

Una geografia dei murati vivi – Sandro Mezzadra

C'è anche il muro di via Anelli, fortemente voluto dal neo-ministro Pd Flavio Zanonato a Padova, nell'impressionante catalogo di muri e palizzate, reticolati di filo spinato e barriere in cemento e acciaio, con cui si apre il libro di Wendy Brown, *Stati murati, sovranità in declino* (edizione italiana a cura di Federica Giardini, Laterza, pp. 169, euro 16). È una vera e propria geografia della fortificazione su scala globale quella che ne emerge: dall'India alla Palestina, dal confine meridionale degli Stati Uniti all'Uzbekistan, dall'enclave spagnola di Melilla in Marocco all'Arabia Saudita, dal Kashmir al Botswana vecchi e nuovi confini si cingono di minacciosi dispositivi di contenimento e chiusura. Ma anche all'interno degli spazi che questi confini dovrebbero delimitare si moltiplicano i muri, a delimitare ghetti e slum o a filtrare l'accesso alle gated communities, gli spazi recintati e sorvegliati in cui - in un numero crescente di Paesi - si rinserrano a vivere i ricchi. «Murare fuori» e «murare dentro»: sono questi i due momenti essenziali, secondo Brown, di una sorta di dialettica dei muri, che nel momento in cui pretendono di proteggere dall'infiltrazione di minacce esterne (i migranti, la povertà, i terroristi, o un'epidemia di afta epizootica) puntano ad assicurare la stabilità e la sicurezza dell'identità murata. Occupazioni di territorio Vi è un che di arcaico, annota Brown, nella «costruzione, lenta e manifesta, di muri fatti di cemento, di mattoni, di ferro, d'acciaio, di filo spinato o anche di fibre sintetiche». Le foto che illustrano il volume restituiscono in modo molto efficace questa irriducibile materialità del muro (la sua pesantezza spesso monumentale), che pare in contraddizione - anche laddove si ricordi la sua articolazione con altre tecnologie di controllo - con la pretesa natura reticolare e di flusso, se non con la «liquidità», del potere contemporaneo. E del resto: il fatto stesso che si debba registrare la proliferazione globale dei muri a oltre vent'anni dal crollo di quello di Berlino non ci costringe a rivedere criticamente le retoriche a lungo dominanti sulla globalizzazione, su quel «mondo senza confini» che esse annunciavano? Non dovremmo forse considerare niente più che una retorica la stessa «globalizzazione»? E vedere nei muri il segno inequivocabile del «ritorno» (se non dell'intramontabile presenza) dello Stato e della sovranità? Come annuncia il titolo stesso del libro di Wendy Brown, la sua risposta a quest'ultima domanda è decisamente negativa. I nuovi muri, scrive, «sono iconografie della recinzione di un territorio sovrano e del potere sovrano di proteggere e contenere, proprio nel momento in cui questi poteri si vanno dissolvendo». Brown sa di che cosa parla: teorica politica di grande finezza, lavora da anni - in particolare sullo sfondo dei dibattiti femministi e dei movimenti delle donne - sui concetti politici fondamentali che hanno articolato l'esperienza storica dello Stato moderno. Il suo precedente libro tradotto in italiano (*La politica fuori dalla storia*, a cura di Paola Rudan, Laterza, 2012) dà conto egregiamente di questo percorso di ricerca, che è giunto a investire criticamente, a partire da una combinazione di Marx e Foucault, il discorso dei diritti, il nesso tra potere e libertà e le metamorfosi della soggettività nel contesto della transizione neo-liberale. A venire ora in primo piano, nell'analisi di Brown, è appunto il concetto di sovranità, di cui è sottolineata - sulle tracce dello Schmitt del *Nomos della terra* - l'originaria connessione con un gesto di «occupazione» e «appropriazione» di terra, dunque con una «recinzione» (enclosure). Sovranità, secondo questa prospettiva, è concetto per eccellenza liminare: essa «demarca infatti non solo i limiti di un'entità, ma, attraverso questa demarcazione, istituisce le condizioni e ne organizza lo spazio interno ed esterno». Non si potrebbe meglio indicare il nesso costitutivo che stringe la sovranità all'istituto del confine. Ma è il caso di aggiungere, per introdurre la tesi di Brown a proposito della moltiplicazione dei muri come segno della «dissolvenza» della sovranità, che quest'ultima costruisce la propria stabilità sulla neutralizzazione (per usare un termine schmittiano) del rapporto fondativo che intrattiene con la «recinzione». In altri termini, la sovranità è tanto più salda quanto più i confini sono sospinti ai margini dell'esperienza politica, quanto più cioè corrispondono alla loro rappresentazione cartografica e sono assunti come qualcosa di scontato. Oggi non è più così: come notava oltre dieci anni fa Étienne Balibar i confini tendono piuttosto a essere «dappertutto», a riemergere al centro stesso degli spazi che dovrebbero delimitare. I muri, proprio per il loro carattere arcaico ed eccessivo, «iperbolico», appaiono a Brown il paradossale sigillo di questo vacillare dei confini e della sovranità. È bene aggiungere che a questo vacillare e a questa «dissolvenza» non corrisponde certo un lineare superamento dei confini: quella che Brown descrive è piuttosto una loro scomposizione e ricomposizione, nonché l'irradiazione dei loro effetti di potere (spesso letali, nel Mediterraneo non meno che nelle borderlands desertiche tra Stati Uniti e Messico) al di là delle linee di confine. Più in generale, Brown propone in questo libro la tesi, per certi versi simile a quella di Saskia Sassen (*Territorio, autorità, diritti*, Bruno Mondadori, 2008), secondo cui vivremo oggi in un «ordine postvestfaliano» (il riferimento è alla pace di Vestfalia del 1648, a cui convenzionalmente si associa l'imporsi dello Stato territoriale sovrano in Europa) senza che ciò determini la fine o l'irrelevanza dello Stato e della sovranità. «Anzi - scrive Brown - il prefisso 'post' indica un processo che è temporalmente successivo ma non supera il termine che accompagna». Inutilità delle «dighe» In questa condizione assai particolare di «posteriorità», Stato e sovranità continuano a svolgere funzioni essenziali, ma hanno ormai perduto la capacità di organizzare attorno a sé un ordine coerente e sistematico. E soprattutto: i due ambiti dalla cui neutralizzazione - ancora secondo un tracciato schmittiano - era emerso lo Stato sovrano alle origini della modernità, ovvero l'economia e la teologia, si riappropriano oggi di caratteristiche essenziali della sovranità: la «dominazione oppressiva del capitale» e la «violenza politica autorizzata per via divina» appaiono a Brown figure di una sovranità ormai disgiunta dallo Stato nazione. Che il proliferare di muri descritto in questo libro non sia di per sé in contraddizione con le pretese della prima di queste figure (del capitale) Brown lo mostra in particolare a proposito del muro in costruzione sul confine meridionale degli Stati Uniti (che è, insieme a quello israeliano che si snoda attorno alla Cisgiordania, quello su cui la sua analisi si concentra). Senza indulgere ad alcun determinismo economico, il fatto che la Golden State Fence Company - l'impresa che ha realizzato un ampio tratto della barriera di confine in California - sia stata multata tre volte per aver ingaggiato centinaia di lavoratori migranti privi di documenti mostra in modo fin troppo chiaro come la fortificazione del confine contribuisca a un processo di produzione di una forza lavoro senza diritti e con debole potere contrattuale. I nuovi muri appaiono spesso delle «dighe, costruite per regolare più che per bloccare i flussi». Sono sostanzialmente inefficaci rispetto agli obiettivi dichiarati per la loro

costruzione e agiscono piuttosto, come Brown scrive riprendendo le analisi di Eyal Weizman sul muro israeliano e quelle di Peter Andreas, Mike Davis e Nicholas De Genova su quello statunitense, sul terreno della spettacolarizzazione e dell'iconografia: mettono cioè in scena «una performance rituale», attivando e mobilitando nazionalismo e razzismo assai più di quanto non rispondano a essi. È in fondo una funzione di rassicurazione simbolica quella svolta dai nuovi muri, «soluzioni politiche sospese» che nell'incerto presente postvestfaliano agiscono nel rovescio di una sovranità in dissolvenza assai più di quanto non concorrano a riaffermarla. Nell'ultimo capitolo del libro, Wendy Brown lavora sul versante psicanalitico del «desiderio di muri» e delle fantasie che lo nutrono (fantasie di impermeabilità, purezza, innocenza e di virtù). All'incrocio tra le teorie della «difesa» di Sigmund e Anna Freud i muri emergono come dispositivi di restaurazione dell'«imago del sovrano e delle sue capacità protettive», come «templi moderni in cui dimora lo spettro della sovranità»: «forniscono magicamente protezione contro forze incomprensibilmente enormi, corrosive e umanamente incontrollabili», ammantandosi di un'aura teologica. I confini mutanti Stati murati, sovranità in declino è un bel libro, si legge d'un fiato e appassiona per la ricchezza dei riferimenti teorici, sempre padroneggiati con sicurezza ed eleganza, e dei materiali «empirici» analizzati. È indubbiamente un contributo importante al ricco dibattito internazionale sulle trasformazioni della sovranità e dei confini nel contesto dei processi globali contemporanei. Voltata l'ultima pagina del libro, tuttavia, resta al lettore un senso di inappagamento. Il percorso psicoanalitico proposto da Brown finisce infatti per mostrare la forza dei muri, per consolidare l'impressione (il timore) che non vi siano alternative a quella dialettica tra il «murare fuori» e il «murare dentro» che vorremmo invece (con l'autrice) scardinare. Verrebbe da dire che a questo libro manca un capitolo: quello dedicato alla ricerca sulla fragilità dei nuovi muri, sulle lotte che già ora - negli spazi di confine e ovunque si irradiano gli effetti di questo istituto - stanno minando le basi materiali di quella dialettica.

L'uomo cannone in volo verso gli Usa

Se nessuna recinzione può servire a difendere lo status quo e il muro di «fuori» diventa prigionia di «dentro», ci sono vari modi per aggirare l'ostacolo di una fortificazione che nega il libero passaggio. La più eccentrica l'ha senz'altro inventata l'artista venezuelano Javier Tellez con la sua performance (diventa video). Nel 2005, infatti, ha organizzato un'azione spettacolare con l'aiuto di un uomo cannone, David Smith, per superare il confine tra il Messico e gli Stati Uniti. In «Bala perdida» (One Flew Over the Void), la staccionata che proibisce di sperimentare l'American Dream viene saltata da un prodigioso volo in cielo dell'uomo proiettile. Con buona pace della polizia.

Le due generazioni del precariato - Chiara Di Domenico

Andrea Scarabelli, classe 1983. Siamo una generazione educata. Una generazione resistente ma pigra alla lotta. Una generazione brava a sopportare, a cui non piace troppo alzare la voce. Quando non può farne a meno si rifugia nei cortili igienici dell'ansia e del panico. Siamo la generazione capace di raccontare bene gli individui, mediocrementemente le coppie, mai le masse. Massa, popolo, sono parole incartate bene da tirare fuori nei giorni prestabiliti per manifestare. Le manifestazioni appaiono e scompaiono in tempi scanditi come le feste di compleanno. Poi c'è un'altra generazione. Con loro abbiamo in comune gli autobus soprattutto la mattina e a ora di pranzo, pochi bar, a volte i cinema. Di solito ci ignoriamo, perché per noi loro sono piccoli e per loro noi siamo vecchi, sono gli unici a darci del «lei», e allora preferiamo ignorarli e continuare a farci chiamare «ragazzi» da quelli più vecchi di noi. Tra i primi e i secondi, quindici anni di vita. Una distanza inutile per qualsiasi legame familiare. Una distanza piena di pudore per qualsiasi altra idea di rapporto. La velocità di lotta di Andrea Scarabelli (Agenzia X, 192 pagine, 12 euro) parla di queste due generazioni. Poi parla di precariato, il più strisciante, quello che qualche politico con la vecchiaia assicurata ha ribattezzato «cognitariato»: il precariato dei creativi, il precariato basato sui sogni. Quei sogni germinati a quindici anni, le fantasie che i genitori chiamano «cazzate». Siamo la prima generazione ad avere massificato le professioni nate dai sogni. Diego fa il copy in un'agenzia pubblicitaria. È lui che deve stimolare l'immaginario della gente per spingerla a comprare. Qualsiasi cosa gli venga proposta. Era il suo sogno scrivere. A trent'anni la sua gabbia dorata non è niente male: ha una casa in cohousing, si veste come gli pare (anzi, una certa finta sciatteria è gradita al suo capo), conosce tutti gli Arci più di moda e i centri sociali più movimentati di Milano. Sa che finché ci saranno sigarette e caffè ci sarà speranza. Sa anche che dal primo anno di Università ad oggi non è cambiato niente. Dentro, questo pensiero lo tarla. Ma impara a restare più immobile possibile per non sentire dolore. Finché non conosce la quindicenne Lotta, sintesi di Carlotta e di uno strascico di nomi troppo inutili, capaci solo di rallentarla. Per questo lei li ha lasciati tutti a casa ed è scappata a Milano. Lotta lo salva dall'ennesimo discorso inutile alla fine di una serata inutile, lo toglie dalle grinfie di un ragazzo invasato dall'ipnosi come salvezza, «ha i lineamenti funzionali di un identikit al telegiornale, quel volto intercambiabile che trasforma ogni mio sforzo di prendere parte alla movida in una partita a Indovina chi ». Diego chiude gli occhi, e quando li riapre vede che accanto a lui c'è una ragazzina che si ripara, appunto una di quelle che guardi due minuti nel tram, che non frequenterebbe mai i tuoi posti. Lotta è naïve come si può essere solo a scuola, quando ancora credere a tutto è vitale. Quando ancora non credere a niente sembra solo stupida rassegnazione da vecchi. Lotta è scappata dalla fine di un sogno, quello dei suoi genitori. Che grazie a un lavoro qualunque, soldi buoni in cambio della fantasia, si sono innamorati. I genitori di Lotta i sogni li hanno messi in banca invece di sperperarli in idee bislacche, ma neanche quello è servito. Fine della banca, fine del lavoro, fine di tutto. Sono così presi a litigare che si dimenticano di lei. Allora Lotta inizia a vivere, a modo suo. Si allontana sempre un po' di più, fino ad arrivare sotto la giacca di Diego. Dalla provincia a Milano. Diego diventa il copy di entrambi, riesce a riconvertire ancora una volta la maledizione di avere idee, questa volta in qualcosa di buono. Riesce a intessere i fili fino a fare di Lotta un caso mediatico, l'unica arma efficace del XXI secolo, e una scintilla di quella rivoluzione di cui ha sempre sentito parlare, da quelli più grandi, ma che non è mai riuscito a fare. Aiuta il destino a fargli incontrare di nuovo anche Marianna, l'unica che abbia amato, persa piano piano nel gioco a rialzo dei sogni in cambio di soldi. Lei lavora per la televisione, sarà lei la leva per fare di Lotta una bomba pronta a esplodere nelle coscienze di tutti. Lotta si infila a casa

sua, e Diego si sveglia. Ruba una bicicletta, mangia con le gambe a penzoloni sul nulla all'Expo in costruzione, ruba i vestiti da H&M. È Lotta che detta le regole, ma, appunto, quella di Diego è una generazione ubbidiente. Però i suggerimenti sono i suoi, e allora ecco che disegnando uno scoop perfetto, Diego arriva, nello stesso giorno, a liberarsi del suo lavoro e a portare l'hashtag #giornodilotta tra i trend topics di Twitter, a fare di Lotta una leva di speranza, di rivolta, addirittura di massa. Non è frequente leggere romanzi in cui non si parli ossessivamente di rapporti e di nevrosi personali. Corre, si ferma, cammina, ti aspetta. Forse è questo il motivo per cui non provi quella sgradevole sensazione che provi quando sei costretto ad ascoltare un conoscente in fissa con l'ipnosi, o a leggere il romanzo che tutti stanno leggendo, e a chiederti in nome di cosa si stanno prendendo il tuo tempo, la tua vita. Le parole, certo, sono importanti. Quelle giuste, messe insieme e offerte al momento giusto, possono indurre Rivoluzione. Andrea Scarabelli ci prova. Vediamo chi accetta la scommessa.

La famiglia perfetta - Gianfranco Capitta

MILANO - Arriva al Piccolo teatro nell'ambito di una rassegna internazionale Le retour (ancora stasera e domani le ultime repliche alla sala Strehler), ovvero quel Ritorno a casa che Harold Pinter scrisse nel 1964, e che ora Luc Bondy ha messo in scena all'Odéon parigino, di cui nel frattempo è divenuto direttore (una scelta molto discussa in Francia, perché la sua nomina aveva come patron Sarkozy e sua moglie Carla, e ha provocato un effetto domino sulle istituzioni teatrali d'Oltralpe). Ma Bondy è un regista di lunga esperienza (nell'85 successe a Peter Stein alla direzione della Schaubühne) e di solido mestiere, anche se a tratti pare prendere qualche scorciatoia. Ma nello stesso tempo, per questo Ritorno si è circondato di un cast di massimo smalto. Protagonista Bruno Ganz, il volto di tanto teatro e nuovo cinema tedesco, e con lui sono Pascal Gregory (prediletto in scena e sullo schermo da Patrice Chereau ma non solo) Emmanuelle Seigner protagonista degli ultimi Polanski, e poi Jerome Kirchner, Micha Lescot e Louis Garrel (di un'altra grande dinastia, per quanto «alternativa»). Il testo del Ritorno a casa è uno dei più crudeli e acidi che Pinter abbia scritto, se è possibile una graduatoria del genere. mentre prepara i bagagli per tornarsene a casa. Ma chi può restare sorpreso davvero è lo spettatore, e non tanto per la pruderie che lo spettacolo potrebbe ingenerare. È che in quella casetta così inglese, con la sua cucina e il suo soggiorno, prende corpo una sorta di radiografia, sempre più preoccupante, della famiglia, come nucleo sociale, come istituzione, come incubatrice di affetti che si rovesciano senza soluzione in atroci violenze, che sempre appaiono rifarsi a quei principi che la rendono normalmente «sacra». Quando si delinea la situazione prossima ventura, in cui la bionda Ruth lavorerà per gli altri prostituendosi in un appartamento messole da loro a disposizione (e per il resto dovrà occuparsi di loro, dalla cucina alla lavanderia alla compagnia, compresa quella sessuale), quell'universo maschile di orrore potrà con sollievo constatare che la cellula familiare ha ricostituito la propria integrità. Come se fosse tornata fra di loro mamma Jessie. Che forse assolveva anche lei a quelle stesse funzioni? Tutte? Qui cala il sipario, sull'inquietante panorama che Pinter ha disegnato, cinquant'anni fa, segnando una condanna senza appello per la più dolce e rassicurante delle strutture sociali. Lì cominciava, e già si estendeva a 360 gradi, l'allargamento delle paure e del pericolo e della perversione, dall'individuo delle prime piëce alla cerchia successiva: la famiglia e poi la società e poi le nazioni, come sottolineeranno i suoi ultimi titoli degli anni novanta. Su questa incandescenza che brucia l'apparenza quieta e domestica, la regia di Bondy non ha lavorato poco, né male. Forse risuonano curiose le canzoni Racconta di una «tranquilla» famiglia inglese, dove dall'America torna uno dei figli, che se ne era andato negli Stati Uniti sei anni prima, e lavora in una università come filologo. Con lui è sua moglie, giovane e bella, mentre in patria sono rimasti i loro tre figli piccolissimi. A casa è venuta a mancare la madre Jessie, ma resiste ben solido il vecchio, tirannico padre Max (Ganz) erede di una stirpe di macellai, suo fratello Sam, autista pensoso e gentile, e gli altri due figli Joey e Lenny, scombinati e aggressivi, l'uno svitato e dall'oscuro mestiere, l'altro aspirante pugile dopo il lavoro ogni giorno in cantiere. La «visita» di Teddy e di sua moglie sorprende gli altri, ma li spinge anche a iniziative insperate. Figli e padre cominciano a corteggiare la mogliettina, che a sua volta non si sottrae. Suo marito non si lascia sconcertare più di tanto, tutte rigorosamente della Londra anni 60, quasi che quella vicenda scabrosa andasse storicizzata, e quindi disinnescata, in quella temperie swinging. L'affondo pinteriano ha una prospettiva più larga e universale, e a dare questa indicazione ci pensano gli attori. Innanzitutto il grande Bruno Ganz, che per la prima volta recita in francese, ma così intenso e deciso che pare lo abbia sempre fatto (mentre nei giorni scorsi ha girato il pilot di Vatican , serie tv diretta da Ridley Scott dove impersona addirittura il papa). E nel gioco delle proiezioni dell'immaginario non si può non pensare che fosse lui, un tempo, «l'amico americano» che qui rovescia la prospettiva. E improvvisamente rende meno «crudele» o oltraggiosa la recente generazione di drammaturghi inglesi che parevano aver toccato il limite massimo del dolore come dell'abiezione. Molto di questo, con grazia felpata ed apparente, in Pinter c'era già. Ma attorno a Ganz sono tutti bravi gli altri: nella prima parte a delineare la ragnatela di ruoli e rapporti, per poi lanciarsi nella seconda a squarciare il velo di ogni ipocrisia della famigliola borghese, con tutto il piacere che questo comporta. Uno spettacolo forte, di cui si potrà discutere ma impossibile da sottovalutare. Che ci lancia già nella versione dello stesso testo che Peter Stein sta preparando per il prossimo festival di Spoleto, tra meno di due mesi.

Passaggio in India tra gioie e dolori - G. Cap.

SANTERAMO IN COLLE - Giorgio Barberio Corsetti ha sempre avuto la passione dell'India: chi lo segue da lungo tempo ricorda forse delle sue fasciose Upanishad . Ora torna all'immaginario complesso di quel vasto subcontinente, alla sua religiosa mitologia, con La guerra di Kurukshetra (ancora oggi all'Abeliano di Bari dopo l'anteprima a Santeramo in Colle, e prossimamente a Patraso ed in altre città europee, con una tappa particolarmente significativa all' Aquila), spettacolo prodotto da diverse istituzioni e da fondi europei qui in Puglia, ispirato al Mahabharata , di cui si ricorda circa trent'anni fa la mitica versione di Peter Brook con Vittorio Mezzogiorno a interpretare l'ardente Arjuna. Qui le ore son due, abbondanti, rispetto alle nove della saga secondo Brook. Non si tratta di fare paragoni tra gli spettacoli, ma solo di legare questi due percorsi nella mitologia indiana, che entrambi attingono alle molte migliaia di versi di quel

poema che è fondamento della cultura hindu. Francesco Niccolini, il drammaturgo che ha curato e riscritto la riduzione dal testo originario, (per Brook fu l'abituale socio Jean Claude Carrie) è noto soprattutto per il lavoro drammaturgico legato per un certo periodo agli spettacoli monologanti di Marco Paolini. Qui è come se avesse avuto ritegno a ritagliare il racconto saltando i molti passaggi dinastici che del Mahabharatha costituiscono la ragnatela che tutta la sapienza, e il bene e il male, contiene. Così come l'adozione di certi termini più comprensibili per oggi, rischiano ogni tanto di rompere l'equilibrio divino di quel racconto che pure procede per gioie e dolori, nascite e sangue, amori e tradimenti, in un contesto che pure è tutto parentale, come può esserlo la nobiltà del coraggio e dell'onestà che rende tutti i personaggi fratelli, seppure in perpetua battaglia. Ma la regia di Barberio Corsetti, maturata in un tempo lungo grazie al supporto del Teatro pubblico pugliese, e destinata a coagularsi nell'ultimo mese di lavoro intensivo nel complesso salesiano di Santeramo che ha ospitato l'anteprima nella sua sala teatrale, si mantiene straordinaria e visionaria. Con la collaborazione, tra i molti, di Massimo Trancanetti per le scene, di Igor Renzetti per il video design e di Alessandro Pipino per le musiche, costruisce davvero un grande spettacolo, dove si muovono solo due grandi piani inclinati capaci di sprofondare negli inferi della sconfitta, o lanciare nel cielo delle vittorie e dell'eternità, eroi, re, principesse, guerrieri, santoni e bugiardi di ogni generazione. E notevoli sono anche gli attori, dieci, che si contendono a gara le decine di ruoli con generosa dedizione. Quasi tutti pugliesi (ma alcuni provenienti anche da esperienze diverse) sarebbero da nominare tutti, tanto sono collettivi lo sforzo e la passione che vi profondono. Resta, allo spettatore, solo un minimo disappunto per non riuscire a mantenere nella memoria (e nel diagramma affabulatorio) tutte le parentele e i gradini dei passaggi generazionali, dinastici o guerreschi. Senza pretendere l'asciugatura del racconto, gli avrebbe forse giovato una qualche semplificazione. Perché la saga è incantevole, ovviamente, e i sentimenti di adesione e repulsione vorrebbero potersi sedimentare e fissare in maniera più stretta. Come oggi ci può capitare di dover cercare nella profondità dello sguardo delle donne e degli uomini d'India oltre alla serenità anche l'orrore di certe notizie di cronaca. Ma forse anche la sua dilatazione, incontenibile in una mente umana, è con la poesia il fondamento del fascino del Mahabharatha.

Se il kung fu incrocia i beat furiosi di RZA - Giona A. Nazzaro

RZA, al secolo Robert Fitzgerald Diggs, è la mente, l'artefice, il teorico, il filosofo e l'imprenditore che sta dietro al collettivo hip-hop conosciuto con il nome di WuTang Clan. Ispirato al nome delle montagne situate nella parte nord-occidentale della provincia di Hubei, il Wu-Tang è parte integrante della mitologia delle arti marziali così come questa è stata trasmessa e rielaborata dai film prodotti dalla Shaw Bros. Grazie alla sapiente alchimia dei beat spartani e spettrali, l'alone minaccioso e misterioso che circondava il gruppo, ancora fortemente legato all'underground, e il corredo di citazioni tratte dalle versioni inglesi dei classici di arti marziali della Shaw Bros, a partire dal 1993, anno in cui vede la luce l'album *Enter the Wu-Tang*, RZA diventa il personaggio chiave dell'hip-hop statunitense rinnovando così il ruolo di città trainante di New York dopo i fasti losangelini dell'era Death Row terminati brutalmente con l'assassinio di 2Pac. Grazie all'acuta strategia commerciale messa in opera da RZA, e alla sua estesissima rete di parentele, nel corso degli anni Novanta diventa praticamente impossibile comprare un disco hip-hop di un qualche valore che non sia anche un disco targato WuTang. Insieme a fedelissimi come Method Man, Rza operando da Staten Island, ribattezzata Shaolin Island, mette a punto una mitologia che provocando una vera e propria rivoluzione culturale nel genere. La prima sortita significativa nel cinema di RZA avviene sotto l'egida di Jim Jarmush per *Ghost Dog*, film per il quale scrive la straordinaria partitura musicale. Il musicista inizia così ad apparire in film diversissimi fra loro come *American Gangster*, *Repo Men* e *Funny People* contribuendo nel 2003 in maniera determinante alla colonna sonora di *Kill Bill I* di Quentin Tarantino. Inevitabile che i due non legassero in nome della comune passione per il cinema di arti marziali. RZA, infatti, tiene tranquillamente testa a QT per quanto riguarda l'erudizione enciclopedica in materia di conoscenza della mitologia della Shaw Bros. al punto da avere voluto nel cast di *L'uomo con i pugni di ferro* il leggendario Chen Kuan-tai, interprete che vanta al suo attivo film come *Il drago si scatena* e collaborazioni con registi del calibro di Chang Cheh. La chiave d'accesso privilegiata per essere ammessi nel regno dei guilty pleasures de *L'uomo con i pugni di ferro* è considerare il film come un enorme mash-up cinefilo che campionando frammenti provenienti da universi lontani ma paralleli come il western spaghetti e il kung fu crea un sorprendente ibrido blaxploitation retto da un'impressionante colonna sonora musicale nella quale il soul orchestrale di Isaac Hayes s'intreccia con i beat furiosi di RZA, la partitura di Howard Drossin e addirittura le chitarre dei Black Keys. Intorno a un'esilissima traccia narrativa, la caccia a un tesoro conteso da varie bande di malviventi, RZA costruisce un divertito e divertente omaggio ai film che ha amato da ragazzo al riparo delle grindhouse di quartiere, mettendo in scena bizzarri combattimenti sanguinari. E anche se non tutto funziona come da copione, non si può non accogliere con piacere complice *L'uomo con i pugni di ferro*.

L'UOMO CON I PUGNI DI FERRO, DI RZA, CON RUSSEL CROWE E JAMIE CHUNG, USA 2012

Fatto Quotidiano – 11.5.13

Letteratura e ingiustizie nella storia di Jean Rhys - Caterina Bonvicini

Quando ci si lamenta dell'ingiustizia del mondo letterario, che premia alcuni scrittori e ne dimentica altri, magari di grandissimo valore, bisogna fare lo sforzo di riconoscere che non è un problema di oggi: è sempre stato così. La storia di Jean Rhys (pseudonimo di Ella Gwendolen Rees Williams), scrittrice inglese di origine caraibica, è un caso esemplare. Basta leggere *Quartetto*, il suo primo romanzo, uscito nel 1928 (pubblicato ora da Adelphi) per capire che forse non era il caso di accorgersi di lei solo nel 1966 quando, a 76 anni, esce con *Il grande mare dei sargassi*. Nel 1981 James Ivory sceglie proprio *Quartetto* per fare un film, ma è troppo tardi: la Rhys è morta da tre anni. Non saprà mai che la sua storia, (autobiografica, racconta la relazione con lo scrittore Ford Madox Ford) è stata interpretata da Isabelle Adjani. I 38 anni che passano fra questi due libri per la Rhys non sono certo felici. E' talmente ignorata come

scrittrice, che molti la credono morta. Invece ha vissuto eccome, sempre arrangiandosi. Ha avuto tre mariti (due finiscono in galera e uno muore) e grandi passioni clandestine, ha perso un figlio, ha vissuto in miseria a Parigi e a Londra (da giovane faceva la ballerina di fila), ha pubblicato altri quattro romanzi e ha scritto molti racconti. Nel 66, quando il successo la raggiunge, è una vecchia signora, poverissima e alcolista, che si è ritirata in Cornovaglia. E che ha ancora parecchie cose da dire (e da scrivere). E pensare che già in Quartetto si nota una voce che non ha niente da invidiare quella di scrittrici del calibro di Marguerite Duras o Nina Berberova: stesso stile secco e pungente, stessa sensibilità moderna e nervosa, e quella speciale crudeltà nel parlare d'amore, con una Parigi simile sullo sfondo, che si trova in opere come *Il dolore* o *Il giunco mormorante* (molto successive). Quartetto è la storia di un ménage à trois: ma chi pensa di sapere già tutto su un tema che ormai suona trito, sbaglia. Non solo perché dietro c'è un ritratto di donna indimenticabile e Marya Zelli, detta Mado, è un personaggio di cui non ci si può più liberare. Ma anche perché la Rhys, con il suo sguardo lucido che non si stanca mai di indagare, in fondo ci racconta altro: la fragilità umana, per esempio, e l'autodistruzione che accompagna questa fragilità, micidiale come il Veronal mescolato al Pernod che la protagonista ha l'abitudine di bere.

La Stampa – 11.5.13

La cellulite arriva dagli alimenti - LM&SDP

Gli specialisti in medicina estetica riuniti a Roma per il XXXIV Congresso nazionale della Società italiana di medicina estetica (Sime), che ha aperto i battenti ieri 10 maggio, discutono del ruolo degli Ages (Advanced Glycation End-products) nella formazione del fastidioso inestetismo estetico conosciuto con il nome di cellulite – una condizione che affligge la maggioranza delle donne. Questa sorta di inquinamento degli alimenti cotti è «del tutto sottovalutato», commenta all'ADN Kronos il dottor Luigi Rossi, medico specialista in Scienza dell'alimentazione e medicina preventiva e professore dell'Università di Bologna. Questo più o meno alto inquinamento da Ages degli alimenti, secondo gli esperti dipende soprattutto dalla temperatura, tempo di cottura e presenza di vapore. «Alimenti cotti ad alte temperature, bevande e cibi ricchi di zuccheri raffinati – spiega il dottor Rossi – sono una grossa fonte di Ages, complessi molecolari composti dall'unione tra il glucosio e le proteine, in particolare il collagene, che rendono i tessuti cutanei rigidi e fragili, provocando la comparsa delle rughe», e della cellulite. «Il rischio – prosegue Rossi – aumenta del 13% introducendo un milione di unità Age al giorno, in pratica l'equivalente di una fetta di torta o a 150 grammi di frittura o a 200 grammi di carne alla brace. Le conseguenze dell'accumulo di Ages nell'organismo non si vedono da giovani, ma cominciano a farsi sentire dopo i 35 anni. Non è possibile azzerare l'introito di Ages, ma è possibile ridurlo seguendo una dieta a basso contenuto di zuccheri, privilegiando cibi crudi o cotti al vapore, riducendo il consumo di bevande zuccherate e cibi industriali». «La cosiddetta cellulite, in termini scientifici "Pannicolopatia edematofibrosclerotica" – sottolinea Emanuele Bartoletti, presidente del congresso – è da sempre al centro dell'attenzione in medicina estetica e ogni anno, in occasione dell'incontro scientifico della Sime, si fa il punto della situazione nella ricerca continua su questo tema. Le novità di quest'anno apportano un significativo contributo alla validazione di nuove metodologie diagnostiche e correttive su questa comune patologia». Occhio dunque agli Ages, se non vogliamo ritrovarci con una pelle troppo in là con gli "ages".

L'acqua della terra e della luna potrebbe avere la stessa origine

BOSTON - L'acqua che si trova sulla Terra e sulla Luna potrebbe essere scaturita da una stessa fonte, secondo un nuovo studio della Brown University pubblicato su Science. Gli scienziati hanno studiato il vetro vulcanico proveniente dalla Luna, che è stato raccolto dalle missioni Nasa Apollo 15 e Apollo 17, che conteneva piccoli pezzi di roccia fusa che ha registrato la storia dei processi magmatici del nostro satellite naturale. I ricercatori hanno scoperto che il rapporto fra gli isotopi dell'idrogeno contenuto all'interno del magma lunare era simile a quelli dell'acqua terrestre. La composizione isotopica dell'acqua magmatica della Luna era indistinguibile da quella dell'acqua trovata nelle condriti carbonacee, e gli scienziati da tempo sospettavano che le condriti, che includono i più antichi meteoriti, potrebbero essere state le prime a portare acqua nel nostro sistema solare. Alla luce di queste scoperte, gli scienziati suggeriscono che la Luna potrebbe aver ricevuto l'acqua durante il suo accrescimento e che la Terra avrebbe potuto già essere dotata di acqua al tempo in cui ha subito l'impatto da cui sarebbe sorto il suo satellite naturale.

Scoperta la proteina "Cocoon", ringiovanisce il cuore

ROMA - L'elisir della giovinezza per il cuore è in una proteina "Cocoon", capace di mandare indietro le lancette dell'orologio e di invertire alcuni degli effetti dell'età nel muscolo cardiaco. A pubblicare la scoperta della proteina sono i ricercatori dell'Harvard Stem Cell Institute, che hanno individuato la sostanza dagli effetti sorprendenti nel sangue di topi ed esseri umani, sperimentandola sui roditori. Secondo il team, iniezioni di questa proteina potranno rivelarsi in futuro il primo trattamento efficace per l'insufficienza cardiaca legata all'età. Quando infatti questa sostanza, denominata GDF-11, è stata iniettata nei topi - che con l'età sviluppano problematiche cardiologiche simili a quelle umane, con pareti cardiache ispessite - il cuore degli animali è tornato ad essere simile a quello di esemplari sani più giovani. In pratica, è ringiovanito. Secondo lo studio firmato da Richard T. Lee e Amy Wagers, con primo autore l'italiano Francesco Loffredo, la ricerca potrebbe riscrivere la nostra comprensione dell'invecchiamento. Lo studio è descritto su Cell. «La forma più comune di insufficienza cardiaca negli anziani è legata alla maturità del cuore», dice Lee. «In questo studio siamo stati in grado di dimostrare che una proteina che circola nel sangue è collegata a questo processo di invecchiamento, e se diamo a topi anziani questa proteina, si può invertire l'invecchiamento del cuore in un brevissimo periodo di tempo. Siamo molto eccitati per questo, perché in effetti si apre una nuova finestra sulla forma più comune di insufficienza cardiaca». Il team di Lee si sta concentrando ora sullo spostamento della ricerca verso i

test clinici - che «potrebbero iniziare in quattro-cinque anni» - e stanno cercando di capire quali altri tipi di tessuto potrebbero essere influenzati da questa proteina. La storia della proteina "Cocoon" è iniziata quasi per caso, oltre 4 anni fa. «Un ricercatore, Francesco Loffredo, stava esaminando l'invecchiamento del cuore di alcuni topi. Ebbene - racconta Lee- è venuto da me e ha detto: "Non devi analizzarlo; si può vedere ad occhio nudo". Non riuscivo a crederci, gli ho detto: "Torna indietro, analizza tutto e fallo in cieco". Poi ho guardato i cuori e ho visto che aveva ragione». Da lì è iniziata la caccia al segreto del "ringiovanimento" dei cuori: così è stata scoperta la proteina che, come nel celebre film, promette di essere un elisir di eterna giovinezza per il muscolo cardiaco.

Repubblica – 11.5.13

Voyager 1, spettacolo spaziale: è ai confini del Sistema solare - Matteo Marini

E' lontano quasi 18 miliardi e mezzo di chilometri dalla Terra ed è l'oggetto costruito dall'uomo più distante che esista. Impossibile osservarlo ed è forse ormai impossibile che lui veda noi, come fece 23 anni fa, nel 1990, quando scattò l'immagine passata alla storia come "Pale blue dot" ("pallido puntino blu"): il nostro pianeta visto da oltre sei chilometri di distanza dall'occhio di Voyager 1. La sonda lanciata il 5 settembre 1977 tra poco violerà i confini del nostro Sistema solare ed entrerà nello spazio interstellare. Ma anche se non esiste un occhio in grado di scorgerlo, è tuttavia possibile accompagnare Voyager 1 nel suo viaggio nell'ignoto grazie al software Eyes on the Solar System. Un programma molto potente sviluppato dal Jet propulsion laboratory della Nasa assieme al California institute of technology. Consultabile online dal 2010, permette di scorrazzare tra i pianeti che gravitano attorno al Sole, andando a osservare da vicino gli oggetti più interessanti che popolano il Sistema solare. Le due sonde Voyager sono proprio l'ultima aggiunta, le new entry di questo divertente e interessante 'giocattolo'. In fondo siamo alla vigilia del grande salto, questione di giorni o mesi, al massimo di pochi anni, non è possibile essere precisi. Si tengono d'occhio i grafici per capire quando il Voyager 1, più lontano di qualche miliardo di chilometri rispetto al gemello, varcherà il casello di quella "autostrada magnetica", l'ultima zona ai confini del Sistema solare, imboccata pochi mesi fa. Tre sono gli indicatori che daranno la certezza: l'incremento delle particelle ad alta energia provenienti da fuori il Sistema solare misurati dai sensori del modulo che invia i dati a terra; il contemporaneo crollo delle particelle a bassa energia provenienti dalla bolla del nostro Sole; l'inversione del campo magnetico. I primi due requisiti sono già soddisfatti. A settembre 2012 c'è stato lo 'switch' dei valori, che sono consultabili sulla pagina web dedicata alla missione. I dati (comprese distanza e velocità) sono aggiornati in tempo reale, con uno scarto dovuto al viaggio che percorrono e alla loro analisi. Ora si attende l'inversione del campo magnetico per dare l'annuncio. Non solo pianeti. All'interno dello spazio virtuale di Eyes on the Solar System oltre agli otto pianeti, conoscenze ben note (Plutone, che era il nono, è stato declassato a pianeta nano) lo zoom porta faccia a faccia con i satelliti naturali, gli asteroidi più grandi e più studiati della fascia di Edgeworth-Kuiper (gli asteroidi tra le orbite di Marte e Giove), le comete (tra le quali quella di Halley, la Hale Bopp e la nuova arrivata Ison, che darà spettacolo alla fine del 2013) e decine di oggetti di piccole dimensioni. Eyes on the Solar System è una panoramica interattiva su tutto (o quasi) quello che si sta facendo o studiando all'interno del Sistema solare. Tra i corpi celesti che fluttuano attorno al Sole (o che scappano) ci sono anche i moduli artificiali lanciati dall'uomo. Come per i Voyager 1 e 2 è possibile raggiungere e far visita anche alle altre sonde inviate per studiare la Luna, Saturno, Giove, gli asteroidi o il Sole. E viaggiare, attraverso i comandi interattivi facili e intuitivi da usare come in un videogame, nello spazio e nel tempo, ripercorrendo il tragitto dei pianeti e dei satelliti, nel passato ma anche nel futuro, modificare zoom, punto di osservazione e velocità del movimento. Oltre, naturalmente, ad avere le informazioni disponibili per ogni singolo oggetto o missione. L'occhio virtuale di Eyes on the Solar System arriva anche sulla superficie di Marte, accanto a Curiosity (anche questa una delle ultime aggiunte in un software in costante aggiornamento). Attraverso un altro software online molto interessante, Explore Mars: Curiosity (versione Beta) è invece possibile 'spiare' il rover Nasa, atterrato nell'agosto del 2012, mentre è a caccia di tracce di vita sul Pianeta rosso.

Corsera – 11.5.13

Tre regole per la corretta alimentazione dei bambini - Maurizio Tucci

MILANO - In un momento storico in cui sovrappeso e obesità infantile sono, in Italia, un fenomeno che ha assunto le caratteristiche di una vera e propria epidemia, rispetto delle regole, varietà ed equilibrio sono le tre linee guida indicate ai genitori da Andrea Vania, presidente dell'ECOG (European Childhood Obesity Group), intervenuto al 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Pediatria che in corso a Bologna. «Rispetto delle regole - spiega l'esperto - nel senso che devono essere i genitori e non i figli a decidere cosa mangiare, mentre oggi assistiamo sempre di più a una sorta di dannosissimo menu a la carte proposto ai bambini, anche piccoli, per assecondare le loro voglie e i loro desideri alimentari. Invece, i bambini devono abituarsi a mangiare quello che i genitori ritengono opportuno che si mangi, in base a scelte operate con criteri diversi rispetto al solo "mi piace - non mi piace". Varietà, perché uno degli elementi essenziali di una buona dieta, in particolare per un soggetto in età evolutiva, è proprio il non fossilizzarsi su un numero ristretto di alimenti, anche se scelti secondo criteri nutrizionalmente ineccepibili. Equilibrio, infine, perché oggi è molto diffusa la tendenza da parte dei genitori a sovralimentare i bambini anche quando è del tutto evidente che non ce n'è alcun bisogno». **Ma come mai ancora sopravvive nei genitori questa mania di rimpinzare i figli oltre misura?** «Da un lato - spiega Vania - c'è sempre l'insano confronto con l'amichetto o l'amichetta che mangia di più, senza tener presente che il fabbisogno nutrizionale è assolutamente individuale; dall'altro lato, a volte è vero che molti bambini, ai pasti, rifiutano la "porzione" anche se è quantitativamente corretta, ma questo è spesso frutto del fatto che hanno mangiato disordinatamente tra un pasto e l'altro e che arrivano a tavola senza più appetito. Anche evitare questa cattiva abitudine fa parte di quel rispetto delle regole che invoco e che

prescinde dal tipo di alimenti. Intendo dire che se tra un pasto e l'altro, invece di merendine e dolci, si mangia ogni ora una mela, ugualmente non è un fatto positivo, perché una corretta alimentazione significa un mix corretto tra alimenti, quantità e tempi». **Altra tendenza alimentare è quella del biologico. Bio è buono?** «Innanzitutto - precisa Vania - è bene essere consapevoli di cosa significa biologico: prodotto agroalimentare realizzato con un utilizzo nullo o bassissimo di additivi chimici e utilizzando tecniche rispettose degli equilibri e dei ritmi naturali. Per capirci, un carciofo prodotto in serra senza additivi chimici non è un vero prodotto biologico. Il prodotto biologico dovrebbe avere una totale tracciabilità e rintracciabilità su luoghi, metodi, componenti utilizzati, filiera del trasporto. Ad oggi, seppure la legislazione che regola tutto questo ambito esista, l'applicazione delle norme e il controllo è ancora molto vaga con un'eccezione per le carni, che sono certamente più controllate. Fatta questa doverosa premessa - continua Vania - un prodotto biologico è certamente più sano: basti solo pensare che la "durata" di un alimento ottenuto attraverso coltivazioni biologiche è minore e quindi deve essere necessariamente consumato più fresco, il che preserva maggiormente le qualità organolettiche e nutrizionali». **Naturalmente questo ha un costo che viene mediamente stimato tra il 50 e il 100% in più rispetto all'omologo non biologico. Anche senza entrare nel merito, sia pure molto importante, se questo incremento di costi sia equo o speculativo, la domanda che ci si pone, specie in un momento di grande difficoltà economica per le famiglie, è capire quanto sia importante per il benessere dei propri figli questo innegabile sacrificio economico.** «Anche se non ci fosse alcuna barriera economica - premette il presidente ECOG - la produzione biologica potrebbe coprire solo una piccolissima parte della domanda. Avere un'alimentazione totalmente biologica è quindi pressoché impossibile, per cui: niente fanatismi. Sul rapporto costi/benefici per quanto concerne, in generale, l'alimentazione dell'infanzia, specie in una situazione economica molto pregiudicata, ciò che in coscienza mi sento di dire è che, in assenza di latte materno, anticipare l'introduzione del latte vaccino nella dieta di un lattante togliendogli prematuramente i lattini per l'infanzia (certamente più costosi) procura un danno al bambino. Potergli offrire una mela biologica è un regalo in più che gli si fa. Partendo da questi parametri, ogni famiglia sarà poi in grado di fare ciò che ragionevolmente può permettersi».

Fare troppe cose insieme è «deprimente» - Alice Vigna

MILANO - Guardare la TV e nello stesso tempo controllare la posta sul telefonino o giocare sul tablet. È il tipico multitasking dei giorni d'oggi, digitale e irrefrenabile, a cui cedono tantissimi "intossicati" di tecnologie e non solo loro. Uno studio della Michigan State University avverte però che il multitasking digitale può associarsi ad ansia e depressione: non è chiaro se sia il disagio psicologico a portarci a cercare distrazione nel sovraccarico digitale o siano tablet e cellulari a provocare il malessere, ma i due problemi paiono comunque legati. CAUSA-EFFETTO - L'affermazione nasce dall'analisi di oltre 300 volontari, pubblicata su Cyberpsychology, Behavior and Social Networking e condotta da Mark Becker. Il ricercatore ha chiesto ai partecipanti quante ore alla settimana passassero a guardare la TV, usare il cellulare, mandare messaggi, ascoltare musica con lettori Mp3, navigare in rete, giocare con tablet e pc e così via; quindi li ha sottoposti a questionari per indagare il loro benessere psicologico e la presenza di sintomi di disturbi mentali, dall'ansia alla depressione. L'associazione è risultata netta: chi indulge nel multitasking multimediale ha più spesso segni di disagio mentale e psicologico. «Non siamo però in grado di stabilire una relazione di causa-effetto, non sappiamo cioè se sia il multitasking digitale a facilitare ansia e depressione o il contrario, ovvero il malessere spinga a cercare una "distrazione" fra telefonini e computer - spiega Becker -. Nel primo caso dovremmo cercare di aiutare chi eccede nel multitasking a ridurre le ore passate interagendo con gli strumenti tecnologici per scongiurare la comparsa di un problema mentale; nel secondo caso l'informazione è comunque rilevante, perché osservare un eccesso di multitasking potrebbe servire come campanello d'allarme per riconoscere il malessere». QUANDO SI INVECCHIA - In ogni caso, se anche non è ancora dimostrato in modo inoppugnabile che il multitasking generi ansia (e non viceversa), pare invece molto più solida, perlomeno, l'ipotesi che il nostro cervello faccia fatica ad adattarsi al multitasking man mano che invecchia. A fornire «le prove» è, sulla rivista BMC Neuroscience, uno studio della giapponese Seirei Christopher University, che dimostra come con l'andare degli anni gli "impegni" cerebrali su più fronti richiedono un maggior consumo di ossigeno e dispendio di energie a livello della corteccia prefrontale, area associata a memoria, emozioni e capacità decisionale. «Abbiamo studiato che cosa accade nel cervello di ventenni e ultrasessantacinquenni durante un multitasking che prevedeva un'azione "fisica" e una mentale, osservando che in tutti cresce il flusso di sangue verso la corteccia frontale; nei più anziani però il fenomeno è più marcato e dura più a lungo - spiega Hironori Ohsugi, il coordinatore dello studio -. Come se con l'età il cervello facesse più fatica a concentrarsi su due cose contemporaneamente e scegliesse di puntare su una, privilegiando il compito "mentale" rispetto a quello fisico; i giovani invece riescono a mantenersi su più fronti con la stessa intensità. I volontari erano tutti sani, per cui questo aumento dell'attività della corteccia prefrontale necessario a sostenere il multitasking pare un evento correlato a un normale invecchiamento. Adesso vogliamo capire se "allenarsi" al multitasking possa aiutare a mantenere il cervello giovane più a lungo». Si spera vivamente di sì, visto che le nostre vite sempre più frenetiche ci portano quasi inevitabilmente al multitasking: se proprio dovesse farci venire l'ansia o la depressione, auguriamoci che almeno aiuti a tenere il cervello in allenamento.