlo comunque, mantenendo tutto il programma, con un percorso in sede congressuale a Riva del Garda, e una grande parte realizzata in streaming utilizzando delle dirette o delle relazioni pre-registrate. A Riva del Garda siamo stati quindi in presenza in un numero assai limitato, circa 80 nefrologi, ma che ha permesso comunque di dare l'idea di un congresso vissuto, con la presenza di moderatori che leggevano in diretta le domande dai partecipanti da casa. Siamo riusciti quindi a realizzare un congresso che rischiava di essere cancellato, e questo è per me motivo di grande soddisfazione.

Com'è stato organizzare un congresso prevalentemente online? Quali sono stati gli intoppi maggiori?

Organizzare un congresso on-line significa allestire in una struttura una cabina di regia, avere una connessione internet molto potente, avere collegamenti puntuali, in modo che i vari relatori, quando chiamati in causa, siano già presenti. Le settimane precedenti all'avvio del nostro congresso, sono state settimane molto importanti perché l'agenzia che ha seguito la realizzazione dei lavori e la linea di regia, allestita al centro congressi di Riva del Garda, hanno dovuto coordinarsi per artico-





Il dottor Brunori con la collana simbolo della presidenza SIN, recante, su ogni targhetta, i nomi dei precedenti presidenti.

lare gli interventi in modo puntuale e fluido. Quindi è stato un gran lavoro tecnico e tecnologico, curato nei minimi dettagli. I pochi fortunati presenti di persona hanno così potuto sentirsi immersi nell'atmosfera di un congresso normale.

Anche quest'anno non è mancata la presenza del Prof. Kam Kalantar Zadeh, Suo amico e collega californiano, che ha fatto una lettura magistrale iniziale sugli aspetti nutrizionali nel paziente nefropatico. Cosa l'ha colpita di più della sua relazione?

Con Kalantar abbiamo un'amicizia che è ultraventennale. Lui ha frequentato il Reparto del Prof. Kopple, a Los Angeles all'UCLA (*University of California Los Angeles*) subito dopo la mia presenza, quindi è stato quasi un passaggio di testimone tra me, Kalantar, e poi Denis Fouque, attualmente editor della rivista NTD (*Nephrology, Dialysis and Transplantation*). Le due cose che mi hanno principalmente colpito della relazione di Kalantar: una è dal punto di vista scenografico, quando ha fatto vedere dietro di sé un'immagine dove i reni erano rappresentati da due broccoli. Questo era in linea con la sua relazione, nella quale parlava delle terapie nutrizionali nelle nefropatie, sottolineando l'importanza delle

proteine di origine vegetale in sostituzione di quelle di origine animale come protezione della funzione renale. La seconda cosa che mi ha particolarmente colpito è stata una diapositiva nella quale, parlando della preoccupazione di molti nefrologi a proposito del rischio di malnutrizione con la dieta ipoproteica, ha scritto e detto in perfetto italiano "ne ho fin sopra i capelli!".

L'inaugurazione del Congresso è stata fatta quest'anno da Ferruccio De Bortoli. Come mai questa scelta?

Negli ultimi due Congressi nazionali abbiamo pensato di affidare la lettura inaugurale a personalità che uscissero dall'ambito strettamente medico-nefrologico, ma che fossero di più ampio respiro. L'anno scorso per esempio abbiamo avuto Philippe Daverio, il critico d'arte recentemente mancato, che ci ha fatto una lettura inaugurale su come si è modificata l'architettura degli ospedali nella storia, e poi la dottoressa Mirisola dell'Istituto dei migranti che ci ha parlato delle problematiche relative alla povertà. Quest'anno abbiamo invitato Ferruccio De Bortoli che ci ha parlato della situazione attuale italiana amplificata nelle sue problematiche dal dramma del covid. L'abbiamo invitato poiché, dopo la presidenza per due mandati del Corriere della Sera e del Sole 24 ore, ora è Presidente di VIDAS, un'associazione che si fa carico delle cure di fine vita dei pazienti prevalente-



Foto ricordo con la Presidente APAN, dottoressa Diana Zarantonello e con la targa di riconoscimento della Presidenza SIN.

mente oncologici. Quindi è una persona molto vicina ad alcune tematiche che, come SIN, abbiamo affrontato in questi anni, come la gestione del fine vita, le cure palliative, le scelte sull'indirizzo terapeutico. Ci è così sembrata una persona particolarmente indicata a introdurre, con competenza ed umanità, il nostro congresso. È stata una lettura assai apprezzata, anche da casa, con oltre 900 collegamenti!

Come sono andati questi tre anni di presidenza SIN? Qual è stato il periodo più difficile e perché?

Gli anni sono stati sicuramente proficui e mi hanno permesso di essere presente a molti appuntamenti e di incontrare nefrologi in tutta Italia. Non ho mancato un solo congresso al quale ero stato invitato, proprio per fare sentire la vicinanza della Società Italiana di Nefrologia ai soci che quotidianamente lavorano sul territorio. Dal 28 febbraio l'attività è radicalmente cambiata; ovviamente i convegni sono stati sospesi, ma l'attività istituzionale è rimasta in modalità telematica. Ci sono stati momenti di estrema difficoltà nella gestione dei pazienti dializzati in relazione al covid e come Società Scientifica abbiamo cercato di essere presenti inviando istruzioni e linee guida a tutti nefrologi italiani, per gestire in modo uniforme tale problema. Al di là della situazione legata al covid, il momento più difficile che la nostra Società ha dovuto affrontare è stato il tentativo di formazione di un diverso gruppo, che non era altro che il prodromo di una scissione. Pertanto abbiamo dovuto affrontare questa situazione di difficoltà per mantenere l'unitarietà della Società, che nel nostro caso è particolarmente importante per il fatto che siamo l'unica Società Scientifica che rappresenta i nefrologi e questo ci conferisce maggior potere anche a livello istituzionale. Sono quindi particolarmente contento di essere riuscito a fermare questa problematica mantenendo l'unitarietà della SIN.



In collegamento da Los Angeles con il Prof. Kam Kalantar-Zadeh.



Il passaggio di mandato con il nuovo Presidente, prof. Piergiorgio Messa.

Che cosa le mancherà della Presidenza e che cosa non?

Non mi mancheranno i viaggi di corsa su e giù per l'Italia. Ma certamente mi mancherà il contatto con molti amici e colleghi, che già mi è mancato durante il periodo covid.

Cosa lascia di più importante in eredità alla SIN e al collega che la sostituirà?

Sicuramente il fatto di aver mantenuto una società unica. E poi un gruppo di lavoro, cioè i colleghi che restano nel direttivo (poiché la sostituzione delle cariche non è sincrona), che ancora per un paio d'anni potrà supportare i colleghi neoeletti. Anche l'importanza delle relazioni, che ha permesso tra l'altro, nel momento covid, di pubblicare un articolo (il primo al mondo!), che andava a valutare l'impatto della malattia nel paziente in dialisi. Questo lavoro è stato realizzato in soli sette giorni, quando in genere sono necessari mesi per raccolte dati di questo tipo, a testimonianza del fatto che vi è una rete di collaborazione molto forte tra nefrologi a livello nazionale. Sono certo che Piergiorgio Messa, l'attuale Presidente, saprà proseguire su questa linea.

Cosa si aspetta dal futuro?

Dal futuro, in questo momento, l'unica cosa che mi aspetto è, se tutto va bene, di poter diventare Professore associato di Nefrologia e insegnare in questa veste a Medicina, all'Università di Trento. Questo mi darebbe moltissima soddisfazione personale, e darebbe anche un importante riconoscimento alla Nefrologia di Trento, che si vedrebbe attribuito un ruolo all'interno dell'Università. Inoltre mi permetterebbe, anche dopo il mio, purtroppo non lontano, pensionamento, di lasciare qualcosa di fruttuoso alla Nefrologia trentina.

EMERGENZA COVID 19

*a cura della Fondazione
Hospice Trentino ONLUS*



“Cure palliative e hospice” significa accogliere e accompagnare persone con malattie non più guaribili, assieme ai loro familiari, aiutandoli a vivere il meglio possibile il tempo di vita che ancora c'è. L'emergenza Covid 19 e il conseguente periodo di isolamento ha avuto pesanti conseguenze su questa impostazione filosofica e sanitaria, anche presso la Casa Hospice Cima Verde. Il rigoroso rispetto delle indicazioni provinciali e nazionali e l'attenzione posta per la tutela di ospiti e operatori ha permesso di superare l'emergenza senza casi di contagio, ma Covid 19 ha significato per tutti noi privazione, fatica e anche dolore. Di seguito desideriamo raccontarvi com'è andata.

Nell'anno 2000 la Provincia Autonoma di Trento aveva istituito il Servizio Provinciale Cure palliative e nel 2006, sulla base delle indicazioni del Ministero alla salute circa il fabbisogno di posti letto in Hospice (per il Trentino 28 posti letto), aveva realizzato una struttura per il soddisfare tale indicazione.

Al momento dell'inizio della pandemia gli hospice operativi, inseriti nella rete provinciale Cure Palliative, erano tre:

- a Trento, Casa Hospice Cima Verde: 12 stanze singole, struttura della Provincia, gestita da Fondazione Hospice Trentino Onlus (costituita a Trento nel 2007)
- a Mori (Rovereto): 9 stanze singole, struttura e gestione della locale APSP Cesare Benedetti
- a Mezzolombardo: 8 stanze singole, struttura e gestione dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari.

Il 14 aprile l'APSS ha convertito l'hospice di Mezzolombardo in reparto Covid19, cercando di potenziare l'assistenza domiciliare e chiedendo a Casa Hospice Cima Verde di aggiungere, quando necessario, il secondo letto in due delle 12 stanze.

Casa Hospice Cima Verde è stata aperta nel gennaio 2017, ed è gestita da Fondazione Hospice Trentino Onlus in convenzione con Provincia Autonoma di Trento. La struttura è stata realizzata da Patrimonio Trentino spa, arredi e attrezzature sanitarie sono stati donati dalla Fondazione Caritro che, assieme ad A.P.A.N., è uno dei Soci Fondatori.

Le stanze sono 12, singole ma dotate di divano letto a disposizione del familiare o comunque del caregiver dell'ospite. L'intera struttura è stata progettata per far in modo che l'ospite, e i caregiver, si sentano a casa, secondo quanto prevedono le Cure palliative.

Il personale di Casa Hospice è rappresentato da: un coordinatore infermieristico, 12 infermieri, 6 operatori socio sanitari, il direttore, la segretaria, il manutentore. Il Direttore Sanitario, 2 fisioterapisti ed una psicologa collaborano invece come libero professionisti. Accanto alle normali attività di assistenza e accompagnamento a favore di ospiti e *caregiver*, Casa Hospice Cima Verde propone alcune attività come la musicoterapia, la *pet therapy*, incontri tra ospiti e tra familiari, iniziative di intrattenimento e socialità.

Un ruolo molto importante è svolto dai volontari, formati e coordinati da Associazione Amici Fondazione Hospice Trentino (costituita nel 2016 e che attualmente conta un centinaio di volontari, impegnati a Casa Hospice Cima Verde, all'hospice di Mezzolombardo e a domicilio), che svolgono diverse attività: dal servizio di accoglienza (che si è confermato fondamentale anche in occasione dell'emergenza Covid) allo “stare” accanto a ospiti e caregiver (attività sospesa all'inizio della pandemia), al “fare” attività varie, dal giardinaggio alle iniziative di sensibilizzazione e raccolta fondi (anche queste attività sono state sospese durante la pandemia).

Ad inizio marzo, quando fu chiaro che stava accadendo un fatto straordinario che avrebbe stravolto il normale

quotidiano funzionamento di Casa Hospice, tutti noi ci rendemmo conto, con dolore e fatica, che si sarebbe andati incontro ad un periodo di snaturamento della funzione e dello stesso motivo di esistere dell'hospice. Era infatti evidente che i termini "chiusura", "distanziamento fisico", "copertura del volto con mascherina", "riduzione al minimo dei contatti" rappresentavano l'esatto contrario dell'atteggiamento di chi opera in una struttura dedicata alla cura e all'accompagnamento di persone che vivono le fasi più fragili e delicate della loro vita.

Nella gestione dell'emergenza pandemia Fondazione Hospice, sentiti il direttore sanitario e la dirigenza e in accordo con Associazione Amici Fondazione Hospice, ha osservato rigorosamente le indicazioni date da Provincia e Azienda Sanitaria, cercando di ridurre il più possibile la sofferenza e il disagio del distacco fisico tra ospiti e familiari. Questo aspetto è stato sicuramente il più complesso da gestire, operativamente ma anche emotivamente, e ha comportato un grande impegno particolare da parte di tutto lo staff di Casa Hospice.

Anche la richiesta di introdurre in due stanze il secondo letto (eliminando il divano letto), è stata accolta tenendo conto della situazione di emergenza, ma con la consapevolezza che la pandemia stava sconvolgendo i principi cardine delle Cure palliative e degli hospice. Per questo l'impegno di tutti è andato nella direzione di alleviare, per quanto possibile, la fatica e il dolore che il distacco fisico da familiari e *caregiver* causava agli ospiti.

LA CRONOLOGIA andiamo con ordine

10 marzo: viene sospesa l'attività dello "stare" accanto a ospiti e *caregiver* dei volontari; due giorni dopo viene sospeso anche il servizio di accoglienza. Più in generale sono sospese tutte le attività dei volontari a Casa Hospice, all'hospice di Mezzolombardo e a domicilio.

12 marzo: in applicazione alle disposizioni provinciali viene sospesa la possibilità di accedere alla struttura di familiari e *caregiver*. Si cerca di facilitare il collegamento telematico tra ospiti e familiari, assistiti dagli operatori.

16 marzo: inventiamo il "metodo spiraglio", reso possibile dal fatto che 6 delle 12 stanze hanno accesso diretto al giardino. Le porte finestre vengono aperte di 30 centimetri, in modo che il familiare, che può accedere al giardino senza entrare nella struttura, possa comunicare con l'ospite a voce e con la possibilità di vedersi. Per gli ospiti delle altre 6 stanze, che danno su un balcone, quando necessario e se possibile, viene attuata la rotazione della stanza. Il metodo richiede un'attenta sorveglianza da

parte di tutto il personale, perché il desiderio di abbracciare il proprio caro, potrebbe indurre il familiare a derogare alle regole della prudenza e della prevenzione.

20 maggio: si riapre l'ingresso in reparto per l'assistenza spirituale e riprende l'attività dei tirocinanti infermieri, OSS e psicologi.

17 giugno: il distacco fisico dei familiari dal proprio caro è

tanto più pesante quando l'ospite conclude la propria vita a Casa Hospice. Si decide quindi di permettere l'ingresso ai familiari dell'ospite che si trovi in prossimità della morte, adottando una specifica procedura di controllo e prevenzione.

18 giugno: per alleggerire la pressione sugli operatori di reparto che devono anche rispondere alle numerose telefonate di richiesta di informazioni da parte dei familiari, si decide di riprendere la copertura, da parte dei volontari di Associazione, del servizio di accoglienza, dopo un momento di formazione specifico sulle procedure da seguire anti-Covid. Il volontario in accoglienza riprende il lavoro del centralino, accoglie i fornitori (che devono comunque rimanere all'esterno della struttura) e accompagna i familiari che devono accedere al giardino con il "metodo spiraglio" o chi deve accedere per l'assistenza nell'imminente fine vita del proprio caro.

18 giugno: si riavviano due delle diverse attività di intrattenimento degli ospiti fin qui sospese: solo all'ester-





no della struttura, con l'uso di mascherine a mantenere le distanze previste, riprendono "musicainsieme" e la "gelatata" settimanale, attività gestite dai volontari di Associazione.

6 luglio: si decide di riavviare l'attività dello "stare" dei volontari in giardino: dopo aver accompagnato il familiare (metodo spiraglio) il volontario rimane in giardino (pur con discrezione) per verificare il rispetto delle distanze e delle modalità di sicurezza: questo permette di alleggerire il carico di lavoro degli operatori di reparto che dall'inizio dell'emergenza è stato notevole. Il volontario è a disposizione del familiare che abbia piacere di scambiare qualche parola o abbia qualche necessità.

20 luglio: si decide di riaprire l'ingresso dei volontari in reparto per l'attività dello "stare", con le modalità richieste dai protocolli di sicurezza (in particolare mascherina e distanziamento); tra le altre attività i volontari possono accompagnare in giardino gli ospiti che lo desiderino e le cui condizioni lo permettano.

Dal **14 aprile al 31 luglio:** in seguito alla trasformazione dell'hospice di Mezzolombardo in Reparto Covid19 e su richiesta di APSS, in due stanze viene aggiunto un secondo letto. Per questo periodo Casa Hospice Cima

Verde può quindi accogliere fino a 14 ospiti. In ogni caso tutte persone negative al Covid test.

Durante il periodo di isolamento generale (lockdown) le caratteristiche degli ospiti si sono parzialmente modificate rispetto al periodo precedente. I familiari di alcuni pazienti sapendo che in Casa hospice non avrebbero potuto stare vicini ai loro cari, hanno preferito tenerli a casa oppure trasferirli in altra struttura che aveva deciso di mantenere la possibilità di accesso di un familiare. I ricoveri per sollievo temporaneo si sono quindi azzerati ma è aumentato il numero di persone ospitate più per motivi sociali che strettamente sanitari: persone sole, mancanza di assistenza a domicilio, persone in attesa di essere trasferite in RSA.

L'impossibilità di accogliere in Casa Hospice anche i familiari ha sicuramente aumentato il dolore degli ospiti, ed ha impedito alla struttura di mantenere quello che è un suo compito molto importante: prendersi cura anche della sofferenza dei familiari. In questa situazione esacerbata dalla lontananza, la non presenza di familiari e l'isolamento che ne è derivato, hanno richiesto un impegno maggiore a tutti gli operatori.

Sono stati intensificati i colloqui con i familiari, per aiuto e conforto e, dove possibile, sostegno psicologico telefonico. Il periodo primaverile ed estivo ha permesso di effettuare colloqui con i familiari all'esterno.

Gli operatori hanno retto il sistema aggiungendo al lavoro abituale di assistenza e cura, mansioni e preoccupazioni ulteriori, anche a causa della mancanza dei volontari. Hanno vissuto l'emergenza con ambivalenza di sentimenti: ben comprendevano la sofferenza del familiare per il distacco dal loro caro, ma anche la necessità di tutela degli ospiti, dei familiari e di loro stessi nell'interesse generale. Hanno affrontato la frustrazione di dover "snaturare" la filosofia delle cure palliative ed hanno aumentato la loro presenza nell'accompagnamento alla morte dell'ospite. Hanno sempre mantenuto alto il livello del servizio anche per i bisogni precedentemente soddisfatti dai volontari. Si sono reinventati parrucchieri, estetisti, pasticceri e organizzatori di feste di compleanno... cercando di mantenere per quanto possibile il clima della casa.

In questo modo non solo si è potuto mantenere alto lo standard di assistenza ma non ci sono stati abbandoni del lavoro, né assenze per malattia e, forse per fortuna o forse per rispetto delle norme, nemmeno quarantene per contatti Covid positivi.

L'obbligatoria sospensione dell'attività dei volontari non è stata indolore. Gli stessi volontari hanno dovuto rinun-

ciare a un impegno assunto con convinzione e per scelta etica e motivazionale; gli operatori non hanno potuto contare su una collaborazione preziosa nella gestione della quotidianità in hospice; ospiti e familiari sono stati privati di una figura “terza” (non un operatore e non un caro emotivamente più coinvolto), una presenza discreta alla quale potersi rivolgere per avere compagnia, conforto, disponibilità al dialogo o anche solo all’ascolto. Lo sforzo per far fronte all’emergenza Covid è stato grande per tutti noi. Gli operatori di cure palliative sono preparati e predisposti a dare “qualcosa in più” della stretta assistenza professionale sanitaria, ma quanto a

lungo avrebbero potuto reggere? Deve ben essere chiaro alla società che queste situazioni non possono diventare la regola: sarebbe come regredire ai tempi in cui chi non poteva guarire era abbandonato dalla medicina ed eventualmente assistito solo da istituzioni caritatevoli. Concludiamo queste riflessioni riaffermando i due concetti chiave che nascono dalla cultura delle Cure palliative e che ispirano la nostra attività:

**Diamo dignità alla vita che c’è
Le cure palliative sono un diritto**

AFORISMI

A cura di Luisa Pevarello

La lingua inglese ha due parole per definire la solitudine. SOLITUDE esprime la scelta di essere solo, LONELINESS esprime una solitudine sofferta e non scelta. Questi aforismi spiegano molto bene il senso di questa differenza.

1. La solitudine può essere una tremenda condanna o una meravigliosa conquista.
(B. BERTOLUCCI)
2. La solitudine è sofferenza maledetta non quando si è soli, ma quando si pensa di non contare niente per nessuno. (E. BIANCHI)
3. Ci sono momenti di solitudine che cadono all’improvviso come una maledizione nel bel mezzo di una giornata. Sono momenti in cui l’anima non vibra più. (A. MERINI)
4. La solitudine non è vivere da soli, la solitudine è il non essere capaci di fare compagnia a qualcosa o a qualcuno che sta dentro di noi. (J. SARAMAGO)
5. Mi fa troppo piacere che tu sia qui. Vorrei quasi gustarmelo in solitudine.
(C. GRAGNANI)
6. Quando sono soli, vogliono stare con gli altri, e quando sono con gli altri vogliono stare soli. Dopo tutto gli esseri umani sono così. (G. STEIN)
7. La solitudine è come una lente di ingrandimento: se sei solo e stai bene, stai benissimo, se sei solo e stai male, stai malissimo.
(G. LEOPARDI)
8. Tutto il problema della vita è questo: come rompere la propria solitudine, come comunicare con gli altri. (C. PAVESE)
9. Quando si evita ad ogni costo di ritrovarsi soli, si rinuncia all’opportunità di provare la solitudine: quel sublime stato in cui è possibile raccogliere le proprie idee, meditare, riflettere, creare e, in ultima analisi, dare senso e sostanza alla comunicazione.
(Z. BAUMAN)
10. La solitudine dà alla luce l’originalità che c’è in noi. (Th. MANN)



Caspar David - Wanderer above the sea of fog.

IL NOSTRO CONTRIBUTO PER FERMARE IL COVID-19

di Danila Bassetti*



In questi giorni si va rafforzando la raccomandazione per un buon uso delle mascherine, cui ci siamo dovuti tristemente abituare dalla scorsa primavera, al fine di scongiurare il pericolo imminente di una nuova drammatica ondata di diffusione di CoViD-19. L'adozione corretta di questo dispositivo, unitamente

al distanziamento interpersonale (ndr. preferiamo parlare di "distanziamento interpersonale" piuttosto del più usato "distanziamento sociale" visto che mai come in questo momento dobbiamo fare leva anche sul nostro senso civico e sociale!) e alla sanificazione delle mani, rappresenta al momento per ogni cittadino l'unica arma sicura ed efficace nel contribuire a combattere la diffusione del virus SARS-CoV2. Le mascherine possono però costituire un pericolo non solo per la possibilità di indurre un eccesso di sicurezza in chi le indossa, ma soprattutto per i danni derivanti da un loro scorretto uso. Si ritiene pertanto necessario fornire alcuni elementi che possano chiarire dubbi o incertezze nell'ottica di una efficace sensibilizzazione e nella piena consapevolezza che ognuno di Noi può fare la sua parte nel prevenire quella che è stata definita una "peste moderna". Le mascherine, quale dispositivi di protezione individuale hanno una lunga storia in ambito sanitario. Ancora Plinio il Vecchio in epoca romana consigliava l'uso di membrane animali sul viso per proteggersi da fumi pericolosi. Nel Rinascimento, ancor prima di capire che batteri e virus, cause delle malattie infettive, potevano essere presenti nell'aria e diffondere le stesse infezioni, era abitudine co-

pirsi il naso e la bocca con fazzoletti di stoffa per evitare di respirare i "miasmi" (l'aria cattiva e puzzolente) considerati la causa della trasmissione delle malattie.

Le prime maschere facciali con scopi medici compaiono però a Venezia e a Roma durante le epidemie di peste del 1575 e del 1630. Avevano la forma di un grande becco d'uccello lungo e adunco, nella cui punta venivano poste paglia e sostanze aromatiche (ambra, mirra, lavanda, menta, chiodi di garofano, aglio, spesso anche garze imbevute di aceto e oli essenziali) in funzione protettiva. Allacciata alla testa, la maschera dei "dottori con becco" aveva le aperture per gli occhi protette da lenti di vetro, mentre sui lati due fessure consentivano di respirare. La divisa dei "medici della peste" era completa con una tunica di tessuto cerato lunga sino ai piedi, guanti, stivaloni, un grande cappello nero a tesa larga ed un lungo bastone per alzare le vesti dei malati e visitarli tenendoli a debita distanza.

Lo scopo di queste maschere era quello di proteggere chi le indossava, mentre le prime mascherine facciali concepite e utilizzate per salvaguardare il malato dalle infezioni iniziano a essere impiegate in ambito chirurgico alla fine del 1800 dopo la dimostrazione da parte di Robert Koch dell'eziologia batterica di molte infezioni



tra cui la tubercolosi. Pochi anni dopo un altro medico tedesco, Carl Flügge dimostrò che era sufficiente la normale conversazione per diffondere nell'aria goccioline contenenti batteri del naso e della bocca, rendendo i medici consapevoli del pericolo legato alla normale espirazione umana come possibile causa di infezione anche durante gli interventi chirurgici.

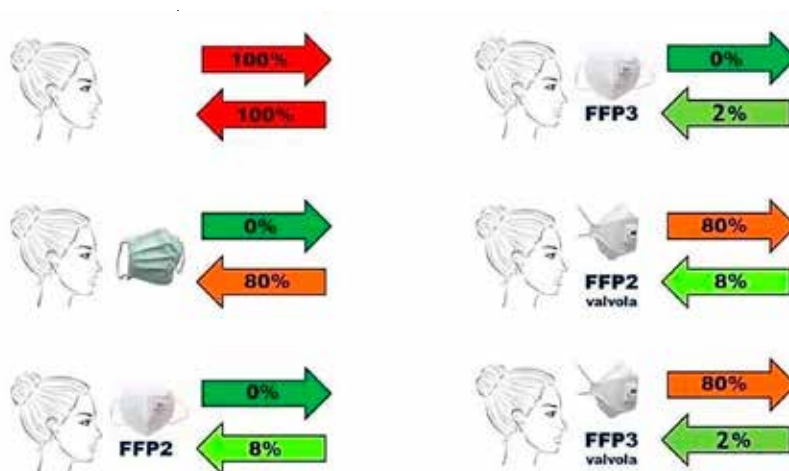
Basandosi su queste osservazioni nel 1897 il chirurgo austriaco Johan von Mikulicz Radecki ideò una mascherina composta da uno strato di garza da utilizzarsi durante gli interventi chirurgici; fu il chirurgo francese Paul Berger il primo a indossarne una per eseguire un'operazione, descrivendo l'applicazione sul viso di «un impacco rettangolare di sei strati di garza, cucito sul bordo inferiore al suo grembiule di lino sterilizzato e il bordo superiore tenuto contro la radice del naso da corde legate dietro il collo».

Nacque così la mascherina chirurgica quale presidio da allora indispensabile e imprescindibile in sala operatoria ed in ambito medico per evitare infezioni, al pari dei guanti in lattice introdotti al Johns Hopkins Hospital di Baltimora nel 1899.

Accanto alle mascherine chirurgiche ideate e usate con lo scopo di proteggere il malato dal sano, furono poi ideate le moderne mascherine filtranti, oggi note come FFP, atte a proteggere il sano dal malato ed in genere a salvaguardare il lavoratore da condizioni di rischio inerenti alla sua attività. Fu un medico cinese, durante l'epidemia di peste sviluppata in Manciuria tra il 1910 e il 1911, a svilupparne la struttura in vari strati di garza e cotone sovrapposti e compattati a forma di conchiglia per una migliore adesione al viso a protezione di naso e bocca.

Sulla base di quanto sopra esposto ed anche alla luce dell'epidemia in corso, risultano chiare le differenze tra mascherine chirurgiche e filtranti facciali.

Le mascherine chirurgiche sono il presidio medico che il cittadino deve indossare al fine di non trasmettere agenti patogeni presenti anche in modo asintomatico. **I dispositivi di protezione individuale**, come i filtranti facciali P2 e P3, hanno viceversa finalità protettiva destinata a chi si trovi in situazioni o ambienti ad alto e medio rischio di infezione, come i sanitari di reparti infettivi, di urgenza o personale dell'ordine pubblico in ambiti particolari. I filtranti facciali possono essere



RIEPILOGO PROTEZIONE MASCHERINE

muniti di valvola facilitante l'espirazione per attenuare l'affaticamento respiratorio in chi li debba indossare per parecchie ore, ma in questo caso non permettono alcun contenimento di patogeni che sarebbero addirittura concentrati e convogliati all'esterno nel vortice espiratorio. Tant'è che il personale sanitario munito di simili dispositivi vi sovrappone una mascherina chirurgica.

Purtroppo per strada e nei supermercati si vedono persone indossare filtranti facciali con valvola determinandone un uso pertanto pericoloso ed addirittura in contraddizione alle norme di prevenzione del CoViD-19.

Per esemplificare questi concetti, c'è chi si è sbizzarrito a definire "altruiste" le mascherine chirurgiche monouso poiché salvaguardano gli altri dalla possibile emissione di virus da parte di chi li indossa, "intelligenti" quelle filtranti, in grado di proteggere non solo chi le indossa, ed "egoiste" i filtranti con valvola di espirazione.

Oltre al tipo di presidio/dispositivo è importante badare anche al modo ed al mantenimento del loro corretto uso: il lavaggio delle mani prima di indossare la mascherina e dopo la sua rimozione, la copertura idonea di naso e bocca, l'astenersi da toccamenti alla mascherina o al viso ed infine il frequente ricambio e corretto smaltimento della stessa sono procedure ed accorgimenti che, se sistematicamente seguiti, garantiscono sicurezza ed efficacia per la salute propria e altrui.

***dott.ssa Danila Bassetti**
Direttore Sanitario Avis del Trentino

*Diminuire il proprio impatto
ambientale grazie all'alimentazione*

IL PIANETA IN TAVOLA

*di Denise Filippin**



Le attività umane hanno un impatto sull'ambiente. Per ridurlo si stanno intraprendendo molte azioni: riciclaggio, riduzione degli imballaggi, passaggio a fonti energetiche rinnovabili, incentivi per la conversione energetica di edifici.

Tra tutti gli interventi non viene quasi mai menzionata la possibilità di agire sulla scelta degli alimenti da portare in tavola: l'impatto ambientale dell'alimentazione è un argomento molto studiato ma ancora poco noto e divulgato.

Il termine ECOLOGIA DELLA NUTRIZIONE è stato coniato nel 1986 da un gruppo di studiosi dell'Università di Giessen in Germania. Si tratta di una scienza interdisciplinare, che prende in esame tutte le componenti della catena alimentare e ne valuta gli effetti in relazione a quattro aspetti: salute umana, ambiente, società ed economia. Quantifica numericamente gli impatti considerando tutto il processo produttivo, "dalla culla alla tomba", cioè dall'inizio della produzione fino allo smaltimento finale dei rifiuti.

Anche se non è il primo tipo di attività a cui si pensa, quando si parla di inquinamento, il settore alimentare è a tutti gli effetti un processo produttivo che, come tutti i processi produttivi, ha un impatto ambientale dovuto al consumo di risorse e all'emissione di inquinanti.

La produzione di alimenti richiede un massiccio utilizzo di materie prime e risorse: acqua, energia, terreno, sostanze chimiche. Comporta emissione di inquinanti: gas serra, deiezioni animali, sostanze chimiche. Inoltre è causa di danni ambientali diretti, in particolare deforestazione con successiva desertificazione dei territori disboscati. Questi fattori hanno un'influenza importante su effetto serra e cambiamenti climatici.

Dagli studi di impatto emerge come l'utilizzo di alimenti vegetali, in sostituzione degli alimenti di origine animale, permetta di ridurre gli impatti in quanto

il numero di trasformazioni viene ridotto e così, di pari passo, accade per lo spreco di risorse e la produzione di inquinanti. Il motivo sostanziale per cui i cibi di origine animale hanno un impatto ambientale molto più alto dei vegetali risiede nell'inefficienza intrinseca alla trasformazione vegetale-animale.

Il mangimi vegetali, a base di mais e soia, ma anche altri tipi di cereali e farine di legumi, vengono trasformati in cibo attraverso il metabolismo animale, ma l'animale allevato consuma molte più calorie e proteine di quante ne produca!

Si è parlato spesso degli animali allevati come di "fabbriche di proteine alla rovescia", per sottolineare l'inefficienza e lo spreco insiti in questo processo.

Per capire meglio la problematica può essere presa come riferimento la "protein conversion ratio" ovvero la quantità di proteine da mangime necessaria per ottenere 1 kg di proteina animale.

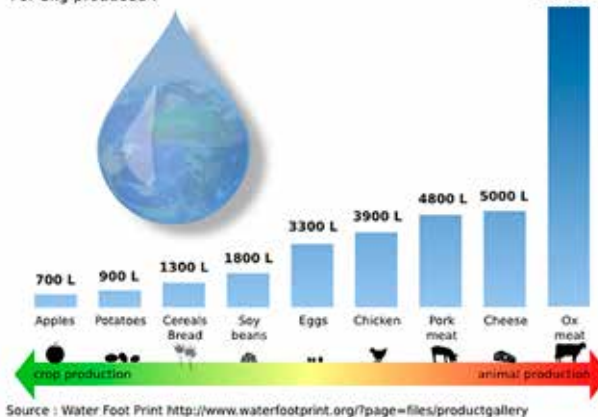
Il bilancio è francamente negativo, con un rapporto medio di 9 a 1: per produrre 1 kg di proteine animali sono necessari 9 kg di proteine vegetali contenute in mangimi appositamente coltivati. L'efficienza di trasformazione varia nelle diverse specie animali, con il rapporto più svantaggioso per quanto riguarda il manzo, che è pari a 20:1. Altri studi hanno valutato l'efficienza nell'utilizzo delle calorie e i valori ottenuti sono molto simili.

Questo accade perché, naturalmente, la maggior parte del cibo ingerito dall'animale serve a fornire energia per le funzioni base dell'organismo e solo una parte esigua va ad aumentare il peso dell'animale. Il rapporto di conversione è negativo anche per quanto riguarda la produzione di latte, uova e di pesce (in acquacoltura).

Questa inefficienza si ripercuote sull'ambiente: la quantità di risorse che viene utilizzata per coltivare i vegetali, ricavandone meno "prodotti" rispetto a quelli impiegati, è molto elevata e superiore a quella necessaria se si

Water need for food

For 1kg produced :



consumassero direttamente gli alimenti vegetali.

A questo proposito segnalò un lavoro molto completo, pubblicato nel 2018 sulla rivista scientifica *Science*, a cura di J. Poore e T. Nemecek: si tratta di un corposo studio di metanalisi sul tema dell'impatto ambientale delle produzioni alimentari, che ha occupato i ricercatori per diversi anni ed ha preso in considerazione 570 studi pubblicati, 38700 aziende in 119 paesi e 40 prodotti alimentari, che rappresentano il 90% delle fonti di calorie e proteine nel mondo.

Nelle conclusioni, per quanto riguarda l'utilizzo dei terreni, è risultato come la produzione di carne, pesce, uova e latticini, che apporta a livello globale solo il 18% delle calorie totali della dieta, utilizzi l'83% dei terreni dedicati alla produzione di alimenti e contribuisca per circa il 57% alle emissioni di vari inquinanti (nel settore delle produzioni alimentari).

Si stima che passando ad un'alimentazione 100% vegetale i terreni necessari per nutrire tutta la popolazione mondiale coprirebbero una superficie pari a 1/4 rispetto ad oggi.

Anche la quantità d'acqua necessaria per produrre alimenti animali è molto elevata: viene usata per le coltivazioni di mangimi, per l'abbigliamento degli animali, per la pulizia degli allevamenti e dei macelli.

Gli studi che valutano il consumo d'acqua sono innumerevoli, con alcune discrepanze nei risultati dovute a diverse variabili: i mangimi presi in esame, il tipo di suolo e di irrigazione, il clima e molti altri. In ogni caso si possono riassumere dicendo che, in media, i cibi animali richiedano rispetto a quelli vegetali, almeno 10 volte tanta acqua.

Nel report FAO del 2002 *Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease* si legge "[...]la richiesta d'acqua diventerà probabilmente uno dei maggiori problemi di questo secolo. Anche in questo caso, i prodotti

animali usano una quantità molto maggiore di questa risorsa rispetto ai vegetali."

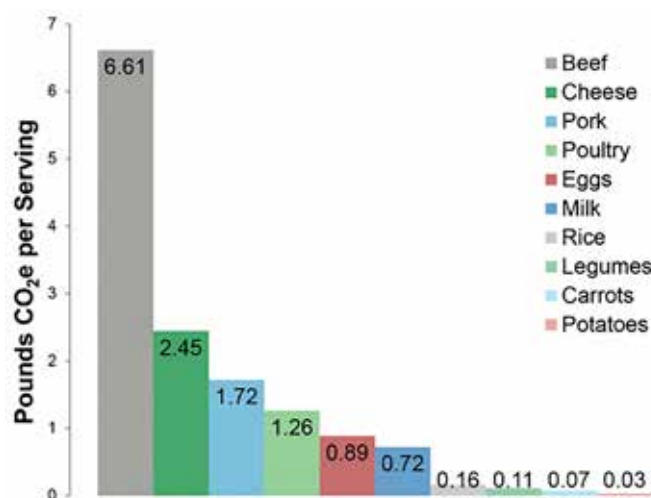
Un altro grosso problema è rappresentato dalle deiezioni degli animali, che non sono utilizzate come fertilizzante, ma sono un prodotto inquinante da smaltire con le dovute accortezze. Si tratta di liquami che contengono livelli di fosforo e azoto al di sopra della norma, potenziale fonte di inquinamento di acque e terreni, potendo passare nei corsi d'acqua e filtrare fino alle falde acquifere inquinandole.

Un altro fattore è invece legato all'emissione di gas serra: secondo il report *Livestock's Long Shadow - La lunga ombra del bestiame*, pubblicato dalla FAO nel 2006, il settore della zootecnia contribuisce all'effetto serra per il 18% del totale delle attività umane, valori simili a quelli dell'industria e più dell'intero settore dei trasporti, che si attesta attorno al 13,5%.

Questi valori sono correlati da un lato all'inefficienza di cui si è già trattato più sopra, dall'altro ad emissione diretta di gas, in particolare da parte di bovini e ovini. Questi animali emettono metano e ossido di azoto derivanti dal processo digestivo: si stima che il 35-40% del metano e il 65% dell'ossido di azoto immessi nell'atmosfera derivino dagli allevamenti. Questi gas hanno un forte impatto sull'effetto serra: sono rispettivamente 23 e 296 volte più impattanti della CO₂.

Sempre in relazione ai danni ambientali è noto come l'allevamento intensivo sia la principale causa di deforestazione: nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è stato adibito a pascolo o alla coltivazione di soia per mangimi animali, mentre circa il 70% delle zone disboscate del Costa Rica e del Panama sono state trasformate in pascoli.

Si tratta di terreni non adatti al pascolo, nelle zone tropicali lo strato superficiale del suolo, ricco di nutrienti, è



molto sottile e fragile. Dopo pochi anni il suolo diventa sterile e gli allevatori passano ad abbattere un'altra area di foresta. Generalmente gli alberi abbattuti non vengono commercializzati, risulta infatti conveniente bruciarli sul posto.

In merito si è espressa nel 2019 anche l'agenzia italiana ISPRA (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale): "L'allevamento del bestiame è responsabile dell'80% della deforestazione in corso nella foresta pluviale amazzonica. Una parte significativa dell'offerta globale di carne bovina, compresa gran parte dell'offerta di carne in scatola in Europa, proviene da terreni che un tempo erano la foresta pluviale amazzonica."

Il terreno, non più protetto dalla vegetazione è più soggetto a frane ed inondazioni, ma anche alterazioni idrogeologiche, con esaurimento delle falde acquifere che non riescono a rigenerarsi e siccità ricorrenti. Nelle zone semiaride

Le Nazioni Unite stimano che il 70% dei terreni ora adibiti a pascolo siano in via di desertificazione.

Gli studi sono ormai tantissimi e le organizzazioni sovranazionali si sono espresse in merito diverse volte, spesso con poca eco da parte dei media, inascoltate dai governi e lasciando i cittadini completamente ignari.

Nel 2010 nel *report* dell'UNEP (*United Nations Environmental Programme*) *Calcolo degli impatti ambientali dei consumi e della produzione*, si sottolinea con forza come il consumo di alimenti animali - carne, pesce, latticini - sia una delle cause primarie di impatto ambientale, inquinamento, effetto serra e spreco di risorse. Viene affermato che "In confronto ai processi industriali, i processi produttivi in agricoltura hanno intrinsecamente una bassa efficienza nell'utilizzo delle risorse, il che rende la produzione di cibo, fibre e biocarburanti tra i processi più inquinanti. Questo è vero specialmente per i prodotti animali, in cui il metabolismo degli animali è il fattore limitante. Una gran parte dei raccolti nel mondo sono usati come mangime per gli animali, e ci si aspetta che questa proporzione aumenti ulteriormente entro il 2050".

Il *report* si conclude con le seguenti affermazioni "Si prevede che gli impatti dell'agricoltura aumentino in modo sostanziale a causa dell'aumento di popolazione e del conseguente aumento del consumo di alimenti animali. Una riduzione sostanziale di questo impatto sarà possibile solamente attraverso un drastico cambiamento dell'alimentazione globale, scegliendo di non usare prodotti animali".

Negli anni l'IPCC (*Intergovernmental Panel on Climate Change*) ha più volte ribadito l'importanza della dimi-

nuzione dei consumi di carne, nel report del 2019 si afferma: "Le diete sane e sostenibili, come quelle basate sui cereali, legumi, verdura, noci e semi, offrono le maggiori opportunità per ridurre le emissioni di gas serra". Secondo l'IPCC i tentativi di risolvere la crisi climatica riducendo le emissioni di anidride carbonica solo da auto, industrie e centrali elettriche sono destinati al fallimento, mentre è essenziale modificare i consumi alimentari e la gestione del territorio.

I ricercatori della Carnegie Mellon University, in uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Environmental Science and Technology*, dichiarano che il fattore cibo sia il più impattante sull'ambiente, quando si parla di scelte personali e legate da atti istituzionali, impatto secondario anche al fatto che: tutti mangiano più volte al giorno. Infatti dipende da una scelta personale e non dalla disponibilità di infrastrutture o leggi specifiche, come accade invece per l'energia rinnovabile, si può applicare immediatamente, senza necessità di dotarsi di particolari mezzi o attrezzature.

Una transizione, anche solo parziale, verso un'alimentazione basata sui vegetali risulta essere la scelta più potente e più facile da mettere in atto al fine diminuire in modo considerevole il nostro impatto ambientale.

Bibliografia essenziale e siti per approfondimento

FAO. (2006). Livestock impacts on the environment. Livestock's Long Shadow: environmental issues and options. <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM> FAO. (2001).

McMICHAEL, A.J., JOHN W POWLES, J.W., D BUTLER C.D., UAU, R. (2007). Food, livestock production, energy, climate change, and health – The Lancet, Volume 370, No. 9594, p1253–1263.

MEKONNEN, M.M. AND HOEKSTRA, A.Y. (2010). The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products. Value of Water Research Report Series No. 48, UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands. On line at: <http://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1.pdf>.

POORE, J., NEMECEK, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. 360(6392):987-992.

TILMAN, D., CLARK, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. Nature, 515(7528):518-22. <https://www.ipcc.ch/>
<https://www.unenvironment.org/>

***Dott.ssa Denise Filippin**
Biologa Nutrizionista
Libera professionista in Genova

Una vita con benessere fisico e più vita sociale

LA VECCHIAIA CHE VORREI

di Roberta Lochi *



Negli ultimi quarant'anni in Provincia di Trento la speranza di vita è aumentata: nel 1983 la popolazione trentina con meno di 15 anni rappresentava il 19,2% della popolazione, quella ultra 64enne il 13,9% e quella ultra 74enne il 5,6%. Nel 2013, la popolazione al di sotto dei 15 anni è calata al 15,2% della popolazione totale, mentre quelle con più di 64 e 74 anni sono salite rispettivamente al 20,1% (1 su 5) e al 10% (Profilo di salute degli anziani nella Provincia di Trento - 2013).

La vecchiaia va considerata come una «nuova età», a favore della quale vanno realizzati interventi innovativi a sostegno della integrazione sociale, del mantenimento dell'autonomia e dell'indipendenza individuale. Si pone, pertanto, in modo sempre più urgente la questione di creare le condizioni per garantire a tutti un invecchiamento attivo e in buona salute. L'OMS definisce la salute come uno «stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia» (anno 1946). In questo senso, l'aumento della speranza

di vita deve significare più anni di vita in buona salute. Per migliorare i livelli di salute della popolazione anziana è essenziale un approccio che tenga conto di tutte le fasi della vita. Una vita più attiva significa più salute mentale, più benessere e, spesso, anche più vita sociale. Mantenersi attivi può aiutare gli anziani a rimanere autosufficienti per un periodo più lungo di tempo, oltre a ripristinare un senso di utilità sociale.

Tuttavia molte persone anziane non praticano alcuna attività fisica e nel tempo tendono a ridurre in maniera significativa la partecipazione alle occasioni di socializzazione. Secondo il «Profilo di salute degli anziani nella Provincia di Trento – 2013», in Trentino poco meno di un ultra 64enne su due (47%) partecipa a qualche attività sociale, il 31% frequenta il centro anziani, un circolo o la parrocchia, mentre il 39% partecipa a gite o soggiorni organizzati. Solamente il 13% pratica qualche forma di volontariato.

L'esperienza del progetto «La Vecchiaia che vorrei», promosso dal coordinamento di soggetti quali Uisp Trentino, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, Comune di Trento, Ama, Cooperativa Fai, Cooperativa Neuroimpronta, Associazione Alzheimer, Trentino Solidale, Auser Trento, Associazione Salute Educazione, nasce proprio per riuscire a intercettare fasce della popolazione anziana non attiva, al fine di promuovere uno stile di invecchiamento partecipato, coinvolgendo in modo particolare le persone vulnerabili. Il progetto vede coinvolti i territori di Madonna Bianca – Villazzano tre e San Giuseppe Santa Chiara nel Comune di Trento.

Si tratta di anziani maggiormente esposti al rischio di solitudine, connesso da un lato alla progressiva perdita di autonomia da un punto di vista fisico, motorio e psichico e dall'altro dalla scarsità o addirittura assenza di reti di familiari e/o conoscenti. Nel corso dei primi tre anni di sperimentazione del progetto è stata propo-





sta una serie di azioni legate all'invecchiamento attivo, con l'obiettivo di valorizzare e facilitare le relazioni per ridurre la solitudine, aiutando i cittadini over 65 e scoprirsi come risorsa per sé e per gli altri.

Per fare questo, vengono realizzate alcune proposte, come la ginnastica dolce, la ginnastica mentale, momenti di socializzazione come merende e pranzi di comunità, valorizzando anche le iniziative già in essere sul territorio e realizzate da diverse realtà come i Circoli Anziani del territorio, le Parrocchie, le Circoscrizioni e le Associazioni di volontariato e promozione sociale. In totale sono stati avviati 6 gruppi di ginnastica dolce, con una media di circa 80 partecipanti ogni mese, 4 gruppi di stimolazione cognitiva, nonché altri momenti di socializzazione legati alle iniziative di promozione di sani stili di vita.

IL PROGETTO SI SVILUPPA SECONDO LE SEGUENTI AZIONI

Attività di ginnastica motoria di quartiere: incontri di ginnastica dolce con cadenza bisettimanale, presso la sala della circoscrizione di Madonna Bianca e presso lo spazio di Comunità di Villazzano Tre. A tali incontri partecipano in media 10 persone. Nel periodo estivo è stata proposta l'attività di ginnastica dolce negli spazi verdi del quartiere. La proposta motoria è tenuta da operatori UISP laureati in scienze motorie, con la partecipazione saltuaria della operatrice di comunità, la cui funzione è quella di facilitare la conoscenza e i rapporti di fiducia fra i partecipanti. Sul territorio di San Giuseppe – Santa Chiara la medesima attività è svolta presso gli spazi della palestra di comunità, situata presso l'associazione Auser Trento.

Attività ginnastica a domicilio: i gruppi di ginnastica dolce a domicilio si svolgono con cadenza bisettimana-

le, ciascun incontro ha la durata di circa un'ora e mezzo ed ha luogo presso i domicili di due delle partecipanti. La proposta motoria è tenuta da un operatore Uisp con laurea in Scienze Motorie e specializzazione in ginnastica per anziani.

Attività di Ginnastica Mentale: in una prima fase del progetto l'attività di stimolazione cognitiva si svolgeva in occasione dei pranzi di comunità sul territorio di Madonna Bianca e San Giuseppe e presso il centro anziani della Circoscrizione San Giuseppe-Santa Chiara. In una seconda fase sono stati attivati dei gruppi su entrambi i territori. L'attività è tenuta dalle neuropsicologhe della cooperativa NeuroImpronta.

Incontri di educazione e di promozione della salute: attività di promozione di sani stili di vita, incontri informativi che sono tenuti dal personale sanitario volontario di Apss (infermieri, fisioterapisti) e dal farmacista referente del partner Salute Educazione.

Attività Ama: gruppo di auto mutuo aiuto legato al tema della salute e del benessere presso la sede di Ama. Al gruppo denominato "Stare bene con te" partecipano diverse persone, le stesse che hanno partecipato ad altre attività del progetto. Dal gruppo è partita l'attivazione di una convivenza fra un nostro anziano e una famiglia.

Pranzi di comunità: nel secondo anno del progetto sono stati proposti pranzi di comunità. L'attività è stata organizzata in collaborazione con le realtà già presenti sul territorio, nello specifico con le Associazioni di volontariato parrocchiale, anziani agganciati, referenti poli sociali del Comune, volontari e Associazione Trentino Solidale, Appm, Associazione Villazzano-tre. Hanno partecipato ai pranzi in media 65 persone, ai partecipanti è stato chiesto un contributo/offerta, mentre ai pranzi ha contribuito l'associazione Trentino solidale.

Orto di Comunità: grazie alla collaborazione con la Circoscrizione Oltre Fersina, abbiamo potuto proporre, alle persone agganciate, attività legate alla cura dell'orto. Sono stati coltivati ortaggi e le piante officinali che ci saranno utili per i laboratori di creazione di creme e sali aromatizzati. Per l'orto ci si è avvalsi della collaborazione di un esperto botanico, che ha tenuto alcuni incontri con gli anziani agganciati.

Quattro chiacchiere in compagnia: il gruppo di anziani agganciati si incontrano in maniera autonoma presso il Punto Prestiti di Madonna Bianca; il gruppo svolge un lavoro di racconto sul proprio vissuto, grazie alla presenza di un'esperta di narrazione teatrale. L'attività proposta è a totale carico della cooperativa.

Lo sviluppo delle attività del progetto è coordinato da un'operatrice di comunità, che svolge alcuni mansioni, quali: promuovere ed orientare gli attori sociali del progetto, nonché della cittadinanza coinvolta; facilitare la partecipazione delle persone agganciate alle attività del progetto e la loro attivazione nel ruolo di cooperatori e promotori delle attività; facilitare le connessioni fra cittadini agganciati e realtà del territorio.

Grazie al lavoro di Sviluppo di Comunità, è stato allestito uno spazio di comunità presso il territorio di Villazzano-tre; la gestione dello stesso è stata co-progettata con i cittadini agganciati, volontari del territorio, partner del progetto e altre realtà associative quali ad esempio Atas Onlus.

La sala è diventata luogo d'incontro e di scambio di conoscenze e competenze per i cittadini del quartiere, la stessa è inoltre la sede presso cui si svolgono alcune proposte del progetto: proposta motoria – laboratorio di sartoria – ginnastica mentale – merende di quartiere – laboratori di educazione alla salute – incontri di promozione della salute.

Nel corso del terzo anno di sperimentazione un numero importante di anziani ha ampliato la propria rete di conoscenze, le relazioni già nate nel primo anno sono diventate più solide trasformandosi in rapporti di fiducia e amicizia. Le persone hanno iniziato ad uscire di casa per incontrare altre persone e per partecipare alle attività proposte dal progetto, oltre a diventarne, in parte, promotori e cooperatori.

Possiamo affermare che lo stato di benessere psicofisico degli anziani coinvolti è migliorato, miglioramento che è stato evidenziato dai risultati dei test fisici somministrati dai nostri operatori.

In questi tre anni di sperimentazione, quasi mille persone hanno frequentato le attività principali proposte (ginnastica motoria, ginnastica mentale, pranzi, laboratori vari), inoltre il progetto ha coinvolto 110 volontari, età media 70 anni, per un totale di 695 ore di volontariato.



In particolare, dal secondo anno in poi, sono state coinvolte nel progetto le seguenti figure

Anziani attivi: abbiamo coinvolto diversi cittadini, che dedicano il loro tempo libero alla comunità, con un ruolo di promotori e gestori di diverse azioni del progetto. Si tratta di persone, con una solida rete sociale, una buona condizione di benessere cognitivo e fisico.

Persone marginali: sono persone con una rete sociale fragile, alcuni di loro hanno una condizione cognitiva, di benessere, fisica ed economica fragile. Non sono completamente isolate, in quanto partecipano alle attività proposte dalla comunità, sono disponibili a condividere e mettere a disposizione le loro risorse (competenze, idee) nelle azioni del progetto.

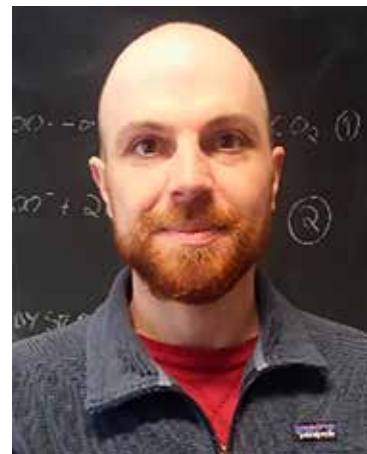
Persone target: abbiamo agganciato e coinvolto persone non autosufficienti dal punto di vista psico-fisico, e fragili dal punto di vista sociale ed economico, la cui condizione spesso non è conosciuta dai servizi sociali. Le diverse iniziative del progetto, hanno rappresentato per loro delle ottime opportunità per costruire relazioni, per condividere le proprie competenze con le altre persone, per rendersi utili alla comunità, o semplicemente per condividere il proprio tempo libero.



Cosa sono, da dove vengono e quali rischi comportano

I COMPOSTI POLI E PERFLUOROALCHILICI (PFAS)

*di Michele Orlandi**



La sigla PFAS (dall'inglese PerFluoroAlkyl Substances) indica una classe di molecole di sintesi che ha trovato largo uso industriale a partire dagli anni cinquanta del Novecento. Dal punto di vista chimico presentano alcune similarità con i comuni tensioattivi presenti ad esempio nei saponi e nei detergenti, in quanto costituiti da catene carboniose idrofobiche di varia lunghezza legate ad una estremità ad un gruppo funzionale idrosolubile (ad esempio acido carbossilico o solfonico).

Rispetto ai comuni tensioattivi però, i legami carbonio-idrogeno sono completamente o in gran parte sostituiti da legami carbonio-fluoro, la cui peculiarità è quella di essere fra i più forti legami chimici conosciuti.

La sostituzione di idrogeno con fluoro conferisce a queste molecole due proprietà caratteristiche: oltre all'acqua repellono anche oli e grassi e sono estremamente stabili dal punto di vista chimico, resistenti a condizioni anche molto aggressive.

Da qui l'interesse industriale e il loro utilizzo per un'ampia gamma di applicazioni fra cui: rivestimenti anti-macchia per tessile e conceria, tessuti tecnici, schiume antincendio, tensioattivi per la produzione di polimeri fluorurati (ad esempio Teflon), imballaggi anche ad uso alimentare, scioline.

Queste stesse caratteristiche così interessanti dal punto di vista industriale e che ne hanno determinato la massiccia produzione e largo utilizzo, comportano però problemi ambientali considerevoli, con ricadute potenzialmente molto gravi sulla salute.

Infatti, essendo praticamente inerti dal punto di vista chimico, non vengono facilmente degradati dall'ecosistema, al punto da essere classificati fra gli inquinanti persistenti, i cosiddetti inquinanti "eterni".

La quasi nulla biodegradabilità determina due tipi di problemi: il trasporto a lungo raggio, cioè il ritrovamento di queste sostanze anche a distanze molto grandi dalla sorgente di rilascio, e il bioaccumulo, cioè l'accumulo negli organismi viventi per effetto dell'esposizione continua o lungo la catena alimentare, fino a raggiungere concentrazioni pericolose per la salute.

Significative contaminazioni da PFAS sono ben documentate nelle acque superficiali di Australia, Canada, Stati Uniti, Spagna, Giappone, Cina e Corea del Sud. Indagini recenti in grandi città industriali come Dalian (Cina) e Tokyo (Giappone) hanno rilevato PFAS anche negli impianti municipali di trattamento acque mentre in Corea del Sud sono stati individuati anche in acque costiere, a significare la portata ormai globale del problema.

Anche in Italia la questione ambientale legata all'uso di questi composti è recentemente esplosa: uno studio effettuato dal Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e dal Ministero dell'ambiente e pubblicato nel 2013, ha mappato la presenza di diversi PFAS nelle acque sotterranee, superficiali e potabili dei maggiori bacini fluviali italiani, individuando criticità in Veneto, Lombardia, Piemonte e Toscana.

Particolare allarme ha destato il ritrovamento di PFAS nelle acque potabili delle province di Vicenza e Verona.

Anche in Trentino, di recente, l'Agenzia Provinciale per la Protezione Ambientale (APPA) ha rilevato PFAS nelle acque della valle del Chiese ed ha avviato insieme all'Università di Trento un progetto di monitoraggio per risalire all'origine della contaminazione.

Il bioaccumulo negli esseri umani è stato confermato da diversi studi che hanno documentato livelli di PFAS nel sangue di lavoratori a rischio correlati al tempo di

esposizione: operai di manifatture di fluoropolimeri, pompieri e tecnici dello sci professionale.

In seguito a queste evidenze, nel 2019, la Convenzione di Stoccolma sugli Inquinanti Organici Persistenti, organismo regolatore delle Nazioni Unite, ha messo al bando uno dei più comuni PFAS, l'acido perfluorotanoico (PFOA).

Le potenziali ricadute del bioaccumulo testimoniato da elevati livelli di PFAS nel sangue sono molteplici ed includono: pre-eclampsia e ipertensione in gravidanza, diminuita produzione e attivazione di ormoni tiroidei risultante in ipotiroidismo, colite ulcerosa indotta da alterazioni della risposta immunitaria e infiammatoria, insorgenza di adenomi al fegato dovuti ad epatotossicità, insorgenza di tumori a cellule di Leydig nei testicoli e nelle ovaie e di tumori al pancreas.

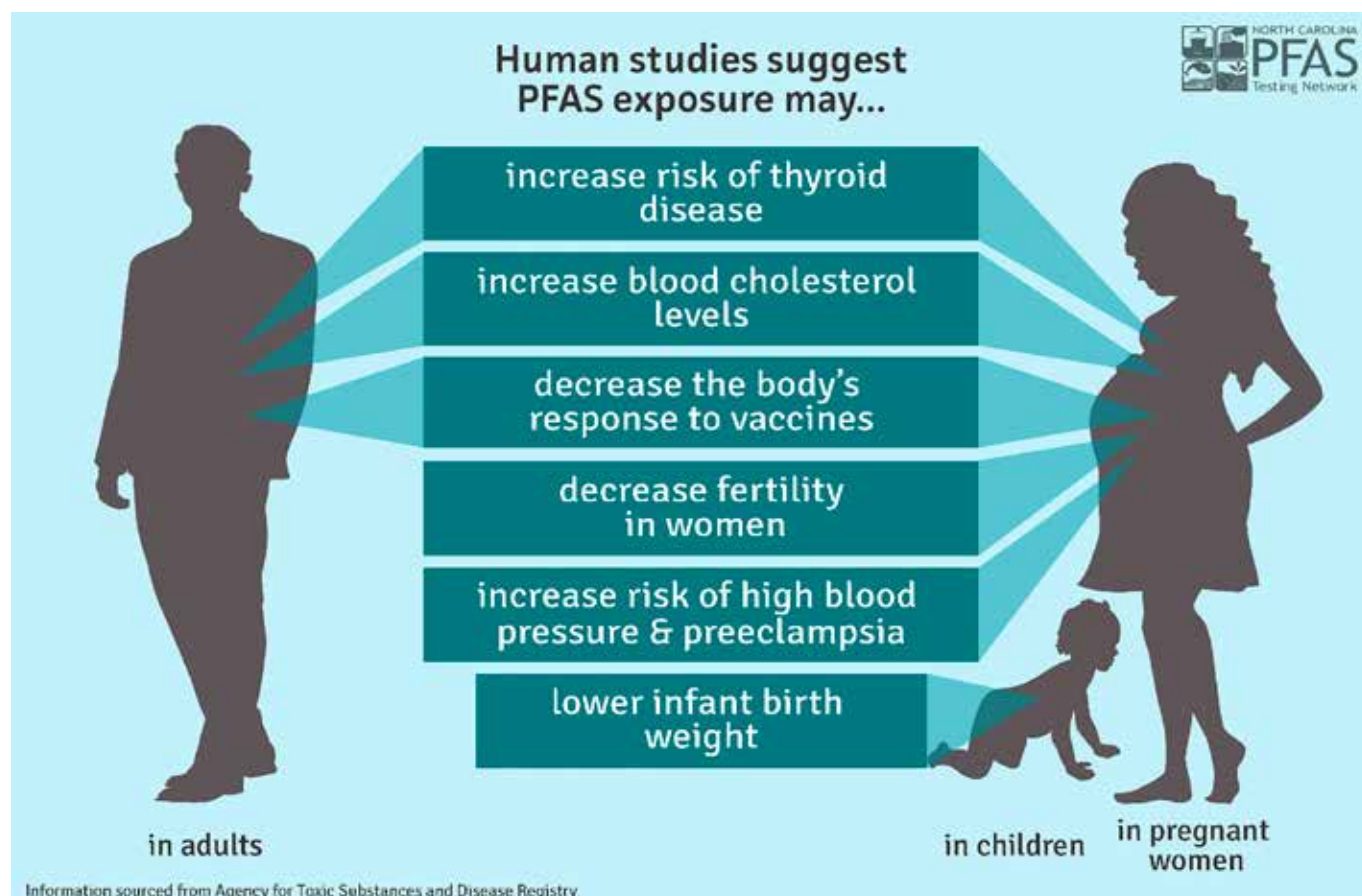
È però importante sottolineare il fatto che la correlazione fra queste patologie e i PFAS viene ad oggi ritenuta, a seconda dei casi, possibile o probabile ma non ancora verificata sperimentalmente.

In particolare i meccanismi di induzione delle patologie sono ancora a livello di ipotesi e gli studi in questo senso sono in fase iniziale.

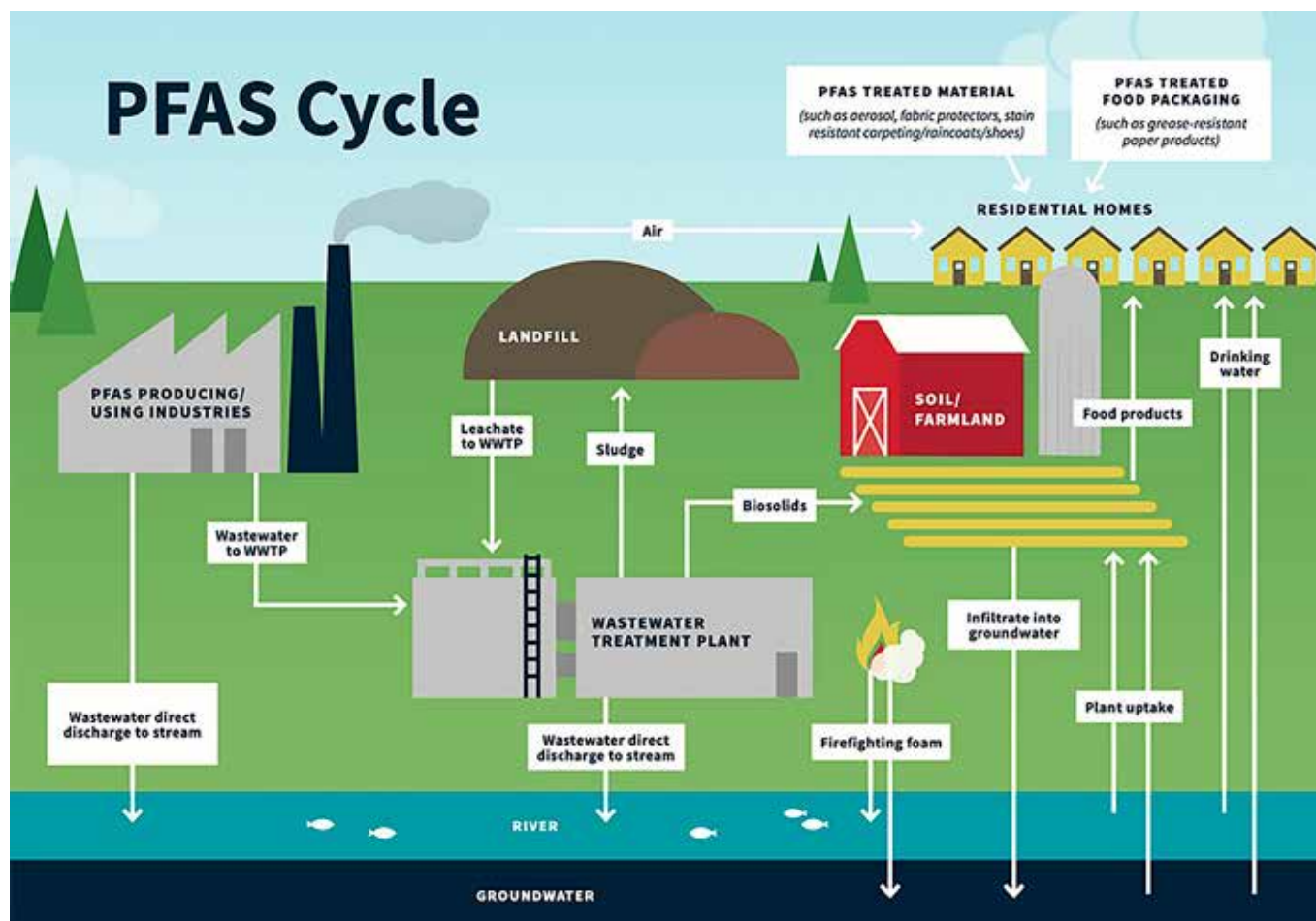
I rischi per la salute sono comunque considerati così elevati da aver indotto gli organismi regolatori e di controllo non solo a prendere provvedimenti legislativi, come la messa al bando di PFOA e la definizione di concentrazioni limite nelle acque, ma anche a progettare ed in qualche caso effettuare bonifiche.

È il caso ad esempio delle bonifiche in corso dal 2019 presso la città di Katherine in Australia, contaminata dall'adiacente base aeronautica. Negli Stati Uniti, fra il 2017 e il 2019 diverse sentenze in seguito a class-action hanno condannato gruppi industriali, fra cui i giganti 3M e DuPont, al pagamento delle spese di bonifiche che dovranno essere effettuate.

In Italia, lavori di messa in sicurezza sono in corso dal 2013 a Trissino in provincia di Vicenza, dove l'azienda Miteni spa è stata individuata come la fonte di contaminazione da PFAS nell'area. I lavori di bonifica prevedono generalmente l'utilizzo di barriere filtranti a carbone attivo, che presentano però due tipi di problemi: l'efficacia limitata, non essendo questa tecnologia sviluppata specificamente per i PFAS, e la necessità di trattamenti aggiuntivi. Il filtraggio infatti non comporta la degradazione degli inquinanti, ma solo il loro trasferimento



PFAS Cycle



dalle acque inquinate al filtro, che diventa a sua volta un rifiuto speciale da smaltire, con notevoli difficoltà dovute alla stabilità e inerzia chimica che caratterizza i PFAS. L'urgenza e la gravità della sfida è stata raccolta dalla comunità scientifica a livello globale che sta rivolgendo sforzi considerevoli allo sviluppo di nuove tecnologie di bonifica, esplorando ad esempio la possibilità di applicare metodi di fotocatalisi, basati su reazioni di degradazione attivate dalla luce, o metodi elettrochimici, basati su reazioni indotte da tensioni elettriche. Anche l'Università di Trento è attiva in questi settori con ricerche in corso presso i Dipartimenti di Fisica ed Ingegneria Industriale.

***Dr. Michele Orlandi**
Ricercatore Laboratorio IdEA
(Idrogeno, Energia, Ambiente)
Dipartimento di Fisica Università di Trento

Bibliografia

- W. ZHANG et al., Nanotechnology in remediation of water contaminated by poly- and perfluoroalkyl substances: A review *Environmental Pollution* 247 (2019) 266e276. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2019.01.045>
- B. XU et al., Photocatalytic removal of perfluoroalkyl substances from water and wastewater: Mechanism, kinetics and controlling factors, *Chemosphere* 189 (2017) 717e729. <https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2017.09.110>
- S. POLESSELLO, Distribuzione dei PFAS nelle acque italiane: i risultati del progetto IRSA-CNR (2013) http://www.reach.gov.it/sites/default/files/allegati/5_Polesello_PFAS.pdf
<https://www.arpa.veneto.it/arpav/pagine-generiche/sostanze-perfluoro-alchiliche-pfas#fonte>
<http://www.c8sciencepanel.org/>
- K. LI et al., Molecular mechanisms of PFOA-induced toxicity in animals and humans: Implications for health risks *Environment International* 99 (2017) 43–54. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2016.11.014>
- H. NILSSON, A Time Trend Study of Significantly Elevated Perfluorocarboxylate Levels in Humans after Using Fluorinated Ski Wax *Environmental Science & Technology* 44 (6) (2010) 2150–2155. <https://doi.org/10.1021/es9034733>
- Y. LU, Mass Spectrometry-Based Metabolomics Reveals Occupational Exposure to Per- and Polyfluoroalkyl Substances Relates to Oxidative Stress, Fatty Acid β -Oxidation Disorder, and Kidney Injury in a Manufactory in China *Environmental Science & Technology* 53 (16) (2019) 9800–9809. <https://doi.org/10.1021/acs.est.9b01608>

MIA SORELLA LA CAMPIONESSA DI NUOTO!

*a cura di Camilla Bridi**



Mi presento, mi chiamo Camilla e lavoro come infermiera presso il Reparto di Nefrologia dell'Ospedale S. Chiara di Trento.

Immagino che ora penserete che vi parlerò del mio lavoro, o di come funziona il reparto di nefrologia... ma questa volta vi sbagliate!

Il mio ruolo qui oggi è quello di intervistatrice. Sì perché, oltre ad avere la fortuna di fare un lavoro bellissimo, che mi appassiona e mi entusiasma, ho anche l'onore di avere una sorella trentina "famosa", Arianna Bridi, da poco salita alla ribalta delle cronache per un importante risultato sportivo: la vittoria della traversata Capri-Napoli.

Vi chiederete com'è avere una sorella campionessa di nuoto. Direi che non posso che essere più orgogliosa di così. Mi è capitato di sentire più volte persone commentare le sue gare e le sue vittorie e dentro di me pensare "è mia sorella!!!", è una sensazione bellissima, difficile da spiegare.

Sono felice per ogni sua vittoria e piango per ogni sconfitta e delusione. Sono sempre orgogliosa delle sue gare, che siano successi o no. La fatica e l'impegno che ci mette sono enormi, la costanza, la determinazione e la passione che ha sono da invidiare, io non ne sarei mai capace. L'unico grande dispiacere è non averla accanto, vivere lontane. È sempre stato per me un grosso proble-



Arianna Bridi



Le sorelle Arianna e Camilla Bridi

ma, non poterla avere vicino nei momenti del bisogno ma anche nei momenti di festa. Le mie figlie non aspettano altro che lei torni a casa e quando c'è non la lasciano un minuto.

Secondo me la sua vita e la sua esperienza potrebbero essere prese da esempio dai giovani d'oggi. In campo sanitario quello che noi vediamo sono sempre più giovani, ma anche adulti, sedentari e attaccati ad un computer o ad uno smartphone; lo sport ormai non è più così importante come una volta.

Mia sorella si è diplomata al liceo scientifico con ottimi voti, sempre nuotando 6 giorni a settimana e l'attività fisica non ha mai influito negativamente sul suo rendimento scolastico. I giovani d'oggi sono troppo sedentari, i genitori hanno paura che il "troppo sport" distraiga dallo studio, ma credendo questo la loro salute ne risente. Lo sport a qualunque livello, dall'amatoriale al professionismo, non implica per forza la rinuncia agli studi, anzi!

Oltre a questo, vedere i grandi sportivi testimonial di campagne sanitarie e di donazione di vario tipo è una cosa bellissima. Un giovane arriva ai giovani molto meglio che un gruppo di medici che spiegano l'importanza

della donazione d'organo, tanto per fare un esempio. Uno sportivo di 25 anni che parla ad un gruppo di studenti di come sia importante una corretta alimentazione, una corretta attività fisica, di come sia importante il volontariato, la donazione, la tutela della salute in generale, secondo me fa più breccia nei nostri adolescenti di oggi. Io da infermiera posso spiegare ai giovani d'oggi come sia importante una corretta alimentazione e una corretta attività fisica per mantenere al meglio il proprio fisico, l'ho studiato, l'ho provato, ho imparato tutti quei paroloni tecnici, ma questo ai giovani non basta, non funziona.

Per arrivare a loro ci vuole uno di loro, nel quale posso identificarsi.

È per questo che ammiro sempre tutti questi sportivi che "ci mettono la faccia", che parlano, che intervengono nelle scuole, nelle pubblicità, nelle campagne di sensibilizzazione, che sono da esempio in molti campi. Ma ora facciamo parlare direttamente lei.. mi hanno chiesto di porle qualche domanda, per farvela conoscere un po' più da vicino, e quindi eccomi qui nel ruolo di intervistatrice a distanza (Arianna è al momento lontana dal Trentino per lavoro).

Arianna, quando nasce la tua passione per il nuoto?

Quando avevo circa 7 anni mi sono avvicinata al mondo del nuoto ed ho iniziato a fare le prime gare. Tutto mi è sembrato subito magico, avevo trovato il mio posto, il mio equilibrio e proprio in questo ambiente sono cresciuta finché non ho provato a fare i primi passi nelle acque libere: scontato dire che sin dalla prima gara sia scattata la scintilla.

È strano pensare come una che viene dalla montagna si sia appassionata tanto alle gare in mare, ma la piscina con il tempo mi è diventata stretta e le gare troppo corte. Più aumentavo i chilometri delle gare, più mi sentivo nel mio ambiente e così dai 50 metri dorso sono finita alla Capri-Napoli di 36 km.

C'è qualche altro sportivo in famiglia?

Mamma era un'ottima pallavolista mentre a papà piaceva il calcio. Entrambi (soprattutto mamma) non amano la piscina e in generale il nuoto, ma mi hanno sempre supportata al massimo. Lo sport è sempre stato importante nella nostra famiglia, i miei genitori alla televisione hanno sempre guardato di tutto.

Nel momento della scelta dello sport da provare quando ero piccola, non mi hanno posto limiti, ho provato un po' di tutto ma quando ho messo piede in acqua, basta, non ne sono più uscita. Amore a prima vista.

Ormai sei spesso lontana da casa per gli impegni professionali...come vivi la lontananza dal tuo territorio di origine?

Trento e le sue montagne mi mancano tanto. La mia città natia avrà sempre un posto speciale nel mio cuore. Mi piace tutto, soprattutto l'ordine, la tranquillità e la pulizia.

Cosa ti lega al Trentino?

Il Trentino è semplicemente casa, famiglia. I miei più bei ricordi d'infanzia sono legati alle mie montagne, i laghi e... le piscine!

Pur in scelte di vita così diverse, secondo te, cosa ci accomuna come sorelle?

Siamo due persone molto diverse ma abbiamo avuto la fortuna di essere cresciute da genitori fantastici che ci hanno insegnato e tramandato tutti i valori importanti. Siamo brave ad amare, ad emozionarci e ad essere educate.

Tu sei la persona più importante della mia vita, il mio idolo e per te farei qualsiasi cosa.

Hai mai pensato di intraprendere una professione in ambito sanitario, magari stimolata dal mio esempio?

Penso che tutte e due siamo state brave a seguire la nostra strada ed andare dove ci portava il cuore.

Ciascuna di noi ha intrapreso il percorso perfetto per sé, senza nemmeno immaginare un futuro diverso, sovrapponibile a quello dell'altra.

Sei stata testimonial in campagne di sensibilizzazione alla donazione di sangue, cosa pensi riguardo la donazione di organi?

Sono assolutamente a favore e penso che sia un gesto importantissimo.

Credo che sapere che parte di me possa aiutare qualcuno a vivere una vita migliore sia una sensazione bellissima.

Hai mai conosciuto qualche nuotatore portatore di trapianto renale?

A dire la verità no. Ho conosciuto atleti con diverse patologie alcune delle quali li hanno costretti ad abbandonare il mondo del professionismo.

E conosco persone che combattono ogni giorno con malattie croniche e talvolta invalidanti ma che continuano lo stesso a praticare sport, nei limiti delle loro capacità e con tantissima determinazione.

Che cosa hai provato quando hai raggiunto l'ultima vittoria nella traversata Capri-Napoli, superando anche i candidati maschili?

Inizialmente ero semplicemente contenta della gara perché non ero riuscita a realizzare immediatamente l'impresa che avevo compiuto.

Con il passare delle ore e dei giorni sono stata avvolta da un'onda di felicità e soddisfazione come mai prima.

Che progetti e sogni hai per il futuro?

Continuerò per la mia strada. Vorrei, voglio, nuotare alle Olimpiadi e ogni giorno costruirò un pezzettino del mio percorso per arrivarci!



* Camilla Bridi

I.P. presso U.O. Nefrologia
e Dialisi O.S.Chiera

IL VOLONTARIATO NEL CUORE

di Gianni Toninato

Non so perché, ma da qualche tempo avvertivo, con persistente continuità, la voglia di far riemergere, con la loro originale nitidezza, i ricordi di volti, di sguardi, di parole, di passi che davano profumo e calore alla mia non breve esperienza di volontario, soprattutto all'interno del mondo della dialisi; mondo che richiama e coinvolge, con un filo diretto, le primarie finalità di A.PAN.

Lasciar scivolare il tutto nell'alveo delle cose destinate definitivamente a perdersi, o rimanere rinchiuso nell'ambito esclusivo dei miei personali ricordi, mi sembrava sempre più un incosciente e imperdonabile sperpero di valori. No, non me la sentivo. Ho allora deciso di offrire anche agli amici che scorreranno queste pagine alcune inedite e sorprendenti esperienze di vita.

Le ho raccolte man mano che le mie visite nel reparto della Dialisi, nell'Ospedale S. Chiara di Trento, mi consentivano di avvicinarne gli ospiti, di aprirmi alle loro confidenze, di condividere alcuni momenti di sofferenza. Mi pareva inizialmente di essere per alcuni di loro un modesto ma importante diversivo che allontanava dalla loro mente l'amaro di persistenti, grigi pensieri. Li aspettavo all'uscita dalla sala dove per ore, grazie ad apposite apparecchiature e all'assistenza meticolosa e gratificante di medici e personale infermieristico, il loro sangue veniva depurato. Una parola, un sorriso, una battuta scherzosa, il bicchiere di the o la tazza di caffè, servito a chi lo desiderava, erano piccoli ingredienti che man mano rafforzavano il clima di reciproca simpatia. E a me consentivano di sentirmi sempre più partecipe dei loro pensieri, lieti o meno lieti.

Più il tempo passava, più essi mi riservavano confidenze, emozioni, paure, speranze e soprattutto amicizia. Mi restava nell'anima la gioia di poter donare qualche piccolo sollievo a chi di sollievo ne aveva proprio bisogno.

Poi, con il trascorrere del tempo, le mie sensazioni presero un'altra direzione. Ho cominciato ad avvertire un convincimento sempre più radicato che fossero loro i veri protagonisti della nostra amicizia, che fossero loro la fonte della gioia che provavo nel sentirmi spesso com-

partecipe gradito del loro difficile cammino. Stupendo sentire il mio cuore battere all'unisono con il loro.

Quando poi alcuni di essi ricevevano, in momenti diversi, la conferma che un nuovo rene era disponibile, a Verona, a Milano, o a Innsbruck, per un necessario trapianto, non mancavano di contattarmi e di raccontarmi i momenti che stavano per cambiare la loro vita.

Troppo forti le sensazioni emotive che mi confidavano, per non consentire che esse riaffiorino, oggi, in questo specie di diario, destinato a coinvolgere gradevolmente anche l'umana solidarietà degli amici che le leggeranno. Anche se, riavvolgendo la pellicola dei ricordi, mi rimane più rassicurante la sensazione che la maggior parte delle persone, dializzati o trapiantati, con le quali ho avuto l'opportunità di condividerne la storia, mi hanno stupito per la evidente, decisa volontà di reagire con energia inaspettata ai momenti più duri e talora privi di rasserenanti prospettive.

Addentrandomi sul terreno più propriamente attiguo al versante dei trapianti, devo confessare che il contatto con alcuni protagonisti, disponibili a raccontarmi alcuni particolari dell'evento, mi riservava inevitabilmente un impatto emotivo di grande intensità.

Riporto qui alcuni frammenti di storie che mi restano vive nella mente. Impossibile staccare lo sguardo da loro mentre, in attesa della chiamata al luogo destinato per il trapianto, mi proponevano i dettagli di sintomi, diagnosi, previsioni mediche fino ad allora tutt'altro che tranquillizzanti.

E poi il risolutivo, sognato trapianto. Dopo il quale, nel confidarmi i particolari dell'evento, ognuno si proponeva con timbri, accenti, risvolti differenti. Ma tutti ugualmente penetranti. Ricordo, ad esempio, il mio primo incontro con una giovane mamma, la cui voce sembrava spegnersi ogni tanto, bloccata dall'emozione, mentre tentava di raccontarmi come già a quattro anni, proprio allo sbocciare della vita, si affacciarono in lei i primi segnali di misteriosi, neri presagi: il ritrovamento di sangue nelle urine. Inevitabili i conseguenti prolun-



gati ricoveri ospedalieri, protrattisi per anni. Solo col sospirato trapianto, la realizzazione del suo sogno: diventare moglie e madre.

E ho presente il racconto di quel giovane che dovette ripresentarsi più volte nella sala trapianti, per la precoce disfunzione di un rene precedentemente inserito nel suo organismo. Con l'ovvia e inevitabile ansia per l'intervento successivo che avrebbe potuto rispondere solo ad una provvisoria soluzione.

E non mi è possibile tralasciare qui la storia di due giovani che hanno avuto la forza e il coraggio di uscire dall'ossessiva preoccupazione per un'eventuale precaria funzionalità del nuovo rene e si sono avviati ad assaporare nuove, gratificanti esperienze di vita. Entrambi, sotto profili diversi, mi hanno incantato.

Uno, che prima del trapianto presentava tali problematiche da far pensare a una fine vicina e, una volta trapiantato, ha voluto mettere alla prova la precedente energia vitale, inserendosi addirittura nella squadra nazionale di pallavolo per trapiantati; l'altro che, dopo un secondo trapianto allargato all'abbinata reni-fegato, è riuscito ad abbandonare il ristretto circuito della sfera personale, per dedicarsi a costruire una rete di contatti costanti con ex amici di dialisi e di trapianto. Lo scopo? Continuare a sostenersi di fronte ad eventuali imprevisti e cercare insieme più confortanti orizzonti. Una riflessione conclusiva mi sembra però inevitabile.

Questa: agli inizi del mio impegno di volontario, mi presentavo in ospedale con il forte desiderio e una forte speranza, quella di poter e dover offrire alle persone bisognose di cure, di assistenza, di coraggio, qualche momento di sollievo. Pensavo che in quest'ottica avrei dovuto e potuto essere io a creare qualche spunto di positività.

Ma poi, col passare dei mesi e degli anni, mi sono reso conto di esserne il principale beneficiario. Erano loro che mi proponevano esempi di attaccamento alla vita, di forza nell'affrontarne le difficili prove, di dignitosa sopportazione del dolore, di superamento delle paure di fronte alle incognite del futuro. E sentivo progressivamente il dovere e il piacere di ringraziarli per la loro amicizia e per il loro esempio.

Da anni ormai, con un gruppo di dializzati e di trapiantati renali, ci teniamo in contatto e ci ritroviamo periodicamente per un momento di serenità conviviale. Gentilmente e puntualmente mi pregano di partecipare e condividere con loro una serata all'insegna di una rigenerante allegria.

La mia risposta è sempre stata e non può che essere racchiusa in un SI', di quelli che non si scalfiscono col tempo. Anche perché la ricchezza di affetto che mi giunge in quelle occasioni, attraverso il loro saluto, il loro sorriso, il loro abbraccio, rende sempre più attraente la galleria delle mie più belle emozioni.

Tempi di COVID 19

Anche APAN in questi tempi difficili ha risentito della situazione generale: tutto è più complicato del solito. Abbiamo rinunciato alla annuale iniziativa della Giornata Mondiale del Rene, alla Cena e alla Gita sociale, iniziative importantissime per la coesione di Soci, Simpatizzanti e Sostenitori. Al contrario siamo riusciti a pubblicare la nostra Rivista semestrale e, pensando di alleggerire gli animi, nel presente numero abbiamo privilegiato gli articoli di intrattenimento rispetto a quelli di argomento medico.

Come raggiungerci

Ci sembra importante segnalare che la Sede APAN (via Sighele, 5 a Trento) è aperta una o due mattine settimanali, a seconda della disponibilità dei volontari addetti alla Segreteria. Per gli accessi vengono rispettate le norme governative in materia di COVID: mascherina, disinfezione mani all'ingresso e all'uscita, distanziamento, numero massimo di accessi consentiti: 6 persone. Se volete passare dalla Sede, vi raccomandiamo di telefonare per verificare se siamo aperti.

 0461 914206

 apan.tn@alice.it

Infine, il nostro Sito è sempre aggiornato con informazioni generali, tratte dalla stampa nazionale e scientifica, e con articoli pubblicati su Rene&Salute, che abbiano un interesse di attualità. Questi articoli li trovate sulla prima pagina del Sito. In questi mesi molto materiale si riferisce all'emergenza COVID. Ringraziamo il dotto Carlo Nardi, per il supporto puntuale, costante ed instancabile che ci offre, per tener aggiornato il Sito.



<https://apantrentino.it>

Saturimetri per il Reparto di Nefrologia e Dialisi

APAN ha procurato al Reparto di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale S. Chiara quattro saturimetri, per la misurazione dell'ossigeno nel sangue. L'esigenza è nata dalla presenza di pazienti COVID-positivi ricoverati presso il medesimo reparto, che necessitano di un monitoraggio continuo. Ci è sembrato che questo aiuto piccolo, ma di grande efficacia, rispecchi davvero le finalità della nostra Associazione. Il Primario dottor Brunori, ed i pazienti tutti, ci ringraziano!

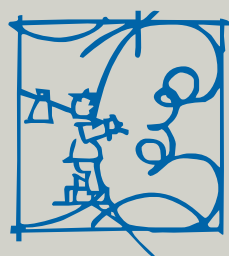
31 OTTOBRE 2020: ADEGUIAMO GLI STATUTI DELLE ONLUS

Il secondo comma dell'articolo 101 del D. Lgs 117/2017 (Codice del terzo settore o CdTS) prevede che le Organizzazioni di volontariato, le ONLUS e le Associazioni di promozione sociali adeguino i loro statuti alle disposizioni contenute nello stesso Decreto, entro il termine del 31 ottobre 2020.

Una delle finalità è la possibilità di iscrivere l'Associazione al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS).

APAN ha recepito la normativa ed ha adeguato il suo statuto, che è stato approvato in occasione della Assemblea Soci Straordinaria del 24 ottobre 2020.

Desideriamo ringraziare il **dottor Matteo Franchetti, Commercialista in Trento**, che ci ha generosamente assistiti in questo passaggio.



Associazione
Provinciale
Amici della
Nefrologia

CONSIGLIAMI UN LIBRO

di *Serena Belli*

Con questa piccola Rubrica, che non vuole certo sostituire la più celebre *Voglia di Leggere*, temporaneamente sospesa per impegni istituzionali del suo Redattore, abbiamo pensato di dare qualche spunto di lettura a chi ci segue da tanti anni, in attesa di sentire nuovamente il ruglio (così si chiama il verso dell'orso) di Lonely Bear.

Mi consigli un bel libro, da leggere? Ovviamente specificare che un bel libro sia "da leggere" potrebbe sembrare inutile, ma è proprio così che, di regola, mi viene posta la domanda. Infatti, sapendo che sono una lettrice onnivora, molte amiche, conoscenti, figlia e sorelle mi rivolgono spesso questa domanda. Certo, i gusti riguardanti la lettura (e tutte le cose del mondo, in realtà) differiscono molto e quindi non è detto che quello che piace a me debba per forza piacere anche agli altri, ma mi sento di poter affermare che: un bel libro è un bel libro. E dunque di seguito troverete due piccoli suggerimenti che spero vi facciano passare qualche ora piacevole.

Cambiare l'acqua ai fiori - di Valérie Perrin

Lo so, lo so è un titolo un po' scontato, lo hanno già letto in tanti, il passaparola lo ha portato in vetta a tantissime classifiche, ma lasciatemi iniziare con un titolo sicuro: desidero fare bella figura! Il romanzo è scritto (e tradotto) molto bene, fa ridere e piangere, la vicenda è curiosa e si dipana lentamente, scoprendosi pian piano, anche perché la scrittrice adotta la tecnica del flash-back, il finale non è scontato e, quando arrivi alla parola fine, ti dispiace abbandonare i personaggi che ti hanno fatto compagnia per qualche giornata. Cosa volere di più, da un romanzo.

La storia è quella di Violette Toussaint che, nonostante un'infanzia difficile, orfanatrofio, famiglie affidatarie ed altro, è riuscita crescere bene "Non mi sono mai piegata, neanche nei periodi di maggior dolore. Spesso mi chiedono se abbia fatto danza classica. Rispondo di no, che è stata la quotidianità a darmi una disciplina, a farmi allenare ogni giorno alla sbarra e sulle punte". Ancora giovanissima conosce un ragazzo, Philippe, uno

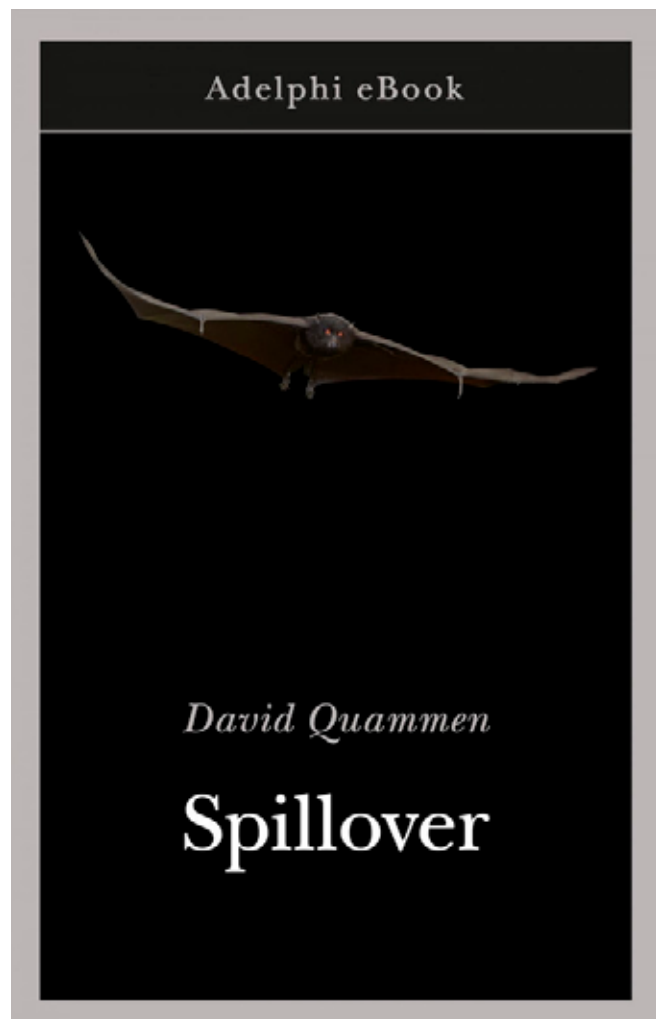


sfaticato ma di famiglia benestante, del quale Violette ritiene essersi innamorata (fin qui niente di nuovo sotto il sole) e si sposa. Da tale unione nasce una figlia, che lei adora. Purtroppo la vita le riserva molti grandi dolori, fino a farla approdare, da viva, in un cimitero, del quale diventerà la guardiana. I fiori cui cambia l'acqua sono quelli delle tombe, spesso trascurate, di questo luogo dove, oltre al dolore, ritroviamo tutti gli altri sentimenti ed azioni che fanno parte della Vita: la compassione, la consolazione, l'amicizia, la musica, il caffè con il suo profumo e qualche dolcetto. Infine, ecco l'arrivo di un uomo normale che porta con sé una richiesta per niente normale. Egli vuole informazioni riguardo al personaggio sepolto in una certa tomba, dato che sua madre ha espressamente chiesto di essere sepolta vicino a costui. Ne segue una specie di indagine psico-poliziesca, contemporaneamente veniamo a conoscere il resto della storia di Violette: i suoi dolori, le sue perdite, il come e perché si è concluso il suo rapporto con Philippe, il come e perché è approdata in quel cimitero della Borgogna.

Il resto lo scoprirete solo leggendo il libro, qui niente spoiler (solo quel tanto che basta, per incuriosirvi). Aggiungo solo che Valérie Perrin è la compagna del regista francese Claude Lelouch e fa anche la sceneggiatrice. Se dovessero farne un film a 4 mani, prevedo un pienone e ottimi risultati al box-office.

Spillover, l'evoluzione delle pandemie di David Quammen

Praticamente: Dall'Alpi alle piramidi, dal Manzanar al Reno. Argomento completamente differente dal precedente, qui non si tratta di un romanzo, ma di un saggio, quasi un trattato, riguardante le zoonosi, che sono quelle malattie trasmesse all'uomo da un animale, attraverso i virus. Ebola, AIDS, peste suina, influenza aviaria e moltissime altre fino ad arrivare alla infezione da CoVid 19, sono tutte malattie causate da virus che di solito sono patogeni solo per una qualche specie animale (pipistrelli, maiali, polli, scimpanzè, cavalli...), all'interno delle quali il virus vive e si riproduce (specie



serbatoio). Purtroppo può capitare che il RNA del virus in questione produca una mutazione che lo rende patogeno per l'uomo il quale, venendo a contatto con la specie serbatoio attraverso le vie più disparate (con la macellazione, la caccia ma anche solo casualmente), può venire infettato e sviluppare la malattia. Fin qui niente di pericoloso per l'Umanità: quel singolo individuo infettato può superare l'infezione, oppure può morire, ma la questione si conclude rapidamente.

Il vero guaio succede quando ulteriori mutazioni a carico del RNA virale lo abilitano alla trasmissione inter-umana: da malato a sano. Ecco quindi che l'umano ammalato trasmette l'infezione a chi viene in contatto con lui e, se niente interviene, la malattia si propaga diventando epidemia e concludendo trionfalmente la sua carriera come pandemia.

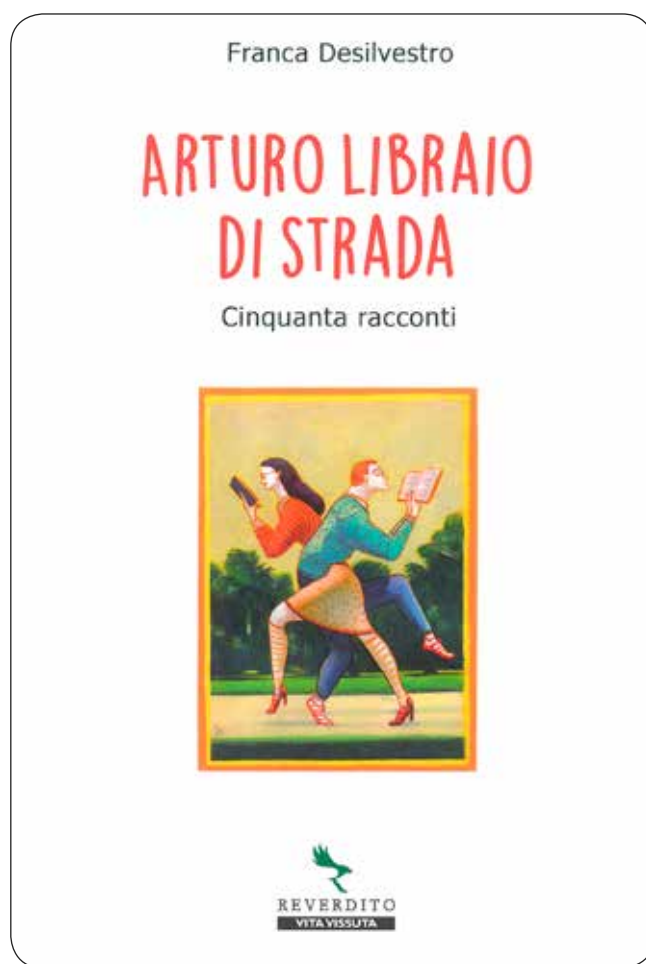
Questo salto che compie il RNA virale, un upgrading da patogeno per una specie animale a patogeno per l'uomo, con capacità di contagio interumano, si chiama Spillover. Il libro è di facile lettura, ma di difficile comprensione per quanto riguarda le spiegazioni scientifiche. Comunque si fa leggere anche senza grandi competenze, perché piuttosto divulgativo.

Non occorre proprio capire tutto tutto, per comprendere cosa sta succedendo in questo preciso momento nel mondo. Sono soprattutto le ultime 150 pagine che appassionano, dove l'autore spiega molto bene cosa è successo con l'AIDS. Queste pagine sono anche di facile comprensione. La cosa curiosa, che ho tenuto segreta fino a qui, è che il libro è stato scritto nel 2012, quindi parla anche di Coronavirus ma non del nostro CoVid 19. Per tale motivo quello che ne ricaviamo fa piuttosto impressione. Tutto già previsto otto anni fa quando, quasi tutti i virologi intervistati per la stesura del libro (virologi veri, alcuni premi Nobel, ricercatori con i fiocchi), affermavano: "Siamo certi che prossimamente ci sarà una zoonosi, siamo altrettanto certi che causerà una epidemia o anche una pandemia; se dovessimo scommettere su un virus, siamo convinti che sarà un Corona Virus. Quello che invece non sappiamo prevedere è: quando?"

Ora a otto anni di distanza abbiamo anche la risposta: 2020.

Arturo libraio di strada di Franca Desilvestro

Non inganni il titolo, questa non è la storia di Arturo, Franca Desilvestri racconta con molto garbo le storie della città di Trento, viste **attraverso** gli occhi di Arturo. Arturo Osti, un Personaggio che si è inventato la libreria senza pareti, dove vengono venduti libri usati e anche



nuovi, vecchi LP, fumetti ed altri piccoli oggetti, in una filosofia quanto mai attuale, di ridurre lo spreco attraverso il recupero. L'incontro tra i due artefici del libro è stato casuale, ma prevedibile: Franca Desilvestro cercava un argomento per un libro ed Arturo aveva bisogno di qualcun che scrivesse al posto suo. Ne è scaturito una piccola chicca che è divertente per noi trentini, che ci interroghiamo su chi siano i vari personaggi descritti, ma che contemporaneamente è lo specchio di tante città della Provincia italiana. E mentre leggevo i vari racconti, mi sembrava di essere proprio lì, nella mia amata città, a guardare passare tanta varia umanità. Il libro non è piaciuto solo a me, ma a tante altre persone: la prima edizione è quasi esaurita e si sta procedendo alla ristampa. Personalmente mi auguro che questa coppia di fatto, che è riuscita a pubblicare un libro così fresco e divertente, ripeta l'esperienza, con altri racconti.

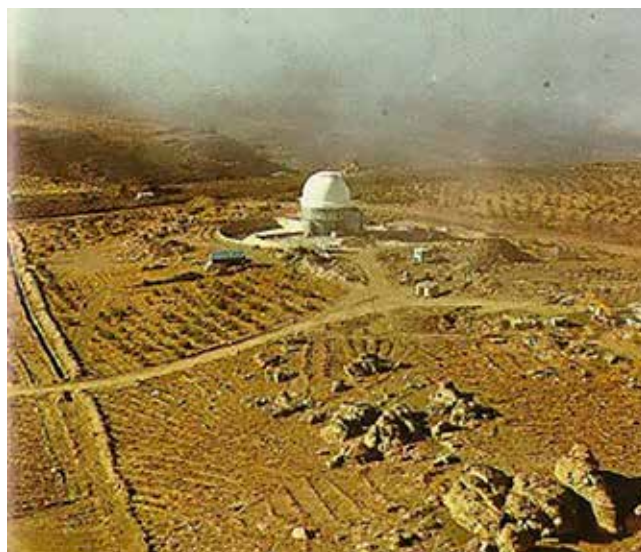
E quindi, tutti voi che passate dal centro città frettolosamente, se passate dall'Isola di Arturo (questo il nome della libreria, di morantiana memoria) fermatevi, fatevi invogliare da qualche acquisto di libri un po' dimenticati e fate due chiacchiere con Arturo: potreste essere uno dei personaggi che popoleranno la prossima edizione.

DIVAGAZIONI IN TEMPO DI PANDEMIA

di Fabio Rosa*

Che cantano i poeti andalusi di oggi? / Cantano, e quando cantano sembra che siano soli. / Forse l'Andalusia è rimasta senza più nessuno?»: così negli anni 70 cantavano gli «Aguaviva». La loro canzone rese popolare la ballata di R. Alberti allora in esilio in Italia. A me fece conoscere i poeti della Generazione del '27. Il più geniale di tutti, García Lorca, divenne il mio poeta preferito. Devo a lui lo studio dello spagnolo. Vennero così altre canzoni, altri libri, *I poeti andalusi* di P. Ibañez, *L'isola* di J. Goytisolo, *I disadattati* di Colombine, *Fuenteovejuna* di Lope de Vega, lo *Scialle andaluso*, *Aracoeli* di E. Morante, che parlavano tutti di una terra gitana piena di magia. Erano gli anni delle stragi, anni di piombo, ma senza vulnerazioni della libertà e stato di emergenza come oggi. Il canto dei poeti era un canto libero che, dischiuso nell'aria, diventava di tutti. Tanti anni dopo, per ragioni di lavoro, sono andato a vivere in quella stessa terra, dove con occhi più smagati ho potuto riscontrare i sogni con la realtà. Non ho visto il sellino di nardi della luna, però ho visto gli olivi sulle pietre lunari di Jaén, ho visitato il deserto di Tabernas, il cui cielo è realmente il più luminoso d'Europa. A piedi ho percorso il tragitto da Almeria al Almendral, dove la Morante ambientò il suo ultimo romanzo. L'Andalusia era per lei una terra di libertà. «Nella miseria della Spagna terzomondista – scrisse T. Moix che fu suo amico – vedeva il ritorno a un mondo di purezza, la redenzione per mezzo delle essenze preservate». Oggi questo sogno non è più di nessuno, ma il suo romanzo non ha perso la sua forza. Anzi, riletto in tempo di pandemia, appare addirittura profetico.

Aracoeli è il racconto in prima persona di un inetto, che nella ricorrenza del suo quarantatreesimo compleanno si reca in Andalusia per visitare il paese natale di sua madre. Siamo agli inizi di novembre del 1975. Nella stessa data fu ucciso Pasolini, la cui figura sta dietro il



Osservatorio de «El Calar Alto» citato in *Aracoeli*.

Immagine tratta dalla *Guia turistica de Almería* di J. Porras (Malaga 1975) che la Morante comprò sul posto prima di visitare la regione.

protagonista, anche lui figlio di un militare, «niñomad-rero», omosessuale, legato al mondo dell'editoria, ossessionato dal sesso e dalla morte. Il romanzo segue i suoi spostamenti da Milano ad Almeria fino all'incontro con la sagoma della madre deceduta trentasei anni prima per un male che ne ha causato il degrado fisico e morale. Una discesa orfica agli inferi? Un delirio autodistruttivo? Nelle intenzioni della scrittrice il romanzo dovrebbe suggerire un senso di fine. Il linguaggio utilizzato, il ricorso a quei «tritumi della veglia e del passato» in cui, a suo dire, «la fabbrica dei sogni spesso interra le sue fondamenta», appartengono al genere delle visioni. Tutto il viaggio è il prodotto di un'«invasione divina».

Come *La divina mimesis*, l'ultimo «documento» inviato alle stampe da Pasolini, il romanzo ricalca il modello della *Commedia*. Il viaggio di Dante, si sa, inizia e fini-



El Almendral, Almeria. Foto di dominio pubblico.

sce nel segno di Beatrice. Secondo J.L. Borges l'incontro con l'amata costituirebbe la scena primaria. La coscienza del suo carattere fittizio ne avrebbe, però, alterato la forma. Quando Beatrice appare nel Paradiso Terrestre, è in mezzo a un corteo di esseri che, per quanto comuni nell'immaginario medievale, sono *monstra*. Lei stessa appare regalmente proterva. Sparito Virgilio, ne assume le mansioni virili di guida e super-ego. Come una madre severa accoglie con rimproveri il poeta che «d'amaro sente il sapor de la pietade acerba». Non meno stranianti sono le circostanze del congedo, quando Beatrice va a riprendere il suo posto nella candida rosa e, affidandolo a Bernardo, si limita a sorridergli da lontano per poi rivolgere lo sguardo verso Dio: «quella, sì lontana / come pareva, sorrisi e riguardommi; / poi si tornò a l'eterna fontana». *Amor de lonh* dicevano i trovatori, ma la lontananza è qui ontologica. E non limitata nel tempo, ma eterna. Nonostante il significato teologico della scena, il senso di perdita è evidente. Lo stesso passaggio di consegne dalla donna al «sene» è mortificante: «credea veder Beatrice, e vidi un sene». Un «incubo di piacere» lo definì Borges.

Un'analoga cartografia del desiderio è quella descritta dalla Morante. Interciso da continui flashback, che scompongono la linearità narrativa e ruotano intorno ad Aracoeli nella sua duplice veste di madre e di amante, il viaggio-pellegrinaggio di Manuele culmina, dopo tre giorni, nell'apparizione della sua ombra. Il cielo è luminosissimo, ma la sassaia circostante fa pensare all'inferno piuttosto che all'empireo. Aracoeli ha il tempo contato e mette fretta al figlio, che riesce appena a dire qualche parola. Poi, come Beatrice, gli sorride fuggacemente e si

affloscia nel vuoto. Come il Tasso di Leopardi, Manuele si consola con il pensiero che quel sacchetto d'ombra è il prodotto della sua immaginazione drogata. Senza essersi riconciliato con la madre, s'incammina verso il paese. Qui il romanzo finisce con il racconto di un altro viaggio, fatto trent'anni prima, in cerca del padre che, dopo l'8 settembre, ha lasciato la Marina e si è trasferito in un quartiere popolare. E lì, dopo aver preso commiato da lui, Manuele ricorda di aver pianto per l'accumularsi di tanti sentimenti diversi. Perché «il seme del piangere», annota la scrittrice, si nega a ogni formula chimica. L'espressione dantesca, già utilizzata da G. Caproni nell'omonimo canzoniere dedicato alla madre morta, è tratta dalla reprimenda di Beatrice nel Purgatorio.

Maternità e paternità sono i due poli fra cui si muove il viaggio di ricerca identitaria di Manuele. Se il legame morboso con la madre lo porta a descriversi come il «fantolino» di Dante che con le labbra ingorde «alla tetta della madre s'apprende», la visita al padre dopo tanti anni di lontananza nasconde una richiesta d'amore. Il ritratto di lui seminudo in una soffitta piena di bottiglie e spazzatura è plasmato su quello del poeta S. Penna, incrociato chissà con il ricordo di Pasolini che negli ultimi anni confessò che la sua vita emozionale ed erotica poteva anche spiegarsi con l'amore per suo padre. Una lettura in chiave *queer* è quella svolta da M. Gragnolati secondo il quale l'imprevista conclusione del romanzo significherebbe il superamento del modello binario maschile/femminile, il recupero del mito dell'androgino e della dimensione corporea del linguaggio. Una lettura quanto meno parziale, il che non toglie che il suo *diffraction reading* sia un approccio utile per sollevare interrogativi e aprire orizzonti di senso.



Santa María de la Esperanza Macarena.
Cartolina inclusa nel manoscritto di *Aracoeli*.



Giorgione, *La tempesta*, 1508. Galleria dell'Accademia, Venezia.

Divagando da una diffrazione all'altra, ricorderò allora che lo scorso settembre è deceduto Enrique Irazoqui. Figlio di uno psichiatra catalano e un'imprenditrice italiana, nel 1964 il giovane anarchico giunse a Roma, dove finì nella cerchia della Morante e di Pasolini, che, impressionato dalla sua somiglianza con i crocifissi del Greco, lo convinse a interpretare il Cristo nel *Vangelo secondo Matteo*. Ambientato fra i Sassi di Matera e dedicato alla memoria di Giovanni XXIII, il film ci presenta un Cristo assolutamente non convenzionale. Le scene finali, con la madre del regista nelle vesti di Maria, sono una struggente trasposizione dell'iconografia della Pietà. Una passione, a ben guardare, è anche quella raccontata dalla Morante, che nel film di Pasolini si incaricò della scelta delle musiche. Aracoeli è il nome, sosteneva, di tutte le andaluse sofferenti e, perciò, devote alla Madonna Dolorosa. Etimologicamente è l'altare del cielo, ossia, quel punto della croce, dove tendono i suoi bracci e quelli di tutte le altre croci. Ma dov'è questo punto asintotico, questo zenit bianco, si chiede Manuele prima che sua madre accorra dalle sue longitudini. La messa in scena di questa passione fu per la scrittrice così drammatica, che, dopo la pubblicazione, tentò il

suicidio. Sopravvisse e come una sopravvissuta, né viva né morta, si descrisse nelle ultime interviste.

Per l'ambientazione la Morante cercò in una guida turistica della Spagna un equivalente dei Sassi di Matera: un paese fuori dal tempo e dalla storia, «tra i più miserabili, e vuoto, completamente vuoto», come riferì dopo il suo viaggio di ricognizione. Quando Manuele vi arriva, non vede che pietre. Delle sue sei o sette casupole una è un banco di mescita gestito da un vecchio, che può offrirgli solo delle vecchie pagnottelle e un bottiglione di vino. Più che un eden anteriore alla storia, come nella *Tempesta* di Giorgione menzionata in una nota autografa del manoscritto, è lo scenario di un «dopo la fine», ascrivibile a quella dimensione postuma che, a dire di G. Ferroni, è propria della letteratura moderna. Leggo nel «Diario de Almería» che questa provincia, oggi meta di un turismo di massa, è fra quelle con il più alto tasso di letalità per la recrudescenza dei contagi. Non così al Almendral, dove c'è un solo abitante censito, che gestisce un agriturismo e può muoversi senza dispositivi di protezione e restrizioni sanitarie. Ma le sue giornate, lamenta, sono diventate lunghe; l'assenza di visitatori e di introiti compromette la sua attività.

In questo scenario apocalittico, che la pandemia ha fatto esplodere con tutta la sua virulenza, c'è ancora speranza? O è diventata anch'essa, come tutto il resto, una forma liquida? E il mondo dopo la pandemia sarà un'epoca di paure o «uno rinnovamento di tempo e secolo», come scrisse M. Villani ai tempi della peste nera? Sui canali televisivi virologi e opinionisti discutono di contagi, comportamenti virtuosi, piani pandemici. Non manca chi, al modo di don Abbondio, benedice la nuova peste come una scopa e chi, invece, come don Ferrante, si ostina a negarne l'esistenza. Da parte sua il papa prega per le vittime e, auspicando francescanamente che il futuro vaccino sia assicurato a tutti, denuncia la marginalità farmaceutica causata dalla meritocrazia. Affideremo, dunque, le umane sorti alla Grazia? Sostituiranno l'asce-tica capitalistica con un ascetismo di tipo francescano? «Oggi sarai con me nel cielo» è la promessa del Signore al Buon Ladrone ricordata anche dalla Morante giusto prima dell'apparizione di Aracoeli. Ma suo figlio, oltre a non avere fede, è troppo arrabbiato col mondo, cioè con lei, per affidarsi alla misericordia divina. D'altronde i predestinati all'ara del cielo sono pochi. Numero e identità non sono negoziabili. E Manuele sa che la vita sulla terra non è più giusta né più umana dove gli ignavi fanno carriera e i talentuosi emigrano. Più laicamente il Leopardi della «Ginestra» appellava alla «social catena». Utopia nobilissima a patto di conservarla tale. Tradotta in pratica ha prodotto guasti e distopie. Perché «il fiore del deserto», simbolo di resistenza al Male, appartiene all'ordine della natura, come i nati post-Covid che con la loro allegra inconsapevolezza colmeranno i vuoti, cresceranno, si moltiplicheranno, senza che il mondo sia per questo né migliore né peggiore. Le donzellette dell'inarrivabile recanatese, da Silvia a Nerina a Clelia, sono lì a ricordarci questa verità elementare: sono «state vive», figure del «mai più», come i tenerissimi angeli nella *Deposizione* di Giotto che piangono la morte di Cristo. E piangono perché, attanagliati dal pensiero di quel «mai più», non riescono a immaginare la festa della resurrezione. A questi angeli rinvia anche la Morante in una pagina del romanzo dedicata alle fantasie omicide di Manuele, che vorrebbe vendicare lo zio spagnolo (il soldato nella tela di Giorgione). Nel manoscritto è presentato addirittura come uno dei dodici angeli della morte che, arrivato al capezzale dell'agonizzante Franco, gli passa una P38 per porre fine ai suoi giorni. Ma il *caudillo* rifiuta, perché gli angeli della morte possono solo accompagnare il nostro destino. Al giogo della necessità non si sfugge, così come non si sfugge al proprio corpo o alla propria nascita. La vita che Dio ci ha lasciato in



Giotto, *Compianto sul Cristo morto*, 1303 ci.
Cappella degli Scrovegni, Padova.

dono prima di mettersi in riposo e disinteressarsi della sua fabbrica – scrive la Morante –, è un lager recintato da fili elettrici che basterebbe solo toccare con un dito per esserne fuori, ma la paura di quello che c'è al di là li rende per i più intoccabili. E dunque tutti, oggi più che mai, confinati in casa, murati fra due orrori: la reclusione e la peste. E tutti uguali, tutti quarantenati in quella «intrastoria» di unamuniana memoria che fa da sfondo alla Storia. Un libro, una canzone, l'abbraccio virtuale con un genio familiare può aiutarci a rendere più sopportabile questo tempo di indigenza. «A che altro servono i versi – scrisse P. Neruda – se non per quella notte / in cui un pugnale amaro ci scopre, per quel giorno, / per quel crepuscolo, per quell'angolo rotto / dove il colpito cuore dell'uomo si dispone a morire?» Che siano davvero per tutti noi una rugiada.



* Professor Fabio Rosa
Università di Santiago - Cile

BICICLETTA CHE PASSIONE

di Fabrizio Valente*

Ora che l'autunno è sopraggiunto e l'inverno incombe, è sempre più difficile prendere la bicicletta, ma si sa quando c'è la passione non c'è nulla che possa fermarci.

Lo scorso weekend avevo programmato una pedalata classica: Trento - Verona.

Apparentemente lunga, ma con le attuali e-bike in commercio diventa solo una bella passeggiata. Pertanto non scoraggiamoci e partiamo, considerando che da Trento a Verona sono circa 104 km; dobbiamo solo prestare attenzione all'autonomia della batteria.

La ciclabile nella zona di competenza del Trentino arriva fino a Borghetto ed è in leggera pendenza, rendendo così estremamente facile e piacevole la conclusione di tale tratto.

Si parte all'altezza di Trento sud e con un ritmo idoneo alla nostra forma fisica, si pedala costeggiando il fiume Adige ammirando il paesaggio circostante nei suoi colori autunnali.

Dopo almeno un'ora si scorge alla nostra sinistra il maestoso Castel Beseno, eretto dalla nobile famiglia tirolese dei Trapp, circondato da possenti mura merlate, che lo rendono inespugnabile; dalla sua posizione strategica controllava la valle dell'Adige e l'ingresso della valle che conduceva a Folgaria e agli Altopiani.

Proseguendo di pochi chilometri si arriva a Calliano, piccolo borgo, ma storicamente noto per la *Battaglia di Calliano* del 1487, che vide fronteggiarsi l'esercito tirolese contro quello veneziano, a cui seguì la sconfitta di quest'ultimo, segnando così la fine dell'espansione della Serenissima verso il Trentino.

Dopo pochi minuti arriviamo ad Isera, circondati da splendidi vigneti di Marzemino, vitigno autoctono, a verosimile origine orientale ed importato in Trentino da commercianti veneziani. Vino amabile al palato e celebre in quanto citato da Mozart nell'opera *Don Giovanni*, durante il suo soggiorno a Rovereto.

Avendo a disposizione tempo si può fare una rapida deviazione verso il centro storico di Rovereto, centro di



Lungadige - Verona

cultura ed arte, fondata nel Medioevo come *Roberetum*, prima sotto il dominio dei Castelbarco, poi di Venezia, che la controllò dal 1416 al 1509, facendone un'importante sede per l'allevamento dei bachi da seta e filatura. Successivamente a Venezia sopraggiunse poi il dominio asburgico ed infine quello italiano dopo la *Grande Guerra*. Una visita al Castello di Rovereto sede del Museo Sorico Italiano della Guerra ed al MART, Museo di Arte Moderna e Contemporanea vale una sosta del nostro viaggio.

Lasciata Rovereto, lungo la ciclabile troviamo la deviazione, all'altezza della chiusa di Mori, per il Lago di Garda, tratto di ciclabile che arriva fino a Torbole.

Malgrado sia allettante una deviazione verso il lago di Garda, dobbiamo andare dritti e proseguire verso sud in direzione di Ala. All'altezza di Avio troviamo alla nostra destra il suo magnifico castello che sembra controllare il nostro passaggio. Fortezza medioevale, fondata nel 1053, ed utilizzata dai Conti di Castelbarco, ora gestita



Piazza Brà - Verona

dal FAI (Fondo Ambiente Italiano) che ne ha permesso una significativa ristrutturazione così da renderla turisticamente fruibile. Sempre in leggera discesa arriviamo in località Borghetto, che segna il confine del Trentino con il Veneto e l'inizio del tratto di ciclabile di competenza veneta.

Passata Belluno Veronese proseguiamo verso sud e già si scorge il primo ed unico tratto collinare, da cui si ergono possenti le pale eoliche, bellissimo esempio di energia rinnovabile, anche se l'impatto estetico sul territorio non sempre risulta gradevole.

In questo tratto ci troviamo la prima ed unica salita, nella zona del comune di Rivoli Veronese. È proprio questa la zona che segnava il confine meridionale dell'Impero Austro-Ungarico, difesa da quattro fortezze austriache: Forte di Rivoli, Forte San Marco, Forte Di Ceraino e Forte di Monte. Di questi solo il Forte di Wohlgemuth poi italianizzato in Forte di Rivoli, si presenta in buone condizioni ed è visitabile, mentre gli altri tre versano ormai in uno stato di abbandono.

Si prosegue poi per un breve tratto in discesa per poi trovare un tratto di ciclabile pianeggiante che scorre parallelo ad un canale; questa porzione di ciclabile lunga circa 10 km, non riserva particolari emozioni, ma solo la sensazione di essere vicini a Verona e la gioia di avere concluso l'unico tratto di salita.

Si arriva poi a Bussolengo e da qui in pochi chilometri entriamo nel tessuto urbano di Verona dove, seguendo la ciclabile si arriva agilmente alla nostra meta: la splendida Piazza Brà e l'imponente l'Arena di Verona.

A questo punto, visto che le gambe sono già abbastanza

provate, non rimane che un'ultima sosta alla Casa di Giulietta; anche noi non resistiamo al romantico "pellegrinaggio", ma documentandosi si scopre che si tratta di un "fake".... Shakespeare non è mai stato in Italia... e la casa non è altro che la sede in cui il regista Zeffirelli fece le riprese del noto film. A questo punto, stanchi ma soddisfatti, non possiamo che dirigerci alla stazione e prendere il treno per rientrare finalmente a casa.



Castel Beseno



***Dottor Fabrizio Valente**
U.O. Nefrologia e Dialisi
O. S. Chiara Trento

EMOZIONARSI NON CONVIENE

di Aldo Nardi

Scegliere, decidere e conoscere sono alla base delle scelte politiche dell'individuo o, se vogliamo, alla base di un sistema democratico. Tuttavia, anche la democrazia costituisce un sistema di governo tutt'altro che scontato: un sistema che presenta al suo interno elementi contraddittori. Parafrasando l'immagine che ne ha fornito Anne-Cécile Robert, esperta di istituzioni europee, africanista e docente presso *l'Institut d'études européennes* all'Università *Paris VIII*, la democrazia assomiglia a una rana: se mettiamo l'anfibio in una bacinella di acqua bollente quello schizzerà via immediatamente; se però la stessa rana la mettiamo in una pentola di acqua fredda e vi accendiamo sotto del fuoco, essa si lascerà cuocere senza accorgersene.

L'emozione di cui parla la Robert non va intesa in puro stile freudiano (secondo cui il sintomo isterico altro non è che una rappresentazione mascherata di un'intensa emozione rimossa), quanto piuttosto come "propensione alle lacrime", a seconda dei momenti di tristezza o di gioia che si presentano alla nostra attenzione, e di cui le persone sono sempre più pregne, a fronte delle continue notizie di cronaca sui giornali e nei notiziari radio-televisivi.

Si verrebbe in tal modo a creare un fenomeno empatico, di infatuazione per la vittima, il quale, anziché realizzare un rapporto consapevole con gli accadimenti reali e con la ragione finirebbe per alterare la comunicazione mettendo a rischio l'effettivo ruolo di cittadino del singolo. Non si tratta, pertanto, di fare un processo alle emozioni - come sarebbe logico attendersi - quanto piuttosto di analizzare l'influenza che le emozioni possono avere sulla società, tanto più che le nostre azioni sembrano realizzarsi sempre più nella sfera emotiva. Come ci ricorda opportunamente Anne-Cécile Robert in una sua recente pubblicazione (*"La strategia dell'emozione"*, Elèuthera), "La diffusione del lacrimevole ha ormai acquisito un carattere meccanico che permea ogni interstizio della società con il sostegno dei media, dei leader politici e, in ultima istanza, dell'intero spettro sociale: associazioni,

imprenditori, amministratori locali, funzionari, agenzie pubblicitarie, insegnanti, ecc. Questa dinamica di sistema, accidentale o intenzionale che sia, cambia il profilo stesso delle nostre democrazie e trasforma le regole della vita civile."

In altre parole, se l'emozione prende il sopravvento, significa che l'individuo si affida alle lacrime per valutare ciò che accade, ma anche per schierarsi o per prendere decisioni rispetto agli altri. Il che equivale a constatare che la gestione sociale dell'emozione finisce per diventare la gestione della società attraverso l'emozione.

È un dato di fatto che l'emozione impone una semplificazione dei modi di leggere ciò che accade. Attraverso la costante riproposizione del fatto doloroso o del "dovere della memoria", si finisce per non fare grandi passi avanti nella comprensione del fatto stesso.

In realtà, come ci viene ricordato dal filosofo Michel Serres, accademico di Francia e noto linguista, se il passato ci porta costantemente indietro, non possiamo evolverci, e una società non può rimanere sempre legata ai ricordi, tanto più se questi ricordi sono dolorosi.

È nello spazio dedicato alla cronaca che la "deriva lacrimevole" occupa una posizione dominante. Anne Cécile Robert ci ricorda come nei media francesi (ma la situazione non è dissimile in Italia) le notizie di cronaca abbiano subito un aumento del 73% negli ultimi dieci anni. E si tratta in prevalenza di eventi tragici o spettacolari, come incidenti e omicidi.

Ciò che sembra essere particolarmente apprezzato dai giornalisti riguarda i cosiddetti *reati domestici* e quelli che coinvolgono i bambini, soprattutto se rivestono un particolare grado di atrocità.

È piuttosto evidente il forte potenziale emotivo di tali avvenimenti: "secondo un meccanismo ben oliato - scrive la Robert - e grazie a formule lessicali interiorizzate dai commentatori, la piccola vittima viene chiamata per nome al fine di trasmettere un senso di vicinanza e suscitare tenerezza, permettendo alla compassione di sostituirsi all'analisi". Epperò, l'analisi della Robert si spinge





anche oltre la diffusione delle notizie dirette alla partecipazione lacrimata del lettore o del telespettatore; essa arriva a toccare la deontologia professionale degli addetti all'informazione i quali, a suo parere, ignorerebbero una delle regole cardine del mestiere, ovvero *prendere la distanza dai fatti per riportarli nel modo più completo e obiettivo possibile*.

Infatti, il compito del giornalista non è quello di schierarsi e neppure di alimentare una compassione, che non può che essere a senso unico. Se chi si occupa di cronaca offre una lettura emozionale degli eventi, prendendo di fatto la parte del più debole (chi ha subito un furto, chi è stato oggetto di violenza, ecc.), finisce per fare una scelta tra chi è ritenuto degno di empatia e chi, al contrario, deve essere censurato.

Il risultato è che la stampa finisce per distinguersi appena "dalle folle inferocite che coprono gli imputati di insulti, se non di sputi, sulla strada tra la prigione e l'aula del tribunale".

Per riprendere la riflessione del sociologo Pierre Bourdieu, i fatti di cronaca sono "fatti per tutti", detto altrimenti, sono fatti che assolvono un ruolo decisivo sul

piano dell'aggregazione sociale dal momento che "un incidente ferroviario o l'assassinio di un bambino provoca una scarica di adrenalina e al tempo stesso mette tutti d'accordo". Che è un po' come dire che i fatti di cronaca favoriscono la ricomposizione del corpo sociale, consentono di ritrovarsi assieme, finendo per mascherare le fratture che potrebbero portare a una rivolta. Questo processo lo ritroviamo anche nell'ambito politico-istituzionale, dove si fa maggiormente strada il processo di vittimizzazione rispetto all'indebolimento del dibattito politico.

Tale stato di cose si sviluppa nel momento in cui si prende atto di un'ingiustizia economica o si soffre perché qualcuno è stato privato dei suoi diritti fondamentali. Qui i cittadini si vedono negare gli strumenti necessari per poter modificare la situazione e, così facendo, si avvicinano - passivamente - a chi subisce una disgrazia, mentre si allontanano da chi lotta per sconfiggerla.

Così facendo, come sostiene lo scrittore e filosofo francese André Bellon, le vittime acquisiscono finanche uno *status sociale* o una sacralizzazione; senonché non c'è niente di meno sconvolgente di una vittima decorata.

*L'epidemia di peste ad Atene nel 430 a.C.
e lo stravolgimento dei riti funebri e delle sepolture*

DA UNA PANDEMIA ALL'ALTRA

di Sara Vergot*



/// Poiché non c'erano case disponibili ed essi vivevano in tuguri che la stagione rendeva soffocanti, la strage avveniva in piena confusione: i corpi dei morti erano ammassati gli uni sugli altri, e si vedevano uomini mezzo morti rotolarsi per le strade e intorno a tutte le fontane spinti dal desiderio di bere. I santuari in cui avevano preso dimora erano colmi di cadaveri, dal momento che morivano lo stesso: sotto l'incalzare violento del male, non sapendo che cosa sarebbe avvenuto di loro, gli uomini divennero indifferenti in eguale misura nei confronti delle cose sacre e di quelle profane. Tutte le usanze funerarie precedentemente in vigore furono sconvolte e ciascuno provvedeva alla sepoltura come poteva”.

Così Tucidide, uno tra i massimi storici greci, racconta l'acme dell'epidemia di peste che sconvolge Atene nel 430 a. C. È il secondo anno della guerra del Peloponneso, in cui si scontrano Sparta e Atene, l'orgogliosa Atene periclea. Sulla città incombe però la rovina: lo splendore e la forza ateniesi sono un elastico troppo teso, implodono e collassano.

Il segnale ultimo e inequivocabile della gravità della situazione è proprio lo stravolgimento dei riti funebri e l'anarchia nelle sepolture. Il racconto tucidideo colpisce ora con forza inaspettata: l'immagine della lunga fila di camion dell'esercito che si snoda in silenzio per le strade di Bergamo, carichi di bare da interrare in tutta fretta, l'impossibilità di rendere gli onori funebri secondo il significato più profondo del termine, i funerali celebrati senza la partecipazione di una comunità sono diventati la normalità nei mesi neri della pandemia.

E se si ripercorre il racconto dell'epidemia ateniese, si scoprono meccanismi che si sono conservati inalterati nel tempo e che suonano straordinariamente attuali. Per prima cosa, Tucidide mette in rilievo l'impotenza della medicina di fronte al male: “i medici prima di tut-

to non erano in grado di curare il male, per mancanza di conoscenze, ma essi stessi in particolare morivano”. Impossibile non pensare al disorientamento almeno iniziale dei medici di fronte al coronavirus, e al pesante tributo pagato in prima persona dai sanitari.

Poi, Tucidide racconta l'origine del male: esso “prese inizio prima di tutto, come si dice, dall'Etiopia che sta oltre l'Egitto, ma poi si diffuse anche in Egitto e in Libia e nella maggior parte della terra del re. E nella città degli Ateniesi piombò improvvisamente, e dapprima attaccò le persone nel Pireo, cosicché si disse anche da loro che i Peloponnesiaci avessero gettato veleni contagiosi nei pozzi”. E la mente corre al racconto dell'epidemia di coronavirus in Cina, quando ancora nella percezione comune l'Europa era certamente immune al virus, così esotico e lontano, e alla cronaca dei primi contagi del febbraio 2020, quando si tendeva a guardare con sospetto e a giudicare “untori” prima la comunità cinese in Italia, poi gli italiani che avessero avuto contatto con cinesi e poi, con il dilagare della malattia, fette sempre più ampie di popolazione cui addossare la colpa della diffusione della malattia.

Tucidide procede poi spedito nel racconto, elencando dettagliatamente i sintomi della malattia e le trasformazioni che avvengono nel corpo dei malati. Anche per noi i sintomi del coronavirus sono diventati straordinariamente familiari, per la massiccia e capillare campagna dei media e perché ciascuno ha compilato decine o centinaia di autocertificazioni, in cui ha dichiarato di non avere tosse, raffreddore, mal di gola, congiuntivite o febbre.

Infine, una considerazione di Tucidide su una forma di distanziamento sociale ante litteram. “I decessi si dovevano in parte alle cure molto precarie, ma anche un'assistenza assidua e precisa si rivelava inefficace. Non si riuscì a determinare, si può dire, neppure una sola linea



Dipinto di Michiel Sweerts raffigurante la peste di Atene (1658).

terapeutica la cui applicazione risultasse universalmente positiva. (Un farmaco salutare in un caso, era nocivo in un altro). Nessun organismo, sia forte sia debole, era sufficiente a combattere il morbo, ma questo tutto portava via, anche quello che era curato con la maggiore attenzione. Nel complesso di dolorosi particolari che caratterizzavano questo flagello, uno s'imponeva, tristissimo: lo sgomento da cui ci si lasciava cogliere, quando si faceva strada la certezza di aver contratto il contagio (la disperazione prostrava rapida lo spirito, sicché ci si espose molto più inermi all'attacco del morbo, con un cedimento immediato); inoltre la circostanza che, nel desiderio di scambiarsi cure ed aiuti, i rapporti reciproci s'intensificavano, e la gente moriva, come le pecore. Era questa la causa della enorme mortalità. Chi per paura rifiutava ogni contatto, periva solo. Famiglie al completo furono distrutte per mancanza di chi fosse disposto a curarle. Chi invece coltivava amicizie e relazioni, perdeva egualmente la vita: quelli in particolare che tenevano a far mostra di nobiltà di spirito. Mossi da rispetto umano, si recavano in visita dagli amici, disprezzando il pericolo, quando perfino gli intimi trascuravano la pra-

tica del lamento funebre sui propri congiunti, abbattuti e vinti sotto la sferza della calamità". Il labile confine tra "la giusta distanza" e la voglia di normalità e di mantenere le proprie relazioni sociali è straordinariamente evidente nelle parole tucididee, come pure nella percezione e nella cronaca dei nostri giorni.

Tucidide ha scritto la sua opera immaginandola come uno "ktēma es aei", un "possesso per sempre" per il lettore, poiché per lui la natura umana è sempre la stessa, inalterata e inalterabile nei secoli: a noi constatare quanto abbia raggiunto il suo intento e quanto la sua lezione sia attuale.

*Prof.ssa Sara Vergot
Liceo scientifico Degasperì
Borgo Valsugana

RITORNO IN PATAGONIA

(II PARTE)

di Silvana Molinari

Riprendiamo la descrizione col passaggio dal Cile all'Argentina, percorribile solo prima in barca e poi a piedi, partendo da Villa O'Higgins. Seguono camminate verso il Fitz Roy e il Cerro Torre, seguendo con Fabio le tracce di Padre Alberto De Agostini, che passò tanti anni a fotografare, scalare e descrivere queste montagne.



Villa O' Higgins - Candelario Mancilla - Laguna del Desierto - El Chaltén, Mercoledì 6/12

La traversata del lago O'Higgins dura 1,5 ore e la scia di acqua che la barca lascia dietro di sé sullo sfondo delle montagne innevate e dei ghiacciai è un vero spettacolo in questa giornata di sole.

Candelario Mancilla prende il nome dal primo colono arrivato qui circa 100 anni fa ed è un piccolo insediamento dove vivono i discendenti allevatori di mucche e cavalli (dispongono anche di un piccolo Hostal, purtroppo già tutto occupato). Ci attende la dogana cilena, che rimane chiusa a causa del maltempo durante i mesi invernali.

Dopo ci aspettano i 22 km. nel bosco che la separano dalla dogana argentina. Alla fine appare in lontananza dietro la Laguna del Desierto il Fitz Roy e dietro piccola la punta gelata del Cerro Torre.

Arrivati alla Laguna del Desierto, di un colore turchese molto intenso, sbrighiamo le formalità alla gendarmeria argentina ed attendiamo che arrivi la lancia. La traversata dura 40 minuti, anche questa molto bella per la vista sulle montagne vicine.

Fiduciosi di trovare l'autobus che ci dovrebbe portare a El Chaltén (40 km.) scopriamo che oggi non verrà. Stanchi e preoccupati abbiamo la fortuna che due tecnici della manutenzione della strade si lasciano impietosire dal nostro aspetto supplichevole e ci danno un passaggio sulla loro Camioneta con i nostri sacchi.

El Chaltén (Regione di Vera Cruz) fu fondato nel 1986, sebbene la zona fosse abitata prima dai Tehuelche e poi da coloni nord-europei allevatori di pecore fin dalla fine dell'800. In stagione è sovraffollato dai turisti, ma in inverno la popolazione stabile si abbassa a 300 persone. Rispetto a sei anni fa appare molto più esteso, con più Cabañas, negozi e alberghi.



El Chalten, Giovedì 7/12

La giornata è bella anche se il Cerro Torre appare avvolto in gran parte dalle nuvole. Entriamo nel Parque Nacional Los Glaciares e cominciamo la salita verso la Laguna Torre. Passiamo da vari Miradores e dal Campamento A. De Agostini.

La laguna col ghiacciaio che vi scende ci appare in uno scenario maestoso, anche se il suo colore “sporco” non è particolarmente attraente. Qui soffia un vento fortissimo che ci costringe a mettere i berretti ed a muoverci con attenzione lungo il sentiero che passa in cresta sul lato destro del lago verso il Mirador Maestri. I forti venti Patagonici con folate improvvise e pericolose, benché considerati come una Brisa dai locali, saranno la caratteristica costante dei prossimi giorni. Cerchiamo un po’ di riparo dietro un grosso masso per mangiare il nostro panino, poi Gianni continua un po’ lungo il sentiero e trova una targa semi-cancellata dedicata a C. Maestri. Solo nel pomeriggio le nuvole che avvolgono il Cerro Torre e la cima Egger si dissolvono un po’ e lasciano intravedere le due impressionanti cime di ghiaccio. Pensiamo al dramma di tanti scalatori, che hanno provato a superarle per raggiungere la cima lasciandoci la vita. A

causa del sole, che a questa latitudine è particolarmente aggressivo, unito al vento che a momenti sembra ferire il viso, la sera ci ritroviamo con la faccia bruciata e le labbra spaccate. Non abbiamo proprio un aspetto molto bello.

El Chaltén, Venerdì 8/12

Ci alziamo presto ed alle 7,30 siamo già camminando verso la Laguna de los Tres, ai piedi del massiccio del Fitz Roy, chiamato dalle popolazioni indigene El Chaltén, ovvero montagna che fuma, visto che a causa della nuvole che spesso avvolgono la sua cima pensavano si trattasse di un vulcano.

Oggi è conosciuto col nome del capitano di vascello e studioso inglese Fitz Roy. Si sale per 9 km. prima attraverso una zona boscosa, poi una disseminata di pozze d’acqua e laghetti prima di arrivare all’ ultimo km. quasi verticale costituito in gran parte da grossi massi che mi costano un grande sforzo per issarmi su passo dopo passo. Il Fitz Roy, sempre presente e illuminato dal sole con sfumature rosate che cambiano costantemente, offre uno spettacolo unico a mano a mano che ci si avvicina. Le acque della Laguna sottostante sono di un blu per-



fetto ed alle sue spalle spiccano il bianco del ghiacciaio e le maestose cime del Fitz Roy. Non finirei mai di fotografare questo imponente miracolo della natura che ci trattiene a lungo seduti lì di fronte. Alla sinistra della laguna e separata da un massiccio rossastro c'è in basso la Laguna Sucia, che a dispetto del suo nome appare splendidamente blu.

El Chaltén, Sabato 9/12

Oggi è una giornata ventosissima e vista anche la stancata di ieri decidiamo di prenderci un po' di riposo. Facciamo solo una camminata di 1,30 ore verso il mirador Aguilas per vedere il Lago Viedma. Nuvoloni neri e grigi si muovono velocissimi nel cielo, creando combinazioni di figure che mutano continuamente e che cerco di fis-

sare con la macchina fotografica. Verso sera andiamo in una Chocولاتeria, dove prendiamo un'ottima cioccolata calda ed una torta di mele con ginger. Siamo seduti ad un tavolino alle cui spalle sul muro è fissata una tavola di legno che dice Expedition trentina, verosimilmente tolta da una delle casse che hanno accompagnato in passato un gruppo di alpinisti arrivati qui per scalare il Cerro Torre. Un ritaglio di giornale del 1959 ricorda la conquista (poi molto discussa) del Cerro Torre da parte di Maestri e Egger e la morte di quest'ultimo nella discesa.

El Chaltén, Domenica 10/12

Questa mattina ci facciamo portare con un taxi fino al ponte del Rio Electrico e rimaniamo d'accordo che ci vengano a riprendere la sera. Vogliamo risalire fino al campeggio di Piedra del Fraile (dedicato a Padre De Agostini che qui soggiornò a lungo) e da lì continuare. Risaliamo la valle del Rio Electrico che scende in basso con grandi meandri e siamo letteralmente sferzati da violente folate di vento. Evitiamo di salire al ghiacciaio Marconi oltre il lago Electrico, perché bisogna attraversare a guado il rio Pollone molto ingrossato. Saliamo invece al lago Pollone, molto solitario e posto sul lato nord del Fitz Roy. I venti fortissimi ci costringono a rifugiarci dietro un grosso masso per mangiare.

Il nostro viaggio continua, il nostro diario di viaggio invece termina qui.



BASSA MAREA

di *Ilaria Goya*

Oggi c'è bassa marea. È appena l'alba e non c'è quasi vento. Lo so che potrebbe ancora cambiare, ma sento che oggi è uno di quei giorni che aspetto con piacere ogni volta che mi ricordo di esistere. Aspettare mi viene bene, non per presunzione, ma sono allenato.

Aspetto da tanto che ho esperienza e so riconoscere le maree, ormai sono 46 anni che vivo in questa baia.

So riconoscere i segni delle onde sullo scivolo dei gozzi, i sussurri delle alghe che tremano sotto i raggi del sole e i baci dei pesci di scoglio, le carezze sinuose dei polpi e il solletico dei granchi, l'abbraccio forte e duraturo delle patelle. Osservo e aspetto. Mi sembra abbastanza, mi ritengo fortunato.

La mia forma ovoidale me l'ha regalata il tempo che aspetto e mi aspetta, quando mi sono staccato dal masso che si era a sua volta staccato dalla parete della baia.

Non mi sono mai opposto ai cambiamenti, anzi, li assecondo con buona grazia.

È una forma delicata, la mia, ci son voluti anni perché si perfezionasse. Qualcuno direbbe che mi sono tolto un bel peso dalle spalle, e poi si parla di umorismo greve ... Sono un sasso come milioni di altri e diverso da ognuno per composizione, peso, colore.

Grazie alle mie attuali dimensioni ora viaggio.

Son abbastanza leggero da farmi trasportare dal mare e mi considero quasi un cittadino delle onde, sempre un paio di metri dentro, a fondo, e un paio di metri fuori, sulla riva.

Quando c'è bassa marea mi riposo, come ora che mi scaldo al sole d'estate.

Così presto qui non viene nessuno in settimana, neanche i pescatori dilettanti che poggiano le barche in rimesse sotto i pini poco più su; il fine settimana è il mio cinema personale, con tutte quelle famiglie che banchettano in pineta mentre gli uomini e i ragazzi più grandi armano le barche e stanno fuori tutto il giorno a pescare. I resti del loro cibo fanno scendere le formiche più impavide sin quasi a riva, poi ci pensano i granchi e le mosche a far pulizia. Adoro un po' di vita di società!



Primavera e autunno mi hanno presentato la solitudine degli uomini, quelli che vengono qui soli, a pensare o ad evitare di pensare. Fumano, leggono, giocano coi sassi come me, si levano le scarpe, fissano l'orizzonte, piangono.

A volte gridano come i gabbiani, seguendo un dolore che non so.

Alcuni costruiscono tumuli di sassi dalle forme poco originali, per ingannare il tempo, dare un senso al tempo, rimproverarsi che hanno perso tempo, collezionare sassi per tenere in bella vista certi ricordi, ricordare come è inutile la loro infantile costruzione di sassi contro il potere levigante del tempo... Pare che gli uomini abbiano un contenzioso aperto col Tempo.

Io sono bello e sono un regalo del tempo. Dentro di me, nel mio cuore duro, c'è un fossile di conchiglia, una che si era ostinata a restare sul suo scoglio anche quando i mari si sono ritirati nei secoli.

È dentro di me e sogna ancora, protetta dal suo amante, fedeli entrambi.

È grazie al tempo che ora lei può vivere ancora il suo sogno blu e verde di acqua e amore.

Io mi dimentico di esistere per lunghi momenti durante i quali sono lo scoglio della mia conchiglia, sono la bassa marea, sono i gabbiani e le formiche affamate, sono la farfalla che rischia di bagnarsi quando si posa su di me tra un'onda e l'altra, sono il nido di tortore sul pino, sono il timone del gozzo bianco e azzurro, sono le nuvole che mi guardano e l'uomo che grida. Poi torno e sono ancora io.

Tornare mi piace quanto partire, è una contentezza nuova ogni volta. Torno in me e sono felice di essere io, sasso uguale ad altri milioni e diverso da ognuno.

Non ho bisogno di costruire o distruggere, non ho fame o sete, non ho contenziosi con il tempo, non devo dimostrare di essere sasso a nessuno, mi basta saperlo io.

Non ho famiglia, solo simili e vicini in questa baia.

Non tiro sassi a chi non la pensa come me, non sono il sasso nella scarpa di nessuno, non faccio la guerra alle rughe, non mi dispero se il soufflé si sgonfia o la pasta è scotta (confesso che sono tutte cosucce che ho sentito dire ai tanti che frequentano la baia, e sembra che siano tutti motivi d'infelicità!).

È mio piacere cambiare e assistere al lavoro del tempo. Non ho trascorso questo tempo invano se sono anche il sogno di una conchiglia.



DIAKOPTO, KALAVRYTA, UN INCONTRO CASUALE

di Paolo Lacroce

Finalmente, dopo tanti anni riesco a realizzare un desiderio inseguito e desiderato da tempo: fare un viaggio particolare su un treno anch'esso particolare. Una linea ferroviaria a scartamento ridotto a cremagliera della Grecia, sita a nord del Peloponneso. Un percorso breve di soli 22 chilometri, che dal livello del mare, partendo dal paese di Diakopto, sale fino a 720 metri di altezza fino a Kalavryta, località dove termina la ferrovia e naturalmente il viaggio, che racchiude in sé parecchie belle sorprese messe a disposizione dalla natura. Di mattino presto, in una stupenda giornata di sole del mese di giugno, salgo finalmente sull'agognato treno per gustarmi fino in fondo tutto il percorso che, dopo essermi documentato e sentito il parere di chi l'ha già fatto, dovrebbe essere fantastico.

Siamo agli inizi dell'estate e, a parte il sottoscritto, di turisti stranieri se ne vedono pochi: sono quasi tutti greci. Durante il tragitto sono talmente preso ad ammirare il panorama che via via si offre alla mia vista, da non prestare molta attenzione ad un signore anziano seduto di fronte a me. È vestito di tutto punto e mi osserva con insistenza da quando siamo partiti. Può essere che, essendo un forestiero, desti una particolare curiosità, ma fino a quel punto mi sembra esagerato e, di conseguenza, lo osservo a mia volta con più attenzione.

Ha qualcosa di particolare che non passa inosservato: il sorriso timido, il cappello di paglia tipo Panama e gli occhiali da sole con una montatura in metallo alquanto originale, inoltre un bastone da passeggio che mi riporta indietro coi ricordi. Ma il motivo per il quale non posso assolutamente avere dei dubbi è il braccialetto che porta al polso: di perle colorate con i colori della bandiera greca, blu e bianco. Non posso credere sia la stessa persona



che, insieme alla mia compagna Gabriella, abbiamo conosciuto tre anni prima, sempre in Grecia a Plataria, un paese tutt'altro che vicino da dove mi trovo adesso. Eppure è proprio lui, Costa, quel simpatico vecchietto che ci ha tenuto compagnia per tre giorni prima del nostro ritorno in Italia. Me lo ricordo bene, cordiale, educato e per nulla invadente, pieno di premure verso Gabriella, e che, nonostante l'età avanzata, doveva essersi presa una leggera cotta per lei. Era pieno di riguardi nei confronti di lei e mi è rimasto impresso nella memoria che, il giorno stesso del nostro congedo, le donò un mazzo di fiori raccolti nel suo giardino. Gabriella accettò ben volentieri, decisamente emozionata da quel gesto del tutto inaspettato.

Prendo l'iniziativa e gli domando se si ricorda di me. Ho solo il tempo di terminare la frase, che si alza di slancio, nonostante l'equilibrio precario dovuto sia all'età che dal movimento del treno e si catapulta su di me tempestandomi di baci e abbracci. Quando finalmente si scosta leggermente, noto che ha gli occhi lucidi che rassentano il pianto, tanto è la felicità di avermi incontrato di nuovo.

Confesso che, da parte mia, questo incontro imprevisto mi riempie di grande gioia: mai più avrei pensato di rivedere nuovamente quest'uomo, in un luogo tanto lontano da casa sua.

Ci eravamo lasciati, anni fa, con la speranza di rivederci l'anno successivo (cosa purtroppo che non fu possibile). Costa era alquanto dubbioso che potesse accadere perché - fu lui stesso a sottolinearlo - era ormai vecchio e, quasi sicuramente, il percorso della sua vita sarebbe terminato presto. Invece eccolo lì, pieno di entusiasmo e di eccitazione nel vedermi.

Mi racconta, che una volta all'anno, da quando si era sposato, insieme a sua moglie faceva questa gita, una specie di pellegrinaggio, senza mai saltare una sola volta questo particolare impegno. Nonostante sia adesso vedovo da molto tempo, continua a recarsi in questo luogo: per lui è diventato un appuntamento che non può mancare perché gli rievoca, in modo particolare, i tempi felici di tanti anni fa.

"Ti ricordi", mi dice, "come ci siamo conosciuti? Io ero seduto, quel mattino presto, sulla panca, a pochi metri dalla passeggiata, dove era parcheggiato il vostro camper, per godermi il sole e il profumo del mare, quando tu sei uscito e mi hai salutato parlando in greco ed io ho risposto al tuo saluto in italiano. Ti ho sbalordito, di' la verità, non ti aspettavi certo che un vecchietto come me potesse conoscere la tua lingua e ci siamo messi a ridere entrambi per quella imprevista sorpresa. Poi, ho conosciuto la tua compagna Gabriella che mi ha preso subito in simpatia, insomma voglio dirti che per me sono stati giorni fantastici perché mi avete preso in considerazione, sono stato coccolato, riempito di premure. Siete stati delle belle e brave persone, che mi avrebbe fatto piacere rivedere e forse è per questo motivo che continuo a tenere duro e sentirmi nuovamente interessato alla vita. Non puoi immaginare quanto mi avete donato, e per ricordarvi sempre, ho ancora il braccialetto fatto apposta per me da Gabriella, non lo tolgo mai, credo che sia il più bel regalo che ho ricevuto in tutta la mia vita".

Durante il tragitto, mi spiega i vari panorami che incontriamo lungo il percorso, ha una memoria impressionante, si ricorda ogni più piccolo particolare del paesaggio ancor prima di arrivare sul posto. Dal finestrino del treno, che arranca con fatica sulla montagna, attraverso un ambiente di boschi, fiumi e canions, ammiro estasiato, la bellezza di questi luoghi ancora intatti, sembra quasi che il tempo si sia fermato apposta per noi, per farci godere e assaporare lo spettacolo che si presenta ai nostri occhi.

Sono più che convinto di aver preso una giusta decisione a fare questa nuova esperienza, questo viaggio fuori dal comune.

Il fatto che per tutto il tempo Costa non mi abbia mai chiesto di Gabriella, mi incuriosisce parecchio. Non accenna minimamente a pronunciare il suo nome, quasi conosca già la risposta a questo suo tacito interrogativo. D'altronde, preferisco non dargli la brutta notizia che la

mia compagna, dopo tanti anni trascorsi insieme e dopo tante sofferenze mi ha lasciato per sempre. Temo che potrebbe prendere la notizia in maniera troppo traumatica, anche per via della sua età e dell'affetto che nutriva verso Gabriella.

Tra una chiacchierata e l'altra, contemplando il paesaggio, il tempo passa velocemente e non ci accorgiamo quasi di essere arrivati a destinazione. Sceso dal treno, vengo assalito da una fragranza di profumi di fiori e piante trasportati da una leggera e frizzante brezza. Il posto è veramente incantevole, sono decisamente investito dalle meraviglie che mi circondano.

Costa mi invita a fare una passeggiata in sua compagnia, mi accorgo subito, nel suo muoversi, che il tempo trascorre inesorabile per tutti. Dall'ultimo incontro, fa fatica a camminare e a reggersi sulle gambe, nonostante abbia il bastone da passeggio. Mi fa una grande tenerezza e penso a quando e se arriverò alla sua età, e alle difficoltà di movimento che io stesso dovrò affrontare. Allontano velocemente quel pensiero dalla mia mente ed ecco che ne arriva un altro. Mi assale improvvisamente il ricordo della donna che ho amato e nel ricordo di quando avevamo progettato di fare quel viaggio insieme, mi prende un nodo alla gola che, con grande fatica, riesco a reprimere e allontanare dai miei pensieri. Tutti quegli anni trascorsi con la mia compagna, hanno lasciato un segno profondo dentro di me. Tutte le volte che incontro una persona che abbiamo conosciuto, o vado in un posto che me la ricorda, non posso evitare di pensare a lei con nostalgia.

La passeggiata continua scandita dai passi brevi e lenti di Costa. Mi racconta della volta che è salito sul treno, ancora con la motrice a vapore, per il primo di una lunga serie di viaggi su quel percorso: "Eravamo molto giovani e a quell'età, sai bene anche tu che c'è un desiderio irrefrenabile di scoprire tutto ciò che il mondo ti presenta. Eravamo talmente eccitati, io e mia moglie, che parlavamo in continuazione mentre scoprivamo queste meraviglie. Ci concedevamo solo piccole pause per riprendere fiato. Per noi, abituati a vedere solo il mare e respirare il profumo della salsedine, era come scoprire un mondo nuovo. Non potevamo minimamente immaginare che potevano esistere dei luoghi così diversi e incantevoli, con una fragranza di odori diversi da quelli che eravamo abituati a sentire". Interrompe il discorso per riposarsi pochi minuti, lo vedo stanco e affaticato o, forse, sono i ricordi di

un tempo che lo bloccano di colpo, guardando con più attenzione il suo viso, intuisco che deve aver amato molto sua moglie, nonostante siano passati molti anni da quando è morta. Mi rendo conto che il ricordo di una persona amata è sempre presente nei nostri pensieri. Poi si riprende, e torna a raccontare episodi della sua gioventù, di quando, terminato l'anno scolastico partiva, in barca a notte inoltrata, con i suoi due fratelli e il padre per andare a pesca: "A quel tempo, non avevo più di otto-dieci anni, aspettavo con trepidazione quei momenti, ero talmente eccitato che, a cena, non avevo neppure appetito e mia madre mi faceva trangugiare con una certa determinazione il cibo e con la minaccia che non mi avrebbe lasciato salire in barca. Pensandoci bene, forse è stata l'unica vera nota piacevole, a parte questo pellegrinaggio, di una vita trascorsa senza grandi avventure e emozioni. I lunghi viaggi avventurosi li ho sempre solamente creati nella mia mente, fin da piccolo, bellissimi tutti quanti. Mi immedesimavo nelle situazioni più strane: ero l'esploratore impavido che, con grande coraggio, affrontavo il pericolo senza timore. Ero un grande condottiero che guidava il suo esercito alla conquista di terre sconosciute, piene di ricchezze. La volta successiva, ero un comandante di una grande nave che solcava le onde dei mari del sud. Potevo crearmi tutti i personaggi che volevo, e con la mia fervida immaginazione, li vivevo talmente tanto, che facevo fatica a ritornare alla realtà del quotidiano.

E così, ho continuato a viaggiare e sognare giorno dopo giorno, ed in questi sogni ho incluso, il desiderio, viaggiando, di incontrarvi nuovamente. Se sei solo, intuisco che Gabriella, anche se non mi hai accennato nulla, non è più con noi e mi rincresce moltissimo, le ero molto affezionato, nonostante avessimo trascorso insieme pochi giorni. Ora, se non ti dispiace, vorrei continuare da solo la passeggiata, non volermene, ma desidero rimanere solo coi miei pensieri e ti auguro di vivere ogni attimo della tua vita intensamente. Io vi terrò sempre dentro ai miei ricordi, con una particolare nota d'amore."

Con grande sorpresa da parte mia, Costa mi volta la schiena e con la sua andatura ciondolante, aiutato dal suo bastone da passeggio, si allontana lentamente senza voltarsi neppure una volta. Quando è distante una decina di passi, alza la mano libera, con al polso il bracciale di perle bianche e blu, in un saluto che non posso dimenticare e penso che forse è il primo vero viaggio che si presta a fare.

IL CINEMA

di Anna Maria Ercilli

Di sicuro troverà qualche spunto antropologico per capire la gente di quel territorio da lei poco conosciuto, il nostro tempo raccoglie le arti del passato, ma cosa è rimasto nel carattere della gente? Quel breve viaggio nella campagna toscana, fra casolari caratteristici, i tetti di coccio, le coltivazioni e le alberature che scorrevano davanti agli occhi alla velocità del treno, un insieme armonico di colori e forme, facevano pensare agli sconosciuti che avrebbe incontrato. Come sarebbe stata accolta? Amava la compagnia, curiosa delle persone e delle loro voci. La bellezza abitava le cose e forse la gente rispecchiava tanta grazia.

Non capita tutti di giorni di incontrare gente sorridente e disponibile, forse ha ragione un detto popolare indiano – Un uomo dal viso triste entra nel tempio, attorno a sé gli specchi riflettono dei volti ugualmente tristi, un altro giorno ritorna, sorride, anche i volti riflessi sorridono, e si sente felice –

Dalla stazione si avvia a piedi, il centro è raccolto in poche vie, sceglie un hotel a caso guardando l'entrata della hall, è accolta da un addetto affabile. Si raccomanda una stanza lontana dalla strada e dall'ascensore – sa ho un sonno leggero - la stanza è ampia e sobria. Si cambia per la cena. La via è popolata di tanti giovani, vestiti colorati, li vede belli, disinvolti, ciarlieri e ascoltare la parlata toscana le infonde allegria.

Sotto i portici ferma due ragazze, chiede di un ristorante, loro si guardano con complicità e decidono – la signora è forestiera la dobbiamo accompagnare al ristorante qui vicino – detto con la cadenza toscana, sprizzavano simpatia. Si prendono sottobraccio e sempre chiacchierando la portano sulla porta del ristorante.

- Ciao ragazze vi ringrazio -

Il locale è accogliente, il ristoratore si preoccupa di farle occupare un posto adeguato nella saletta dei single, vicino



alla finestra, fuori la piazza raccolta fra i portici. Due persone sole ai tavoli. La cena è semplice, gustosa. Infine esce. Quando ritorna in strada, si guarda attorno – troppo presto per andare in stanza – sull'altro lato della via un Cinema, è in programma “L'attimo fuggente”, già visto al Cineforum, ma in lingua originale, - quale migliore occasione per rivederlo ora? -

Vicino alla cassa c'è un piccolo bar, le viene incontro un uomo, il proprietario forse, anche lui capisce che è forestiera, come dicono qui, per un senso di accoglienza le chiede cosa pensa del film, come vede l'educazione degli adolescenti. Non parlano dei propri figli, ma del difficile rapporto adulti-adolescenti. Non capita tutti i giorni di incontrare un uomo sensibile, ebbene lei ha avuto questo piacere. Scosta la tenda la invita a entrare, il film inizia, il professor Keating si fa conoscere dai suoi studenti. “Avvicinatevi. Non leggiamo e scriviamo poesie perché è carino: noi leggiamo e scriviamo poesie perché siamo membri della razza umana, e la razza umana è piena di passione.” Non nasconde di sentirsi commossa, esce assieme al pubblico, lentamente, l'uomo l'aspetta per un ultimo pensiero – valeva la pena rivederlo? trasmetteva ancora la forza e i turbamenti dell'età più infelice che noi abbiamo superato? -

Sì, da rivedere, il messaggio di scoperta di sé, del tempo che fugge, come si fa a non amare un Robin Williams strepitoso?

- Se ritorna in città passi di qui, il Cinema l'aspetta -

IL GENERE CRATERELLUS

a cura di Marco Floriani



Tra le svariate migliaia di specie di macromiceti che possono essere rinvenute nei nostri boschi, solo una parte limitata viene normalmente considerata commestibile ed apprezzata come tale. Se si allargano gli orizzonti al di là del territorio regionale o nazionale, si scoprirà che non tutte le specie da noi considerate

commestibili lo sono anche altrove, e viceversa. In altre parole, pochissimi sono i funghi che vengono apprezzati allo stesso modo in tutte le nazioni, ed uno tra gli esempi più eclatanti è quello dei cosiddetti “finferli”, o “galletti”, ovvero dei funghi appartenenti al genere

Cantharellus, consumati non solo in Europa, ma anche in America, Asia e persino nelle zone tropicali dell’Africa, dove sono presenti magnifiche specie dai colori particolarmente accesi.

In questa puntata della nostra rubrica micologica ci occuperemo di alcune specie appartenenti al genere *Craterellus*, sistematicamente affine al precedente e anch’esso comprendente varie specie di buon pregio, ancorché non così note ai raccoglitori.

L’immagine che accompagna il titolo mostra la parte inferiore del cappello di una di tali specie, che come si vede non presenta delle vere e proprie lamelle, bensì delle venosità irregolari e spesso connesse tra loro; questa caratteristica è tipica sia del genere *Cantharellus* che del genere *Craterellus*, nel quale l’imenoforo può presentarsi anche del tutto liscio.

Le specie più note in seno al genere *Craterellus* sono sicuramente quelle che nel lessico popolare vengono



Craterellus lutescens, la più pregiata tra le due specie di “finferli”, è caratterizzata da un imenoforo solamente venoso, colorazioni giallo aranciate sul gambo e da un pronunciato profumo di susine.

Micologia... che passione!

identificate con i nomi di 'finferle' e 'trombette', e che di seguito descriveremo.

Il nome popolare 'finferla' viene utilizzato per due funghi molto diffusi, crescenti sia nei boschi di latifoglie che in quelli di conifere. La prima specie illustrata, *Craterellus lutescens* (da molti ritenuta la "vera" finferla), mostra una preferenza per i boschi di pino silvestre, dove può essere talora rinvenuta in grandi quantità, nascosta tra l'erica o il brugo. Il cappello è di colore bruno e può pertanto passare inosservato per chi passeggia distrattamente nel bosco; quando viene raccolta, il gambo mostra per contro delle vivaci colorazioni giallo-aranciate, talvolta con toni quasi rosati. La carne ha consistenza membranosa, ceracea, ed emana un soave profumo quasi fruttato, simile a prugne.

Craterellus tubaeformis viene da molti raccolto e confuso con la specie precedente, con la quale condivide molte caratteristiche morfologiche, a partire dalla forma a trombetta per arrivare alle colorazioni, che sono tuttavia un po' meno vivaci, e spesso mischiate a toni olivastri o grigi su gambo e imenoforo (la parte inferiore del cappello). Proprio sotto il cappello notiamo però il tratto che meglio consente di discriminare le due specie: mentre *C. lutescens* presenta una superficie pressoché liscia o appena venosa, in *C. tubaeformis* troviamo delle increspature molto pronunciate, tali da ricordare delle vere e proprie lamelle. Il profumo di *C. tubaeformis* è inoltre meno pronunciato e gradevole rispetto a quello di *C. lutescens*; di conseguenza esso è ritenuto anche meno pregiato da un punto di vista commestibile, pur venendo commercializzato alla stregua del suo simile.

Entrambe le specie crescono sovente in colonie molto numerose, con individui anche riuniti in cespi più o



Craterellus tubaeformis mostra un imenoforo con pieghe molto pronunciate, simili a lamelle, e delle colorazioni meno vivaci rispetto a *C. lutescens*.



Leotia lubrica è un piccolo ascomicete di consistenza gommoso-gelatinosa, dall'aspetto a prima vista simile ai due *Craterellus* qui descritti, ma che non deve essere consumato a causa di contenuti tossici per il nostro organismo.

meno abbondanti, tra i quali capita di notare esemplari di minuscole dimensioni che difficilmente raggiungeranno la maturità. Si tratta di funghi di buona commestibilità, purché vengano ben cotti e raccolti con la

Micologia... che passione!



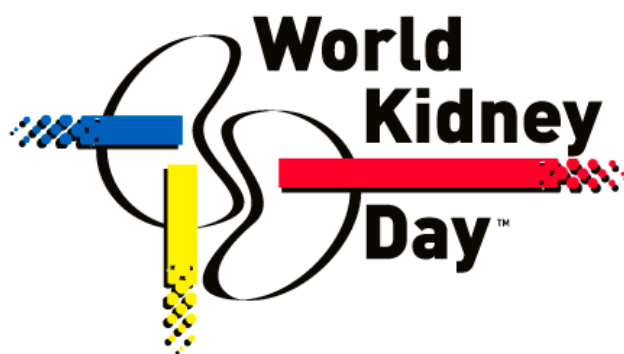
Tipici esemplari di *Craterellus cornucopioides*, la comune 'trombetta dei morti'; si notino le tipiche colorazioni smorte, nerastre, che possono intimorire alcuni raccoglitori; si tratta in realtà di una specie di eccellente commestibilità.

massima attenzione per evitare confusioni con specie superficialmente simili.

A tale proposito abbiamo il piacere di presentare un'immagine di una specie che viene talvolta confusa con i due *Craterellus* qui mostrati, e che non dovrebbe essere invece raccolta: si tratta infatti di un fungo contenente principi tossici, sebbene non sia nota una casistica di avvelenamenti nell'uomo. Il suo nome è *Leotia lubrica*, e condivide dimensioni e colorazioni con le 'finferle'; la sua consistenza è tuttavia molto più gommosa, se non addirittura gelatinosa, e il cappello ha la forma di un cuscinetto che non si distende come nelle due specie simili qui descritte, ma rimane a lungo di forma rigonfia. Anch'esso cresce in ambienti piuttosto umidi, e occasionalmente nelle stesse località dei *Craterellus*.

Davvero caratteristica risulta essere l'ultima specie da noi illustrata, *Craterellus cornucopioides*, fungo noto ai

raccoglitori con epiteti suggestivi quali 'trombetta dei morti' o 'corno dell'abbondanza'. Può essere rinvenuta anche nelle estati più piovose, ma è l'autunno la stagione in cui cresce in abbondanza, formando talora colonie di centinaia di esemplari che tuttavia possono passare inosservati, considerate le colorazioni cupe che ben si confondono con il substrato di crescita. Come ben espresso dal nome popolare, questo fungo ha una forma che ricorda quella di una piccola tromba, di colore nerastro nella parte interna e grigio all'esterno; l'imenoforo in questa specie è pressoché liscio e gli esemplari crescono quasi sempre riuniti in mazzetti di 3-10 unità. Le possibilità di confusione con specie tossiche sono irrilevanti, mentre una specie somigliante, ma molto meno comune, è *Craterellus cinereus*, caratterizzato da colorazioni del tutto simili ma provvisto di un imenoforo visibilmente venoso-pieghettato.



**12 March
2020**

World Kidney Day
is a joint initiative of



International Federation
of Kidney Foundations
Improving kidney health worldwide

© World Kidney Day 2006 - 2020

12 marzo 2020 - Giornata Mondiale del Rene
Piazza Cesare Battisti - Trento - dalle ore 8.30 alle 13.00
Si effettuerà controllo della pressione ed esame urine gratuiti



Croce Rossa Italiana



***Associazione
Provinciale
Amici della
Nefrologia***



Azienda Provinciale  **per i Servizi Sanitari**
Provincia Autonoma di Trento



61° CONGRESSO NAZIONALE SIN

7-10 OTTOBRE 2020
VIRTUAL CONGRESS
ON-LINE



Clicca qui per accedere alla Piattaforma del 61° Congresso Nazionale SIN

Partecipa al 61° Congresso Nazionale SIN



<https://apantrentino.it>

Vuoi diventare socio A.P.A.N. (Associazione Provinciale Amici della Nefrologia) e sostenere le nostre iniziative a favore dei pazienti Nefropatici, Dializzati e Trapiantati renali?

Puoi iscriverti facendo un semplice bonifico bancario di soli 15 euro (quota minima), causale: Nome e Cognome, indirizzo postale, indirizzo mail Quota annuale socio APAN – per l'anno 2021.

IBAN IT55Y0830401807000007771781

Riceverai tutte le comunicazioni riguardanti le nostre iniziative che, in tempi normali, oltre al sostegno dei pazienti nefrologici e del reparto di Nefrologia e Dialisi, prevedono incontri di tipo conviviale. La quota comprende anche l'abbonamento a Rene&Salute.