

Il volo infinito di Jiro contro la guerra – Cristina Piccino

ENEZIA - Poche righe scarse, lette in conferenza stampa da Koji Hoshino, il presidente dello Studio Ghibli, ci hanno annunciato che Il vento si leva sarà l'ultimo film di Hayao Miyazaki, e che il regista spiegherà la settimana prossima, con una conferenza stampa a Tokyo, le ragioni della sua decisione. Ma davanti a questo commovente capolavoro la cosa non appare così inaspettata. Il vento si leva, col titolo che si ispira a una poesia di Paul Valéry - «Si alza il vento, dobbiamo vivere!» come si ripete spesso il protagonista - è permeato infatti da un sentimento di dolorosa malinconia, vi soffia con dolcezza il sentimento della morte che fa parte della vita, dei sogni, degli amori, delle cose piccole e importanti che si intrecciano a quelle grandissime a volte fuori di noi. Nel suo raffinato universo animato e sonoro (realizzato con la voce) di sussulti, gemiti e movimenti violenti della terra e del mare, improvvise lacrime e risate fragorose, Miyazaki da vita ai conflitti contemporanei, interrogandosi sul senso dell'arte e sulle sue relazioni col mondo, dunque anche su quello del fare cinema. Miyazaki ritrova le tensioni visive di tanti suoi film (Principessa Mononoke, Il viaggio di Chihiro...) e allo stesso tempo si volge alla sua storia familiare, e ai rapporti tra il padre progettista aeronautico legato all'industria bellica nella seconda guerra mondiale. Al punto che in Giappone lo hanno accusato di militarismo, a cominciare dalla scelta del protagonista, cosa assurda di fronte a un film che a ogni fotogramma condanna, nella sostanza e non con la retorica, la guerra in ogni sua forma. E di tutti i film del regista è quello in cui i colori delle superfici mascherano più a fatica le inquietudini pesanti tanto che lo stesso Miyazaki ha detto, alla sua uscita in Giappone, quasi scusandosi che forse è destinato più a un pubblico adulto. La storia si ispira alla vita di un personaggio realmente esistito, l'ingegnere aeronautico Jiro Horikoshi, inventore dei aerei da caccia Zero, l'arma dei kamikaze che bombardarono Pearl Harbour, a cui il regista giapponese mescola quella dello scrittore Tatsuo Hori, facendoli diventare un'unica persona.. Jiro fin da bambino, è appassionato al volo e soprattutto agli aerei. Nei suoi sogni, spesso ad occhi aperti, incontra il suo eroe, l'ingegnere aeronautico italiano Gianni Caproni che gli insegna a credere nelle proprie aspirazioni. Jiro è miope, non potrà mai divenire pilota e così come Caproni progetterà gli apparecchi per sfidare l'azzurro del cielo. Lo sa bene che gli aerei sono destinati alla guerra, Caproni glielo ricorda spesso, e questo però potrà mai uccidere il sogno di sfide sempre nuove. Mentre è in viaggio per Tokyo, Jiro incontra in un «colpo di vento» Naoko, la ragazza che sarà il suo grande amore. Il momento è terribile, la terra è all'improvviso da violenti singulti, è il terremoto di Kanto che con i suoi centocinquantamila morti, la distruzione delle città e la miseria cambierà profondamente il Giappone. Mentre Jiro studia ingegneria intorno a lui crescono nazionalismo, fascismo, e anche il mondo corre sempre più verso la guerra. Il ragazzo inizia a lavorare per la Mitsubishi, facendo ricerche per l'esercito che vuole armi sempre più potenti, per questo lo mandano in Germania, dal futuro alleato, lì la tecnologia è stupefacente. Ha anche ritrovato Naoko che però è malata di tubercolosi, i due si amano e si sposeranno nonostante la malattia di lei... Miyazaki percorre il Novecento giapponese fino alla seconda guerra mondiale che rimane fuori campo, senza esplicitare se non per dettagli. L'atmosfera del Giappone imperialista viene resa attraverso lo sguardo distratto del protagonista, che vive chiuso nell'ossessione della sua ricerca. Il mondo appunto dell'artista, di un creatore, che sembra non venire mai a contatto col tempo storico, o lo riveste di altre forme e di altri colori. Quasi un paradosso se si pensa a Miyazaki, che invece ha preso sempre posizione sulle questioni post-atomiche, su Fukushima, o contro la volontà del partito al governo ora in Giappone di cambiare la costituzione. Con Jiro il regista condivide l'amore per il volo, per la dimensione aerea, per la spinta verso l'alto, quell'ebbrezza di tanti suoi personaggi, anche della stregghetta Kiki che nelle sue consegne a domicilio sfidava la gravità con la scopa. E che viene resa nell'animazione con un lavoro impressionante di leggerezza e colorazione, quasi fossimo in un musical del volo nella sua innocente bellezza, alla ricerca dell'attimo prima che quelle macchine volanti divengano qualcos'altro. Ma è davvero così innocente? C'è una responsabilità di chi ricerca, inventa, scopre nuove strade che contengono in se senza assoluto il Bene e il Male, dipende dall'uso. Ma se questo sarà anche cattivo ci si deve fermare mettendo da parte anche quello buono? E ancora: come fa l'artista nella sua montagna incantata a catturare il proprio tempo, a narrarlo, a percorrerlo sperimentandone le tensioni nell'immaginario? Miyazaki non ci dà risposte in quello che sembra essere uno dei suoi film più complessi (sarebbe bello che la giuria di Bertolucci lo riconoscesse con un premio. Nella continua tensione tra realtà e immaginario forse è impossibile afferrare fino in fondo quell'air du temps e i sogni sono destinati a schiantarsi in certe condizioni della realtà Jiro si risveglia nel fumo nero della guerra, mentre Naoko se ne è andata per sempre. L'arte a volte è impotente, la vita resiste, va altrove. Come il parasole di Naoko portato via dalla tempesta.

Quello sguardo pornografico - C.Pi.

Ci sono film che un festival non dovrebbe selezionare. E certo non per lo «scandalo» di un padre incestuoso, che prostituisce le sue figlie e nipoti (assai probabilmente anch'esse sue figlie) nel silenzio complice di tutta la famiglia. Lo sguardo del regista greco inaccettabile per quel che di pornografico contiene, una sorta di tradimento del cinema nelle sue regole più semplici. Nella sua messa in scena studiata, replica di molto cinema greco attuale - possiamo parlare di un sotto Lanthimos il regista a Venezia con Alpi - Avranas ci mostra in Miss Violence (concorso) personaggi che disprezza totalmente, senza alcuna compassione. Perché li filma non lo sappiamo visto che dietro alle sue geometrie non c'è nulla se non l'esibizione di chi vuole provocare con gratuità toccando tabù del nostro mondo. Il fatto è che nella sua superficialità non va da nessuna parte, se non verso il compiacimento del disgusto, cosa che è fondamento di un fascismo dell'immagine insopportabile. Perché donare a questo non-sguardo una tribuna, il cinema come provocazione politica e poetica di forme e di invenzioni è altro. A questo un festival dovrebbe tendere, senza farsi distrarre dalle facili esche di un «disturbante» che celebra soltanto ciò che pretende di criticare. Non serve a nessuno, meno che mai al cinema.

L'ombra della dittatura cilena sul suicidio delle tre sorelle – Silvana Silvestri

VENEZIA - Raramente il cinema cileno si sofferma sulla straordinaria natura del paese e nel film di Sebastian Sepulveda *Las niñas Quispe* presentato dalla Settimana della Critica non di bellezze naturali si parla, ma degli oscuri baratri della mente in cui si poteva precipitare in un periodo del paese, il 1974, dove il muro della paura riusciva a raggiungere anche gli altopiani incontaminati su verso il nord, nella zona di Copiapò. Il suicidio delle tre sorelle Quispe aveva fatto scalpore nel paese, colpito l'immaginazione in un modo che ancora oggi resta nel ricordo dei cileni come una leggenda, un mistero. Gli stessi che in questi giorni si meravigliano nello scoprire i cruenti assassini, la sottrazione dei figli ai militanti uccisi, immagini inedite che una rete televisiva sta mandando in onda. Stupore, perché la borghesia ha continuato a credere che siano state tutte esagerazioni della *izquierda*, nulla trapelava dai media ed anche quel suicidio ebbe versioni diverse. Uccise dai militari come sosteneva la sinistra? Oppure suicidio? Il regista ha scelto la versione del suicidio e lo ha fatto con una tale violenza da farci ben intendere che le tre sorelle sono state in qualche modo suicidate dalla giunta che aveva preso il potere un anno prima. Il film, prodotto da Pablo Larrain, grande regista di *Tony Manero* di No, i giorni dell'arcobaleno dimostra ancora una volta di appartenere a una cinematografia vitale e imponente. Le sorelle Quispe accudivano il loro gregge di capre sull'altura circondate dal nulla e furono trovate impiccate a un masso fuori dalla grotta dove abitavano durante tutta l'estate, come se avessero svolto un rituale. La fotografia di Inti Briones una volta tanto ci mostra lo scenario delle Ande circostanti in tutta la loro incredibile varietà di colori, gli spazi aperti, l'immensità del paesaggio dove i pastori svolgevano la loro attività senza sosta, producendo il formaggio fresco da vendere. Ma ormai in quella terra non passava più nessuno, gli altri pastori avevano venduto i greggi ed erano andati via. Infatti faceva parte del progetto della dittatura la «modernizzazione del paese» e con il divieto di possedere dinamite da usare nelle piccole miniere, per paura anche di eventuali attentati, era entrata in vigore anche la legge contro «l'erosione», il divieto di pascolo per non privare le montagne di vegetazione, allo scopo di eliminare le vecchie tradizioni ma soprattutto per il controllo di quei territori che potevano favorire agli esuli il passaggio verso l'Argentina (nel film l'esule è Alfredo Castro in un viaggio disperato). Il risultato fu lo spopolamento delle zone rurali. Il senso di allarme, di paura che dilagava a Santiago e nelle altre città inesplicabilmente giunge anche in quei luoghi deserti con la cancellazione del futuro con la negazione dell'unica attività da loro conosciuta, durissima e instancabile tanto da averle trasformate in «brutas» come dice il titolo della pièce teatrale di Juan Radrigán da cui è stato tratto il film. La femminilità cancellata per sempre dal duro lavoro e dalla natura inclemente, dal vento che soffia incessante a 2500 metri, la raccolta della legna e del carbone, i pasti frugali. E nessuno con cui parlare. Destini già segnati dal suicidio del padre minatore e dalla morte della sorella avvenuta in inverno. Tanto vivido è il paesaggio tanto più sono segnate da ombre i volti di queste donne, come ad evocare fantasmi: la bellezza che Francisca Gavilan riesce a nascondere in maniera stregonica, la giovinezza che sta svanendo inutilmente di Catalina Saavedra e il volto duro come pietra di Digna Quispe, la vera nipote delle sorelle, l'ultima ad averle viste vive quando era ancora una bambina e che si accorse che qualcosa di strano era successo perché vide avanzare da soli gli asini della zia. Per il regista che ha girato nei luoghi esatti degli avvenimenti, è stato fondamentale l'incontro con i familiari per stabilire che di suicidio si trattò: infatti non vi furono segni del passaggio di militari, tracce che non sarebbero sfuggite agli abitanti dei villaggi e poi, i militari non avevano tanta creatività da inscenare un rituale, con il loro cane vicino e le capre sgozzate, gli abiti migliori indossati per l'occasione. Le pietre in quei luoghi infatti parlano ben più delle voci, alle pietre si chiedono responsi, e ci sono massi a cui affidare i propri destini, accettare con dignità e ribellarsi a una legge della giunta che le priva di quello che resta della loro vita («vamos a morir de pena?» dovremmo forse morire di tristezza?). «La mia famiglia - racconta Sebastian Sepulveda, studiò a Cuba e a Parigi - era in esilio, ma riuscimmo a tornare nel paese già nell'81. Mi sembrava che la paura dilagasse anche solo a fare la spesa al negozio all'angolo, non sapevi mai chi fosse la persona che ti stava di fronte. Un'atmosfera brutta e triste come dopo la guerra, come trovarsi dietro lo specchio».

Nel virtuale caos primordiale - Silvana Silvestri

VENEZIA - Chi sarà mai il regista che inizia il suo film con l'immagine dell'universo, del caos primordiale? Ma è lui, l'unico, Terry Gilliam, con la testa piena di progetti non realizzati, da tre anni senza avere un set, alla ricerca di location per il suo *Don Chisciotte* ed ora a Venezia in Concorso con *The Zero Theorem*, il teorema che vorrebbe dimostrare che tutto è uguale a zero, una possibile risposta alla domanda sul «senso della vita» che divertiva così tanto i Monty Python delle origini. Uno scienziato non troppo sano di mente e geniale (Christoph Waltz di *Carnage*, Django Unchained) è il protagonista, refrattario al contatto umano, che vive in una grande chiesa dismessa, circondato da affreschi, vetrate policrome, colonne tortili e cumuli di libri e computer di futura generazione, ma certo assai affidabili. Appena esce fuori dal portale è immerso in un caos di bombardamenti pubblicitari di cui è maggiormente responsabile l'azienda per cui lavora, l'impresa leader del settore con a capo Management (Matt Damon) che gli affida i compiti più complessi, come l'insolubile teorema. Riesce infine a fare in modo di lavorare da «casa» con uno sveglissimo stagista quindicenne, figlio del boss. E mentre una spumeggiante bionda (Mélanie Thierry), sintesi tra Judy Holliday e Marilyn («che hard drive enorme che hail!»), gli apre i paradisi dell'incontro virtuale, l'unico che è in grado di sostenere, qualcosa di non virtuale si fa largo nella sua mente e soprattutto nel suo cuore. Ricordiamo *The Crimson Permanent Assurance*, il suo episodio del *Senso della vita* quando era tra i Monty Python, la geniale scena degli impiegati anziani e malmessi dell'agenzia di assicurazioni che si distaccavano in volo dal loro ufficio diventato un vascello di pirati a sintetizzare inaspettatamente la nuova schiavitù del lavoro e la via d'uscita. Qui con un vasto dispiegamento di costruzioni sbalorditive si mostra una società del «futuro» che impone la separazione tra gli individui e favorisce i contatti solo virtuali. E ancora una volta ognuno dovrà dare le sue risposte, se non si perderà nella fantasmagorica costruzione dell'avvicendamento delle scene dove costruzioni e personaggi si fondono. Lui e lei a un certo punto ondeggiavano dello spazio come una citazione reciproca Gilliam-Cuaron: ci sarà pure un significato in questo. L'uomo dovrà probabilmente disconnettersi per ritrovare un senso, soprattutto per non essere vittima del nuovo sfruttamento

del lavoro, anche se ha smesso di farsi domande per paura del licenziamento. Il divertimento puro di questo film allontana istanze moralistiche, va al nocciolo delle cose, a dispetto dello sguardo che vaga da un'invenzione all'altra, troppo humour per cedere alle banalità, al volgare trucco virtuale. E soprattutto Gilliam non conosce la risposta: «Ci sono lati buoni e lati cattivi nelle nuove tecnologie dice, può essere pericoloso ma anche entusiasmante, come la primavera araba resa possibile da internet che però ha riportato al potere quelli che c'erano prima, come è avvenuto in Egitto. Mi sono detto: faccio un film così smetto di preoccuparmi, poi si vedrà». Ed è stato fatto con pochi soldi, in pochissimo tempo, con stoffe cinesi di pessima qualità comprate all'ingrosso, girato in Romania (costi bassi e maestranze di tutto rispetto): «si schiaccia il tutto e si fa esplodere sullo schermo» è la sua ricetta. Uno dei migliori film in concorso visti finora è Tom à la ferme (Tom alla fattoria) del giovane regista canadese Xavier Dolan, (classe '89) autore di tre film presentati a Cannes: J'ai tué ma mère (2009), Les amour imaginaires (2010), Laurence Anyways (2012). Tratto da una pièce teatrale di Michel Marc Bouchard, si espande nella campagna del Québec, piatta a perdita d'occhio che diventa un luogo a parte dove fare esplodere pulsioni erotiche represses in uno scambio di vittima consenziente e carnefice che diventa vittima inaspettata e rende evidente al pubblico come in una danza, la presenza difficilmente distinguibile di genere. Tom (interpretato dallo stesso regista), giovane pubblicitario di Montréal si reca al funerale del suo amante Guy e trova ad accoglierlo la madre che non si dà pace perché non si è fatta vedere quella che crede essere la fidanzata del figlio, mentre il fratello Francis (Pierre-Yves Cardinal) vorrebbe annientarlo, in modo che la madre non scopra che di fidanzate non c'è mai stata l'ombra. Ma soprattutto perché la presenza di Tom sconvolge la sua identità, la sua omosessualità tanto repressa da diventare un'arma offensiva, un gioco che eccita Tom e lo porta a condurre il gioco. Mentre il ritorno alla città diventa impossibile da praticare, le ombre del noir si affollano sulle loro teste, gestite senza sottomissione ai generi. La padronanza di mélo, commedia, classici, appena un pizzico di horror (Xavier Dolan era tra gli interpreti dello sconvolgente Martyrs di Pascal Laugier) è notevole, condotta con una non comune sensibilità. Fa decollare un finale di grande maestria la scena ambientata nel bar locale, dove è stato assai apprezzato il barista Michel Tadros, padre del regista, interprete consumato anche di serie tv.

Quel contropotere costituente – Sandro Mezzadra

Si può ben capire che in Italia, ogniqualvolta Grillo o Casaleggio evocano scenari di rivolta e disordine sociale, un brivido di terrore percorra le classi dirigenti. La rivolta, infatti, qui non c'è (ancora) stata. Un'infinità di lotte (sul lavoro e sull'abitare, sulla salute e sul reddito) ha scandito in questi cinque anni il ritmo della crisi, intrecciandosi con il dilagare della povertà e della sofferenza sociale. Non sono mancati momenti di parziale ricomposizione, ad esempio attorno al movimento NoTav, alle lotte universitarie, alla vertenza Fiat. Ma non vi è stato un momento di generalizzazione espansiva della mobilitazione, per molti motivi, tra cui figura senz'altro il sovrapporsi di crisi economica e crisi politica nell'interminabile agonia del berlusconismo. Non è stato così altrove: sia pure in forme diverse Spagna, Portogallo e Grecia, ma anche Slovenia e Bulgaria sono state teatro di formidabili movimenti contro la crisi, capaci di rideterminare complessivamente (secondo una dinamica che abbiamo visto all'opera negli ultimi mesi in Turchia e in Brasile) il quadro politico e sociale, di innovare in profondità la grammatica delle rivendicazioni, la fenomenologia dei comportamenti politici e la composizione soggettiva dei movimenti. E tuttavia questi pur straordinari movimenti di lotta non sono riusciti a uscire da una dimensione, certo essenziale, di resistenza agli effetti della crisi: anche quando si sono posti con forza sul terreno dell'autogestione e dell'autorganizzazione sociale, come è avvenuto con particolare intensità tanto in Spagna quanto in Grecia, non sono stati in grado di imporre una soluzione di continuità nella gestione neoliberale di una crisi che è anche crisi del neoliberalismo. Il limite di fondo contro cui questi movimenti si sono scontrati consiste nella dimensione nazionale entro cui si sono sviluppati; nell'incapacità - certo radicata all'interno di precise condizioni materiali - di porsi dentro quello spazio europeo in cui agiscono invece i poteri che organizzano la gestione della crisi. Si capisce bene, dunque, come lo spettro della rivolta e del disordine sociale si aggiri anche per i palazzi di Bruxelles e di Francoforte: è lo spettro di una rivolta europea, non certo nel senso di una sollevazione simultanea in tutti i Paesi membri dell'Ue, ma in quello di una combinazione di forze politiche e sociali che, partendo da una pluralità di punti critici, investa direttamente l'architettura della governance finanziaria e politica europea. È questo il filo rosso del seminario «Sovvertire il presente, reinventare l'Europa» che si svolgerà a Passignano sul Trasimeno, dal 5 all'8 settembre. **Istituzioni del comando.** Quanto si è detto a proposito dei movimenti e delle mobilitazioni contro la crisi, del resto, ha un valore più generale. A partire dalla crisi del 2007-2008 si è prodotta una trasformazione profonda di quella che si può definire la costituzione materiale della Ue. L'equilibrio tra lo sviluppo progressivo di un diritto europeo (tanto per quel che riguarda il mercato e la concorrenza quanto per quel che riguarda i diritti fondamentali) e la negoziazione politica, a cui i giuristi si riferiscono con la formula «integrazione attraverso il diritto», appare definitivamente spezzato. Il ruolo sempre più rilevante della Banca Centrale ha funzionato come motore di un complessivo riallineamento dei poteri e delle istituzioni a livello europeo, finendo per fissare un insieme di principi e dispositivi di comando di rango costituzionale (il pareggio di bilancio ne è l'espressione più plastica, mentre il «governo di coalizione» si pone come forma di governo tendenzialmente privilegiata). Attorno a questi principi e a questi dispositivi di comando si è ridefinito il significato stesso della «politica»: comando finanziario da una parte, mediazione tra interessi e territori attraverso le politiche monetarie dall'altra. È una politica che prescinde ampiamente dalla dimensione rappresentativa, spinta ai margini dell'assemblaggio di poteri della Ue tanto per quel che riguarda il ruolo del Parlamento europeo quanto per quel che riguarda i margini negoziali che rimangono per i governi nazionali all'interno del Consiglio. Si capisce, da questo punto di vista, come la politica, confinata in ambito nazionale, finisca per apparire del tutto svuotata di efficacia, ridotta a un simulacro quando non a pura corruzione. E si capisce perché parlare di Europa significhi parlare immediatamente di una nuova «politica»: di come cioè costruire lotta, conflitto, antagonismo contro la governance finanziaria europea per tornare a parlare la lingua della liberazione, di costruire il comune della libertà e dell'uguaglianza nelle nuove condizioni della cooperazione sociale e produttiva. **Le geografie della crisi.** Tutto questo non è altra cosa dalla reinvenzione dello spazio europeo. L'Europa si presenta oggi come uno

spazio profondamente eterogeneo. Essa è tale per la molteplicità di storie che contiene, per la diversità dei contesti produttivi, sociali e culturali di cui si compone. Ma sempre più lo sta diventando dentro la crisi: i processi di parziale convergenza che si erano avviati dopo il Trattato di Maastricht si sono bruscamente interrotti, nuove «regioni» all'interno dell'Ue stanno rendendo sempre più complessa ed elusiva la sua geografia, nuovi vettori di comando stanno ridefinendo le relazioni tra centro e periferia al suo interno. La stessa figura del capitalismo europeo si sta scomponendo e frantumando: oltre la crisi (o piuttosto nel suo prolungamento come strategia di comando e disciplinamento sociale) comincia ad emergere un profilo profondamente eterogeneo degli assetti produttivi e delle stesse forme di messa al lavoro delle singolarità e delle popolazioni. Dentro lo sconvolgimento delle coordinate spaziali dell'accumulazione capitalistica a livello mondiale, l'Europa si avvia così a occupare una posizione (certo non più «centrale» ma altrettanto differenziata a seconda dei Paesi) non diversa, se non dal punto di vista politico, da quella di «potenze emergenti» con India, Cina e Brasile, non meno lontane dall'immagine ideale di «omogenee» società ed economie nazionali. La prospettiva di una rottura della dipendenza dagli Usa, nella crisi di egemonia che questi stanno vivendo, è del resto resa chimerica dalle forme stesse del management europeo della crisi, che è anche uno specifico management della eterogeneità europea. **Precari e mobili.** D'altro canto, a fronte di questa costitutiva eterogeneità, esistono in Europa elementi comuni, che è essenziale sottolineare. Sotto il profilo capitalistico l'elemento di sincronizzazione e messa a valore dei diversi «assemblaggi» produttivi è ormai in modo sempre più chiaro il comando finanziario, che trova a livello europeo la propria immediata rappresentazione nella Banca Centrale e nel governo di una moneta che dispiega i suoi effetti ben al di là dell'area dell'euro. È la dimensione estrattiva del comando finanziario (il suo mettere a valore l'insieme della cooperazione sociale senza organizzarla direttamente) quella che oggi i movimenti si trovano a fronteggiare in Europa: è a fronte di questa dimensione che nuovi dispositivi politici e giuridici vanno inventati, nella prospettiva di imporre e consolidare nuovi rapporti di forza e un nuovo contropotere. Per quel che riguarda l'aspetto soggettivo, la composizione del lavoro vivo contemporaneo in Europa, almeno due elementi vanno segnalati: dentro la crisi il lavoro e la vita sono diventati più precari e più mobili. Sono due tendenze che si erano già chiaramente delineate negli scorsi decenni, ma su cui la crisi e il suo governo hanno agito da potenti moltiplicatori. Basta guardare alla situazione del Paese più «forte» in Europa, ovvero della Germania, per vedere come a fronte della tenuta di un nucleo centrale di occupazione «stabile» (tanto nell'industria quanto nel settore pubblico) siano dilagati negli scorsi anni i cosiddetti «minijobs», lavori precari da 4-500 euro al mese attorno a cui si è formato un nuovo, ampio strato di proletariato giovanile, ad alto tasso di competenze «cognitive». Per quel che concerne la mobilità, del resto, occasionali flessioni della pressione migratoria su alcuni Paesi (o su alcune aree di alcuni Paesi) sono state ampiamente compensate da programmi di «immigrazione mirata», mentre movimenti migratori «interni» alla Ue hanno profondamente modificato la composizione demografica e del lavoro di intere aree metropolitane. È del tutto evidente che precarietà e mobilità vengono vissute in modi profondamente diversi a seconda dei luoghi, delle condizioni produttive, dei sistemi nazionali di protezione sociale. E tuttavia sono due delle essenziali condizioni comuni (a cui altre devono essere aggiunte) attorno a cui cominciare a costruire elementi di programma per andare oltre l'afasia e la mancanza di immaginazione politica che caratterizzano oggi la sinistra in Europa: reddito, nuovo welfare, libertà di movimento appaiono immediatamente come terreni essenziali di lotta, di rivendicazione e di sperimentazione politica. Vi è dunque bisogno di una politica costituente a livello europeo. Parlare di politica costituente, del resto, non significa necessariamente parlare di un'«assemblea costituente». È anzi realistico riconoscere che per quest'ultima mancano oggi tutti i presupposti. È dunque il caso di cominciare a ragionare sul «medio periodo» di una politica costituente, e di provare a indicarne alcuni elementi. **L'autonomia che verrà.** L'orizzonte di questa politica costituente, del resto, non è necessariamente quello dello «Stato federale europeo». Del federalismo conviene semmai riprendere e radicalizzare l'istanza delle autonomie, da interpretare non tanto in senso giuridico-formale (e neppure meramente territoriale) quanto piuttosto in un senso al tempo stesso sociale e politico, ovvero immediatamente produttivo. Su questo terreno vanno riorganizzate la riflessione e la sperimentazione attorno al tema delle «istituzioni del comune». Secondo la prospettiva delineata da alcuni degli esiti più avanzati del costituzionalismo contemporaneo, l'obiettivo può essere quello della progressiva fissazione a livello europeo di una serie di principi costituzionali che possano rappresentare la base per processi di governo incardinati in reti complesse di poteri e contropoteri. Queste reti sono del resto da intendere come espressione di lotte e di movimenti di riappropriazione e di produzione del comune. A livello europeo si può immaginare che sia la banca a essere investita dalle rivendicazioni che così emergono, entro una dinamica che di volta in volta attraversa e utilizza istituzioni locali, nazionali, europee. Praticare una prospettiva di contropotere, sotto questo profilo, non può che significare sottrarre risorse alle operazioni estrattive del capitale finanziario e indirizzarle verso progetti di costruzione del comune sui terreni della salute e della formazione, della cultura, dell'abitare e dei servizi, del sostegno a una cooperazione produttiva nutrita dalla libertà e dall'uguaglianza. Ovvero su quei terreni su cui già si sviluppano - e sempre più si svilupperanno - in Europa le lotte sociali. Lo spazio europeo che emerge da questo incrocio tra potenza destituente, costruzione di coalizioni e consolidamento di reti di contropotere non è uno spazio omogeneo, né tantomeno può essere inteso come uno spazio preconstituito (coincidente con lo spazio dell'attuale Ue). Esso appare piuttosto come una delle poste in gioco essenziali dello scontro politico, secondo una geometria variabile delle lotte sociali e della potenza costituente che queste ultime sono in grado di dispiegare. L'apertura verso Sud e verso Est, in questa prospettiva, cessa di essere monopolio delle politiche di «vicinato» e «cooperazione» della Ue per divenire, anche in base alla continua spinta dei movimenti migratori, terreno di sperimentazione di nuovi assetti di cooperazione e lotta sociale. In ultima istanza, è soltanto su questo terreno che si può oggi costruire in Europa un nuovo internazionalismo, al di là della retorica astratta della «solidarietà».

L'agenda degli incontri a Passignano

L'Europa come spazio di una politica destituente della governance finanziaria delle crisi. È questo il filo rosso del seminario che prenderà il via giovedì 5 settembre a Passignano sul Trasimeno (europassignano2013.wordpress.com);

www.facebook.com/sovvertireilpresente). Spazio necessario, perché è continentale l'esercizio del comando capitalistico. Questa la premessa. Per gli organizzatori, tuttavia, serve anche misurarsi con la metamorfosi del lavoro vivo, dove la riappropriazione del reddito, della conoscenza, della formazione, del diritto alla salute e alla città è parte integrante di una politica invece costituente della trasformazione sociale. Il seminario è scandito in tre giorni. «Dalla Turchia al Brasile: per un nuovo discorso su comune e metropoli» è il tema di giovedì (ore 17, relatori: Toni Negri, Giuseppe Cocco e Moira Bernardoni). Venerdì si parlerà di «Oltre il limite: strategie e pratiche per il Commonwealth europeo» (Sandro Mezzadra, Lorenzo Marsili, Raul Sanchez, Costanza Margiotta, Francesco Festa). Sabato tocca alle «Pratiche politiche del comune per un nuovo welfare» (Giso Amendola, Maria Rosaria Marella, Luca Nivarra, Laboratorio Smascheramenti, Piero Massarotto). Domenica assemblea plenaria.

Internet, intercettazioni in salsa tutta americana - Daniele Salvini

Nel 2012 William Binney, ex ufficiale di alto livello della National Security Agency americana, dichiarava durante la conferenza «Hacker Hope» a New York che la Nsa aveva intercettato circa venti trilioni di comunicazioni tra telefonate, sms, email ed altri dati. L'affermazione di Binney confermava ciò che molti mediattivisti sostenevano: in pratica, la Nsa registra tutto quel che può. Lo spazio su disco e i costi correlati non costituiscono più un problema; non esiste infatti una barriera tecnica e le limitazioni legislative Usa sono tutt'ora dipendenti dallo stato d'emergenza che permette eccezioni quando queste vengano effettuate per salvaguardare la sicurezza nazionale. Il concetto di sicurezza nazionale si è però assai espanso dal 2001 in poi. Gli Stati Uniti considerano di poter intercettare ogni comunicazione che oltrepassi i loro confini nazionali, e molti nodi di internet si trovano proprio sul territorio Usa. Americane sono poi le grandi compagnie come Google, Apple, Skype e Dropbox, le quali conservano i dati dei clienti come servizio: indirizzario, calendario, fotografie. Tutto quello che passa per gli States viene intercettato: di fatto, quando si naviga in rete, si viene sottoposti alla legislazione americana. La sorveglianza contro il terrorismo si è estesa quindi dallo straniero al cittadino americano, il quale viene spiato e trattato come potenziale nemico. I non cittadini americani, da parte loro, non hanno nessun diritto di privacy. Le entità governative Usa hanno anche tentato di ottenere le chiavi crittografiche delle compagnie che ospitano i dati di milioni di utenti: dopo la politica della sorveglianza ai cittadini, queste domande di accesso potrebbero rappresentare un'ulteriore evoluzione per quanto attiene al controllo elettronico. Se mai queste chiavi venissero ottenute, finirebbero per consentire la possibilità di «decriptare» e sorvegliare gli utenti senza che sia necessaria nessuna intercettazione né un mandato legale che pure nel Foreign Intelligence Surveillance Act, emendato dal Patriot Act nel 2001, sono largamente permessi. Ufficialmente, al momento non risulta che le grandi compagnie come Google, Facebook, Microsoft e Apple abbiano «soddisfatto» questa richiesta da parte delle autorità militari o dell'intelligence statunitense. Durante l'estate la situazione si è ulteriormente complicata. In giugno, l'ex tecnico della Nsa Edward Snowden, in collaborazione con i giornalisti del Guardian, ha rivelato l'esistenza di un programma di intercettazione telefonica tra Stati Uniti e Unione Europea, chiamato «Prism». Snowden, in questo momento rifugiato in Russia, utilizzava Lavabit, un servizio che permetteva di inviare email crittate. Ma l'8 agosto scorso Lavabit, servizio di posta elettronica privato con 400mila utenti, ha chiuso i battenti. Il suo fondatore Ladar Levison si è affrettato a dichiarare di non poter legalmente rivelare le motivazioni di quel gesto, aggiungendo che la sospensione delle operazioni è dovuta all'impossibilità di continuare il lavoro, senza diventare complice di un crimine. Ha concluso poi consigliando a tutti di non confidare i propri dati privati a una entità con sede negli Stati Uniti. Il giorno dopo ha chiuso anche il servizio email di Silent Circle, società americana di servizi di telefonia e posta elettronica crittate. Il co-fondatore Phil Zimmerman, creatore del software di crittazione Pgp, ha spiegato di non poter più garantire la sicurezza dei dati. È difficile, infatti, che le pressioni effettuate dalle entità che si preoccupano di garantire la sicurezza nazionale Usa - sostenibili forse per le grandi aziende informatiche - siano affrontabili pure per le piccole società che, in fin dei conti, preferiscono chiudere. In questo contesto, la Repubblica Federale Tedesca ha annunciato che, d'ora in poi, i maggiori fornitori d'accesso garantiranno la crittografia delle email e dei dati ospitati a tutti i loro clienti. E Prism-Break.org, il sito che promuove l'uso del software libero e di sistemi di crittazione, ha indicato il sito italiano Autistici/Inventati come risorsa libera perché offre un panorama completo di servizi consapevoli della privacy tra cui Hosting, «virtual private network», messaggistica ed email.

Un boom di richieste per sfuggire al controllo

Nel mese d'agosto, il server autogestito dal collettivo Autistici/Inventati (A/I) ha dichiarato di voler chiudere temporaneamente alle nuove utenze, a causa dell'enorme quantità di richieste. Abbiamo chiesto a Bomboclat, co-fondatore dell'associazione Autistici/Inventati, cos'è che ha reso il sito «privato». «In quanto associazione con a cuore anonimato e privacy sin dall'origine - ha spiegato - Autistici/Inventati si è strutturata in modo da sapere il meno possibile di chi ospita, con politiche di "no log" delle attività svolte sui server. Non chiediamo documenti d'identità per l'apertura di un servizio, ma soltanto una motivazione scritta di condivisione del nostro manifesto: questa è, spesso, l'unica cosa che sappiamo dei nostri utenti. In dodici anni di lavoro svolto con queste modalità e avendo sempre promosso materiali di educazione al web in senso critico Prism-break ci ha elencati tra i soggetti cui ci si può fidare, da qui la nostra recente popolarità al grande pubblico. Gli esodati da Lavabit presumibilmente ci hanno trovato così e sono venuti a bussare la nostra porta». **Il fatto di tutelare la privacy - e addirittura di permettere l'anonimato dei suoi utilizzatori - ha mai causato problemi legali?** Ogni tanto, abbiamo ricevuto email in cui ci veniva chiesto di rimuovere materiali comparsi su qualche sito ospitato, o di togliere nomi e cognomi da alcune mailing list pubbliche. La polizia, a volte, ci chiede i log e i dati personali che noi, per primi, non vogliamo sapere. Se siamo di fronte a una ingiunzione di un tribunale che chiede la rimozione di materiale dal web adempiamo, ma se ci viene richiesto ciò che non sappiamo (ossia i log, oppure l'identità dell'intestatario di una email) non possiamo che non rispondere; se riteniamo, inoltre, che le motivazioni per cui ci chiedono di togliere qualcosa dal web non siano sostenibili, abbiamo anche percorso la via legale per difenderci a dovere. **Ora avete riaperto...** Avevamo scelto di chiudere in quanto

l'improvvisa ondata di richieste ci faceva sospettare che molti non avessero ben chiaro a chi stessero chiedendo il servizio: la prima fase di panico dell'utenza Lavabit potevamo anche evitarla. Gestiamo circa 12mila email, Lavabit si attestava sulle 450mila, non era possibile farcene carico. Abbiamo comunicato via blog il nostro pensiero e, al momento, cerchiamo di stare più attenti del solito nell'approvazione delle richieste. Il tentativo è quello di aprire un minimo dialogo, soprattutto se non siamo sicuri che il nuovo arrivato sia consapevole della nostra storia. Non siamo un soggetto a fine di lucro ma una associazione con volontari, sostenuta da donazioni: questa nostra caratteristica fa la differenza quando i numeri di utenze si ingrossano.

La Stampa – 3.9.13

Panthéon, il grand'uomo ha da essere una donna - Alberto Mattioli

PARIGI - E al Panthéon chi ci metto? Chi sarà il prossimo inquilino del tempio laico delle glorie francesi, ammesso sotto la cupola più prestigiosa della République, indicato all'ammirazione della nazione? La scelta spetta a François Hollande, che finora come al solito ha deciso di non decidere. Anche perché la questione è tutt'altro che accademica e infatti sta scatenando uno di quei dibattiti culturali tipicamente francesi che piacciono tanto a chi francese non è. Perché i simboli sono importanti, il Panthéon è l'altar maggiore della religione laica e repubblicana e il verdetto diventa quindi un affare squisitamente politico. Chi, insomma, deve varcare fra fanfare e discorsi la soglia dell'ex chiesa di Santa Genoveffa patrona di Parigi, sotto l'iscrizione (ideata dal marchese di Pastoret nel 1791) «Aux grands hommes la Patrie reconnaissante», ai grandi uomini la Patria riconoscente? Qui sorge già il primo problema. Perché al Panthéon riposano (poco, con 750 mila visitatori l'anno) 72 uomini e solo due donne. Peggio: una sola, Marie Curie, doppio Nobel, è lì per i suoi meriti. L'altra, Sophie Berthelot, unicamente perché aveva sposato l'illustre e dimenticatissimo chimico e uomo politico Marcellin Berthelot. Dunque, l'égalité tra i sessi è tutt'altro che rispettata. Hollande ne è cosciente e, da primo della classe del politically correct, ha già pubblicamente annunciato di voler «riconoscere meglio il ruolo delle donne nella storia della Repubblica, anzi nella storia stessa del nostro Paese». Per il momento, però, se l'è cavata affidando una missione esplorativa a Philippe Belaval, presidente del Centro dei Monumenti nazionali. Prima di presentare al Président il suo rapporto, il 30 settembre, Belaval sta consultando tutti i consultabili e da ieri ha anche aperto un sondaggio on line (aperto fino al 22) sul sito <http://pantheon.monuments-nationaux.fr>. Nel frattempo, le femministe non sono certo rimaste zitte e, in attesa di correggere l'iscrizione «discriminatoria» di Pastoret, si sono mobilitate. Cinquanta associazioni, tra cui la temibile «Osez le féminisme», si sono riunite in un «Collettivo per le donne al Panthéon» e ci hanno manifestato davanti il 26 agosto. In duecento, alcune indossando una barba finta, altre cantando una versione beffarda della Marsigliese («Sentite sotto le vostre lapidi muggire queste feroci amazzoni?»), hanno proclamato che «il prossimo grand'uomo del Panthéon dev'essere una donna». Una petizione sarà presentata a Belaval venerdì. «Ci aspettiamo dal Presidente un atto politico forte», annuncia Anne-Cécile Mailfert, presidentessa di «Osez». Intanto un sondaggio delle militanti su Facebook stilava la top five delle candidate. In testa c'è Olympe de Gouges, pioniera del femminismo, autrice della «Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina» ma nonostante questo (o forse proprio per questo) ghigliottinata nel 1793. Seguono la militante antischiavista Solitude (1772-1802, giustiziata anche lei), l'egeria della Comune Louise Michel (1830-1905), l'etnologa e deportata Germaine Tillon (1907-2008) e la scrittrice Simone de Beauvoir (1908-1986), autrice del *Deuxième sexe*. Ci sarebbe però un'altra candidatura forte: George Sand. Una petizione ha raccolto molte firme di solite note, tipo Elisabeth Badinter, Juliette Binoche e Claudia Cardinale. La controindicazione è che Sand riposa a Nohant, la casa che tanto amava, e forse non apprezzerrebbe il trasloco. Altri e soprattutto altre propongono Marguerite Yourcenar o Camille Claudel. Però non è obbligatorio che il prossimo grand'uomo non sia, appunto, un uomo. Ma, ogni volta che parte una candidatura, riparte anche la polemica. È già successo con il marchese di Lafayette, con Robespierre e con Berlioz. Non è un caso che l'ultima «panthéonizzazione», voluta da Chirac, risalga al 2002. Fu onorato Alexandre Dumas padre, che aveva non solo il pregio di aver scritto I tre moschettieri ma pure quello di essere mulatto (anche le minoranze etniche sono sottorappresentate). Adesso si fanno i nomi dell'impressionista Claude Monet, dell'Abbé Pierre, del resistente Pierre Brossolette e dello storico fucilato dai nazisti Marc Bloch. In effetti, l'autore dei Re taumaturghi se ne intendeva, di santità laiche. Dal canto suo, Jacques Attali è il capofila della lobby pro-Denis Diderot. Ha anche una lettera di Hollande che si dichiara favorevole, ma purtroppo non i resti del philosophe, dispersi durante la Rivoluzione. Non importa: Attali fa notare che, accanto a quelle di Rousseau e Voltaire, la tomba di Diderot ci starebbe benissimo anche se vuota. Già, Voltaire. Nel 1821, quando il Panthéon fu momentaneamente restituito al culto, gli «ultras» della Restaurazione chiesero al Re che fossero rimosse le sue spoglie. Que l gran cinico intelligente di Luigi XVIII rispose così: «No, lasciatelo. Sarà abbastanza punito di dover ascoltare la messa ogni mattina!».

Arte al posto del porno

Si chiama Petter Stordalen ed è il proprietario di Nordic Choice Hotels, una delle più importanti catene alberghiere della Scandinavia che conta 171 strutture. Il magnate, coinvolto nella campagna dell'Unicef per aiutare i bambini vittime del traffico e dello sfruttamento sessuale, ha deciso di rimuovere dal servizio pay tv disponibile nei suoi alberghi tutti i canali a luci rosse e sostituirli con una selezione di programmi di alta qualità dedicati al tema dell'arte contemporanea. «L'industria del porno incoraggia il traffico sessuale, perciò avendo una responsabilità sociale, ritengo naturale inviare un segnale chiaro» ha dichiarato Stordalen al Guardian, «rimuovere quei canali può sembrare azzardato o addirittura folle, ma tutti pensavano la stessa cosa quando mettemmo al bando il fumo. Eppure oggi è normale che nessuno accenda sigarette negli spazi pubblici». Stordalen oltre ad essere un uomo ricchissimo e un noto filantropo, è anche un attento collezionista: «L'arte negli hotel ha sempre una pessima reputazione per via dei dipinti dozzinali coordinati con le stoffe dei divani, ma io intendo ridenfinire il concetto». Obbedendo a questa filosofia, l'hotel

Clarion di Stoccolma offre già camere in cambio della donazione di un'opera d'arte, e il The Thief di Oslo, espone dipinti e sculture originali in ogni camera. E proprio da questo hotel Stordalen mette in moto la sua rivoluzione sostituendo la programmazione hard con "art on demand" che al momento conta su un bouquet di nove video, compreso il celebre "Still Life" di Sam Taylor-Wood che mostra la lenta decomposizione di un canestro di frutta. La reazione degli ospiti? Nessuno ha chiesto indietro il porno.

L'8 settembre in mostra al Mart

Nel settantesimo anniversario dell'8 settembre 1943, data dell'annuncio dell'armistizio con gli Alleati e dello scioglimento dell'alleanza militare con la Germania, il Mart di Trento e Rovereto presenta una mostra che rimarrà aperta al pubblico dal 6 al 29 settembre, nel foyer dell'Archivio del Novecento. L'esposizione racconta come quel fatidico giorno in cui lo Stato Maggiore fu dissolto lasciando l'esercito italiano allo sbando, migliaia di militari vennero catturati dai tedeschi e deportati nei campi di concentramento del Reich. Tra loro: Vittorio Viali, tenente di fanteria di Cles, che nel cappotto nascondeva una macchina fotografica con cui realizzò uno dei più importanti diari di prigionia. La mostra, realizzata interamente con materiali dell'epoca, combina le immagini alla forza documentaria di biglietti gettati dai treni diretti ai lager nella remota speranza che qualcuno li raccogliesse e li consegnasse; delle pagine di diari compilate nel freddo delle baracche; di frammenti di lettere inviate dai prigionieri ai loro cari; di disegni e altre reliquie raccolte in quella stagione di abbandono e sofferenza in cui si consumò il castigo che Hitler aveva promesso agli italiani "traditori".

Università, l'Italia alla lotteria dei test - Nadia Ferrigo

TORINO - Chi c'è già passato, descrive il giorno del sempre temuto test d'ingresso peggio di una maratona. Sveglia all'alba, centinaia di concorrenti disposti a tutto e una gran paura di non riuscire a tagliare il traguardo. Dopo un'estate passata a sudare più sui libri che sotto l'ombrellone, è arrivato il momento della verità per più di 115 mila neodiplomati, pronti a sfidare le odiate domande a crocette. Si parte oggi con la facoltà di Veterinaria, domani toccherà ad aspiranti fisioterapisti e infermieri, lunedì prossimo si tenta la sorte con la facoltà di Medicina – gettonatissima, quest'anno più che mai - e Odontoiatria, per concludere il dieci settembre con la prova di Architettura. Vita dura, durissima per chi sogna il camice bianco: gli iscritti ai test d'ingresso sono balzati da 68 mila a 84 mila, ma i posti disponibili sono sempre poco più di 11 mila. Risultato: solo uno su otto riuscirà nell'eroica impresa. Peggio di loro, solo i veterinari. Per prendersi cura di cani, gatti e simili, una preparazione rigorosa non basta. L'immatricolazione è quasi un terno al lotto: se l'anno scorso solo uno su nove poteva sperare di sfangarla, con quasi 11 mila iscritti e appena 832 posti a disposizione le possibilità per il prossimo anno accademico sono appena una su tredici. Non molto incoraggiante. Va decisamente meglio per gli aspiranti architetti: le richieste, anche se di poco, sono in calo e i posti disponibili sempre gli stessi, così uno su due riuscirà a conquistare l'immatricolazione. Per la prima volta, la graduatoria sarà su base nazionale e il test identico per tutti gli atenei: 60 domande a risposta multipla da affrontare in 100 minuti, dieci in più degli anni passati. Come deciso dal ministro dell'Istruzione Maria Chiara Carrozza, ci saranno meno domande di cultura generale e più su altre materie scientifiche. «Meno male – commenta Giulia Marasi, 21 anni, di Roma -. Devo ridare l'esame di Veterinaria, l'anno scorso mi è capitata una domanda sulle figure retoriche. Erano anni che non ne sentivo parlare, mi ha mandato nel pallone. Forse con un po' più di tranquillità...». Per vincere alla lotteria ci vogliono anche sangue freddo e pancia piena: le decine di blog e forum a tema consigliano di restare calmi e portare con sé una bottiglietta d'acqua e qualche cosa da sgranocchiare. «Ho tentato la prima volta un anno fa, senza successo – racconta Lodovica Magri, 23 anni, di Milano -. Ero in aula dalle nove, la prova è iniziata solo a mezzogiorno. Appena lette le prime domande, mi sentivo svenire. Questa volta mi sveglierò all'alba, ma con una bella colazione». Le graduatorie saranno pubblicate sul sito del Miur il 30 settembre. Accanto al nome di ogni aspirante matricola, il verdetto: chi è «assegnato» potrà iscriversi all'università indicata come prima scelta, mentre chi è «prenotato» dovrà accontentarsi dei posti rimasti scoperti in un altro ateneo. Al banco di prova anche il chiacchierato «bonus maturità». Oltre al punteggio ottenuto con i test, si calcola anche il voto del diploma, rivalutato con il meccanismo dei percentili: se il voto non supera gli ottanta centesimi e non è nel 20 per cento dei voti migliori della commissione di maturità, niente bonus. «I percentili non funzionano – commenta Mario Nobile, portavoce del coordinamento universitario Link -. A parità di media, gli studenti della stessa scuola potrebbero essere giudicati diversamente: in genere ogni commissione segue l'esame di maturità di una o due classi, come si può assicurare l'uniformità del giudizio?». Di «bonus maturità» sentiremo parlare di nuovo, e presto. Come anticipato dal ministro Carrozza, i test d'ingresso l'anno prossimo saranno già ad aprile, ma non è ancora chiaro che ne sarà di bonus e percentili. Mentre i grandi decidono il da farsi, non resta che augurare ai più giovani buona fortuna. Ne avranno davvero bisogno.

Fiction e sogni di gloria dietro il boom di Medicina - Marco Accossato

TORINO - Sono 16 mila in più, quest'anno, i neodiplomati che tenteranno il test di ingresso a Medicina, malgrado i posti disponibili siano praticamente gli stessi dell'anno passato, poco più di 11 mila. Dopo il calo di iscrizioni del 2012 rispetto al 2011, quest'anno è boom, mentre crolla parallelamente il numero di chi proverà a entrare a Farmacia o a Infermieristica. Neppure le altre facoltà non sanitarie come Architettura registrano un simile aumento di domande all'esame di ammissione. E se nell'arco dei prossimi vent'anni il pensionamento di molti medici richiederà probabilmente un massiccio ricambio, l'unica certezza, oggi, è che a fronte di un aumento del 24 per cento di iscritti soltanto uno su 8 ce la farà a conquistare il corso per diventare dottore. Malgrado ciò, Medicina resta la facoltà più ambita. Che cosa spinge così tanti giovani a tentare il test? «Sicuramente la propensione ad aiutare gli altri - commenta il professor Daniele Nigris, docente di Sociologia della Salute e della Medicina all'Università di Padova -, ma non dobbiamo sottovalutare la spinta di modelli culturali stile "E.R." e "Dottor House" che ci sono stati propinati a lungo,

e l'appeal economico, che ha il suo peso non indifferente». Nessuna generazione, insomma, è immune dai sogni che vengono proposti anche attraverso la tv, ma su questo aspetto il professor Nigris mette in guardia gli aspiranti dottori: «Gli stessi medici americani sorridono dicendo ai loro allievi di non pensare di trovarsi un reparto stile "Dottor House", perché in nessun ospedale ci si può permettere quattro specialisti per un caso che non si riesce a risolvere». Allo stesso modo, anche le speranze di un posto fisso per sempre devono fare i conti con un'altra realtà: «I ragazzi che oggi si iscrivono a Medicina non conoscono la situazione dei contratti, dove spesso, sia nel pubblico sia nel privato, il posto fisso è un'illusione e si va avanti a scadenze e rinnovi annuali». D'altro canto è vero che «la maggior parte delle specialità mediche consente di fare attività privata, il che rende senza dubbio più remunerativa la professione». È sulle motivazioni che i sogni dei dottori di domani sembrano dividersi. In una professione sempre più al femminile, «le donne - osserva il dottor Pier Roberto Mioli, direttore delle Chirurgie della Città della Salute di Torino - credono molto di più nell'ideale del medico, nella funzione sociale, rispetto ai colleghi uomini decisamente più determinati dal punto di vista dell'evoluzione della tecnologia e della carriera». Un particolare che fa ben sperare, considerato che all'ultimo concorso in Chirurgia a Torino c'erano dieci dottoresse per dieci posti. A Medicina, come negli altri corsi di laurea ad accesso programmato, l'Italia è divisa, il che sarà determinate sulla graduatoria nazionale e sulla futura mobilità degli aspiranti medici: al Nord vive il 40 per cento dei giovani e nella stessa area è disponibile il 45 per cento dei posti nei vari corsi universitari; al centro il 18 per cento dei giovani ha a disposizione il 23 per cento dei posti; al Sud, pur vivendo il 41 per cento dei giovani, gli Atenei meridionali hanno a disposizione solo il 31 per cento dei posti. Medici e sociologi concordano: nella Medicina di domani il problema non saranno tanto i numeri, quanto il ruolo del medico. «Gli verrà richiesto di più in termini di rapporti umani, di capacità di comprendere i bisogni della persona che si troverà a curare», sostiene il presidente della Federazione degli Ordini dei Medici. «Dovrà conoscere anche l'organizzazione - aggiunge Mioli - e tutto ciò che sta attorno alla professione». «Motivazione», sarà sempre più la parola chiave. Cosa che - secondo il professor Nigris - deve essere alla base anche della selezione: «Ho sempre sostenuto che per tutte le professioni di aiuto una selezione fondamentale è quella psicologica, che osservi proprio le capacità relazionali della persona, mentre in Italia le facoltà di Medicina rifiutano quasi in blocco il rapportarsi con i sociologi e gli antropologi della medicina, con un effetto paradossale: i medici più giovani sono quelli che meno mettono in discussione i presupposti su cui è basato il modello biomedico».

Poco sonno rende più brutti - LM&SDP

Dormire poco, o meno delle ore adeguate, non permette il giusto riposo e il rigenerarsi di alcune funzioni dell'organismo. Per cui se ne ha una ripercussione a livello fisico e mentale che può mostrarsi in diversi modi come, per esempio, lo sviluppo di malattie o problemi nella vita di tutti i giorni. A parte ciò, secondo un nuovo studio se ne ha anche un effetto negativo sull'estetica, rendendoci per così dire più brutti. Ad aver messo in evidenza gli effetti negativi della privazione di sonno sono stati i ricercatori dell'Università di Stoccolma (SU) in Svezia, i quali hanno scoperto che i primi segni di questa privazione si mostrano palesi sul viso: in particolare negli occhi, nella bocca e sulla pelle in genere. La dottoressa Tina Sundelin, psicologa presso la SU e principale autore dello studio, ha coinvolto insieme ai colleghi un gruppo di volontari a cui sono stati mostrati dei volti di 10 persone fotografati in due diverse occasioni: dopo otto ore di normale dormita e dopo 31 ore di privazione del sonno. Le 20 fotografie sono state scattate in entrambe le situazioni alle ore: 14.30, dopo di che sono state mostrate ai partecipanti, che dovevano descrivere quanto vedevano. Lo studio è stato condotto presso il prestigioso Karolinska Institutet di Stoccolma e i risultati, pubblicati sulla rivista Sleep, mostrano che vi era una significativa diversa percezione dei tratti del volto nelle due diverse situazioni. Il volto di coloro che erano stati privati del sonno è apparso ai volontari come più sciupato, con palpebre percepite come "pendenti", o cadenti; occhi molto arrossati e gonfi, cerchi scuri sotto gli occhi (le famose occhiaie). Anche la pelle è risultata esserne influenzata in negativo dalla privazione di sonno: era percepita come più chiara, con più rughe e altre linee sottili che attraversavano in vari modi il viso. Infine, gli angoli della bocca cadenti hanno mostrato un quadro generale di evidente decadimento delle fattezze del viso che rendeva la persona meno piacevole alla vista e la faceva anche sembrare più triste. Secondo la dottoressa Sundelin, le fattezze e le espressioni facciali sono importanti perché racchiudono una mole di informazioni su cui gli esseri umani basano le loro interazioni con gli altri. Il fatto, per esempio, di apparire stanchi, affaticati può influire sul modo in cui gli altri interagiscono con noi, sottolinea l'autrice dello studio. E questo è rilevante non solo per le interazioni sociali private, ma anche per quelle ufficiali come con gli operatori sanitari, nel lavoro e nella sicurezza pubblica. La capacità umana legata alla percezione dei volti coinvolge una rete neuronale specializzata, scrivono gli autori, che è una delle più sviluppate capacità percettive visive nell'uomo. Proprio l'aspetto del viso può influenzare i giudizi altrui, come per esempio l'affidabilità, l'aggressività e la competenza attribuite a una persona. Ecco dunque come il vecchio adagio che ribadisce l'importanza del "sonno di bellezza" trovi un riscontro pratico nell'influenza che il sonno ha sul volto di una persona.

Gli antibiotici favoriscono le infezioni intestinali - LM&SDP

Dell'uso, ma soprattutto dell'abuso di antibiotici s'è parlato spesso. Se n'è parlato per via dello sviluppo della resistenza da parte dei batteri patogeni, che così possono proliferare mettendo in serio pericolo di vita chi contrae un'infezione. Ora, un nuovo studio condotto dai ricercatori della Stanford University School of Medicine, e pubblicato sulla versione online di Nature, mette in evidenza come un certo numero di agenti patogeni intestinali possa causare seri problemi dopo la somministrazione di antibiotici. Comprendere questo meccanismo, per contro, può aiutare a individuare nuovi modi per contrastare gli effetti della deplezione da parte degli antibiotici dei batteri intestinali "buoni", che proteggono proprio dalle infezioni. «Gli antibiotici aprono la porta a questi agenti patogeni che possono così prendere piede - spiega Justin Sonnenburg, professore di microbiologia e immunologia e autore senior dello studio - Ma come, esattamente, si verifica tutto ciò non è stato ben compreso». Lo studio ha trovato che nelle prime 24 ore dopo la somministrazione di antibiotici per via orale, vi è un picco nella disponibilità di carboidrati nell'intestino. E pare sia

proprio questo surplus transitorio di nutrienti, che combinato con la riduzione dei batteri amici dell'intestino a causa degli antibiotici, a consentire ad almeno due agenti patogeni potenzialmente mortali di ottenere un punto d'appoggio in questo "nuovo" ambiente altrimenti ostile. L'importanza del microbiota batterico intestinale è stata compresa soltanto a cavallo degli ultimi dieci anni, tuttavia sono ancora molti i problemi legati all'abuso di antibiotici. Attualmente si ritiene che i batteri commensali, o amichevoli, tengono a bada i batteri e agenti patogeni e, in alcuni casi, secernono fattori in grado di uccidere gli stessi agenti patogeni. Un'altra teoria sostiene che la distruzione del nostro ecosistema microbico interiore altera in qualche modo la nostra capacità di risposta immunitaria. «Mentre queste ipotesi non si escludono a vicenda – sottolinea Sonnenburg – il nostro lavoro sostiene in particolare il suggerimento che i nostri batteri residenti tengono a bada gli agenti patogeni dalla competizione per i nutrienti». Quando le difese immunitarie e intestinali vacillano, spiegano i ricercatori, come avviene subito dopo un ciclo di antibiotici, accade che microrganismi predoni come la salmonella o *Clostridium difficile* (*C. difficile*) possano stabilire teste di ponte. Una volta raggiunto un numero sufficiente di individui, questi due parassiti invasori possono montare campagne intenzionali per indurre l'infiammazione, una condizione che altera il ripristino del normale ecosistema intestinale, ma in cui la salmonella e *C. difficile* hanno imparato a prosperare. «I batteri cattivi nell'intestino sono alla ricerca disperata di nutrienti che sono stati liberati dai "bravi ragazzi", che sono vittime dei danni collaterali sostenuti dagli antibiotici – prosegue Sonnenburg – Gli antibiotici determinano l'aiuto inconsapevole di questi agenti patogeni da parte dei nostri batteri intestinali amici». «Crediamo che i batteri patogeni causino la malattia intestinale in due fasi. Altri hanno mostrato che una volta che questi agenti patogeni raggiungono un numero sufficiente, usano l'infiammazione innescando trucchi per spazzare via i nostri batteri amici residenti senza alcun prezzo per gli agenti patogeni stessi, perché si sono evoluti i modi per affrontarli. Prima, però, hanno da superare un ostacolo fondamentale: in assenza di infiammazione che stanno cercando di indurre, devono raggiungere in qualche modo la massa critica. Il nostro studio mostra come avviene questo, dopo una dose di antibiotici, approfittando di un picco temporaneo di zuccheri disponibili liberati dal muco intestinale lasciato dai batteri commensali», conclude Sonnenburg. Come dunque ribadito dagli esperti, gli antibiotici si devono assumere soltanto quando strettamente necessario, sotto controllo medico e soprattutto, dopo un ciclo di cura è bene ripristinare la flora batterica intestinale residente.

La cataratta si previene con le statine - LM&SDP

Tra i tanti temi in discussione al Congresso ESC 2013 in corso ad Amsterdam (Pesi Bassi) dal 31 agosto al 4 settembre, ha trovato posto anche la cataratta: il più diffuso disturbo della vista causato da un'opacizzazione del cristallino. Il nome "cataratta", come denuncia il termine stesso, è stato ereditato da un'antica credenza che attribuiva il biancore che caratterizza la pupilla in questi casi, a una sorta di "cascata" di liquido proveniente dal cervello soprastante. Nonostante l'errata credenza il nome è rimasto, così come il disturbo che interessa ogni anno circa 100mila persone soltanto in Italia. Allo stato attuale, per curare la cataratta si ricorre alla chirurgia, tuttavia prima di intervenire sarebbe meglio prevenire, come sempre. E proprio di questo si è discusso al Congresso dell'European Society of Cardiology. Secondo una nuova ricerca presentata dal professor John B. Kostis del New Jersey la cataratta si può prevenire mediante l'uso delle statine, i noti farmaci anticolesterolo. Questi, secondo i ricercatori, possono ridurre il rischio fino al 50%. «C'è una preoccupazione persistente tra i medici e gli altri operatori sanitari sulla possibile cataractogenicità delle statine – ha spiegato il prof. Kostis – Abbiamo quindi studiato la relazione tra statine e la cataratta in una meta-analisi di 14 studi selezionati dopo la revisione dettagliata della letteratura medica. A nostra conoscenza questa è la prima meta-analisi sul tema». La meta-analisi ha incluso 2.399.200 persone e 25.618 cataratte. La durata media del trattamento è stata di 54 mesi e l'età media dei partecipanti era di 61 anni. I dati raccolti e analizzati hanno mostrato che vi era una diminuzione statisticamente significativa nei casi di cataratta con l'uso di statine che corrispondeva a circa il 20% di riduzione del rischio, rispetto a coloro che non assumevano le statine. «La nostra analisi – sottolinea Kostis – mostra che le persone intorno ai 40 anni che usano le statine hanno una probabilità inferiore del 50% di sviluppare la cataratta. Per le persone intorno ai 70 anni il rischio si abbassa di solo il 10%. E' possibile che i due processi (invecchiamento e statine) lavorino in parallelo o in modo interattivo». Gli effetti positivi sul rischio di cataratta si sono poi dimostrati duratura-dipendenti, ossia più durava il trattamento con le statine, più si riduceva il rischio di sviluppare il disturbo visivo. Nello specifico, con 6 mesi di trattamento si aveva una riduzione del rischio del 10%, mentre con una durata media di 14 anni il rischio di riduceva del 50%. «Questa meta-analisi indica un effetto protettivo statisticamente significativo e clinicamente rilevante delle statine nel prevenire la cataratta. L'effetto è più pronunciato nei pazienti più giovani, e con l'uso più prolungato. I nostri risultati dissipano le preoccupazioni circa la sicurezza delle statine, quando si tratta di cataratta, e fornisce un ulteriore supporto all'uso delle statine a lungo termine», ha concluso il prof. Kostis.

Telemedicina per diabetici, parte a Torino il primo progetto in Italia

TORINO - Nasce a Torino il primo progetto italiano di telemedicina che permette di mantenere quotidianamente sotto controllo i valori della glicemia dei pazienti diabetici. Sviluppato dal dottor Alberto Bruno, il progetto prevede l'utilizzo di un particolare apparecchio per la misurazione della glicemia che è in grado di inviare il dato direttamente sui computer del medico. Trenta, per ora, i pazienti seguiti a distanza. Il sistema di autocontrollo, soprannominato Med-Care, funziona grazie alla trasmissione dei dati del glucometro a uno smartphone, e da telefono, in tempo reale, al computer del medico che può così leggere e analizzare immediatamente i valori. Il sistema consente inoltre di inviare messaggi alla persona assistita, suggerendo eventuali modifiche alla terapia in corso, o invitandolo a una visita. «Il progetto - spiega il dottor Bruno - non interferisce sulla normale gestione del diabete, non comporta alcun costo aggiuntivo e non aumenta il carico di lavoro del personale del Centro ospedaliero dove è decollato il nuovo progetto». Al contrario: «Responsabilizza il paziente a una attenta quotidiana valutazione dei propri parametri, riduce gli accessi all'ospedale, rende più omogenei e accurati i valori dei controlli periodici». Il diabete mellito è una patologia cronica molto diffusa nel

mondo. In Italia i malati di diabete sono circa 4 milioni, “e spesso - sottolinea il dottor Bruno - purtroppo non sono sufficientemente attenti e precisi nella misurazione a domicilio della glicemia”. Molte evidenze scientifiche riportano come l'attenta valutazione della glicemia a domicilio possa invece migliorare il controllo metabolico del paziente. Presso il Centro unificato di Diabetologia del San Giovanni Bosco affluiscono al momento i dati di una trentina di pazienti, che ogni giorno possono inviare il dato direttamente sul computer del medico, attraverso un particolare apparecchio per la misurazione della glicemia. La misurazione a domicilio permette al paziente di comunicare in tempo reale con il medico: attraverso l'utilizzo di uno smartphone, i dati vengono trasferiti a un service center, che li rende disponibili ai clinici coinvolti nella gestione del paziente. Oltre al risparmio economico, il progetto di telemedicina consente al medico di analizzare in tempo reale i dati relativi alla glicemia, suggerendo eventuali modifiche terapeutiche e responsabilizza il paziente ad una valutazione quotidiana dei propri parametri biologici.

Corsera – 3.9.13

L'orecchio si allena a rendere «rumore di fondo» la voce del partner – Eva Perasso
MILANO - La coppia delle vignette umoristiche siede al tavolo, e mentre lui si nasconde dietro al giornale lei riversa sulla colazione fiumi di parole. Che il marito in questione fa finta di ascoltare, intento a pensare ad altro e protetto dal suo schermo di carta. Ma la situazione reale, secondo un nuovo studio psicologico, non è poi così lontana: anzi, l'uomo e la donna si abitueranno naturalmente e inconsciamente dopo anni di convivenza a isolare l'udito e carpire solo determinate informazioni, dimenticando parte della conversazione, pur avendo le orecchie aperte e ricettive. Lo sostiene uno studio svolto in Canada che ha però anche ammesso come la voce familiare del partner di lungo corso incuta maggior interesse rispetto a quella degli sconosciuti, creando un rapporto di sicurezza vocale tra i due. UN ASCOLTO SELETTIVO – Gli studiosi in neuroscienze e psicologia della Queen's University di Kingston, Ontario, Canada, hanno selezionato una serie di coppie che stanno insieme da diversi anni, quel tanto che basta per rendere i due strettamente familiari gli uni agli altri. Di età tra i 44 e i 79 anni, le coppie sono state messe alla prova davanti a dei test di ascolto di voci preregistrate. Da un lato quella del loro partner, dall'altro quella di uno speaker sconosciuto, ma il contenuto era sempre lo stesso: un banale manuale di istruzioni letto ad alta voce. Nel momento del bisogno – ovvero quando all'esaminato è stato detto di ascoltare attentamente perché avrebbe dovuto comprendere e riferire quel che stava ascoltando – l'orecchio tende a rivolgersi immediatamente alla voce sconosciuta, carpando le informazioni da questa, probabilmente con l'ansia di perdere una informazione che potrebbe non essere poi ripetuta. La sicurezza del rapporto invece e della familiarità finisce per rendere ripetibile una informazione e dunque lascia immaginare che, anche se in quel momento esatto non ascoltiamo, avremo tempo in seguito per farci ripetere quel che ci è stato spiegato. Che sia la lista della spesa o un saluto di una persona cara poco importa, è proprio la familiarità a renderci anche distratti e permetterci di isolarci dalla conversazione. QUESTIONE ANCHE DI ETÀ – Ma mentre nell'età di mezzo si tende a essere molto bravi a rendere “rumore di fondo” la voce del consorte, questa capacità va scemando più si invecchia. Le coppie più longeve ma anche più anziane che hanno preso parte al test infatti ammettono che ignorare la voce del compagno o della compagna diventa sempre più difficile, e dunque, in un gesto di estremo affetto e tenerezza, finiscono anche per ascoltarsi di più. Così come, dicono ancora gli studiosi, davanti alla voce del partner su cui invece si è concentrati attentamente, si reagisce meglio e si apprende più velocemente rispetto alla voce di uno sconosciuto. La lista della spesa dettata da una voce metallica dunque, verrà ricordata meno di quella memorizzata davanti a una moglie. Ma attenzione, perché se le due voci si mischiano, tenderemo sempre a zittire l'orecchio proteso verso la compagna o il compagno di una vita.

Tessuto ovarico trapiantato nell'addome: ragazza guarita dal cancro resta incinta

Medici australiani hanno ottenuto per la prima volta al mondo un gravidanza da tessuto ovarico trapiantato nell'addome - un successo che promette di rivoluzionare i trattamenti di fecondità. La futura madre di 23 anni, identificata solo con il nome di Vali, è ora incinta di 25 settimane con due gemelli, dopo che le ovaie le erano state rimosse quando era sotto trattamento per cancro. Il tessuto ovarico era stato conservato e congelato prima che iniziasse il trattamento contro il cancro e poi innestato nell'addome. LA TECNICA - La tecnica è stata illustrata da Kate Stern, direttrice del Servizio di preservazione della fertilità dell'Istituto di fecondazione in vitro (Ivf) di Melbourne, che ha presentato i risultati alla conferenza della Fertility Society of Australia in corso a Sydney. I ricercatori del centro, ha spiegato, avevano prelevato in laparoscopia, conservato e congelato il tessuto ovarico prima che la ragazza iniziasse il trattamento contro il cancro e sette anni dopo gli specialisti dell'ospedale maggiore della città lo hanno innestato nella parete addominale. Due ovuli sono cresciuti con successo e sono stati raccolti, fecondati in vitro e inseriti nell'utero della giovane. «Abbiamo dimostrato - ha detto Kate Stern - che il tessuto ovarico può sopravvivere e funzionare normalmente fuori del suo ambiente naturale. La procedura offre alle pazienti di cancro la speranza di concepire». L'ospedale maggiore di Melbourne intende ora sviluppare un centro di emergenza per prelevare e conservare campioni di tessuto da donne giovani che soffrono di condizioni come il cancro ovarico, prima che il trattamento le renda infecunde.

La resa dei conti con la bilancia – Carla Favaro

Alcuni lo affrontano subito al ritorno dalle vacanze, altri preferiscono rimandarlo: l'appuntamento con la bilancia spesso è fonte di qualche timore. Anche perché, quando si modificano le proprie abitudini, come di solito avviene durante le ferie estive, non è facile rendersi conto di quale sia la direzione in cui si sta andando, nè capire se le (quasi) inevitabili trasgressioni a tavola siano davvero piccole, a fronte di nuotate e passeggiate che dovrebbero riuscire a neutralizzarle. Il modo migliore per verificarlo è salire sulla bilancia, cosa che converrebbe fare, comunque, con una certa frequenza

durante tutto l'anno. Lo suggeriscono diversi studi, il più recente dei quali è stato appena pubblicato sul Journal of Public Health da alcuni ricercatori delle Università di Birmingham e di Oxford nel Regno Unito. In questa ricerca quasi 3800 adulti sovrappeso o obesi, che su indicazione del medico di famiglia avevano seguito per tre mesi un programma dimagrante, sono stati divisi in due gruppi: per il primo era prevista, oltre a due contatti telefonici nel corso dei sei mesi successivi, l'offerta gratuita di una bilancia e l'incoraggiamento a pesarsi con frequenza settimanale, registrando il peso; per l'altro gruppo ("controllo") invece non era previsto alcun tipo di intervento per il mantenimento. Risultato: dopo 12 mesi, il gruppo "della bilancia" aveva ripreso meno peso rispetto al gruppo di controllo (1,2 kg contro 1,8 kg). Già in precedenza alcuni ricercatori di due centri studi di Minneapolis (Usa), in una revisione di studi pubblicata sull'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, erano giunti alla conclusione che, sulla base dei dati esistenti, un frequente controllo del peso possa rappresentare una strategia utile, per gli adulti, sia come parte integrante di un programma dimagrante, sia per ridurre il recupero dei chili persi, sia più in generale per prevenire un aumento di peso. «Sicuramente il controllo del peso - commenta Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità operativa di dietologia e nutrizione-Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma - è uno stimolo positivo durante la perdita di peso, ma soprattutto nella fase di mantenimento per evitare la pericolosa "sindrome dello yo-yo" molto frequente dopo le vacanze. Negli Stati Uniti esiste un registro cui possono iscriversi solo le persone che sono riuscite a mantenere il peso ottenuto con una dieta ipocalorica. Dall'analisi delle caratteristiche dei partecipanti si deduce che li accomuna l'abitudine a effettuare una regolare attività fisica e a controllare il peso periodicamente. Questa abitudine deve però diventare un'alleata che ci stimola positivamente e non un incubo, come spesso accade se non si raggiungono i risultati sperati. La frequenza consigliata per tale operazione è una volta a settimana sempre nelle stesse condizioni fisiche». Pesarsi, però, è solo il primo passo. E se ci si dovesse ritrovare con qualche chilo in più (o, viceversa, si scoprisse che le vacanze hanno aiutato a smaltire qualche chilo di troppo), come comportarsi per porvi rimedio (o per mantenere i risultati)? Un'idea viene da una revisione appena pubblicata, da ricercatori australiani e americani, su Obesity Facts: puntare su alcuni semplici accorgimenti nella dieta di tutti i giorni. Questi piccoli cambiamenti, facili da adottare e da mantenere nel tempo, possono offrire anche altri vantaggi: per esempio, come riportano gli autori della revisione, un modesto deficit calorico giornaliero (200 kcal o anche meno) minimizza la riduzione del metabolismo basale tipicamente associato alla perdita di peso e non aumenta la fame, così come un moderato aumento dell'energia spesa (100 kcal in più nell'arco della giornata, equivalenti all'incirca a mezz'ora di cammino) non si associa con sensazioni di fatica o con una aumentata spinta a mangiare. «È un approccio molto indicato per far fronte a qualche "stravizio" vacanziero e se i chili da perdere sono pochi - conferma Carbonelli - . Se invece bisogna intraprendere un percorso per curare un sovrappeso importante, o una vera obesità, il deficit calorico deve essere sicuramente maggiore e accompagnato da una adeguata attività fisica, che da sola non è sufficiente per tornare al giusto peso anche se è indispensabile per preservare la massa magra e l'attività metabolica».