

Il tempo storico schiacciato dall'effimero – Alberto Burgio

Non capita di frequente di leggere grandi libri, e capita di rado che grandi libri siano racchiusi nel giro di poche pagine. Quando tutto questo succede, allora ci si congela dalla lettura con quel misto di meraviglia e di riconoscenza che è la fonte del nostro amore per la carta stampata. In questo prezioso Ritratto di Tocqueville (Edizioni della Normale, collana Variazioni, pp. 143, euro 10), dipinto tra il 1860-61 e il '65 da Charles-Augustin Sainte-Beuve, quanti libri sono compresi, intessuti l'uno dentro l'altro? L'immagine dell'autore della Democrazia in America si intreccia all'autoritratto del suo severo critico, consapevole di dipingere, sotto un pretesto, anche «il profilo di se stesso». A loro volta, questi due distinti quadri si congiungono in una terza figura, duplice e contraddittoria: nell'immagine, cruciale per lo storico della critica letteraria, che ritrae la relazione tra il critico e il suo oggetto; e che - piena, in questo caso, di echi psicologici e psicoanalitici - apre un gioco di specchi nel quale la curiosità e la malignità del critico, e un'invadenza al limite del voyeurismo (con buona ragione Giulia Oskian riprende nella sua limpida «Introduzione» i duri giudizi di Balzac e Nietzsche sulla risentita meschinità di Sainte-Beuve), operano al servizio dello studio biografico ma fanno al tempo stesso della «critica biografica» un testo esemplare di tutta una temperie storica, culturale e politica. **L'orgoglio dell'aristocratico.** Quando torna a occuparsi di Tocqueville, Charles-Augustin Sainte-Beuve è all'apice di una incalzante carriera nelle maggiori istituzioni culturali francesi, quindi al culmine del potere culturale. Membro dell'Académie française, dopo una breve stagione trascorsa al Collège de France su nomina imperiale insegna letteratura francese - come dire la dottrina principe - all'École Normale. Di lì a poco andrà a occupare uno scranno nel Senato del Secondo Impero. Della Democrazia in America si è già interessato, lodandone a più riprese l'«eccellenza», negli anni della pubblicazione (1835-40), ma nel frattempo molta acqua è passata sotto i ponti. L'autore di quella straordinaria opera è morto (nell'aprile del '59) poco dopo averne data alle stampe un'altra (L'Antico regime e la rivoluzione) da molti considerata una palinodia. E, come usa, la morte sta per consegnarlo a quella gloria che in vita gli è stata puntualmente negata. Prima che ciò avvenga, Sainte-Beuve prende in mano la penna - o, se si vuole, il pennello - per questo nuovo «ritratto». Come a voler prendere autorevolmente distanza e dai nuovi elogi che l'Académie si prepara a tributare, e da quelli lontani che egli stesso aveva tessuto in gioventù. Ma, come si diceva, oltre che di Tocqueville (letto ancora con innegabile acume, ma ormai da Sainte-Beuve francamente avversato: considerato ondivago e contraddittorio, incline al dubbio e all'interrogazione sino a fraintendere il senso delle cose), queste pagine parlano del loro stesso autore e del suo controverso metodo critico. Emergono così, con grande nettezza, le motivazioni personali - oltre che politiche - di un giudizio, non soltanto inevitabilmente soggettivo, ma anche dettato da predilezioni e idiosincrasie, e quindi talora riduttivo nei riguardi di un'opera e di una figura indiscutibilmente somme. Tocqueville appare al suo critico come irretito nella «religione» del progresso, abbagliato da un presunto destino che la storia a disegno della modernità gli sembra imporre nel momento in cui il suo mondo è costretto al tramonto. Ed è curioso che Sainte-Beuve lo attacchi proprio su questo piano - imputandogli una lettura del processo democratico come frutto paradossale dell'orgoglio aristocratico - nel momento stesso in cui, per contro, gli rimprovera un eccesso di cautela e d'incertezza. Mancando così di cogliere la grandezza di un pensiero aperto e non risolto proprio perché informato dalla consapevolezza della transizione epocale in atto. Molte altre cose varrebbe la pena di notare riguardo a queste pagine, alle quali né il tempo né le motivazioni né la distanza della prospettiva tolgono freschezza. E questo vale anche, forse soprattutto, per il luogo nel quale con più chiarezza emerge la sproporzione tra i punti di vista che il rinnovato incontro tra Tocqueville e Sainte-Beuve pone a confronto: laddove quest'ultimo liquida con una battuta aspra, sprezzante, l'autore della Democrazia (ai suoi occhi ridottosi, dopo il febbraio del '48, a un «teorico idealista confuso e attonito» e a un «uomo politico sfibrato») senza nemmeno lasciarsi sfiorare dal dubbio che - mentre lo sguardo di Tocqueville resta comunque quello di un grande analista del tempo storico, capace di ascoltarne il respiro per interrogarsi sul significato delle grandi trasformazioni - quella dei suoi anni d'oro, inaugurata dal colpo di Stato bonapartista, potesse invece essere soltanto una breve parentesi, destinata a chiudersi nel segno della tragedia e del grottesco. **Un nuovo modello di editoria.** Pagine vivissime e per tanti versi ancora attuali. Il che, vale la pena di sottolinearlo, è altrettanto vero per tutti i volumi della nuova collezione edita dalla Scuola Normale di Pisa, nel quadro della quale vede ora la luce il libro del quale abbiamo qui sommariamente parlato. «Variazioni» è il nome della collana, a volere con ciò significare l'intenzione di proporre lavori che appartengono a differenti generi letterari: dal saggio di tipo classico all'intervista, da testi teatrali a recensioni che, per la loro importanza e la loro ampiezza, si configurano, a loro volta, come veri e propri contributi scientifici. Intrecciando questi due livelli - la varietà degli argomenti e la varietà dei generi in cui essi si iscrivono - al fine di presentare un nuovo modello di editoria, tanto originale quanto al passo del nuovo pubblico di lettori che si viene costituendo in questi anni. Basti qui, per farsene una pur vaga idea, un semplice cenno ai volumi sin qui apparsi (tutti in questi primi mesi del 2013): l'opera teatrale di Mario Moretti Processo di Giordano Bruno (1970), ripreso ora con una premessa di Michele Ciliberto; la Vita di Pascal scritta dalla sorella Françoise Gilberte Périer, a cura di Domenico Bosco; il classico profilo gariniano di Leon Battista Alberti, con una introduzione dello stesso Ciliberto; il saggio di Roberto Gronda Filosofie della praxis, su Giulio Preti e John Dewey, e, infine, il Trattato sul governo di Firenze del Savonarola, con una premessa dello storico della filosofia medioevale Gian Carlo Garfagnini. Una felice difformità lega questa galleria e, al tempo stesso, una coraggiosa coerenza. Con l'evidente, dichiarata determinazione di coniugare l'originale e il classico, spendendo per questa impresa in controtendenza - contro i venti di crisi che si abbattano con forza sulla piccola editoria italiana, massime su quella di cultura - la virtù, anch'essa inattuale, della spregiudicatezza.

L'affabulatore dentro un tablet - Federico Gurgone

Siamo infine giunti alla terza fase: dopo manoscritti e libri a stampa, l'ebook. Nella scuola italiana, inizia la rivoluzione digitale. In base al decreto n. 209, firmato il 26 marzo dal ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Francesco Profumo, a partire dall'anno scolastico 2014/2015 alunni e insegnanti dovranno avvalersi di libri di testo esclusivamente in versione digitale o mista. Gli obiettivi dichiarati? Abbattere i costi per le famiglie, alleggerire gli zaini degli studenti, migliorare le competenze digitali dei cittadini italiani. Il 27 maggio è già polemica: l'Associazione italiana editori comunica in una nota di aver inoltrato ricorso al Tar del Lazio, non perché contraria ai libri digitali, ma ai «tempi e modi di realizzarne la diffusione» previsti dal ministro. Al di là dei dubbi sulla sua applicazione, è evidente l'impatto che il decreto avrà sulla didattica, meno chiara la qualità delle conseguenze. Ne abbiamo discusso con il linguista Luca Serianni, professore di Storia della lingua italiana presso l'università La Sapienza di Roma, accademico dei Lincei e della Crusca, vicepresidente della Società Dante Alighieri. **Diamo per scontato che uno studente si applichi diligentemente: cambia qualcosa se utilizza il tablet al posto di un libro?** In teoria, no: uno scopo può essere servito indipendentemente dallo strumento. Ci aiuta un paragone con il passato: l'avvento della stampa non ha eliminato la scrittura manoscritta. La cultura umanistica, in senso lato, procede per accumulo e non per sostituzione di paradigmi. Va quindi benissimo l'introduzione del tablet. Tuttavia, non necessariamente questo deve sostituire il libro tradizionale. Del resto, la didattica della lingua si esprime attraverso tanti canali, il più importante dei quali è quello orale. Anche se carta e penna dovessero scomparire, il tramite indispensabile per mettersi in contatto con gli altri resterebbe comunque la lingua, qualunque aspetto assuma l'atto con il quale viene insegnata. **Diversi intellettuali parlano dell'affermazione di una fase della simultaneità in cui prevale una nuova percezione culturale non più basata sulla successione temporale e logica. C'entra questo con la diffusione delle tecnologie digitali?** L'informatica facilita l'accesso a una serie di notizie disposte tutte sullo stesso piano, senza quello spessore che è legato alla lenta e spesso difficile acquisizione della notizia, attraverso procedure stratificate nel tempo. Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti quando ci imbattiamo in studenti che costruiscono una tesina il cui pur brillante risultato è, tuttavia, frutto di un assemblaggio di materiali che non rappresentano un minimo di approfondimento personale e che non danno nessuna garanzia di essere stati assimilati. Possiamo evitare questi rischi soltanto se manteniamo accanto alla telematica, in vista di un progressivo arricchimento, altri canali: diversi sono i modi per costruire il proprio sapere; non si vede perché rinunciare ad un mezzo sostituendolo completamente. **È invalso il pregiudizio secondo il quale la tecnologia possa renderci incolti, facendo sembrare ai nostri occhi superfluo lo studio. Sembra di tornare al punto di partenza della storia: in un mito raccontato da Socrate nel «Fedro» di Platone, il sovrano egizio Thamus rifiutava il dono della scrittura, offertagli dal dio inventore Theuth, perché convinto che avrebbe reso gli uomini «portatori di opinioni invece che sapienti», indebolendo non tanto le loro conoscenze, quanto le competenze stesse... D'istinto, ci sembrerebbe del tutto in torto Thamus, che risponde a Theuth di rifuggire dalla scrittura in quanto deprime la capacità di ricordare e, quindi, di assimilare. Eppure, se ci riflettiamo, il discorso non è assurdo proprio perché l'acquisizione del sapere funziona nel momento in cui noi la interiorizziamo. Anche Dante, nel V canto del Paradiso, diceva che «non fa scienza senza lo ritenere avere inteso». La possibilità di una banca dati, alla quale ricorrere, può effettivamente limitare la nostra personale costruzione di un percorso culturale: Thamus, paradossalmente, tutti i torti non li aveva. La necessità di appropriarci dei contenuti, per rielaborarli autonomamente senza bisogno di consultare fonti, che siano scritte o digitali poco importa, è un aspetto cruciale che non dovrebbe essere trascurato e che supera la questione della simultaneizzazione di tutti i dati. **Anche l'oralità ha dovuto fare i conti con i miti istantanei e pervasivi proposti da tv e internet. La scuola ha bisogno del racconto?** Il racconto è fondamentale anche dal punto di vista della ricezione, non solo della costruzione. Gli adolescenti, da sempre, hanno una forte difficoltà a concentrarsi: è un'abilità, questa, che va coltivata; non è innata. Se è normale riuscirci senza fatica in presenza di un forte coinvolgimento, è più difficile con materie di studio che possiamo avvertire, soprattutto da adolescenti, come imposte, lontane da noi, noiose. Certamente il racconto, oltre a stimolare la capacità di crearsi un immaginario, è importante proprio perché educa alla concentrazione. **L'utilizzo a scuola di tecnologie digitali dovrebbe anche favorire la diffusione di metodi di apprendimento collaborativo. Al contrario, la lezione frontale, tanto criticata da alcuni pedagogisti, diventerà anacronistica?** Non farei una distinzione netta tra lezione frontale e sistemi cosiddetti collaborativi: non vedo perché si debba necessariamente scegliere tra l'uno e l'altro. Quello di cui sono sicuro è che l'insegnamento non possa essere rimpiazzato, soprattutto nelle fasi dell'adolescenza, da meccanismi telematici. Si può discutere se metodi simili possano funzionare per studenti universitari, e solo per certe materie, ma quando parliamo di un insegnante attivo nella fascia dei teen-ager il rapporto diretto, sia con i singoli allievi che con la classe nel complesso, è imprescindibile. Anche se la telematica invade moltissimi spazi della nostra vita quotidiana, c'è ancora un settore che non si presta ad essere rappresentato nei suoi termini. È quello della psicologia: nessuno psicologo rinuncerebbe al contatto diretto con il paziente. Pur non volendo medicalizzare l'insegnamento, gli alunni hanno tuttavia bisogno di un rapporto profondo con il docente che non può fare a meno del tono di voce, di sguardi, di gestualità, di distanza: di prossemica. Certamente le lezioni frontali dovrebbero essere rinnovate, ma non rinuncerei mai alla rappresentazione dell'insegnante in qualche misura anche attore, istrione, che riesca ad accendere l'interesse di una platea di adolescenti grazie alle sue capacità di rappresentazione della realtà che descrive. Tutte capacità che sono inevitabilmente repressate se, invece dell'insegnante in carne e ossa, noi vediamo un pur efficacissimo intrattenitore attraverso la mediazione di uno schermo. **Le più recenti politiche in materia di pubblica istruzione, all'apparenza, partono dal presupposto che le generazioni più giovani non siano in grado di relazionarsi con una cultura alta. Cosa bisogna pretendere da loro?** Che siano nativi digitali non cambia nulla: è opportuno mantenere sempre una molteplicità di stimoli e un'offerta elevata. Non possiamo illuderci che l'insegnamento scolastico debba, e soprattutto possa, venire incontro al gusto e all'interesse del discente. Ricordo una celebre formula di Gramsci, contenuta nei Quaderni del carcere, secondo la quale l'apprendimento consiste anche in una serie di operazioni molto faticose: abituarsi alla concentrazione, restare seduti a lungo in un'età in cui si è portati al movimento. Come è un dato di fatto che lo studio presenti un certo margine di difficoltà, così è sbagliato abbassare troppo il livello delle richieste. Un bravo insegnante è quello che sa differenziare i risultati ottenuti, dando a tutti gli studenti la sensazione che possano**

raggiungere buone votazioni, pur senza volerli livellare a ogni costo. Non capisco quei docenti che tendono a restringere la gamma dei voti, non dando più di 7 e meno di 5. Visto che c'è a disposizione un margine più ampio, utilizzandolo da un lato si evita la drammatizzazione di un voto molto basso, se questo viene distribuito con ordinarietà, dall'altro non si toglie la soddisfazione di un 10 a chi se lo meriti. Il 10 è pur sempre una valutazione scolastica; non è la prerogativa esclusiva di un futuro premio Nobel. Si dà a chi lo ha meritato attraverso uno studio che ha saputo sviluppare le proprie capacità, dimostrando intelligenza.

Quell'attenzione mutante di chi scrive e legge su iPad - Robert Castrucci

Con il digitale - sostiene una tesi ampiamente diffusa - qualsiasi contenuto informativo perde la corrispondenza con il suo contenitore di origine: la musica non è più legata alla forma del disco; la fotografia si libera della costosissima carta fotografica; un filmato non è più contenuto in un vhs o in un dvd; un testo non è più necessariamente contenuto in un libro cartaceo. Sotto forma di bit i contenuti fluiscono liberamente nelle reti telematiche, sono trasmessi, scaricati e archiviati per mezzo di una molteplicità di canali, di dispositivi, di memorie. Eppure, l'indifferenza del testo al veicolo utilizzato non deve indurre in errore sull'importanza del contesto in cui esso è fruito. Una questione sottovalutata, quando non completamente ignorata, dai «colonialisti digitali», secondo cui tutto ciò che può migrare verso il digitale, deve necessariamente farlo. Una tesi fortemente contestata da Roberto Casati in *Contro il colonialismo digitale* (Laterza, pp. 131, euro 15), in particolare per la lettura e l'istruzione che, proprio per il contesto d'uso fatto di spazi protetti e di tempi lenti, dovrebbero restare fortemente ancorate ai propri «contenitori» analogici, rispettivamente il libro e la scuola. L'impianto dell'argomentazione di Casati si regge su un assunto particolare: il successo dell'ebook non sarà legato ai dispositivi espressamente dedicati al libro elettronico (ebook reader) ma dipende dal successo dell'iPad, analogamente a quanto avvenuto alla fotografia digitale con l'introduzione della fotocamera nei telefoni cellulari: il mercato delle macchine fotografiche digitali ne risulta cannibalizzato. Due elementi, l'insuccesso degli ebook reader e il ruolo marginale delle fotocamere digitali, entrambi quantomeno da dimostrare (curiosamente, nel libro non sono forniti dati a supporto di questa tesi). Ammettendo come vera questa affermazione, ci si potrebbe anche chiedere: Che differenza c'è su quale tipo di schermo leggo un libro elettronico? La differenza sta nel fatto che l'iPad è nato per soddisfare bisogni rapidi e per crearne incessantemente altri; è un terminale di una smisurata catena di distribuzione. Una vetrina che comprende applicazioni in grado di permettere la lettura di libri elettronici, che si trova a competere sullo schermo con le moltissime applicazioni possibili. In un contesto altamente distrattivo, fatto di zapping e di multitasking, che non è favorevole alla lettura di saggi e finirà per non essere favorevole alla loro scrittura. Insomma, trasferendo il testo dalla carta a una qualche forma di visualizzazione su schermo, muta anche la forma del libro, non più adatto a un dispiegamento sequenziale dei concetti, che richiede al lettore grandi e lunghe dosi di attenzione. Il libro di carta - argomenta Casati - fa parte di un ecosistema, e il suo ruolo non è rimpiazzabile dall'ebook. Ha un formato cognitivo perfetto. Assolve al suo compito in modo egregio perché contiene solo se stesso. Il libro di carta è insostituibile dal punto di vista cognitivo, perché protegge la nostra risorsa mentale più preziosa: l'attenzione. È inoltre impermeabile all'intrusione della personalizzazione. Ogni libro di carta è un piccolo ecosistema, una nicchia ecologica in cui convivono simbioticamente un autore e un lettore. Se l'ambiente digitale è diventato inospitale per la lettura dei libri, occorre progettare spazi dedicati alla lettura, che non può essere sostituita dall'uso pur consapevole della rete. La tecnologia non può essere subita, ma deve essere oggetto di negoziazione: il suo design deve corrispondere alle effettive esigenze della scuola e della lettura, attorno a cui nei secoli si sono cristallizzate norme e regole sociali che li definiscono e li proteggono. L'affannosa rincorsa di una tecnologia in rapidissima evoluzione che viene soltanto subita deve cedere il passo a una riflessione da cui la scuola avrebbe tutto da guadagnare, sulle sue immense potenzialità non digitali in un mondo colonizzato dagli strumenti digitali commerciali. Non abbiamo nessuna ragione di subire la novità tecnologica, né per rifiutarla a priori; possiamo sempre negoziare. La novità non è un destino, ma se le tecnologie devono diventare delle opportunità bisogna reinventarle di continuo. Il design ha cercato per decenni soluzioni per attirare l'attenzione. È giunto il momento di cercare soluzioni che la proteggano. Più che un attacco al libro elettronico, il saggio di Roberto Casati è un'accorata difesa della scuola e della lettura di libri, dei tempi lenti, di uno spazio protetto dalla continua distrazione che ci consegna l'incessante innovazione tecnologica multimediale. Con appena 26,4 milioni di italiani che leggono libri, di cui solo quattro milioni ne leggono più di dodici l'anno, ci si chiede se era necessario scomodare l'ebook per fare i conti con la nostra cronica e diffusa ignoranza.

Fatto Quotidiano – 9.7.13

Cancro ai polmoni, Lancet Oncology: “Provocato anche dallo smog”

L'inquinamento fa ammalare di tumore ai polmoni. E' la conferma scientifica che arriva da uno studio, su 300mila persone, che ha stabilito che vive in città con record di smog corre più rischi per la salute. La ricerca europea, condotta su residenti in 9 Paesi europei, fra cui l'Italia ha anche dimostrato come fra i Paesi monitorati, il nostro abbia le città con l'aria più avvelenata. Allo studio hanno collaborato 36 centri e oltre 50 ricercatori. Italia maglia nera, per ogni aumento di Pm10 rischia tumore aumenta del 22%. La conclusione a cui approdano gli autori del lavoro pubblicato su 'Lancet Oncology' è che esiste davvero un legame fra l'inquinamento e il cancro al polmone: hanno infatti dimostrato che più alta è la concentrazione di 'veleni' a portata di respiro maggiore è il rischio di sviluppare questo tumore. E l'Italia non brilla per qualità dell'aria, visto che dalla ricerca emerge anche che i centri sottoposti al monitoraggio – cioè Torino, Roma e Varese – sono da 'maglia nera'. Fra tutte le città d'Europa prese in considerazione sono quelle con la più alta presenza di inquinanti nell'aria. Si tratta, spiegano i ricercatori che hanno collaborato allo studio, fra cui un gruppo di ricerca dell'Istituto nazionale tumori (Int) di Milano, guidato da Vittorio Krogh, responsabile della Struttura complessa di epidemiologia e prevenzione, del "primo lavoro sulla relazione tra inquinamento atmosferico e tumori al polmone che interessa un numero così elevato di persone, in un'area geografica di tale estensione e con un rigoroso

metodo per la misurazione dell'inquinamento". Fra i veleni analizzati, anche le polveri sottili Pm10 e Pm2.5, cruccio di ogni città industriale. I risultati sono allarmanti: lo studio ha mostrato che, per ogni incremento di 10 microgrammi di Pm10 per metro cubo presenti nell'aria, il rischio di tumore al polmone aumenta di circa il 22%. Lo studio in nove paesi europei dalla Svezia alla Grecia. Lo studio fa parte del progetto europeo Escape (European Study of Cohortes for Air Pollution Effects), che si propone l'obiettivo di studiare gli effetti a lungo termine dell'inquinamento atmosferico in Europa sulla salute dei cittadini. Il lavoro ha riguardato 17 coorti per un totale di 312.944 persone di età compresa tra i 43 e i 73 anni, uomini e donne provenienti da Svezia, Norvegia, Danimarca, Olanda, Regno Unito, Austria, Spagna, Grecia e Italia. Le persone sono state reclutate negli anni '90 e sono state osservate per un periodo di circa 13 anni successivi al reclutamento, registrando per ciascuno gli spostamenti dal luogo di residenza iniziale. Del campione monitorato hanno sviluppato un cancro al polmone in 2.095. I casi di tumore sono stati poi analizzati in relazione all'esposizione all'inquinamento atmosferico nelle rispettive zone di residenza. È stato misurato dunque l'inquinamento dovuto alle polveri sottili tossiche presenti nell'aria (particolato Pm10 e Pm2.5) dovute in gran parte alle emissioni di motori a scoppio, impianti di riscaldamento, attività industriali. Lo studio ha permesso di concludere che per ogni incremento di 10 microgrammi di Pm10 per metro cubo presenti nell'aria aumenta il rischio di tumore al polmone di circa il 22%. Questa percentuale sale al 51% per una particolare tipologia di tumore, l'adenocarcinoma, unico tumore che si sviluppa in un significativo numero di non fumatori lasciando quindi più spazio a cause non legate alle sigarette di espletare il loro effetto cancerogeno. Essere stanziali in città con smog da record non aiuta. Essere stanziali in città con smog da record non aiuta. Si è visto che, se nell'arco del periodo di osservazione una persona non si è mai spostata dal luogo di residenza iniziale dove si è registrato un alto tasso di inquinamento, il rischio di tumore al polmone raddoppia. E triplica quello di adenocarcinoma. Lo studio dimostra inoltre che non basta mantenersi al di sotto dei valori soglia previsti dalle attuali normative della Comunità europea in vigore dal 2010 (particolato al di sotto dei 40 microgrammi per metro cubo per i Pm10 e al di sotto dei 20 microgrammi per i Pm2.5). Anche rispettando i limiti di legge, non si esclude del tutto il rischio di tumore al polmone, essendo l'effetto presente anche al di sotto di questi valori, precisano gli scienziati. Dalla misurazione delle polveri sottili l'Italia è risultata essere tra i Paesi europei più inquinati: in città come Torino e Roma sono stati rilevati in media rispettivamente 46 e 36 microgrammi al metro cubo di inquinanti Pm10 in confronto a una media europea decisamente più bassa (ad esempio a Oxford 16, a Copenaghen, 17). Solo in Italia nel 2010 si sono registrati 31.051 nuovi casi di tumore al polmone (fonte: www.tumori.net). Che da solo rappresenta circa il 20% di tutte le morti per tumore nel nostro Paese.

Smog, Pnas: "I cinesi del nord vivono cinque anni di meno"

Per colpa dello smog a nord del fiume Huai in Cina si vive cinque anni di meno. Un problema che affligge almeno mezzo miliardo di cinesi. Ad affermarlo è un nuovo studio, pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences, che ha scoperto un collegamento diretto tra i pesanti livelli di inquinamento atmosferico dalla combustione del carbone e le longevità degli abitanti. Per decenni in Cina nelle regioni più fredde del nord, il carbone per il riscaldamento è stato gratuito. Nonostante la buona fede dell'operazione governativa, l'iniziativa ha provocato secondo i ricercatori delle "differenze significative" sui livelli di inquinamento, tra le regioni del nord e quelle del sud. "Finora era stato scoperto che l'inquinamento influisce sulla salute umana, ma la questione più profonda e in definitiva più importante è l'impatto che ha sulla speranza di vita delle persone – ha spiegato in una intervista Michael Greenstone, uno degli autori -. Questo studio fornisce uno scenario unico per rispondere alla domanda su come le scelte politiche alterino sensibilmente i livelli di inquinamento per persone che altrimenti godrebbero di una salute identica". Raccogliendo i dati sulla concentrazione media delle particelle inquinanti di 90 città dal 1981 al 2000, l'analisi ha stimato che per avere respirato aria più inquinata, il mezzo miliardo di persone che vive nell'area a nord della Cina dal 1990, vivrà in media cinque anni e mezzo di meno rispetto agli abitanti del sud. In particolare l'equipe di ricerca dell'Università di Harvard ha scoperto che nel nord, la concentrazione di particolato (TSP) è di 184 microgrammi per metro cubo più alta rispetto al sud (pari ad un + 55 %) e le speranze di vita sono di 5,5 anni inferiori alla media per tutte le fasce d'età a causa soprattutto di un aumento dell'incidenza di mortalità per motivi cardiorespiratori, quali malattie cardiache, ictus, cancro ai polmoni e malattie respiratorie. Più in generale il risultato dell'analisi suggerisce secondo i ricercatori che l'esposizione a lungo termine ad un aumento di 100 g/m3 di TSP nell'aria riduce la speranza di vita alla nascita di circa tre anni.

Luca Parmitano, prima passeggiata nello spazio per l'astronauta italiano

Luca Parmitano è uscito dalla Stazione spaziale Internazionale (Iss). E' il primo astronauta italiano a compiere una passeggiata spaziale. L'avventura di Parmitano è iniziata il 29 maggio e durerà fino a novembre. Astronauta dell'Agenzia spaziale europea (Esa) e pilota sperimentatore dell'Aeronautica militare è in orbita a bordo della Stazione per la missione 'Volare' dell'Agenzia spaziale italiana (Asi). La Soyuz TMA-09M era partita il 29 maggio dalla base russa di Baikonur. Con Parmitano, sulla Soyuz il comandante russo Fyodor Yurchikhin e l'americana Karen Nyberg. Intervistato il pilota, 36 anni, originario di Catania, aveva spiegato a bordo di una navetta realizzava il sogno di ogni bambino. Parmitano è insieme al collega americano Chris Cassidy per compiere una attività extraveicolare (Eva) della durata di circa sei ore e mezzo. Obiettivo dell'uscita, la quarta dall'inizio dell'anno per i componenti della Iss, il recupero di un esperimento esposto al vuoto cosmico, l'installazione di un supporto per il radiatore, l'installazione di alcune linee elettriche di connessione tra due diversi moduli, l'inserimento di una copertura termica su un boccaporto d'attracco oramai non più utilizzato e non ultimo la rimozione di un supporto di una telecamera esterna che non serve più. Parmitano ha trascorso la giornata di ieri ripassando le procedure di uscita e verificando il funzionamento dei sistemi di comunicazione della sua tuta americana chiamata EMU dalle iniziali di Extravehicular Mobility Unit sulla quale per la prima volta è stata cucita la bandiera italiana. Il programma di ieri per il nostro astronauta si è concluso con due ore di ginnastica, cena e riposo. La preparazione per l'uscita dei due astronauti è iniziata alle 9.15 ora italiana quando i due

astronauti sono entrato nella camera di depressurizzazione per respirare ossigeno puro in modo da espellere l'azoto presente nel sangue. Questa operazione serve ad evitare problemi di embolia visto che la tuta stessa è riempita con ossigeno pressurizzato per evitare un irrigidimento con conseguente difficoltà di movimento.

Acireale: le foto di Phil Stern sullo sbarco Usa in Sicilia

Decano della fotografia, maestro del reportage in bianco e nero, ha reso immortali con i suoi scatti James Dean, Marilyn Monroe, Frank Sinatra, Louis Armstrong, Ella Fitzgerald. È stato anche fotografo del presidente John Kennedy. Ma prima di tutto questo Phil Stern è entrato nella Storia per aver documentato con le sue fotografie lo sbarco in Sicilia delle truppe Usa. E a 70 anni da quei giorni il fotografo ritorna in Sicilia ad Acireale (Catania) perché dal 10 luglio all'8 settembre 2013 saranno in mostra "Phil Stern. Sicily 1943" e mercoledì nella sede della Galleria del Credito Siciliano di Acireale saranno presentate, in prima mondiale, [gli scatti di quei giorni](#). "In Sicilia Stern sbarca con i Rangers, a Licata, e durante l'avanzata fotografa la guerra, i morti, i feriti, la sofferenza della popolazione civile. Nei brevi momenti di relax fotografa anche la gente dell'isola e si fa immortalare tra loro, inebriato dalla calorosa accoglienza. È attratto dal mondo contadino e dalla generosità dei siciliani, ai quali riesce a rapire dei rari sorrisi. Le fotografie di Phil Stern scattate in Sicilia – si legge nella nota di presentazione della mostra a cura di Ezio Costanzo – sono per la maggior parte inedite. Molti fotogrammi non sono stati mai stampati. Per questa ragione la mostra fotografica del grande autore americano riveste una notevole valenza, sia nell'ambito prettamente artistico-fotografico, sia nell'ambito storico: dagli scatti di Stern, infatti, emerge con forza la rilevante capacità di restituzione di una parte di memoria altrimenti destinata all'oblio".

La Stampa – 9.7.13

Verso Monet, se la tecnologia si fa arte - Giovanna Favro

Addio vecchie brochure, in carta di Fabriano o d'Amalfi inchiostrata da tipografi sapienti. Dopo le app a sostituire quasi del tutto le audio guide, la tecnologia dona all'arte un nuovo strumento : la video brochure. Un autentico video- libro annuncia alla stampa che a Verona il 26 ottobre si inaugurerà Verso Monet, Storia del paesaggio dal Seicento al Novecento. Voltando la copertina cartacea, dedicata a un particolare della Casetta del pescatore sugli scogli di Monet, la sorpresa è l'azionarsi di un video che sormonta un menu di 8 pulsanti. Non danno accesso a un piccolo spot di un paio di minuti (come s'è visto fare di recente nelle brochure di alcune case automobilistiche), ma a 40 minuti di contenuti: immagini, parole e musiche in un mix suggestivo, un percorso emozionale ed emozionante che apre le porte alla mostra che sarà. A proporre la novità (una «prima assoluta mondiale», assicura lui) è, neanche a dirlo, Marco Goldin, il critico e organizzatore di esposizioni d'arte che con la sua società Linea d'ombra ha collezionato in vent'anni record su record. Autentico mago della comunicazione del settore, si muove da sempre tra grandi numeri, e spesso anche tra grandi invidie e grandi polemiche. Le sue mostre costano oggi 3- 4 milioni di euro ciascuna (meno dei 5- 6 milioni di anni fa, ma pur sempre cifre stellari) e muovono centinaia di migliaia di visitatori, dai 600 mila che si misero in fila per Van Gogh a Brescia, ai 300 mila che ammirarono Gli impressionisti e la neve nella Torino olimpica del 2006. Quando presenta un nuovo allestimento nelle città, Goldin non propone più o meno paludate conferenze, ma organizza tournée in grandi teatri, portando sul palco con i quadri orchestre, brani letterari e cantanti, da Tosca ad Antonella Ruggiero alla Pfm. Calca lui stesso la scena (sapientemente illuminato nel buio, come Steve Jobs quando presentava i suoi gioielli), e fa entrare il pubblico dentro le opere proposte in dimensioni giganti, per poi lavorare a fondo sul 3d. «Concepisco le mostre come un mix di emozione e conoscenza. Non luoghi per addetti ai lavori e per esperti, ma per tutti. Voglio che tutto il pubblico ci si appassioni, cosa che accade se oltre ad esporre la realtà nuda e cruda dei dipinti si usa il linguaggio giusto per accompagnare il pubblico a scoprirli. La tecnologia aiuta a trasmettere l'idea di bellezza e poesia insite nell'arte: offre la possibilità di immergere i visitatori in percorsi 3d, in cui immagini, musica e parole avvolgono il pubblico trasformando la visita alla mostra in un'esperienza totale». E' per certi versi la filosofia degli allestimenti di Peter Greenaway, e non è un caso se molti critici e accademici non vedono Goldin di buon occhio: «Lo so, sconvolgo il loro giardino incantato scardinando steccati e viaggiando su numeri di pubblico che molti non hanno mai avuto». Del resto, Goldin rischia del suo: «Come società, investiamo dal 50 all'80% del budget. Per fortuna troviamo grandi sponsor che ci sostengono, ma i costi milionari sono inevitabili: 80- 100 grandi opere provenienti da mezzo mondo comportano un paio di milioni di spesa di sole polizze assicurative». Verso Monet, Storia del paesaggio dal Seicento al Novecento presenta 90 dipinti sullo studio della natura, dal XVII secolo alle Ninfee del padre dell'Impressionismo, per giungere a Van Gogh, Gauguin e Cézanne. Sarà a Verona dal 26 ottobre fino al 9 febbraio 2012; poi traslocherà alla Basilica Palladiana di Vicenza, dal 22 febbraio al 4 maggio.

“Così ho fotografato mio padre Fidel” - Paolo Colonnello

MILANO - Non è facile essere uno dei cinque figli del «Comandante» e scattare fotografie. Soprattutto quando gli altri fratelli hanno intrapreso brillanti carriere militari e politiche a Cuba, forti del cognome importante e di un padre che, nonostante l'abdicazione, detiene ancora un forte potere nell'isola. Anche se Alex Castro, 50 anni compiuti da poco, si considera un artista e quindi lontano dalle turbolenze della politica e dagli inevitabili ingombri che un padre leggendario come il suo porta nella vita di un figlio. «Ad essere sinceri, mio padre non mi ha mai imposto nulla», racconta Alex mentre si trova a Milano per presentare un libro d'immagini che raccoglie gli scatti di cinque fotografi cubani, tra cui lui stesso, dal 1952, l'anno in cui il «Comandante» rovesciò la dittatura di Batista a Cuba, fino al 2012, quando, nel suo ufficio, Fidel si è fatto riprendere insieme a Papa Ratzinger. In tutto 130 pagine di foto in bianco e nero e a colori che iniziano con la rivoluzione dei «barbudos» e si chiudono significativamente con un omaggio allo spiritualismo raffinato di Benedetto XVI. La vecchia volpe della Revolucion, icona vivente della turbolenta storia del '900, ha voluto

accomiatarsi dalla sua controversa carriera lasciando che il suo secondogenito lo immortalasse non più da dittatore comunista in divisa ma da saggio canuto pronto ad inchinarsi davanti a un Papa. Alcune di queste immagini sono esposte tra l'altro in una mostra ora aperta a Fontanellato e che l'anno scorso ha girato l'Europa. Alex Castro evita accuratamente ogni giudizio: «Io sono un artista, non un politico. Anche se mi rendo conto che essere uno dei figli del Comandante nonché fotografo ufficiale del governo cubano non mi mette nella posizione migliore per essere al di sopra delle parti. Eppure, io mi sento così. Dietro l'obiettivo della mia macchina fotografica, il mio cognome non conta nulla. Contano i miei occhi». Occhi svegli di un cubano che dice di non avere pregiudizi e nemmeno particolari predilezioni. «Quando fotografo mio padre, dimentico perfino di essere suo figlio. Anche se devo dire che lui non dimentica di essere mio padre». Inevitabilmente per un figlio, il padre, sebbene considerato «dittatore», rimane una figura dolce di riferimento. «In fondo è merito di mio padre se sono diventato fotografo, fu lui a regalarmi la mia prima macchina fotografica, una macchina russa molto piccola».

Università online, davanti alla webcam non puoi mentire - Daniele Banfi

Il fenomeno delle università virtuali è in rapida ascesa. Complice il progresso nella velocità di connessione, pensare ad una classe virtuale in grado di comprendere studenti dall'Asia agli Stati Uniti passando per l'Europa, non è più un'utopia. Ognuno rimane seduto davanti al proprio computer di casa ed è l'università a raggiungerli. Nessun contatto umano, solo lezioni virtuali interattive. Come prevedere allora il successo di un corso? Semplice, attraverso un software. A darne notizia è la North Carolina State University: un gruppo di suoi ricercatori è riuscito a sviluppare un programma in grado di valutare con precisione le emozioni degli studenti impegnati in lezioni interattive online e di predire l'efficacia dell'insegnamento. I risultati verranno presentati in questi giorni a Memphis (Stati Uniti) in occasione del congresso "Conference on Educational Data Mining". Un programma, quello sviluppato dagli informatici statunitensi, che potrebbe davvero rivoluzionare l'insegnamento online. Partendo da un semplice strumento come la webcam, i ricercatori statunitensi hanno sviluppato il software CERT (Computer Expression Recognition Toolbox), un algoritmo informatico in grado di decodificare le espressioni facciali legate ad ansia, confusione, impegno e frustrazione lungo tutta la durata della lezione. Attualmente CERT è stato testato su 65 universitari ed è riuscito ad individuare in più dell'85% dei casi il corretto stato d'animo degli studenti e il grado di comprensione della lezione. «Il passo successivo -spiega Joseph Grafsgaard, uno dei creatori di CERT- sarà quello di fornire allo studente impegnato nel test un feed-back dipendente dal suo stato emozionale. Ad esempio, se il soggetto compie degli errori e il sistema monitora un'espressione di frustrazione, il software potrebbe fornire un messaggio motivazionale della serie "non preoccuparti, solo sbagliando si impara". Se invece non viene rilevato nessun segno di sconforto il messaggio potrà essere di diverso tipo». CERT sostituirà l'insegnante? Stando a quanto dichiarano i suoi creatori il software sarà di aiuto integrando il fondamentale lavoro dei professori. «Intanto -come spiega Kristy Boyer, responsabile del progetto- siamo al lavoro per implementare le funzionalità di CERT e contiamo di fornire un prodotto capace di migliorare l'apprendimento e di ridurre al minimo il numero di studenti che abbandonano i corsi».

Sandra Bullock: che tortura nello spazio con Clooney - Lorenzo Soria

LOS ANGELES - Da quando ha adottato Louis Bardo, il figlio che ora ha tre anni, Sandra Bullock non ha più cercato lavoro. La sua vita ruota attorno a lui, con una routine fatta di asilo, amichetti, giardini zoologici, visite a nonni e parenti vari. Una mamma a tempo pieno. Ma nei prossimi mesi non potrà sfuggire al suo destino di attrice premio Oscar nel 2010 con *The blind side*. Sta finalmente per uscire *Gravity*, il film in 3D di Alfonso Cuarón girato nel 2011 che inaugura il festival di Venezia e la vede protagonista al fianco di George Clooney. E poi c'è *Corpi da reato*: quando Jenno Topping, amica e produttrice, l'ha avvicinata dicendo che sarebbe stata ora di mettersi a lavorare, la protagonista di *Speed* le ha risposto: «Va bene, ma solo se mi trovi una commedia con molta azione e centrata attorno a due donne». Insomma, un film che Hollywood concepisce solo per maschi. Meno di due anni dopo esce appunto *Corpi da reato* con Bullock e Melissa McCarthy, l'attrice comica emersa con *Le amiche della sposa* e che, diciamo, non ha proprio un fisico e dimensioni da modella. Eppure la Fox si sente così ottimista sul suo film che ne ha spostato la data di uscita e lo ha messo in competizione diretta con i grandi blockbuster estivi pianificati anni addietro e con budget da capogiro. «Il nostro al confronto è costato tanto così», dice la Bullock unendo indice e pollice per indicare un'inezia. Una strana coppia, due donne che all'inizio si detestano e che poi imparano ad apprezzarsi e che, naturalmente, risolvono un caso molto complesso lasciando di stucco i colleghi maschi. **Gravity è il suo primo film con Clooney.** «Con Jorge come lo chiamo io ci conosciamo da 25 anni, da prima che uno dei due avesse un lavoro pagato come attori. Beh, non esageriamo, non proprio 25 anni. Ma da prima di *ER* e la cosa bella che posso dire di lui è che è rimasto lo stesso. Lo adoro e sono stata felice di avere lavorato con lui e sarei pronta a rifarlo». **E il film? Come lo descriverebbe?** «Non saprei da dove iniziare a spiegare. So che dovevamo essere nello spazio, che per quattro mesi siamo stati in totale isolamento e che tutto è stato fatto attraverso i suoni e il rumore e l'immaginazione e anche se non ho capito bene che cosa stavamo facendo Alfonso è un vero visionario E le riprese sono state così complesse, anche fisicamente, che sono sorpresa che alla fine siamo riusciti ancora a stare in piedi. Ogni singolo giorno è stato come una tortura e non avevo calcolato che per riprodurre la gravità sarei diventata una trapezista del Cirque du Soleil, ma sono molto grata di avere fatto questo film. Dopo *Gravity* avrei anche potuto non lavorare più ed essere soddisfatta». **Invece ha fatto Molto forte, incredibilmente vicino e ora Corpi da reato, dove è un'agente molto competitiva. Nella vita reale?** «Lo sono ma con me stessa, non con gli altri. Sono soddisfatta solo se so di avere dato il meglio». **Perché pensa sia così difficile fare film su donne e con donne?** «Quando producevo ho sempre cercato di fare film centrati attorno a donne e adesso siamo state aiutate dal successo di *Le amiche della sposa*. Ma nel frattempo mi sono tolta il cappello di produttrice perché ho deciso di produrre un figlio, che è leggermente più importante». **E come sta venendo questo prodotto?** «Benissimo, cerco di passare ogni minuto con lui e non vado da nessuna parte se non viene con me o se non si tratta di un viaggio molto veloce. E' come se mi avesse dato una seconda giovinezza, mi alzo la mattina e tutto

quello che voglio fare è divertirmi. Noi adulti stiamo sempre a preoccuparci di cose che non contano. Io mi preoccupo di stare bene e di divertirmi». **E' un figlio facile?** «Per ora sì, quando compirà i 13 anni ne riparliamo». **E nel frattempo non c'è spazio per uomini più vecchi?** «Né più vecchi né più giovani, per ora. Poi chissà, un giorno magari le cose cambieranno».

Mangiare tanta frutta allunga la vita - LM&SDP

Una mela al giorno toglie il medico di torno, dicevano i nostri nonni. A quanto pare, invece, tutta la frutta aiuta a stare meglio; ma non solo: secondo recenti studi infatti allungherebbe persino la vita di circa tre anni. Certo, non dona l'immortalità ma possiamo accontentarci. A parlarci delle benefiche proprietà della frutta – ma anche della verdura – è stato un team di ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma che ha preso seguito oltre settantamila volontari di entrambi i sessi, e per ben tredici anni. Tra le persone – aventi una fascia di età compresa fra i 45 e gli 83 anni – che hanno aderito allo studio, si sono dimostrate più longeve di circa tre anni quelle che consumavano ingenti quantità di frutta e verdura. Chi invece non ne consumava affatto moriva addirittura prima – mediamente di circa un anno e mezzo – rispetto a chi consumava quantitativi minimi di frutta. Ci sarebbe quindi da chiedersi qual è la dose giusta da consumare ogni giorno per star meglio e allungare la nostra vita. Ovviamente questa è una stima non facile da fare, considerando il fatto che ogni individuo potrebbe aver bisogno di dosaggi differenti a seconda dello stile di vita che conduce. In ogni caso è bene dire che nei tredici anni di follow-up dello studio in questione, ci sono stati più di 11 mila decessi, tutti riguardanti persone che consumavano meno di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. E' quindi evidente che almeno tali razioni dovrebbero essere consumate al fine di mantenere un buono stato di benessere fisico e mentale. E' tuttavia probabile che nei momenti di maggior stress potrebbe esserci una richiesta maggiore da parte dell'organismo. Purtroppo, però, lo studio sembra non fornirci dati in merito, così come pare non offrire informazioni riguardanti l'eventuale differenza tra frutta biologica e non, maturata sulla pianta o meno. Dettagli che potrebbero emergere nei prossimi studi. Lo studio, guidato dal dottor Andrea Bellavia dell'Istituto di Medicina Ambientale (IMM), è stato recentemente pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition.

Meditazione, le redini della mente - LM&SDP

Esiste solo una ricerca costante che l'essere umano conduce fin dai primi tempi della sua esistenza. Non si tratta di ricchezza o agi materiali, bensì ambisce, spesso inconsapevole, al benessere interiore che, però, pare sfuggirgli ogni giorno della sua vita. Insegue chimere e sogni impossibili, ma anche nell'ipotesi di fortunata realizzazione, in quel momento comprende di non aver comunque raggiunto la felicità tanto anelata. E così il cuore umano vaga incessante alla ricerca del prossimo traguardo che, spera, possa finalmente dargli ciò che auspica. La verità è che la serenità interiore si può ottenere solo attraverso il dominio della nostra mente che ha il vizio di etichettare ogni situazione, ogni persona, giudicandone ciò che è giusto o sbagliato, piacevole o sgradevole. L'unico modo per uscire da questo turbinio di pensieri e corse incessanti alla ricerca di chissà che, è quella di imbrigliare, dominare la mente. «La mente è la coscienza del corpo e fino a quando resta tale funziona secondo le leggi biologiche del corpo – spiega Alberto Chiara, autore e insegnante di varie pratiche meditative – Ogni organismo vivente, da quello monocellulare fino a quelli più complessi come l'essere umano, possiede una mente, ossia una coscienza che in parole povere è ciò che percepisce di sé e della realtà in cui vive. A mano a mano che gli organismi viventi diventano più complessi, la loro coscienza sviluppa la capacità di creare memorie, quindi pensieri e sensazioni. La mente sviluppandosi acquisisce un ruolo primario nella nostra vita poiché è lo strumento che ci permette di vivere una vita più complessa, la sua memoria ci permette di ricordare gli eventi, di rammentare in ogni istante chi siamo, di organizzare le attività quotidiane, di avere opinioni, pensieri e possiede anche una capacità immaginativa che non solo è funzionale alla memoria, ma è anche creativa, permettendo di vedere in noi situazioni che ancora non ci sono». **Che cosa significa “fino a quando la coscienza del corpo resta tale”?** «Con la meditazione la coscienza del corpo impara a uscire dai confini di questo e diventa “cosciente” del mondo circostante, quindi conosce la realtà direttamente senza l'utilizzo dei sensi del corpo. Fino a quando la coscienza, che è il nostro sentire, resta confinata nel sentire dell'organismo, noi percepiamo la realtà unicamente attraverso i sensi del corpo, precludendoci così la possibilità di conoscere direttamente il reale in cui viviamo», continua Alberto Chiara. Ci sarebbe quindi da chiedersi, se, normalmente, siamo noi ad avere il possesso della mente o è la mente che ha il possesso di noi. **Come stanno veramente le cose?** «La mente è uno strumento al nostro servizio, e in quanto tale deve ubbidire alla nostra volontà, ma perché ciò avvenga essa deve essere correttamente addestrata a ubbidirci. Nell'individuo comune, per intenderci in colui che non ha intrapreso un percorso di conoscenza della mente e dei suoi meccanismi di funzionamento, è la mente che guida e raramente essa consente il privilegio di lasciarci dirigere la nostra vita». **Perché accade questo?** «Noi spendiamo moltissimo tempo a caricare la mente di nozioni senza preoccuparci minimamente del suo funzionamento. Quando la mente non è addestrata a funzionare correttamente acquisisce degli “automatismi” di funzionamento che la inducono ad agire in modo autonomo rispetto alla nostra volontà e soprattutto a fare cose inutili e dannose per noi, come il creare sensazioni». **Fin dall'antichità il controllo della mente era ritenuto molto importante tant'è che molte pratiche come lo yoga erano finalizzate al “silenzio interiore”. Per quale motivo l'umanità, da sempre, ha questa esigenza?** «Una mente che non viene educata a funzionare correttamente immancabilmente inizia a sviluppare automatismi di funzionamento, che sono dei veri e propri errori di procedura attraverso i quali impara a fare cose senza che noi lo abbiamo scelto. Il funzionamento della mente è per molti aspetti assimilabile a quello di un computer dei giorni nostri; è un insieme di memorie registrate nel corpo che possono essere attivate dalla nostra volontà, ma se questo computer viene lasciato libero di attivare tutti i suoi programmi senza una condotta specifica di funzionamento (per esempio, che ogni programma si deve attivare solo quando noi lo desideriamo, come pigiando un tasto) esso incomincerà a creare grossi guai». **Quali ad esempio?** «Se la mente non viene educata a funzionare correttamente, nella metafora del computer diremmo “se non viene programmata”, il guaio più grande è che essa impara a creare sensazioni e a

riprodurle in modo continuativo. La mente non è fatta per produrre sensazioni, poiché deve poter percepire le sensazioni del mondo in cui vive e non autoprodurle. L'individuo deve poter percepire le sensazioni della vita e non quelle prodotte "artificialmente" dalla mente. Mi ripeto, la mente non ha gli strumenti per produrre sensazioni, per questo quando lo fa crea sensazioni che non hanno nulla in comune con le sensazioni della realtà. Insegnare alla mente a divenire silenziosa significa prima di tutto educarla a non produrre nulla che non sia espressamente scelto da noi. Quando la mente impara a fermare il suo folle e ininterrotto lavoro ecco che finalmente possiamo vedere e percepire la vita in cui viviamo immersi; prima di allora vedremo e percepiremo solo la mente e la sua dolorosa illusione artificiosa (la "Maya", come la chiamano gli orientali)». **Il dolore dovrebbe fare parte della vita, o no?** «No, il dolore è creato dalla mente attingendo alle sue memorie emotive e caricandole attraverso contrazioni del corpo. Se un corpo possiede in sé memorie di dolore e se la sua mente, come già detto, non viene istruita a funzionare correttamente, in breve tempo quella mente impara a produrre il dolore sempre più spesso. Le persone adulte sono piegate dal dolore proprio per questo motivo. Ma alla coscienza, che è la mente, si può insegnare a non produrre più il dolore, poiché essa è uno strumento totalmente plastico e trasformabile, e ciascuno di noi può insegnare a essa a non produrre più nessuna forma di malessere». **In che modo, quindi, la mente produce il dolore?** «Attraverso una sequenza preordinata di contrazioni fisiche la mente attiva le memorie di dolore registrate nel corpo e le carica energeticamente rendendole manifeste ai sensi fisici. La nostra coscienza è quindi in grado di percepire due classi distinte di sensazioni: quelle prodotte dalla mente, che sono tutte le sensazioni di malessere che viviamo, e le sensazioni della realtà, che sono invece sensazioni di meravigliosa beatitudine. Le prime necessitano di contrazioni del corpo per essere percepite, quelle reali no». **A questo punto dobbiamo assolutamente indicare ai nostri lettori un metodo semplice per "azzittire" la mente. Cosa ci consiglia?** «Il primissimo passo è insegnare al corpo a rilassarsi, soprattutto a vivere ogni istante della sua giornata in modo rilassato. Questo perché la mente crea sensazioni e pensieri senza interruzione di continuità, attraverso un "motore energetico" che sono appunto le contrazioni del corpo. Se proviamo a rilassare il corpo, ci accorgeremo che è completamente contratto: questo perché la mente in quel preciso istante sta creando sensazioni e pensieri. La mente prima crea le sensazioni e poi su queste dà forma ai pensieri. Non appena la mente produce un malessere, immediatamente portiamo l'attenzione sul corpo e lasciamolo rilassare fino a che il malessere scompare completamente. In questo modo iniziamo a insegnare alla mente a non produrre più le sue sensazioni artificiali di dolore che viviamo. Poi da qui incomincia un vero e proprio percorso di consapevolezza, attraverso il quale si cancellano tutte le memorie emotive registrate nel corpo e alle quali la mente attinge per creare tutta la sua artificiosa illusione di dolore». **Dopo quanto tempo si hanno i primi risultati?** «Dalla prima settimana, con un'adeguata disciplina e metodo, tutte le sensazioni di malessere che viviamo quotidianamente, come paure, rancori, attacchi di panico, depressione, iniziano a scaricarsi sensibilmente. Settimana dopo settimana, mese dopo mese, la mente impara a scaricare tutto il suo dolore». **E' una pratica che va bene per tutti?** «Sì, è la più facile, non occorre possedere capacità di concentrazione, basta imparare a lasciare abbandonare il corpo in ogni situazione e la mente cesserà di lavorare per proprio conto, diventando la più fedele e instancabile servitrice della nostra volontà, svelandoci la magia di questa meravigliosa esperienza che chiamiamo Vita», conclude Alberto Chiara. *Alberto Chiara, autore dei libri "Il Potere Segreto del Cuore" e "Il mistero rivelato dei Riti Tibetani" (Hermes Edizioni), tiene corsi e seminari per coloro che desiderano approfondire la pratica della meditazione e degli antichi cinque riti tibetani.*

Zenzero, il piccante che risana - LM&SDP

Non c'è Paese orientale che non conosca l'uso dello zenzero.

E con ragione: è infatti una delle spezie più versatili sia in cucina che in fatto di salute. Ben lo sanno in Cina e in India che lo aggiungono spesso ai loro piatti, non solo per insaporirli, ma anche per promuovere il proprio benessere. Ma non solo; nel Nord America è usanza bere una sorta di soft drink denominato Ginger Ale che oltre a essere molto gustosa, aiuta a prevenire mal d'auto e problemi digestivi. Mentre in Giappone lo utilizzano più spesso nella preparazioni caramellate insieme a pesce o molluschi. In qualunque modo si scelga di consumarlo, è certo che lo zenzero vanta numerose proprietà salutistiche. In Cina, per esempio, si usa tradizionalmente per prevenire malattie influenzali, ma è sfruttato in tutto l'oriente per le sue virtù digestive e antinausea. Quest'ultimo effetto sembra essere utile qualsiasi sia la sua origine: gravidanza, chinetosi, chemioterapia eccetera. Tuttavia, pare debba essere assunto con precauzione dalle persone che soffrono di ulcera gastrica e calcoli biliari. Marcato anche l'effetto antidiarroico, sfruttato soprattutto dalle popolazioni povere, ma utilissimo anche per noi. Gli impacchi di zenzero, invece, riducono dolori – compresi mal di testa e mal di denti – febbre, raffreddore, influenza e problemi circolatori. Per chi invece si sente sempre stanco e apatico, sembra essere d'aiuto una gustosa tisana a base di zenzero fresco. Tisana che, tra l'altro, aiuta anche in caso di pasti abbondanti o cibi difficili a digerire. Secondo recenti studi condotti dal Laboratorio di Alimenti e Biodinamica della Nagoya University Graduate School of Sciences Bioagricultural del Giappone, gli effetti isolati di alcune specie di Zenzero tra cui il gingerolo e la curcumina hanno mostrato un potente effetto citotossico contro alcuni tipi di tumori. Il Dipartimento di sperimentazioni terapeutiche presso l'Università del Texas ha messo in evidenza un ruolo neuroprotettivo attivo contro numerose malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, la malattia di Parkinson, la sclerosi multipla, il tumore cerebrale e la meningite. Questo spiega come mai nel subcontinente asiatico, dove il consumo di zenzero è particolarmente elevato, tali malattie siano in numero nettamente inferiore rispetto all'Occidente. Non da meno è lo studio condotto dal Department of Cell Biology and Anatomy, dell'Università dell'Arizona, che ha rilevato marcati effetti antinfiammatori dei composti derivati dal rizoma di zenzero, in particolare nell'inibizione della produzione di fattori dei fattori implicati nella necrosi tumorale. Infine, ricordiamo l'azione protettiva sullo stomaco, rilevata attraverso uno studio condotto su modello animale. Ad alcuni ratti sono stati somministrati acido salicilico e altre sostanze nocive per lo stomaco in maniera da causare lesioni a livello gastrico. I ratti che assumevano lo zenzero hanno ottenuto una protezione marcata (circa l'85%) della mucosa dello stomaco. Ecco, quindi, come una

semplice spezia, se utilizzata quotidianamente in cucina, oltre a rendere i piatti più gustosi può aiutare a prevenire tutta una serie di disturbi, più o meno seri.

Figli nati fuori dal matrimonio, il governo cancella le discriminazioni

Piera Matteucci

ROMA - Mai più differenze tra i figli nati fuori o nel matrimonio. Il Consiglio dei ministri approverà nella prossima seduta un decreto legislativo che modifica la normativa in vigore per quanto riguarda i figli, con lo scopo di eliminare qualsiasi discriminazione ancora presente nel nostro ordinamento e garantendo la completa uguaglianza giuridica. Le modifiche, proposte dal presidente del Consiglio, dai ministri dell'Interno, della Giustizia, del Lavoro e delle Politiche Sociali, in accordo con il ministro dell'Economia, riguardano il codice civile, quello penale, quelli di procedura civile e penale e le leggi speciali in materia di filiazione e, in particolare, introducono il principio dell'unicità dello stato di figlio (anche se adottivo). Vengono, dunque, eliminati tutti i riferimenti ai figli legittimi e a quelli naturali presenti nelle norme attuali, sostituendoli appunto con la semplice dicitura di 'figlio'. Inoltre la norma prevede che la nascita di figli fuori dal matrimonio produca effetti, per quanto riguarda la successione, nei confronti di tutti i parenti e non solo con i genitori. Ma c'è di più: la nozione di 'potestà genitoriale' viene sostituita con quella di 'responsabilità genitoriale' e sono previste modifiche anche alle disposizioni del diritto internazionale privato in modo che possa essere attuato il principio dell'unificazione dello stato di figlio. Gli articoli che saranno modificati. Questi gli articoli che subiranno probabilmente le modifiche: - art. 18: riguardante i termini per proporre l'azione di disconoscimento della paternità, in particolare si segnala il comma 4, ai sensi del quale l'azione del padre e della madre non può essere intrapresa quando sono decorsi cinque anni dalla nascita: dopo questo termine, infatti, la norma fa prevalere sul principio di verità della filiazione, l'interesse del figlio alla conservazione dello stato; l'azione rimane imprescrittibile solo per il figlio. La modifica recepisce la giurisprudenza della Corte Costituzionale sull'art. 244 del codice civile; - art. 27: che reca modifiche all'art. 262 del codice civile; l'articolo si adegua ai principi delineati dalla Corte Costituzionale nella sentenza n.297 del 25 luglio 1996 con la quale era stata dichiarata l'illegittimità dell'articolo nella parte in cui non prevedeva che il figlio naturale, nell'assumere il cognome del genitore che lo ha riconosciuto, potesse ottenere dal giudice il riconoscimento del diritto a mantenere, antepoendolo o, a sua scelta, aggiungendolo a questo, il cognome precedentemente attribuitogli con atto formalmente legittimo, ove tale cognome fosse divenuto autonomo segno distintivo della sua identità personale; - art. 28: in tema di impugnazione del riconoscimento per difetto di veridicità, introducendo per l'autore del riconoscimento il termine di cinque anni per l'impugnazione decorrente dall'annotazione del riconoscimento sull'atto di nascita e, pertanto, dal momento in cui l'atto viene pubblicizzato, ritenendosi che oltre questo termine prevalga l'interesse del riconosciuto al mantenimento dello stato di figlio; - artt. 39 e segg.: in attuazione del su menzionato principio dell'unicità dello stato di figlio, viene raggruppata in un unico titolo, il IX del libro I del codice civile, (artt. 316-371) la disciplina relativa ai diritti e doveri dei figli ed alla responsabilità genitoriale, sia nella fase per così dire "fisiologica" del rapporto genitoriale che in quella "patologica" in cui si dissolve il legame matrimoniale o di fatto tra i genitori ed il giudice sia chiamato ad omologare, prendere atto di accordi, ovvero dettare provvedimenti di affidamento e di mantenimento dei figli (attualmente la disciplina dei rapporti fra genitori e figli si rinviene anche nel titolo VI del I, che detta disposizioni in materia di matrimonio); - art 42: l'introduzione del diritto degli ascendenti a mantenere "rapporti significativi" con i nipoti minorenni; - art. 53: che introduce e disciplina le modalità dell'ascolto dei minori, che abbiano compiuto dodici anni o anche di età inferiore, se capace di discernimento, all'interno dei procedimenti che li riguardano. Tale previsione tiene luogo di numerose sentenze della Corte di Cassazione (cfr. Cass. SS. UU. 21 ottobre 2009 n. 22238, Cass. 16 aprile 2007 n. 9094, Cass. 18 marzo 2006 n. 6081, Cass. 26 gennaio 2011, n. 1838, Cass. 4 dicembre 2012 n. 21662) che hanno sottolineato che il mancato ascolto dei minori costituisce violazione del principio del contraddittorio e dei principi del giusto processo, salvo che ciò possa arrecare danno ai minori stessi; - art. 69: che modifica l'art. 480 c. c. recependo la sentenza della Corte Costituzionale n. 191 del 1983 in merito alla decorrenza del termine decennale di prescrizione per l'accettazione dell'eredità per i figli nati fuori dal matrimonio; - art. 71: che reca una modifica in materia di successione, prevedendo la soppressione del c. d. diritto di commutazione in capo ai figli legittimi fino ad oggi previsto per l'eredità dei figli naturali (art. 537, terzo comma, ai sensi del quale "i figli legittimi possono soddisfare in denaro o in beni immobili ereditari la porzione spettante ai figli naturali che non vi si oppongono. Nel caso di opposizione decide il giudice valutate le circostanze personali e patrimoniali"). - art. 88: che reca modifiche all'art. 803 del c. c. che viene riformulato tenendo conto dei principi contenuti nella sentenza della Corte Costituzionale n. 250 del 2000, che ha dichiarato l'illegittimità della norma nella parte in cui disponeva che in caso di sopravvenienza di figlio naturale la donazione poteva essere revocata solo se il riconoscimento era intervenuto entro due anni dalla donazione.