

Un codice etico in tempo reale - Marina Catucci

Po chi giorni fa Twitter è diventata l'arena di uno scontro tra WikiLeaks e il giornalista Glenn Greenwald su di un argomento sul quale non hanno mai condiviso la stessa posizione: la gestione dei materiali forniti dalle fonti e l'uso o meno di un intervento editoriale su questi. L'occasione è stata un lungo e dettagliato resoconto pubblicato da «The Intercept», il magazine digitale gestito da Greenwald, e un articolo uscito su il «Washington Post», entrambi riguardanti il funzionamento di un programma della Nsa (National Security Agency) chiamato Mystic, in grado di recuperare e riascoltare telefonate già avvenute, programma in capace di funzionare in enormi aree geografiche. Il «Washington Post» ha rivelato che Mystic opera in 5 Paesi ma, su richiesta dell'amministrazione Usa, ha omesso i nomi degli Stati sorvegliati. «The Intercept», invece, ne ha rivelati quattro su cinque aggiungendo una X a Bahamas, Messico, Filippine e Kenya. La ragione per la quale l'identità del quinto Paese non è stata resa pubblica da «The Intercept» è stata motivata dallo stesso Greenwald con la preoccupazione fondata e circostanziata per cui rivelarne il nome potrebbe portare ad un incremento della violenza in quella zona, mettendo a repentaglio vite umane. WikiLeaks ha trovato la spiegazione inaccettabile e ne è nata una discussione tra le due fazioni: quella del sito fondato da Julian Assange, che predica una trasparenza totale dei materiali pubblicati integralmente, e quella rappresentata da Greenwald che, invece, sostiene la necessità di un intervento editoriale, intervento che secondo Assange può diventare censura. «I cittadini di un intero Paese hanno diritto di scegliere il proprio destino. Se volessero fare una rivolta basandosi sulla consapevolezza di essere intercettati dagli Stati Uniti, avrebbero il diritto di farla», ha affermato WikiLeaks su Twitter. La posizione di WikiLeaks è condivisa da l'hacker attivista e giornalista Jacob Appelbaum (aka @ioerror) secondo il quale l'atteggiamento di Greenwald è pericoloso in quanto finisce per isolare e porre Wikileaks in una posizione ancora più scomoda, facendola apparire come estremista; da questo è nato un altro botta e risposta diretto, tra lui e John Cook, anche lui giornalista e collega di Greenwald. La parola fine al momento l'ha avuta Wikileaks che, come annunciato durante lo scontro su Twitter, ha reso pubblico il nome del quinto Paese: l'Afghanistan. Questa differenza sulla gestione dei materiali e la modalità utilizzata per renderli pubblici, non è la prima volta che si evidenzia. Già mesi fa, sempre su Twitter, c'era stato un simile confronto tra Wikileaks e Greenwald, quando il quotidiano olandese «Nrc Handelsblad», con supervisione di Greenwald, aveva pubblicato documenti forniti da Snowden contenenti una slide che rivelava come la Nsa avesse violato 50mila reti informatiche nel mondo e in quali Paesi. Il documento presentava un pesante intervento editoriale, e alcune località nel mondo erano state oscurate. La scelta aveva indignato WikiLeaks che aveva chiesto spiegazioni a riguardo. In quell'occasione Greenwald aveva rivelato l'esistenza di un preciso accordo fatto con Snowden su cosa pubblicare e cosa no; un accordo specifico dove lo stesso Snowden aveva indicato quali categorie di informazioni rivelare o meno, al fine di tutelare la propria incolumità legale, o quanto meno, limitare i pericoli. Ciò che Greenwald aveva sostenuto e sostiene, è di essere fedele al principio per il quale non violerà mai gli accordi con la sua fonte, e non la esporrà mai a rischi non voluti. Anche se questo comporta interventi sui materiali forniti dalla fonte. In quell'occasione Greenwald aveva ricordato a WikiLeaks di come anche loro avessero agito in modo simile per proteggere i «whistleblower» (gli informatori) del Cablegate su Iraq e Afghanistan e delle mail di Stratfor, Chelsea Manning e Jeremy Hammond. Nel caso di Hammond era stato reso pubblico che molti dei documenti sarebbero stati disponibili solo dopo la sentenza, proprio per non compromettere la posizione del ventottenne, che già così è stato poi condannato a dieci anni di reclusione. Entrambi questi scontri, evidenziano quanto velocemente sia cambiato il giornalismo, o almeno una parte del giornalismo, durante gli ultimi anni. La nascita di WikiLeaks ha fatto parlare di nascita di una nuova modalità di informazione, che fa della trasparenza totale la propria bandiera: pubblicare i materiali nudi e crudi, senza omissioni anche quando, rivelando nomi e località, si potrebbero causare danni a terzi. Questo, agli esordi di WikiLeaks contrapponeva gli «old media» ormai paralizzati da una parte e il «leaking» digitale dall'altra, senza nessun punto di incontro per modalità e per fruizione. Le rivelazioni di Snowden affidate a Greenwald e Laura Poitras hanno presentato un nuovo passaggio. Greenwald è un giornalista, «old» o «new» è irrilevante, e come tale si confronta con la gestione delle informazioni al fine anche della loro recepibilità e del massimo impatto che possono ottenere: editare o meno i materiali e come; diluire e quanto il flusso di informazioni in modo che il pubblico possa assimilarle e metabolizzarle. Il tutto senza causare danni collaterali, possibilmente. Durante la presentazione a New York del suo libro *No place to hide* (tradotto in Italia da Rizzoli), Greenwald ha raccontato della consapevolezza, sua e di Laura Poitras, che stavano affrontando una «rivoluzione» riguardante la modalità di divulgazione delle informazioni, una rivoluzione anche per il giornalismo stesso. Sono discussioni che evidenziano come si sia di fronte agli albori di un nuovo modo di fare giornalismo dove il codice etico viene scritto contemporaneamente alle rivelazioni che veicola. Gli avvenimenti legati alle rivelazioni delle fonti di WikiLeaks, come di Greenwald, hanno portato la realtà a coincidere con le trame dei romanzi di fantascienza distopica: una realtà che vede il potere di determinare il corso degli avvenimenti anche nelle mani di Assange, Poitras, Cook, Greenwald.

Le app che fanno movimento - Daniele Pizio

1999. Esplode il movimento di Seattle. Migliaia di attivisti si muovono veloci tra le barricate in fiamme nelle strade di Praga, Nizza e Genova, e maturano presto una consapevolezza: perché un altro mondo sia davvero possibile, è indispensabile per i movimenti sociali farsi media. Dal basso prende il via una straordinaria stagione di sperimentazione tecnologica: nasce Indymedia, prototipo *ante litteram* del web 2.0; si diffondono servizi e-mail orientati alla tutela della privacy - Riseup negli Stati Uniti, Autistici/Inventati in Italia - frutto dell'intuizione di chi già intravede nelle maglie della rete una soffocante stretta securitaria; e, molto prima che YouTube sia anche solo un'idea, vede la luce New Global Vision, una piattaforma di video sharing concepita per attivisti. **LO SPIRITO DEL «FAI DA TE».**
 2010. L'immolazione di Mohamed Bouazizi in Tunisia è la scintilla che incendia una prateria resa arida da anni di umiliazioni e vessazioni. Dalle coste del Mediterraneo a quelle del Nord America, il fuoco si propaga rapido in un nuovo

ecosistema tecnico fatto di connessioni mobili e comunicazioni istantanee. Il 99% si muove tra strada e rete - compenetratesi ormai in un rapporto simbiotico - mentre gli smartphone diventano strumenti di lotta fondamentali, tanto da costituire un nuovo terreno di sperimentazione collettiva. Ma i movimenti contro l'*austerità* non si accontentano di utilizzare in modo tattico le app delle grandi *internet companies* californiane: al contrario ne producono di proprie. Lo spirito *Do It Yourself* continua. Nella Spagna devastata dalla crisi, i servizi di trasporto figurano tra le prime voci nei tagli alla spesa pubblica. *Ça va sans dire*, a pagare sono i cittadini: rincari dei biglietti insostenibili - a Madrid l'aumento è stato del 50% - e intensificazione dei controlli su metro e autobus, anche grazie ad un'estesa rete di videosorveglianza (3300 gli occhi elettronici che scrutano il *subterraneo* nella sola Barcellona). «Ma la mobilità è un bene comune», afferma David Proto, animatore dell'associazione culturale Memetro.net. «Con la collaborazione in rete in tempo reale abbiamo deciso di riprendercela. E di controllare i controllori». Come? Con *Memetro*, una app per smartphone che permette di viaggiare gratuitamente e sfuggire alle multe. Funziona così: quando si incappa in un controllo è possibile inviare una segnalazione dal pannello dell'applicazione, indicando la fermata o la stazione in cui si aggirano gli ispettori. L'allarme si propaga e viene visualizzato sugli schermi di coloro che hanno scaricato l'app: evitare «incontri spiacevoli», soprattutto per le proprie tasche, diventa facile come saltare il tornello della metro. Nato inizialmente su Twitter nel 2011, il sistema ha avuto enorme successo, tanto da spingere David e i suoi compagni a creare un apposito software per cellulari «indipendente dalla piattaforma in 140 caratteri e che si adattasse alle nostre necessità». Otto mesi di lavoro per un team di cinque persone formato da hacker, creativi e grafici. Il tutto finanziato attraverso goteo.org, un sito di *crowdfunding* con cui sono stati raccolti quasi 6000 euro. I risultati sono notevoli: considerato dai suoi creatori «un utensile di disobbedienza civile collaborativa», *Memetro* viene utilizzato ogni giorno da 15000 persone. **A COLPI DI CELLULARI.** Nella penisola iberica l'agenda dei movimenti ha tra i primi punti all'ordine del giorno anche la lotta alle istituzioni finanziarie. Soprattutto dopo che l'anno scorso Bankia è stata riconosciuta colpevole di truffa per aver mandato sul lastrico più di 15000 correntisti. Tante infatti le persone rimaste al verde dopo aver investito i risparmi di una vita in pacchetti azionari ad alto rischio, spacciati come un affare sicuro dal principale istituto di credito spagnolo. «Anche i miei genitori erano stati raggirati - racconta Fanta, membro del collettivo *hacktivistas.net* - e quindi ho deciso di utilizzare tutti i mezzi a mia disposizione per vendicarmi del raggio». E la vendetta è arrivata nel maggio dell'anno scorso, quando il #15M ha lanciato un'ondata di flashmob - pacifici, creativi ma determinatissimi - che in una sola giornata ha portato al blocco di 21 filiali di Bankia a Madrid. Gli *hacktivistas* hanno dato il loro supporto pubblicando una piccola applicazione per Android e Facebook che permettesse, anche a chi quel giorno non poteva scendere in strada, di partecipare alla protesta. Come? Semplice. *Bankiamap*, oggi ribattezzata *CuelgaMe*, è in sostanza un elenco telefonico con tutti i numeri delle succursali di Bankia. Mentre i flashmob ingolfavano gli sportelli - per esempio effettuando una miriade di transazioni per pochi centesimi di euro o mettendo in scena recite teatrali davanti ai dipendenti allibiti - i centralini delle filiali venivano bombardati da migliaia di chiamate. «Molti si attaccavano alla cornetta e passavano ore a fare domande assurde su come aprire un conto corrente, pur non avendone alcuna intenzione -racconta Fanta con il sorriso sulle labbra -. Il nostro obiettivo era far chiudere i loro uffici per un giorno, utilizzando la tattica del "cansinismo": far perdere tempo al personale delle banche fino a portarlo allo sfinimento». Obiettivo pienamente raggiunto. O, come direbbe Anonymous, «Bankia tango down». **SOTTRARSI AL TERRORISMO MEDIATICO.** E in Italia? Da noi la controcultura hacker non ha certo la medesima influenza che esercita sul movimento spagnolo. Eppure non mancano esperimenti interessanti. Un esempio è Cyber Resistance, crew di hacktivisti del centro sociale Cantiere di Milano. Il loro motto «Streets and net, united we stand» è cifra di una consapevolezza: quella per cui oggi i conflitti vanno combattuti sia sul piano materiale che sul terreno digitale comunicativo. «È per questo motivo - afferma Agnese - che in vista della manifestazione di Roma del 19 ottobre avevamo implementato RiseApp». Allora il coro mainstream dell'informazione nostrana, per alzare la tensione intorno al corteo, aveva strumentalmente profetizzato la calata dei barbari sulla capitale. L'applicazione prodotta dai ragazzi del centro sociale milanese Cantiere nasceva proprio per contrastare quest'operazione di terrorismo mediatico e allo stesso tempo garantire una copertura non distorta degli avvenimenti in strada. RiseApp si ispira al megafono umano inventato da Occupy Wall Street e ne replica il meccanismo su Twitter. In che modo? L'utente scarica l'applicazione, si iscrive al servizio e mette in condivisione i suoi follower con i mediattivisti appartenenti al network di RiseApp. Quando uno di questi pubblica un tweet con un determinato hashtag - nel caso della dimostrazione capitolina era #19O - riportando quanto accade in piazza, gli iscritti al servizio lo retwittono automaticamente dai loro account, conferendogli maggiore visibilità. «È un modo per aumentare in tempo reale la portata e la diffusione dell'informazione di movimento», prosegue Agnese. Che chiosa: «il codice software è ancora in beta ma entro breve lo pubblicheremo: speriamo sia pronto per l'11 luglio», data in cui a Torino andrà in onda la contestazione del vertice europeo sulla disoccupazione giovanile. **LA VIA DEL BLUETOOTH E DEL WI-FI.** Proprio in occasione del 19 ottobre, sugli organi di stampa filtrò l'indiscrezione secondo cui il Viminale sarebbe stato pronto a tagliare le connessioni mobili nelle zone della capitale attraversate dalla manifestazione. Sebbene alla minaccia non venne dato seguito, «sono sempre più frequenti i casi di manifestazioni in cui la connettività è limitata: o perché viene filtrata volontariamente dalle autorità o perché le celle telefoniche collassano sotto il peso di migliaia di smartphone», spiega Leonardo Maccari, ricercatore presso l'università di Trento. E in contesti simili un blackout informativo può avere ripercussioni gravissime: prima tra tutte l'impossibilità di documentare abusi e violenze perpetrati dalla polizia su attivisti e dimostranti. Per ovviare al problema Maccari ha in cantiere un'applicazione per smartphone, anche questa chiamata RiseApp ma pensata con finalità diverse rispetto a quella di «Cyber Resistance». Il meccanismo immaginato dall'hacker fiorentino è il seguente: durante una manifestazione il programma viene lanciato in background sul telefono e scambia fotografie (attraverso bluetooth o wifi) con altri dispositivi su cui è stato installato. «L'informazione si diffonderebbe come un virus», sostiene Maccari. In questo modo, se anche la rete dovesse essere censurata, fosse sovraccarica o il proprio cellulare venisse sequestrato in caso di arresto, i fotogrammi che testimoniano gli avvenimenti verificatisi in strada verrebbero comunque replicati su una molteplicità di terminali

e potrebbero essere pubblicati in rete in un secondo momento. Per effettuare uno studio di fattibilità del progetto, Maccari ha presentato una richiesta di finanziamento al Chest: le proposte più votate on-line entro il 30 giugno riceveranno una sovvenzione di 6000 euro. Meglio mettere mano al mouse, cliccare su www.riseapp.org e aiutare RiseApp a crescere. In un futuro non troppo distante potremmo averne tremendamente bisogno.

Arto Lindsay, il fascino indiscreto del rumore - Sara Guabello

E' in uscita in questi giorni, *Encyclopedia of Arto*, doppia raccolta che riunisce tracce da studio, e un secondo live - di un musicista che ha attraversato alcune delle più importanti stagioni della musica moderna: Arto Lindsay. È a New York alla fine degli anni 70 con i DNA, insieme a Ikue Mori e Robin Lee Crutchfield, con i primi Lounge Lizards di John Lurie e con i Golden Palominos di Anton Fier, insieme a Bill Laswell e John Zorn, agli inizi degli anni 80, per approdare infine al duo Ambitious Lovers con Peter Scherer. Smessi i panni dell'amante ambizioso dà il via a una carriera solista evidentemente nutrita dalle traiettorie seguite e incrociate, ma alimentata con altrettanta evidenza dalla sua educazione sentimentale, per gran parte sperimentata in Brasile, dove è cresciuto e dove è tornato da qualche anno a vivere. E dove ha svolto la maggior parte della sua attività di produttore, cominciando dall'anno di grazia 1989, che lo vede produrre, suonare, comporre, tradurre *Estrangeiro* di un Caetano Veloso ancora lontano dai fasti almodovariani e dal successo planetario, chiamando a raccolta Nana Vasconcelos, Carlinhos Brown, Bill Frisell e Marc Ribot, oltre a Peter Scherer che cofirma la produzione. Eppure, la sensazione che resta di questo inquieto sessantenne, è quella di un personaggio tanto diagonale da restare sempre discosto. Quando lo incontro, è questa la prima domanda. «Forse sono rimasto un po' a lato perché ho fatto cose molto diverse. Generalmente, le persone ripetono sempre la stessa cosa perché sia ricordata, io ho sempre fatto le cose per il mio piacere, per il mio interesse. Chiaramente penso a una carriera, ma trovo più interessante inventarla, che seguire una formula. Può darsi che abbia un'identità più fluida di altri, e questo mi fa sentire parte di scene musicali differenti. Credo che quelli della mia generazione che hanno agito così, fossero un presagio di quanto succede oggi. Oggi è facile ascoltare, incorporare musiche di posti ed epoche differenti. Se in passato una scena era caratterizzata da un luogo, ora non lo è necessariamente, è più una comunanza di attitudini, di interessi. Persone che partecipano a una stessa scena pur non essendo dello stesso posto. Oggi le reti sociali uniscono le persone, e allo stesso tempo le dividono: chi non ne fa parte è fuori. Il web sta diventando sempre più un luogo chiuso, di gruppi chiusi. Se non sei su facebook, ad esempio, non hai accesso alle informazioni che vi circolano. **Come ci si sente a vivere «fra due mondi»?** I miei genitori erano americani e andarono a vivere in Pernambuco (Nordest del Brasile), essere fra due mondi è quello che mi è successo, non è stata una scelta e l'ho sempre trovato naturale. Nessun luogo è strano, chi cresce in posti differenti impara che nessun posto è naturale, tutto è un'invenzione dell'uomo. Se vivi in Sicilia e non ne sei mai uscito credi che vivere così sia naturale e gli altri siano strani. Ma se viaggi vedi che in ogni posto le persone hanno un modo di vivere, e che tutti questi modi sono naturali, e allo stesso tempo nessuno lo è. **Il «Enciclopedia» ci sono solo brani della carriera solista...** L'idea era quella, non ci sono dna, partecipazioni, collaborazioni. È una falsa enciclopedia, è la parodia di un'enciclopedia. Pensare un'enciclopedia di una persona sola è già una parodia in sé. **Caratteristica della tua estetica musicale è collocare elementi estranei, inserirli in maniera che risulti «incomodante» in senso interrogativo...** Non credo che la musica debba essere «incomodante», ma non penso neanche che mi disturbi solo il rumore. Ci sono molte maniere di disturbare, una stimolante e una soporifera, ripetitiva, senza grazia, senza dinamica, senza vita. Mi interessa provare a forzare la relazione fra una cosa più ruvida e una più melodiosa, tentarne la trasformazione. La mia ambizione è fare una musica un po' interrogativa, e credo che anche la relazione fra i due cd lo sia... **La maniera in cui suoni e quella in cui canti sono molto differenti: cosa cerchi nelle due?** Non ho dominato una tecnica per poi andare oltre: questa è la tecnica. Ci sono molti musicisti che suonano benissimo la chitarra, e da lì partono per andare oltre. Non è quello che faccio io, io cerco di fare di quella cosa stessa una scienza, un'estetica organizzata, una tecnica. Cantando, cerco di imparare a cantare, e allo stesso tempo inserisco elementi di rumore, tecniche differenti. Imparo facendo e ascoltando, sia nel canto che nello strumento, la mia maniera è apprendere e fare. Credo che la scienza dell'ascolto sia molto importante, imparare ad ascoltare. Io ascolto molta musica, e ho imparato a sentire. Non suono nessuno strumento armonico, ma con l'esperienza, ascoltando, ho imparato molto sull'armonia. Lavorando in studio, producendo dischi, si ascolta con molta attenzione. Io non so creare armonia, ma so distinguere gli errori. **Nel corso della tua carriera hai collaborato con molti artisti...** Credo che la musica sia un'arte molto sociale, si fa musica con altre persone ed è ugualmente importante la relazione col pubblico. Credo sia naturale. **Cosa vedi oggi nella musica brasiliana?** A Rio e a Sao Paulo adesso c'è molto interesse per la musica improvvisata, e in tutto il Paese cresce l'interesse per quella strumentale, mentre alcuni artisti stanno maturando in una maniera molto stimolante. Penso a Siba, o a Juçara Marçal, la cantante dei Meta Meta, che ha appena realizzato un album solista, *Encarnado*, molto buono. **Una delle tue caratteristiche principali è la ricerca attraverso l'improvvisazione...** Ho sicuramente improvvisato in molte maniere, ma se ho uno stile improvvisativo, questo si è forgiato insieme ai musicisti di NY all'inizio degli anni 80. Lo stile di improvvisazione che si suonava allora a NY non mi piaceva, era privo di dinamica, molto basato sul concetto di texture, non aveva molto ritmo, né volume. Quando ho cominciato a improvvisare, ho provato a fare una cosa diversa, con dinamica e ritmo, e con silenzio. **La tua maniera di fare musica mi ricorda Nelson Cavaquinho, un sambista molto «diagonale» che è diventato un classico...** Adoro Nelson Cavaquinho, l'ho ascoltato molto. E interessante, perché fra i sambisti è quello che maggiormente assomiglia a un bluesman, per il suono, l'attitudine, i testi così negri, pesanti. Joao Gilberto, al contrario, a volte leva le parti del testo più pesanti - per esempio su *Estate* di Bruno Martino non canta «odio l'estate». È molto strano che faccia così, si può interpretare come una nevrosi, o semplicemente un pudore borghese.. succede anche in *Sampa* di Caetano Veloso, ma per una questione di armonia. Ha questa follia di togliere parti delle canzoni, ma quello che fa è una miscela fantastica, fa ciò che vuole e allo stesso tempo è molto rispettoso, persino troppo...per esempio, non cambia mai l'accento delle parole cantando, deve essere quello giusto, naturale. Sono molto legato a Joao, e credo che questa faccenda di cantare

quasi come se si stesse conversando, è un grande contributo alla musica. È uno dei miei eroi. A proposito delle riletture dei samba di Nelson Cavaquinho, penso che la maggior parte dei musicisti partano non dalla maniera in cui lui faceva musica, ma dalla musica scritta, come fossero samba convenzionali. E adoro Batatinha, uno che faceva melodie bellissime e testi di una bellezza folle. **La tua musica tanto fisica e potente sta in una linea molto sottile. Come entra tutto in così poche note?** La musica è attenzione, attenzione di chi la fa e di chi la ascolta. Giacinto Scelsi usava pochissime note, e con quelle apriva un mondo intero. Adoro la sua musica, e anche il personaggio che lui ha creato, era il David Bowie della musica classica, ha inventato un mito. **«L'enciclopedia», pur se ironica, segna il momento di fare il punto sulla tua carriera?** Non so come rispondere, è interrogativa anche questa scelta. Mi hanno suggerito di fare una compilation, e io ho proposto di metterci dentro anche quello che ho fatto dal vivo, recentemente. Mi ero chiesto come rispondere a questa domanda, ma non è stato programmatico, non così tanto monografico, non è completo, è più nella tradizione dei Greatest hits del mercato pop... ti ricordi il Greatest hits dei Throbbing Gristle? **Quello dei Throbbing Gristle era un finto greatest hits, molto provocatorio. Sono ancora possibili provocazione e radicalità?** La provocazione - come quella dei Throbbing Gristle con il loro finto GH - è diventata tradizione, ma non credo si sia esaurita, è sempre possibile. La più interessante recentemente è nella moda, nel «normcore» degli hipster che, ironicamente, usano i vestiti più normali possibile. Ovvero, la prossima moda sarà nessuna moda, vestirsi come i propri genitori, con i «dad-jeans», i jeans che ha usato Obama, il cappello da baseball più basilico possibile. Usare il normale come strano, un'attitudine che è stata radicale è oggi uno scherzo nella moda, su internet. La perdita di radicalità è interessante. Credo che sia sempre stato così, la storia è lunga, dobbiamo guardare oltre i nostri riferimenti, anche il romanticismo era percepito come molto radicale quando è apparso. Trovo la novità stimolante, ma non è l'aspetto principale dell'opera. Per tutte le generazioni a una certa età è importante leggere Rimbaud, ascoltare Hendrix. Non ci sono tutti gli stessi significati nelle diverse generazioni, ma ce ne sono di immutabili, che funzionano per tutti alla stessa età. Anche nella scienza, le leggi che usiamo per spiegare le cose, a volte cambiano. Le condizioni specifiche che sono state necessarie per la creazione del mondo sono in qualche modo casuali, forse esistevano altre leggi, magari molto semplici, che noi non riusciamo a vedere da qui, magari la forza di gravità era differente. Ho un figlio di 9 anni, e sono preoccupato per come sarà il mondo per lui. Credo che per loro siano necessarie delle scelte radicali meno individuali e più sociali di quanto sia successo a noi, alle generazioni che li hanno preceduti. Noi ci auspicavamo che il mondo cambiasse attraverso la somma di tanti atteggiamenti individuali, mentre loro devono agire forti cambiamenti sociali, collettivi. È talmente ovvio che è necessario.

L'Afghanistan delle donne è chiuso dietro le sbarre - Maria Grosso

Barriera su barriera. Lo sguardo che sbatte contro il reticolato fitto di stoffa del burqa e ancora contro quello metallico della grata del furgoncino che le traduce in carcere. Al campo, prigionie di Takhar, Afghanistan, le aspettano le altre: tra casupole e stanze condivise, un cortile pullulante di figli scalzi, di fili intrecciati di panni stesi, di bacinelle per lavare, una sezione femminile (40 unità), una maschile (500). Eppure questa soggettiva obsoleta e costringente, confine fra il nulla e il deserto, può essere percepita paradossalmente come oasi di libertà e di quiete (dove è persino possibile liberarsi del burqa), in un Paese in cui se una donna fugge di casa per sottrarsi a un matrimonio forzato e/o a un marito violento, la legge, invece di supportarla, la considera colpevole di «crimine morale», punibile con pene fino a 15-16 anni. In questi meandri devastati di realtà si è inoltrato Nima Sarvestani, regista iraniano residente in Svezia che ha accolto le storie di Sima e Najibeh, entrambe spose a soli dieci anni (il marito violento della prima continua a picchiarla durante le visite in carcere, la seconda lotta per non essere costretta a vendere il figlio, cui riesce a stento a procurare il latte), o di Sara, la presenza più consapevole - talvolta narratrice dei tracciati delle altre - che ha rifiutato un matrimonio combinato ed è fuggita con un uomo ora recluso nella sezione accanto, ma che pure non riesce a immaginarsi un futuro al di là della speranza che lui la sposi e la sottragga all'ira dei suoi, pronti a ucciderla. Tra spirali di filo spinato e frammenti di cielo, *No burqas behind bars* le segue nella loro battaglia quotidiana. «Sono di origini iraniane. Il mio paese e l'Afghanistan hanno molte affinità, non solo linguistiche. Così seguo da tempo quanto avviene lì, sin da quando il potere era nelle mani dei talebani» racconta Nima Sarvestani. **Infatti non è la prima volta che gira in Afghanistan.** Nel 2008, a Mazare-Sharif, ho realizzato un altro documentario in una Safe House, un luogo dove le donne che fuggono dalla violenza trovano rifugio. È stato il primo contatto, due anni di lavoro che mi hanno fatto comprendere come coloro che riescono ad avere accesso a queste case siano le più fortunate, perché molte vengono arrestate prima che ciò avvenga. Da questa esperienza si è fatto strada il desiderio di continuare a indagare i «crimini morali» e le loro conseguenze, ed è nato questo film nel carcere di Takhar. **Deve essere stato arduo ottenere i permessi per girare in prigionie.** Maledettamente difficile! Ci sono stati sei mesi di trattative dalla Svezia; e dal momento che avevamo già lavorato in Afghanistan siamo riusciti ad averli. Mentre giravamo però ci siamo scontrati ogni giorno con chi voleva fermare le riprese. Come il direttore della prigionie, che temeva che le donne rivelassero che era molto duro con loro. Infatti, dopo cinque settimane, siamo stati costretti ad andar via. Fortunatamente, la volta successiva, abbiamo scoperto che il direttore era cambiato (lo stesso uomo del film, che sottolinea come i matrimoni forzati siano l'esito di trent'anni di guerra, di carenze educative e dell'ignoranza, ndr). È stato molto gentile, ha capito quanto fosse importante andare avanti per il futuro di quelle donne. **Insostenibile è che sia lo Stato a costruire intorno a loro un orizzonte legalizzato di oppressione.** La Shari'a, la legge che vige in Afghanistan, come sappiamo, è atrocemente conservatrice e patriarcale, oltretutto portatrice di una religiosità oscurantista. Senza contare la grandissima corruzione nel Paese, a svantaggio dei diritti umani. Certo, ci sono stati cambiamenti positivi con la caduta del regime dei talebani, ma quanto concerne le donne, molte concezioni e leggi sono ancora aberranti. Oggi l'unica via d'uscita sono le Safe House, però in numero insufficiente rispetto al fenomeno. **Vedendo il film, emerge come sia fondamentale la sua dimensione di denuncia in ambito internazionale. E si spera che questa esperienza abbia inciso sulla vita di queste donne, che siate stati in grado di aiutarle.** **Soprattutto penso a Sara, sempre più consapevole.** Sì, Sara era pronta. Nel finale, al rilascio, l'abbiamo lasciata

con sollievo al Women's Center. Ma anche lì l'unico modo che le offrivano per sfuggire al «destino» di tornare dai suoi, era di sposare un uomo anziano con due mogli, cosa cui si è opposta. A questo punto le restava solo l'incubo: il confronto con la sua famiglia (che poi era quella degli zii, avendo lei perso sia il padre nella guerra con l'Unione Sovietica, sia la madre). Tornando da loro, la sua vita era in totale pericolo e noi lo sapevamo. Infatti il villaggio ha cominciato a pressare i familiari perché la uccidessero e i suoi cugini l'hanno segregata. Lei però aveva un cellulare che io le avevo dato al rilascio. Mi ha chiamato. Così ho avvisato il direttore della prigione, che ha agito. A quel punto è stata mandata in una Safe House e nel frattempo noi l'abbiamo invitata alla prima del film, un anno fa. Allora ha ottenuto il visto. Non è più tornata in Afghanistan e ha chiesto asilo in Svezia. Non si può dire quanto la sua vita sia cambiata.

La Stampa - 30.5.14

New York, due giugno all'italiana sotto il segno dello sport - Francesco Semprini

NEW YORK - Una caccia al Tesoro, una maratona di cultura e tanto Expo. La festa della Repubblica raddoppia quest'anno a New York con due giorni di celebrazioni e festeggiamenti, che hanno come tema dominante lo sport. Si parte domenica 1 giugno, con una caccia al tesoro che dalla mattina terrà impegnate le squadre degli iscritti sino al tardo pomeriggio. Obiettivo: muoversi con abilità tra le ricchezze artistiche e culturali italiane presenti a New York, e conquistare il tesoro finale e il primo premio, una Vespa S150, oltre a premi per chi non conquista il gradino più alto del podio, ma tutti rigorosamente «made in Italy». «La risposta della nostra comunità è stata notevole - spiega il Console generale Natalia Quintavalle - C'è grande entusiasmo e soprattutto vi è l'opportunità di conoscere il grande contributo che l'Italia ha dato alla Grande Mela». Il console di New York è particolarmente orgogliosa di dedicare questo 2 giugno alle attività fisiche, un tema che percorrerà, come un leitmotiv, la kermesse di iniziative che si avvicendano il giorno della Festa della Repubblica. «Porte aperte», in tutte le rappresentanze italiane, il Consolato appunto, ma anche l'Istituto di cultura, l'Italian Trade Commission-Ice Agenzia, e l'Ente nazionale del Turismo italiano. In alcune sedi, rappresentanti delle Istituzioni parteciperanno alle celebrazioni: a New York, il Consolato Generale vede la partecipazione del Segretario Generale del Ministero degli Affari Esteri, l'Ambasciatore Michele Valensise. Ma sarà soprattutto l'Expo Milano 2015 l'Expo a tener banco in questo 2 giugno a New York con un'iniziativa a cura dell'Enit che si svolge in Consolato lunedì, alle ore 18.00. Si tratta di un'iniziativa promozionale a cui il Ministero degli Affari a pochi mesi dall'inizio della manifestazione, per cui l'Italia è fortemente impegnata nella promozione vari fronti. Di Expo Milano 2015 si parla anche a Washington infatti, nella Festa della Repubblica Italiana organizzata il 2 giugno dall'Ambasciata d'Italia. Per l'occasione sarà presente il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, che giungerà da Roma per testimoniare ai circa 1.500 ospiti attesi l'impegno dell'Italia nel fare di Expo un'occasione unica per un dialogo globale sulla sfida della nutrizione e della sostenibilità alimentare del Pianeta. «L'evento di Washington si inquadra in uno sforzo complessivo in cui sono impegnate tutte le ambasciate della rete diplomatica italiana. - sottolinea l'Ambasciatore d'Italia a Washington, Claudio Bisogniero - Si tratta della manifestazione internazionale più importante dei prossimi anni in Italia e nel mondo nel campo della sostenibilità alimentare. E' questa una delle maggiori sfide globali del XXI secolo, rispetto a cui l'Italia ha moltissimo da dire sia in termini di salute alimentare che di stili di vita».

Bistecche al sangue al tavolo di New York - Francesco Moscatelli

Ogni città è ciò che mangiano i suoi abitanti. Ma anche chi ci arriva di passaggio. È questo lo spirito di Allacarta, la nuova collana di Edt (partner italiano di Lonely Planet) dedicata all'enogastronomia letteraria. In libreria sono già disponibili La famiglia Tortilla (un tour attraverso quaranta ristoranti di Barcellona) del pisano Marco Malvaldi, noto per i gialli del Barlume, Uomini e pecore (Roma) del cantastorie palermitano Davide Enia e Tutte le mie preghiere guardano verso Ovest (New York) dello scrittore Paolo Cognetti, finalista al premio Strega 2013 con Sofia si veste sempre di nero. Il punto di partenza ideale del viaggio di Cognetti non può che essere New York, la capitale che da decenni è il più grande esperimento socio-culinario del globo. Cognetti, con la sua scrittura pulita e con le sue pedalate su e giù per l'isola mondo alla ricerca di storie e volti da raccontare, è la guida ideale. «Io al diner ci vado per l'hamburger - scrive dimostrando che un panino non è mai solo un panino- e lo voglio così: con pomodoro, lattuga e cipolla, la senape e non il ketchup, doppio strato di monterey jack, un cetriolo in salamoia accanto, contorno di patatine. Le patate mi ricordano di essere nelle strade degli irlandesi; il cetriolo che New York è una città ebraica; il cheddar che qui gli italiani non sono mai riusciti a importare del buon formaggio. E poi la carne, naturalmente: la carne è l'America. Per questo deve grondare sangue...O come dettava il ramponiere Stubb al cuoco del Pequod in Moby Dick: "con una mano tieni il filetto di balena, con l'altra gli mostri un carbone acceso, e fatto questo lo puoi servire"». Leggere le pagine di Cognetti è come fargli compagnia sulle scale anti-incendio del suo palazzo di Brooklyn bevendo qualche birra (meglio se Brooklyn Lager) e chiacchierando di cose da mangiare, orti urbani che compaiono e scompaiono segnando l'inizio e la fine di ogni crisi economica, immigrati che si rimboccano le maniche, Oyster bar che sembrano usciti dal Grande Gatsby, bistecche al sangue, granchi, astici e pizzaioli messicani. E, naturalmente, anche di ristoranti. Si comincia da quelli della Chinatown di Manhattan (il Tasty Hand-Pulled Noodles di 1 Doyers Street per gli spaghetti tirati a mano e il Golden Unicorn al 18 East Broadway per l'anatra laccata servita nelle focaccine) e dall'italiano Vinny's al 295 di Smith Street a Brooklyn (avete in mente gli spaghetti con le polpette?), per poi passare al 205 di East Houston Street da Katz Delicatessen per un vero sandwich ebraico a base di pastrami (carne marinata e affumicata) e pane di segale oppure al 113 West 116th Street ad Harlem per assaggiare i sapori della cucina del Sud da Amy Ruth's. L'elenco essenziale, però, sarebbe decisamente più lungo. L'unica soluzione è ricordarsi di mettere il libro in valigia prima di partire.

Sorella Africa ti ascolto con le cuffie dell'iPod - Marco Belpoliti

Gli scrittori italiani sono attratti dall'Africa. A partire da Cecchi, Ungaretti, e Marinetti, per arrivare sino a Bianciardi, Manganelli, Moravia e Celati, sono infatti diverse le opere dedicate a questo continente. Perciò, scegliendo come titolo per il suo libro *L'Africa non esiste*, Gianni Biondillo ci fa capire che i suoi reportage vogliono sfatare un mito, quello che probabilmente stava alla base di alcuni di quei racconti di viaggio, ad esempio il moraviano *A quale tribù appartieni*, pubblicato all'inizio degli anni Settanta, deciso a restituire le impressioni ricevute in quella «zona ideale e senza tempo che chiamiamo Preistoria». I suoi articoli - il libro di Biondillo è una raccolta molto omogenea e compatta di pezzi scritti per giornali e settimanali - non somigliano neppure alle *Avventure in Africa* (1998) di Gianni Celati, vera messa in discussione del mito turistico, diario di appunti nell'Africa dei Dogon, zaino in spalla, nell'altalenante ricerca di se stessi. Biondillo è un viaggiatore post-post-coloniale, appartiene all'epoca delle Ong. Arriva in Africa principalmente per vedere di persona esperienze di organizzazioni italiane che vi lavorano da tempo, invitato da loro. Nel frattempo ci sono state guerre civili terribili, i migranti diretti in Europa, la caduta di tanti regimi, l'arrivo dei Cinesi. Scegliendo un titolo manganelliano - nel 1970 Manganelli aveva scritto un lungo testo *Viaggio in Africa* rimasto inedito -, Biondillo vuole dirci che non è più il caso di cercare quel continente che abbiamo in testa con i suoi miti ancestrali: il selvaggio, il primitivo, la povertà, l'indigenza. Non che non ci sia anche questo, ma quello che il giallista milanese scopre nelle sue reiterate trasferte in Mali, Ciad, Etiopia, Eritrea, Somalia, Egitto e Libia, è un continente che sta trasformandosi profondamente, che cresce tra mille contraddizioni, e che ben presto farà sentire, nonostante l'indigenza presente, la propria voce. Sono parole di speranza che Biondillo riporta dai suoi viaggi, a volte anche tragiche, come nell'Uganda dei bambini-soldati, dove raccoglie le testimonianze di vittime e carnefici. Il tono dei vari reportage è sempre positivo, a tratti persino allegro, scanzonato, perché Biondillo, classe 1966, appartiene a una generazione che gira il mondo con le cuffie dell'ipod e infila nella radio della jeep su cui si trova «pennette» con i ritmi pop e rock. Viaggia con gli occhi aperti e non lascia a casa il proprio io, e neppure lo mortifica, ma si fa accompagnare da quello che è, e non da quello che vorrebbe essere. Sentimentale, mai malinconico, moralista ma senza eccessi, Biondillo è un viaggiatore post-postmoderno che non dimentica mai di essere stato per una buona parte della sua vita un architetto. Le descrizioni delle città, in particolare Asmara e Addis Abeba, lo vedono tutto preso dal descrivere i residui della colonizzazione italiana, i piccoli gioielli di architettura rimasti laggiù. Anche a Kampala guarda la città e il suo caos viario con l'attenzione di un urbanista. Ci sono punti in cui la sua empatia - questo il sentimento più diffuso nel libro - con gli africani, in particolare le donne della nuova leva, e poi con gli italiani delle Ong che vi lavorano, si fa molto forte: tuttavia sa anche guardare e raccontare con attenzione la storia degli italiani di quarta e quinta generazione che vivono ad Addis Abeba, tra ex fascisti e nuovi imprenditori. La scrittura di questo libro è mossa e scattante, da cui si vede la consuetudine alla stesura di gialli e soprattutto la bravura del blogger, mestiere che Biondillo ha esercitato a lungo, e ancora pratica. I pezzi brevi e fulminanti scritti per il blog di «loDonna» mostrano bene la necessità di rendere conto in poco spazio di cose viste, sentite e pensate, testi che s'accostano a quelli più lunghi. Lo stile a tratti è quasi jazz, incalzante e veloce, solo rallentato da quel gusto per la ripresa e la pausa che punteggia la sua stessa scrittura giallistica. Non dimentica mai, il viaggiatore che è in lui, di essere stato iniziato all'Africa nei locali eritrei e somali della zona di Porta Venezia, e più di un pensiero va al sé che ha conosciuto il mondo nei cortili di Quarto Oggiaro. Un po' di Africa c'è anche, lo ricorda, sotto casa sua, in via Padova, a Milano, e questo lo rende meno straniero ovunque, che è poi lo stigma del nuovo viaggiatore contemporaneo.

Barba e capelli per una nuova forma d'arte - Giulia Mattioli

Fare arte significa disporre di creatività, e alla creatività artistica non si impongono limiti. Ecco che anche i materiali più improbabili possono diventare oggetto artistico. D'altronde se si dipingono pomodori, disegnano sneakers, creano sculture con rottami, perché non si dovrebbero usare i capelli al posto dei pennelli? Alejandro García Restrepo ha avuto proprio questa idea, o meglio, piuttosto che dipingere con i capelli, ha deciso di integrarli ai suoi disegni, con tanto di barba e baffi. Strano a dirsi, ma l'effetto è incredibile: i peli e i capelli posizionati sul foglio sembrano tratti di matita. L'artista colombiano riesce a creare immagini estremamente dettagliate, che delinea con l'uso del tratto in lapis e utilizza barba e capelli per darvi forma, sottolineare dettagli, amplificare l'effetto di alcune scenografie. Le scene che ritrae sono a cavallo tra il surreale e l'onirico, ma si tratta di un mondo immaginario piuttosto inquietante, che si sposa perfettamente con il tratto grigio della matita e l'utilizzo di elementi organici danno quel tocco in più che affascina e allo stesso tempo disturba. Ecco che, semplicemente con la colla, attacca ad un ritratto dei baffi, ad un paesaggio dona l'effetto movimentato con l'uso dei capelli, su un abito crea un effetto voluminoso con piccoli peli. In tempi in cui la barba e i baffi sono tornati di gran moda, Alejandro García Restrepo è riuscito a dargli un'utilità anche una volta caduti o tagliati, una connotazione artistica, e anche se di primo acchito può sembrare un pochino raccapricciante, date un'occhiata al suo Flickr per capire quanto i suoi disegni siano incredibili.

Un test del sangue svela il rischio di morte per infarto

Predire il rischio di morte per infarto con un test del sangue basato sull'esame di alcuni geni sarà la soluzione per chi è soggetto a problemi cardiovascolari, permettendo così di intervenire precocemente con programmi di prevenzione personalizzata per quei pazienti che risultano più a rischio. Il test potrebbe un giorno anche essere messo a disposizione dei pazienti con un apparecchietto da usare a casa come quello che i diabetici usano per misurare la glicemia. Il test viene presentato sulla rivista *Genome Medicine* ed è stato sviluppato e sperimentato su un primo gruppo di pazienti dal team di Gregory Gibson della Georgia Institute of Technology ad Atlanta. Individui che hanno un problema di circolazione sanguigna a livello delle arterie che ossigenano il cuore - le coronarie - magari ostruite da depositi di calcio e colesterolo - sono a rischio di infarto. Ma non tutti questi soggetti andranno poi veramente incontro ad un attacco cardiaco e questo test del sangue potrebbe permettere di prevedere quali pazienti rischiano di più e

quindi tenerli sotto controllo con terapie e programmi di prevenzione più adeguati e ferrei. Per questo gli esperti hanno messo a punto un test che va a controllare quanto sono attivi alcuni geni implicati in processi infiammatori e del sistema immunitario perché il livello di attività di questi geni è risultato correlato al rischio di infarto. Testato su oltre 300 pazienti, l'esame del sangue si è rivelato accurato nel distinguere tra i pazienti che hanno un serio rischio di infarto e quelli che invece rischiano meno. Il sogno dei ricercatori Usa è quello di creare un apparecchietto tascabile utilizzabile dai pazienti stessi per vedere di volta in volta il proprio rischio.

Essere cinici triplica il rischio demenza

Essere cinici e pensare che ciascuno badi solo al proprio tornaconto personal fa male alla salute del cervello e triplica il rischio di ammalarsi di demenza senile. È quanto emerge da una ricerca finlandese pubblicata sulla rivista *Neurology* e condotta da Anna-Maija Tolppanen della Università della Finlandia Orientale. Gli esperti hanno considerato 1.449 persone di età media 71 anni e ne hanno monitorato la salute mediamente per 10 anni. Periodicamente i ricercatori finlandesi hanno sottoposto il campione ad una batteria di test per la diagnosi di demenza e per capire la personalità di ciascuno, in particolare per misurarne il livello di cinismo. Il campione è stato poi suddiviso in gruppi, in base ai livelli di cinismo "emersi". Il cinismo e la sfiducia cinica sono stati poi indagati chiedendo ai partecipanti, ad esempio, quanto si sentissero d'accordo con frasi come «È più sicuro non fidarsi di nessuno». È emerso che i più cinici hanno un rischio triplo di ammalarsi di Alzheimer, la forma più comune di demenza senile, rispetto alle persone di indole meno cinica. Il cinismo, in precedenti studi, era stato già correlato al rischio di problemi cardiovascolari.

Prova costume: meno di un mese di proteine e la si supera

Come di consueto, ogni primavera si torna a parlare di prova costume, ossia la possibilità di presentarsi sulle spiagge con un fisico "adeguato", senza i chili di troppo eventualmente accumulati durante il resto dell'anno, cellulite e pancetta. Il problema maggiore in questa, chiamiamola sfida con se stessi, è che nella maggioranza dei casi iniziamo a pensarci quando è già un po' tardi, all'ultimo minuto. Secondo i nutrizionisti, infatti, bisognerebbe iniziare a pensarci già dopo le feste natalizie - che sono poi quelle che incidono per la maggioranza sul peso e la ciccia. Ma forse, anche per i ritardatari non tutto è perduto. La speranza arriva dagli specialisti di medicina estetica e il consiglio è seguire una dieta proteica per brevi periodi, come per esempio 15-30 giorni, e dopo reintrodurre tutti gli alimenti. Bando dunque alle diete esasperate, i digiuni tout-court e i consigli astrusi della Star, meglio seguire una dieta a base di proteine per due-quattro settimane e poi tornare alla dieta corretta che prevede l'apporto di tutti i cibi necessari al buon funzionamento dell'organismo. Secondo gli esperti in Congresso a Roma, dopo tre settimane di questa dieta il peso corporeo cala in modo significativo. La dieta a base di proteine, spiegano gli esperti, è indicata in particolare per chi soffre di adipe localizzato al girovita e alle cosce. Ma niente fai-da-te, la dieta deve essere concordata con un medico, meglio se nutrizionista, e non deve superare i trenta giorni. «La promozione riguarda solo le diete prescritte e seguite da un medico e che non superino il mese di trattamento, perché l'eccesso di proteine dà problemi epatici e renali», sottolineano gli esperti. A promuovere la dieta proteica è uno studio condotto dagli specialisti dell'ospedale Umberto I Corato di Bari che ha coinvolto 100 donne e uomini di età compresa tra i 29 e i 65 anni, con adipe all'addome e ai fianchi. I partecipanti sono stati avviati a una dieta iperproteica della durata di tre settimane. I cibi proposti erano carne o pesce, verdure a basso Indice Glicemico (IG). Al termine del test, il peso corporeo è calato del 10%, e si è avuta anche una riduzione della massa grassa. **Ma quali sono gli alimenti da favorire in questo tipo di dieta?** «A pranzo e cena bistecca con insalata o pesce arrosto o al microonde o lesso con verdure lesse o arrostiti come spinaci, zucchine, melanzane, peperoni - spiegano gli esperti - A colazione latte di soia, yogurt greco e caffè senza zucchero, ma anche uova e beacon, oppure un toast con pane proteinato con bresaola. Oppure bresaola, noci e parmigiano». «Dopo 30 giorni - aggiungono gli esperti - è bene reintrodurre tutti gli alimenti, come frutta, pane e pasta alla base della dieta mediterranea». Da evitare come la peste pizza e condimenti grassi o eccessivi. Insomma, anche la dieta last-minute può darci sollievo dal pensiero di non poter esporre il nostro corpo con tranquillità durante le ormai prossime vacanze.

Il Tai Chi può rallentare il processo di invecchiamento

L'antica arte marziale cinese del Thai Chi (all'occidentale: una sorta di ginnastica costituita da più movimenti, ora lenti, ora più veloci) potrebbe rallentare il processo d'invecchiamento del nostro corpo - oltre a far bene alla salute psicofisica. A suggerirlo è un nuovo studio condotto dai ricercatori del Centro di Neuropsichiatria - China Medical University Hospital di Taichung (Taiwan), e i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Cell Transplantation*. Per questo studio, che ha voluto confrontare gli effetti sulla longevità della pratica del Thai Chi, del camminare di buon passo o di nessun esercizio, il prof. Shinn-Zong Lin e colleghi hanno reclutato un gruppo di volontari di età inferiore ai 25 anni, poi suddivisi a caso in tre gruppi. I partecipanti sono stati invitati a praticare rispettivamente il Thai Chi (TCC), la camminata a passo svelto (BW) e a non fare alcun esercizio fisico (NEH). Al termine del periodo di test, i ricercatori hanno eseguito delle analisi i cui risultati hanno mostrato che nel gruppo Thai Chi vi era un incremento nel cluster di differenziazione nell'espressione delle cellule 34 (o CD34+), un tipo di cellula staminale importante per un certo numero di funzioni e strutture del corpo. Nello specifico, i ricercatori hanno valutato il potenziale effetto di allungare la vita del Thai Chi, con uno studio retrospettivo trasversale della durata di un anno, confrontando l'eventuale ringiovanimento e gli effetti anti-invecchiamento tra i tre gruppi di volontari. Il prof. Lin ha dichiarato che la scelta di coinvolgere dei volontari giovani è stata dettata dalla capacità delle loro cellule di rinnovarsi più facilmente rispetto alla popolazione anziana. Oltre a ciò, volevano essere sicuri che i risultati non fossero sfalsati da eventuali malattie croniche, assunzione di farmaci e altri fattori d'interferenza. La pratica del Thai Chi, come suggerito anche da precedenti studi, è risultata benefica nei pazienti con lieve o moderata malattia di Parkinson e nei casi di fibromialgia.

Altre evidenze hanno suggerito possibili vantaggi del Thai Chi nella riduzione del dolore, nella prevenzione delle cadute e in un miglioramento dell'equilibrio. Vi è anche un incremento della funzione aerobica, una riduzione della pressione sanguigna e dello stress e un miglioramento generale della qualità della vita. In questo studio, infine, si è evidenziato come il Thai Chi possa promuovere la vasodilatazione e un maggior flusso sanguigno. «Rispetto al gruppo NEH, il gruppo TCC ha beneficiato di un numero significativamente più elevato di cellule CD 34+ cellule - scrivono gli autori dello studio - Abbiamo trovato che la conta delle cellule CD34+ del gruppo TCC era significativamente superiore rispetto quelle del gruppo BW». Questo tipo di cellule, che esprimono la proteina CD 34, sono anche «indicatori di cluster» delle cellule staminali ematopoietiche (cellule staminali) coinvolte nel processo di auto-rinnovamento, differenziazione e proliferazione. In sostanza, manterrebbero più giovane l'organismo. Se siete dunque alla ricerca di un tipo di attività fisica piacevole, non pesante e difficile ecco che il Thai Chi potrebbe fare al caso vostro.

Corsera - 30.5.14

Giù le mani dalla critica di Cordelli. Il suo è un clamoroso atto di libertà

Andrea Di Consoli

Si potrebbe dire - e non insisterò su questo, perché sarebbe una scorciatoia un po' ribalda - che la debolezza dell'avanguardia letteraria italiana a partire dal Gruppo 63 sia stata la robustezza teorica e la fragilità delle opere letterarie corrispondenti. E non insisterò su quest'aspetto per tanti motivi, anzitutto perché ogni critico onesto dovrebbe sforzarsi di essere anche almeno un po' uno storico, e perciò un intellettuale rispettoso e magari indulgente, soprattutto nei confronti della commovente fragilità di ciascun scrittore, comunque la pensi o la si pensi. **Le accuse al «gruppo sperimentale»**. Eppure mi rendo conto che facile non è, questa massima tolleranza che mette a dura prova le certezze del nostro io, cioè del nostro gusto, perché forte è la tentazione di agire per impulsi umorali, oppure per settarismi, fanatismi. Dico questo perché molto mi hanno sorpreso le insofferenze, le stizze rancorose e gli anatemi rivolti a Franco Cordelli, reo di aver scritto un articolo su «la Lettura» dello scorso 25 maggio al quale era annesso uno schema di scrittori classificati secondo macro-categorie abbastanza generiche, com'è inevitabile per simili sistemazioni giornalistiche. Al di là degli insulti, figli di una società che molte ambizioni sollecita e troppe frustrazioni procura, il nodo critico rilevante, anche a livello di cronaca letteraria, è il divorzio di Cordelli con la letteratura e critica «novista». In sostanza, Cordelli ha sconfessato in un articolo - che evidentemente, vista l'impetuosità delle reazioni, covava da tempo - autori del «gruppo sperimentale» come Giorgio Falco, del quale Cordelli stigmatizza «la volontà di essere originali, il mettersi in posa». **Può una teoria letteraria così reboante accontentarsi?** Personalmente non ho letto Falco, e dunque nulla posso dire sulla sua opera, ma è evidente che la dura sortita di Cordelli è figlia di un ripensamento che ha il sapore di un'abiura o, più correttamente, di una ritrovata libertà; oppure, a un livello più malizioso, dell'eterno ritorno della questione che ponevo in apertura di articolo, ovvero se davvero una così reboante teoria letteraria possa poi accontentarsi di partorire opere che sembrerebbero non all'altezza delle premesse teoriche con le quali si presentano. Nulla, ripeto, posso dire su Falco; ma qualcosa posso dire intorno all'equivoco - sul quale pure intervenni in passato in polemica con Cordelli - che si è determinato in sede critica soprattutto a partire dalla pubblicazione del romanzo *Il Duca di Mantova* (ricordo per inciso che non solo questo romanzo, ma anche *Il poeta postumo* del 1978, furono opere di cosiddetta autofiction, e davvero non si capisce come altri più attardati si siano visti riconoscere il merito di aver inaugurato questo genere in Italia) che rappresentò dal mio punto di vista il vertice più alto dell'adesione da parte di Cordelli - mi si perdoni la semplificazione - alla «scrittura nova», spesso sollecitata e quasi modulata dal Andrea Cortellessa, notevole critico letterario afflitto, purtroppo, dal morbo del settarismo. **Cordelli è stato qualcosa in meno e qualcosa in più di questa prospettiva.** Parve, a quell'altezza, che tutta l'opera narrativa e critica di Cordelli fosse nata da una costola un po' eretica del Gruppo 63. Io sapevo, al contrario, che le cose non stavano in questo modo, anche perché non potevo dimenticare opere romanzesche quali *Guerre lontane* e *Un inchino a terra*, che nulla avevano da spartire, pur ribadendo la natura non conciliata della sua idea di romanzo, con chi auspicava e auspica una letteratura resistenziale, sabotatrice, arma primaria per lottare alla radice (linguisticamente) «il sistema», che poi è semplicemente la vita, cioè la realtà. Cordelli è sempre stato qualcosa in meno e qualcosa in più di questa prospettiva. Non mi sfuggi per esempio in anni antecedenti a *Il Duca di Mantova* la sua adesione a scrittori quali Carlo Levi, Ennio Flaiano, Oreste del Buono, Giancarlo Fusco, Sandro De Feo; scrittori, cioè, di «terza strada», sintesi e dunque avanzamento del conflitto - spesso puramente estetico-retorico - tra Avanguardia e Tradizione. **Nessuno quanto Cordelli ha criticato tutte le avanguardie del teatro.** E voglio ripeterlo a beneficio di quanti non lo sanno o fingono di dimenticarlo: nessuno come e quanto Cordelli ha raccontato e criticato tutte le avanguardie possibili del teatro d'avanguardia italiano, almeno dalla fine degli anni '60 in poi - e la stessa cosa, a ben pensarci, vale per la letteratura, non soltanto italiana. Dunque Cordelli è uno scrittore d'avanguardia? La risposta è no, e questo non significa affatto che egli sia scrittore della tradizione, oppure del romanzo conciliato, compiaciuto della propria meccanica armonia. Cordelli è, appunto, in una «terza strada», in un'oscillazione estremamente complessa, spiazzante, nutrita, sempre consapevole della dannosità di «valori» o nevrosi quali il settarismo, l'odio programmatico per la realtà, il sentimento di superiorità di chi pensa di poter dividere il mondo in dannati e salvati o, ancora peggio, in happy few soddisfatti di possedere i segreti della cabala stilistica, che poi spesso si risolve in un banale esibizionismo lessicale (ché il lessico, purtroppo, non è lo stile). Ora io non entrerà nella polemica sulle collocazioni degli scrittori in quella o in quell'altra macro-categoria. Io stesso, che sono stato collocato tra i «vitalisti di destra», avrei molto da ridire, ma non già in chiarezza, ma dal punto di vista del dubbio, perché, a ben pensarci, mi sarei trovato assai bene anche nel «gruppo misto», tra i «conservatori», oppure tra i «dissidenti». **Guardiamo con ammirazione a un gesto dolorosamente giocoso.** Ma me ne sto con ironia nel casellario dove Cordelli mi ha voluto mettere, e mai mi sognerei d'insultarlo - come ha fatto un giovanotto assai arrogante e presuntuoso, fermo al suo primo libretto - per il solo fatto di non avermi messo altrove (dove poi, tra i «novisti», i «senatori», i «moderati»?). Non scherziamo, per favore. Piuttosto

guardiamo con ammirazione a un gesto dolorosamente giocoso che ha fatto arrabbiare tutti, e che ha azzerato in un colpo solo ogni tentativo di assimilare Cordelli a un «gruppo». Perché il suo, di fatto, è stato un clamoroso (e, se si vuole, spavaldo) atto di libertà. Libertà, per esempio, di poter dire che il libro di Alessio Torino è un bel romanzo senza affidargli ruoli palinogenetici o resistenziali, visto che troppo subordinata alle logiche della politica peggiore appare il parlar bene di libri magari belli (come quello di Falco) usandoli come clave per liquidare il mondo intero, in maggioranza venduto al capitalismo, linguisticamente corrotto e stilisticamente miserabile. E mi chiedo: è possibile parlar bene di un libro senza usarlo per fini politici, ovvero di potere, di cordata? **Giù le mani, perciò, da Cordelli, dalla sua complessità.** È possibile evitare la costituzione di gruppi o gruppuscoli, spesso «usati» come scudi umani per portare avanti lotte che null'altro sono se non lotte politico-ideologiche, oppure, perché nascondere?, lotte di egemonia personale? Giù le mani, perciò, da Cordelli, dalla sua complessità, dalla sua sofferta sintesi tra Avanguardia e Tradizione, tra sguardo freddo e lirismo; e, soprattutto, rispetto per uno scrittore che è tra i pochi ad avere un posto sicuro nella nostra storia letteraria post-68. Aggiungo infine a beneficio di qualche livoroso in servizio permanente che questo non è un articolo in difesa di Cordelli (troppe volte ho polemizzato con lui per meritarmi questo sospetto). È, molto più semplicemente, un articolo che vorrebbe richiamare, me per primo, al dovere civile della tolleranza rispettosa, dell'autoironia e della leggerezza. Perché gettare fango su uno scrittore che ha deciso di prendere le distanze da un'assimilazione critica non riuscita e che ha voluto esprimere, avendone l'autorevolezza, una schematizzazione della letteratura odierna che gli sembra più viva e presente? E perché non concordare con lui che troppi tra coloro che gettano fango solo perché «esclusi» o «mal collocati» nulla hanno letto non soltanto dello stesso Cordelli ma anche - e faccio dei nomi a caso - di Vassalli, Celati, Montefoschi o La Capria? Perché conta soltanto l'egemonia del e nel presente, ovvero il successo, fosse anche l'anti-successo degli scrittori dell'Avanguardia di oggi - spesso «usati», ripeto, in funzione politico-ideologica? Una società letteraria matura e non frustrata avrebbe accolto l'articolo e lo schema di cui stiamo parlando discutendoli nel merito, oppure accettandoli con un sorriso o uno sfottò. È successo invece il finimondo, in pubblico e in privato. Probabilmente questo significa che molti scrittori di oggi hanno una straordinaria opinione di se stessi, e che null'altro si aspettano - dalla critica e dalla vita - che il monumento, l'applauso, il complimento assoluto, sperticato, superlativo.

La vera Lady Chatterley? Italiana (e forse non amò il guardiacaccia)

Lady Chatterley, una delle eroine più famose della letteratura inglese, era forse una signora italiana molto emancipata vissuta negli anni Venti e rinomata per fascino e capacità di far cadere gli uomini ai suoi piedi. Lo scrittore britannico D.H. Lawrence (foto a sinistra), per concepire il personaggio di Connie, protagonista nel suo celebre romanzo «L'amante di Lady Chatterley», si sarebbe ispirato a Rina Secker, moglie del suo editore, Martin Secker. Lo sostiene un libro scritto da Richard Owen («Lady Chatterley's Villa») in cui si sostiene l'esistenza di molti parallelismi fra Connie e Rina, a partire dall'insoddisfazione coniugale, diventata frustrazione, che accomunava le due. La moglie di Secker, inoltre, trascorse lunghi soggiorni lontano dal marito e si dice che abbia avuto diverse avventure extraconiugali, ricordando in questo Lady Chatterley. Fu la stessa moglie tedesca di Lawrence, Frieda, a dire in pubblico: «Rina, mia cara, Lady Chatterley sei tu». Lo stesso autore fu sempre molto legato all'Italia. Scrisse il suo romanzo più famoso nella Penisola, negli anni Venti, e «L'amante di Lady Chatterley» venne pubblicato per la prima volta a Firenze nel 1928. Non si sa però se si sia ispirato alla vita di Rina anche per la parte più scabrosa del romanzo, in cui Connie si innamora del guardacaccia Oliver Mellors.

Boom di italiani che chiedono aiuto per smettere di fumare - Vera Martinella

Sale leggermente il numero delle fumatrici, resta stabile quello dei fumatori: 11,3 milioni di italiani fumano, il 22 per cento della popolazione. Raddoppiano le fila dei consumatori di trinciato (il più economico tabacco sfuso che serve a farsi le sigarette da sé), in continua crescita negli ultimi anni soprattutto fra i giovani e, sempre per motivi di costi, aumentano anche gli italiani che cambiano le proprie abitudini scegliendo prodotti meno costosi. Ragioni di prezzo sono probabilmente alla base anche del drastico calo della sigaretta elettronica: nell'ultimo anno è più che dimezzato il numero di chi la usa, sia occasionalmente che abitualmente. Ma il vero dato cruciale dell'ultimo Rapporto sul fumo in Italia, presentato questa mattina dall'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco 2014, è quello relativo ai connazionali intenzionati a smettere. Dopo l'inserimento del Numero Verde Contro il Fumo (800554088) dell'Iss fra le avvertenze sanitarie scritte sui pacchetti di sigarette è praticamente decuplicato il numero di persone che chiedono informazioni e sostegno per dire basta al fumo: se nel periodo gennaio-aprile 2013 erano state registrate 286 telefonate, negli stessi mesi del 2014 si è arrivati a oltre 2mila. **Scafire il numero di chi cerca di smettere senza successo.** «Da qualche anno ci troviamo di fronte a una situazione di stallo generale nel numero di fumatori in Italia - commenta Roberta Pacifici, direttore dell'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Iss -: gli uomini continuano ad avere una leggera diminuzione, mentre le donne quest'anno sono aumentate del 3,6 per cento, invece del calo molto lieve registrato negli anni passati. Anche il numero sigarette fumate in media ogni giorno (13) resta stabile, ma elevato. Continuano a preoccupare i dati su giovani e giovanissimi, segno che dobbiamo incidere maggiormente sulle campagne d'informazione sui danni del tabacco andando a coinvolgere i bambini delle elementari. Ma c'è un altro zoccolo duro che dobbiamo assolutamente scafire: quel 30 per cento, fisso da tempo, di connazionali che hanno cercato di smettere senza successo». Il tema scelto quest'anno per la Giornata Mondiale organizzata dall'Organizzazione mondiale di sanità per il 31 maggio in tutto il mondo è indurre i governi ad alzare le tasse sui prodotti da tabacco con l'intento di ridurre in modo significativo il consumo e, quindi, il numero di malattie e decessi collegati al fumo. **Lo Stato italiano ha tasse troppo basse: 15° in Ue.** «Secondo le stime diffuse dall'Oms - commenta Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano - soltanto l'otto per cento della popolazione mondiale vive in Paesi con una tassazione sufficientemente alta da scoraggiare il consumo di sigarette e sigari. L'Italia su questo fronte è indietro: rispetto alla tassazione siamo al

15esimo posto in Europa e ancora più in basso sul trinciato (che è in aumento come vendite per via della crisi economica). Tassiamo troppo poco - continua Garattini - e il nostro Stato è riluttante e ambiguo perché se diminuisce il consumo di tabacco si riducono introiti del Monopolio. Se lo Stato aumentasse di un euro il pacchetto di sigarette è chiaro che si calerebbero le vendite, ma le stime effettuate riportano in ogni caso introiti cospicui dal fatto di aver aumentato il prezzo. Senza considerare quanto si risparmierebbe, sul fronte del Servizio sanitario nazionale, con il numero minore di malattie dovute al tabacco da curare se le persone, incentivate da prezzi elevati, smettono o non iniziano proprio a fumare». Varie ricerche hanno infatti dimostrato che accrescere il costo con tasse più elevate è una strategia che funziona, soprattutto fra le persone meno abbienti e fra i giovani, che evitano di iniziare perché la spesa elevata li scoraggia. **I centri antifumo chiudono e i farmaci per smettere pagati di tasca propria** «Un altro punto fondamentale - aggiungono Garattini e Pafici - è che almeno una parte delle tasse incassate dallo Stato sulla vendita di tabacco andrebbe destinata per la ricerca contro i danni da fumo e in un investimento in campagne pubblicitarie antifumo». Concorde Biagio Tinghino, presidente della Società italiana tabaccologia: «Non riusciamo a incidere sul tabagismo - dice -. Bisogna cercare di far smettere gli italiani con politiche importanti, dalla tassazione alla prevenzione sempre più precoce, che deve partire dalle scuole elementari. E una parte delle accise sui prodotti da fumo deve essere destinata, oltre che in campagne informative sulla cessazione, anche a sostegno dei centri antifumo, che sono in enormi difficoltà finanziarie e rischiano di chiudere per problemi burocratici e di mancati rimborsi economici». La situazione è paradossale: l'aumento di telefonate al numero verde dell'Iss dimostra che molti fumatori vorrebbero essere aiutati a smettere. Chi chiama viene per lo più indirizzato ai centri antifumo che oggi sono 354 (287 del Ssn, situati in ospedali e Asl, e 67 della Lilt, la Lega italiana per la lotta ai tumori), ma nel 2011 erano 396. «I centri chiudono per mancanza di fondi - continua Tinghino -. Il tabagismo non è ufficialmente riconosciuto come dipendenza e in Italia non è nei Lea, i livelli essenziali di assistenza. In pratica questo significa che l'attività nei centri antifumo è finora stata rimborsata tramite un'assimilazione con altre prestazioni (come ad esempio visita pneumologica, cardiologica), utilizzando un'escamotage perché non esiste una voce dedicata vera e propria. Oppure i servizi, in molti casi, erano "in perdita". Ora, però, ospedali e direzioni sanitarie devono per far quadrare i conti: hanno iniziato a far pagare direttamente ai pazienti le visite presso i centri antifumo o li chiudono». A tutto questo va poi aggiunto che nel nostro Paese i farmaci prescritti a chi vuole smettere (come i sostitutivi nicotina: cerotti, gomme, pillole sublinguali; o bupropione e vareniclina, con altro meccanismo) vanno pagati di tasca propria dall'interessato, mentre in altri Paesi europei sono rimborsati dal servizio sanitario (come nel Regno Unito, non a caso primo in Ue per le vendite).

Dal pane ai pomodori: i cibi da non conservare in frigo

Se per voi non c'è niente come il freddo per mantenere freschi i cibi, meglio che vi affrettiate a cambiare idea, perché la dicitura «conservare in luogo fresco e asciutto» non indica affatto che il rifugio più sicuro sia il frigorifero. Anzi, a volte è proprio l'opposto, perché ogni alimento ha una struttura molecolare unica, che reagisce in modo diverso quando si trova in un ambiente freddo e umido come quello del frigorifero, scatenando una serie di reazioni che rendono il cibo in questione immangiabile o gli fanno perdere tutte le sue buone qualità. Per non correre rischi di cattiva conservazione, il sito "Daily Meal" ha quindi stilato un elenco di 11 alimenti da tenere assolutamente lontani dall'elettrodomestico incriminato (testi a cura di Simona Marchetti). **PANE** - Formato da amido e glutine, a contatto con il freddo il pane tende a diventare stantio sei volte più velocemente di quanto non capiti se viene lasciato a temperatura ambiente. **POMODORI** - Strano ma vero, i pomodori sono fatti per restare sul bancone della cucina fino a quando non diventano maturi, perché sono talmente delicati che il freddo ne danneggia le sottili membrane esterne, facendoli diventare mollicci e alterandone anche il gusto. **AVOCADO** - Qui la verità sta nel mezzo, nel senso che se state aspettando che maturi, metterlo in frigo ne rallenta il processo; ma una volta aperto e tagliato a metà, il freddo aiuta a conservarlo più a lungo. **PATATE** - Il freddo non tende solo a farle germogliare, ma converte anche l'amido in zucchero, modificandone così il sapore e i tempi di conservazione. **CIPOLLE** - La loro buccia sottile le rende poco adatte a ripararsi dall'umidità del frigorifero, che infatti le fa rattrappire ed ammuflire velocemente. **SUGO DI POMODORO** - In dispensa, tira avanti tre anni e una volta aperto ha un sapore migliore, mentre il freddo ne spegne l'aroma asprigno. **AGLIO** - Come per le patate, anche l'aglio in frigorifero inizierà a germogliare. Non solo, diventerà anche gommoso e perderà il suo aroma persistente, meglio quindi conservarlo in un luogo asciutto. **MIELE** - L'umidità del frigorifero ne altera la qualità, cristallizzandone anche la consistenza. Due pericoli che si evitano se il miele viene conservato in dispensa e in un barattolo chiuso. **FRUTTI DI BOSCO** - Che ci crediate o no, le bacche non appartengono al frigorifero, perché il freddo le costringe a trattenere l'umidità, alterando così composizione e gusto e accelerando l'insorgenza delle muffe. **CAFFÈ** - Se la National Coffee Association raccomanda di conservare il caffè in un contenitore ermetico, un motivo ci sarà. Gli eccessi, infatti, come possono essere il caldo esagerato ma anche l'umidità del frigorifero e la luce, ne deteriorano il gusto. **BASILICO** - Il solo modo per tenerlo fresco per una settimana o qualcosina in più è tagliare i gambi e metterlo in un vasetto di acqua, con un sacchetto di plastica sopra alle foglie. In alternativa, si possono sbollentare le foglie e riporle poi nel freezer, così da evitare che diventino nere e viscidie come invece capiterebbe lasciandole nel frigorifero.

Repubblica - 30.5.14

E' morta la poetessa americana Maya Angelou - Stefania Parmeggiani

NEW YORK - La poetessa americana e militante per i diritti civili Maya Angelou è morta a 86 anni nella sua casa di Winston Salem, nella Carolina del nord. E forse, ricordarla come poetessa e scrittrice benché sia considerata un baluardo della cultura afroamericana, è riduttivo: è stata attrice, sceneggiatrice, ballerina ma soprattutto una donna che ha molto sofferto e molto lottato per affermare la propria libertà. È infatti riuscita, con la sola forza del talento e il coraggio delle idee, a passare da una vita di povertà e segregazione, di abbandono e violenza, alla fama

internazionale. **Un'infanzia difficile.** Nata a Saint Louis, nel Missouri, ha un'infanzia terribile, come lei stessa racconta nel suo primo libro di memorie *Il canto del silenzio*, pubblicato nel 1969 e passato alla storia della letteratura americana come il primo bestseller scritto da una donna di origini africane. La sua vita, tutta in salita, è segnata da una violenza in famiglia: a sette anni viene stuprata dal fidanzato della madre, poi ucciso per vendetta dai suoi zii. Il trauma è così violento da toglierle per cinque anni la parola. Si lascia alle spalle la sofferenza costruendo con coraggio e ostinazione la propria vita: una borsa di studio per danzare e recitare la porta in California, a San Francisco. Nel 1944, a soli 16 anni, dà alla luce un figlio e da quel momento per mantenere se stessa e il bambino comincia a lavorare. Mestieri umili: la cameriera, la cuoca, la prostituta, la spogliarellista e persino la tranviera. Ottiene così uno dei tanti risultati che renderanno la sua vita unica: è la prima persona di colore a condurre un mezzo pubblico in quella città. **La carriera artistica.** Nel 1952 sposa Anastasios Angelopoulos, un marinaio greco da cui prende il suo nome professionale (in realtà si chiamava Marguerite Ann Johnson), una miscela del suo soprannome d'infanzia, Maya, e della versione abbreviata del cognome del marito. Poi, la sua carriera come attrice e ballerina comincia a decollare. Tra i vari ingaggi ottiene anche una parte nell'opera di George Gershwin *Porgy and Bess*. In seguito arriveranno anche i programmi televisivi e i film tra cui *Down in the Delta*, che racconta la storia di una donna distrutta dalle droghe che fa ritorno a casa, dai suoi antenati, sul Delta del Mississippi. Nel 1972 scriverà la sceneggiatura di *Georgia, Georgia*, il primo film nato dalla penna di una donna afro-americana, che le varrà una nomination per il premio Pulitzer. **Il debutto letterario.** Presto inizia a lavorare come editor, insegnante e giornalista freelance, vivendo in Egitto, dove si trasferisce con il suo nuovo compagno, un sudafricano attivista per i diritti civili, e nel Ghana della delocalizzazione, dove lavora all'Università come assistente amministrativa. Al suo ritorno negli Stati Uniti l'amico e scrittore James Baldwin le consiglia di scrivere le sue memorie. Nel *Canto del silenzio* lei lo fa con una tale franchezza e forza espressiva da essere consacrata non solo come star della letteratura ma come portavoce delle istanze della popolazione afroamericana e delle donne di colore. **Le altre opere.** In seguito scrive altri sei romanzi, tutti autobiografici ma comunque in grado di superare i confini dell'esperienza personale per affrontare temi di portata ben più ampia come il razzismo, l'identità, la famiglia, la condizione femminile. Ha pubblicato anche saggi, biografie, testi per il teatro e libri per bambini. Oltre che numerose poesie non sempre amate dai critici. Se alcuni l'hanno considerata una poetessa minore, altri hanno difeso i suoi versi sostenendo che per essere realmente compresi servivano nuove categorie: lo stile non era classico, ma vicino alla tradizione orale afroamericana di grandi oratori tra cui Malcolm X, con cui collaborò, e Martin Luther King, suo grande amico, assassinato proprio nel giorno del suo compleanno. Angelou per anni smise di festeggiarlo e sempre inviò alla vedova di King, Coretta Scott, un mazzo di fiori. La sua poesia più apprezzata, *On the Pulse of Morning*, deve la sua notorietà anche al fatto che fu declamata alla cerimonia di insediamento alla presidenza di Bill Clinton. Non accadeva dal 1961, anno in cui Robert Frost lesse i propri versi per John F. Kennedy. **Gli ultimi anni.** Intensissima, negli ultimi anni, la sua attività di divulgatrice culturale e insegnante. Non si stancava mai di parlare sia di letteratura che di diritti civili con chiunque volesse ascoltare la sua esperienza, a cominciare dagli studenti delle università dove era invitata per numerose conferenze. Da qualche tempo però le sue condizioni di salute erano peggiorate, tanto da costringerla ad annullare alcuni appuntamenti pubblici. Oggi è stata trovata priva di vita nella sua abitazione di Winston-Salem. Il 23 maggio aveva scritto il suo ultimo tweet: "Ascolta te stesso e in quella quiete potrai udire la voce di Dio".

Danza del ventre, la rivoluzione segreta degli egiziani - Alaa Al-Aswani

IL CAIRO - Una crisi economica catastrofica, l'inflazione alle stelle, attentati terroristici a ripetizione: è il panorama dell'Egitto oggi. Eppure gli egiziani su YouTube guardano videoclip di raqs sharqi, la danza orientale, detta in Occidente "danza del ventre". Un video della danzatrice armeno-egiziana Safinaz è stato visto dagli egiziani più di 4 milioni di volte in un mese, e quello della libanese Haifa Wehbe da oltre 10 milioni. Si direbbe che la danza offra sollievo dalla tensione, ma c'è di più. La raqs sharqi è sempre stata controversa nella cultura del mio Paese. Gli egiziani l'adorano: Tahia Carioca, una leggendaria danzatrice, dichiarò che "alle feste di nozze appena parte la musica le ragazze ballano come matte". Eppure la danza del ventre, ricca com'è di allusioni, è simbolo di volgarità e vita dissoluta. Dire a qualcuno "figlio di una danzatrice del ventre" è un insulto. Quel disprezzo ha una lunga tradizione. Nella Descrizione dell'Egitto gli studiosi francesi al seguito di Napoleone nel 1798, definivano le danzatrici "donne senza alcuna preparazione o decoro, e non si può immaginare nulla di più osceno dei loro movimenti di danza". Invece Gustave Flaubert, che visitò l'Egitto nel 1849-1850 rimase incantato da una danzatrice di nome Kuchuk-Hanem, di cui ammirava "l'alta statura e la carnagione più chiara di quella degli arabi". L'americano George William Curtis s'innamorò anche lui di Kuchuk-Hanem: "Non più una gemma, ma un fiore non ancora pienamente sbocciato". Qual è, allora, il segreto del fascino? Edward Said, lo studioso palestinese-americano autore di *Orientalismo*, ha paragonato il balletto occidentale, che "è tutto elevazione, leggerezza, sfida al peso corporeo", e la danza orientale con "la danzatrice che si pianta sempre più saldamente nella terra, quasi scavandoci dentro". Ma la raqs sharqi stuzzica il desiderio o è qualcosa di più? Secondo Andrea Deagon, docente all'Università della Carolina del Nord, è uno strumento di liberazione per le donne; una forma di autoespressione in movimento, dà voce a una verità sui piaceri del corpo che non è esprimibile in altri modi nella società egiziana. Poiché sfida una religiosità che vede ogni esibizione come un atto impuro, la raqs sharqi è sempre stata fraintesa e associata al disonore. Questo ne fa un'arte sovversiva: la danzatrice che si scuote di dosso le catene dell'ordine patriarcale semina paura nel cuore dei religiosi conservatori e può costituire una minaccia per la tirannia. Infatti, è spesso oggetto di misure repressive. Nel 1834 Muhammad Ali prese misure per "preservare" (a modo suo) la morale ordinando di arrestare ed esiliare nell'Alto Egitto le danzatrici e le prostitute. Prescrisse anche 50 frustate per qualunque donna sorpresa a ballare per strada. Sotto la presidenza di Nasser, il responsabile della supervisione e censura delle arti deliberò che "le danzatrici di raqs sharqi non sono autorizzate a fare le seguenti cose: stendersi sulla schiena, stendersi per terra in modo volgare e tale da eccitare, o effettuare movimenti rapidi tali da causare eccitazione. Le cosce non devono essere del tutto aperte quando la danzatrice è stesa

per terra. Non devono esserci movimenti sussultori in su e in giù". Le danzatrici forse risero di queste regole: rispettarle avrebbe voluto dire cambiare mestiere. Ancora oggi serve un permesso del governo, e una certa ipocrisia rimane. Se da un lato il governo reprime le danzatrici in nome della moralità pubblica, dall'altro le usa per fini politici. Dopo la guerra del 1973 con Israele, Kissinger faceva la spola in vista degli accordi di Camp David; e l'Egitto faceva in modo che la sua danzatrice preferita, Nagwa Fouad, si esibisse per lui a porte chiuse al Cairo. Cambierà mai l'atteggiamento degli egiziani verso le danzatrici del ventre? Per il momento il Paese ha problemi più pressanti: democrazia, diritti umani, povertà. Ma io vorrei un Egitto nuovo, dove la danza del ventre si evolva in una forma d'arte, priva delle connotazioni di condotta immorale che la circondano. In una vera democrazia c'è un posto per ogni cittadino, danzatrici del ventre comprese. Fino ad allora, gli egiziani continueranno a essere entusiasti consumatori di danza del ventre; e ad avere poco rispetto per le danzatrici. ([video](#))

Guardare film porno "restringe il cervello"

IL PORNO restringe il cervello? Secondo uno studio dei ricercatori tedeschi del Max Planck Institute for Human Development sembrerebbe di sì. La ricerca, infatti, ha relazionato per la prima volta una riduzione delle dimensioni del cervello, e soprattutto della sua attività, alla visione di filmati pornografici. Lo studio. I ricercatori americani hanno condotto uno studio su 64 uomini di età compresa tra 21 e 45 anni in merito al consumo di pornografia nell'arco di tempo di una settimana. Come si legge sulla rivista *Jama Psychiatry*, l'obiettivo della ricerca era determinare se il frequente consumo di contenuti sessualmente espliciti potesse avere una qualche associazione con il network cerebrale frontostriatale, che include funzioni come prendere decisioni, memoria e attenzione. Quattro ore a settimana. I 64 soggetti sottoposti allo studio hanno guardato in media circa quattro ore alla settimana di filmati pornografici. Gli scienziati hanno poi scansionato i cervelli degli uomini mediante risonanza magnetica per immagini sia mentre osservavano video porno da siti web sia quando invece venivano sottoposti a immagini con contenuti non espliciti. Necessari ulteriori studi. Così, si è scoperto che quando gli uomini osservano immagini esplicite, i loro cervelli mostrano una ridotta funzionalità nella parte del cervello responsabile della motivazione, il che suggerisce la presenza di un più piccolo volume di materia grigia. "Gli individui con un minor volume dello striato potrebbero aver bisogno di maggiori stimolazioni esterne", scrivono gli autori. Per i ricercatori, tuttavia, sono necessari ulteriori studi per stabilire, senza alcun dubbio, se la mancanza di materia grigia sia o no una causa o un effetto di maggior consumo di materiale pornografico.

Scoperto il legame tra il sonno e il consolidamento della memoria

ROMA - Uno studio italiano, condotto da ricercatori del dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza, dell'Ospedale di Niguarda di Milano, delle Università dell'Aquila, Bologna e Calgary (Alberta, Canada) pubblicato in anteprima sulla rivista *Hippocampus*, dimostra come le frequenze lente dell'attività elettrica dell'ippocampo durante il sonno siano strettamente associate al consolidamento delle memorie spaziali. L'esperimento condotto prevedeva che i pazienti esplorassero un ambiente virtuale fino a creare una perfetta mappa cognitiva dell'ambiente stesso, nel quale poi era richiesto loro di muoversi, spostandosi il più rapidamente possibile da un punto a un altro. I pazienti poi erano liberi di dormire indisturbati, monitorati attraverso la registrazione dell'attività elettrica della corteccia cerebrale e dell'ippocampo. Al mattino successivo, i pazienti erano nuovamente sottoposti al test di navigazione spaziale. "Da tempo - ha spiegato Luigi De Gennaro - abbiamo iniziato lo studio sistematico dell'attività dell'ippocampo durante il sonno umano. Questa struttura profonda del cervello gioca un ruolo cruciale nei processi di consolidamento delle memorie. Lo studio che abbiamo appena pubblicato dimostra, per la prima volta, che specifiche frequenze lente dell'attività elettrica ippocampale presentano un'elevatissima correlazione con l'efficienza del consolidamento di memorie spaziali. Solo nel sonno NREM si osserva una correlazione quasi perfetta (0.92). In altri termini, la presenza di questa specifica attività elettrica lenta nell'ippocampo durante il sonno predice il livello delle nostre prestazioni nei compiti di navigazione spaziale durante il giorno successivo". Le implicazioni di questa scoperta possono aprire delle prospettive potenzialmente applicative nell'ambito dell'ottimizzazione dei processi di apprendimento. Si potrebbero, infatti, immaginare training di specifiche abilità spaziali che prevedano un miglioramento della qualità del sonno al fine di ottimizzare le successive prestazioni mnestiche. Il consiglio che da sempre molte madri hanno dispensato ai propri figli nei periodi di stress per un esame, ovvero di interrompere a un certo punto lo studio e di andare dormire, sta rivelando oggi una sua fondatezza scientifica.

17mila proteine ci rendono umani: ecco la biblioteca del DNA

E' PRONTO il primo catalogo completo delle proteine dell'uomo: il risultato, confrontabile per importanza alla pubblicazione della sequenza del genoma umano, ha individuato le proteine, che possono essere considerate i 'libri' che compongono la 'libreria' genetica. Sono prodotte da 17.294 geni, pari all'84% del totale. Il catalogo è il frutto del lavoro di due ricerche distinte, alle quali la rivista *Nature* dedica la copertina; la prima è coordinata dall'Università Johns Hopkins di Baltimora e la seconda dall'Università di Tecnologia di Monaco. "Si può pensare al corpo umano - ha spiegato Akhilesh Pandey, uno dei responsabili del lavoro statunitense - come una grande biblioteca dove ogni proteina è un libro. La difficoltà è che non abbiamo un catalogo completo che ci dà i titoli dei libri disponibili e dove trovarli. Ora abbiamo una buona prima bozza di questo catalogo completo". Mentre i geni contengono le 'istruzioni' per il funzionamento della cellula, in particolare per la 'costruzione' delle proteine, queste ultime sono le 'operaie specializzate' che eseguono il lavoro. Per questo motivo il catalogo completo delle proteine umane, e soprattutto la loro posizione all'interno del corpo umano, rappresenta un riferimento ancora più importante rispetto a genoma. Entrambi i cataloghi saranno liberamente accessibili dall'intera comunità scientifica e potranno essere ulteriormente ampliati da nuove ricerche. Sono stati ottenuti 'mappando' le proteine presenti in ben 20 diversi tipi di tessuto umano e

identificando più di 17 mila proteine. Per farlo i ricercatori hanno estratto i contenuti delle cellule e usato degli speciali enzimi capaci di fare a piccoli 'pezzi' le proteine. Utilizzando alcuni speciali marcatori è stato poi possibile riconoscere le singole componenti di ogni proteina e misurare la loro abbondanza in ogni tipo di cellula. Il metodo ha inoltre permesso di identificare 193 proteine finora sconosciute e provenienti dal cosiddetto Dna spazzatura, ossia dalla parte del Dna che si riteneva non codificare alcuna proteina. Questa, per Pandey, "è stata la parte più emozionante di tutto il lavoro. Il fatto che provengano da sequenza di Dna ritenuto non codificante significa che non sappiamo ancora capire pienamente come venga 'letto' il Dna".

"Il 30% della popolazione mondiale è obesa, anche nei paesi emergenti"

Limitata inizialmente ai paesi industrializzati, la condizione di obesità riguarda ormai anche e soprattutto i paesi emergenti. Secondo un ultimo studio (Global burden of disease) pubblicato sulla rivista medica britannica The Lancet l'obesità tocca ben 2,1 miliardi di persone, vale a dire il 30% della popolazione mondiale, di cui il 62% nei paesi in via di sviluppo. "L'obesità è un problema che tocca tutto il mondo, indipendentemente dall'età, dal luogo o dal reddito", ha detto Christopher Murray, direttore dell'Istituto di controllo sulla salute dell'università di Washington, che ha condotto la ricerca su 188 paesi. Murray ha aggiunto che c'è un forte legame tra il reddito e l'obesità: nei Paesi in via di sviluppo, quando le persone diventano più ricche tendono a ingrassare. In molti Paesi ricchi invece, come gli Stati Uniti e il Regno Unito, il trend è invertito, anche se di poco. Gli scienziati hanno verificato inoltre che quando aumenta l'obesità si riscontrano picchi di diabete, e che crescono anche i tassi di tumori legati al peso, come il cancro del pancreas. Tra il 1980 e il 2013, la percentuale di persone con un indice di massa corporea superiore a 25 è passata su scala mondiale da 28,8% a 36,9% per gli uomini e da 29,8% a 38% per le donne. L'imc è il rapporto tra l'altezza e il peso di un individuo: quando è superiore a 30 si è in situazione di obesità, superiore a 25 di sovrappeso. I paesi a rischio. Stati Uniti, Regno Unito e Australia sono in testa ai paesi industrializzati, con oltre il 60% degli abitanti sopra i vent'anni obesi o sovrappeso. Se guardiamo solo all'Europa Occidentale i tassi di obesità vanno da un massimo del 14% in Israele e del 13% a Malta, a un minimo del 4% in Olanda e Svezia. Per quanto riguarda i paesi in via di Sviluppo, se l'obesità è quasi assente in alcuni paesi africani come il Burkina Faso o il Ciad, nazioni del Medio Oriente, Sudamerica e Oceania cominciano a registrare percentuali preoccupanti. E' il caso di Egitto, Libia, Arabia Saudita, Oman, Bahrein e Kuwait, dove il fenomeno è aumentato in modo significativo, in particolare per le donne (70%). Una tendenza simile si registra anche in Messico, Salvador, Costa Rica, Honduras, Cile e Paraguay e soprattutto nei microstati del Pacifico come Tonga, Kiribati o Samoa oltre l'80% della popolazione". Bambini e adolescenti sovrappeso. Ma il dato più preoccupante riguarda i bambini e gli adolescenti: tra il 1980 e il 2013, il numero dei sovrappeso o obesi è aumentato del 50%. Il fenomeno riguarda il 22% delle bambine e il 24% dei maschi nei paesi industrializzati e circa il 13% dei due sessi nei paesi in via di sviluppo. "Questo incremento è molto inquietante. Nella misura in cui l'obesità infantile può avere gravi conseguenze sulla salute, soprattutto sul sistema cardiovascolare, per il diabete e numerosi tumori", sottolinea Marie Ng, la ricercatrice che ha coordinato lo studio. Problemi cardiovascolari. Si stima che nel 2010 sovrappeso e obesità abbiano causato qualcosa come 3,4 milioni di morti, la maggior parte dei quali per cause cardiovascolari. Se non adeguatamente gestito, concludono gli autori del lavoro, l'aumento dell'obesità potrebbe portare in futuro a un declino significativo dell'aspettativa di vita. "I nostri risultati mostrano che gli aumenti nella prevalenza di obesità sono stati significativi e diffusi in tutto il mondo, per di più in un arco di tempo molto limitato" - conclude Emmanuela Gakidou, tra gli autori del lavoro - segno che, a differenza di altri problemi di portata mondiale come il fumo che vanno ridimensionandosi, l'obesità è un nemico sempre più forte e sempre più difficile da contenere.