

## In questo numero

- Coltivare l'orto allunga la vita  
Pag.2-3
- Vincere la paura  
Pag.3
- Consigli per l'acquisto  
Pag.4
- Consigli Utili  
Pag.5
- Videogiochi contro la depressione  
\*\*\*
- Di cosa è fatto il Tetra Pak  
\*\*\*
- Sogni d'oro. Eccole le regole!  
Pag.6
- L'angolo della poesia  
Pag.7
- Ricetta del Mese  
Pag.8
- Sole e latte rendono più atletici  
\*\*\*
- Acqua dolce contro l'eczema  
\*\*\*
- Sport dopo la menopausa  
contro il cancro  
Pag.9
- Per una navigazione sicura  
\*\*\*
- L'Araba Fenice  
Pag.10
- In breve  
\*\*\*
- Le buche vanno sempre segnalate  
Pag.11
- Più magri e sani con i fagioli  
\*\*\*
- Cellulari irritanti  
\*\*\*
- Salute e portafogli in pericolo  
Pag.12
- La Pignolata Messinese  
Pag.13
- Protesi in nylon flexite  
Pag.14-15
- Banditismo Sociale  
8<sup>a</sup> e ultima arte  
Pag.16
- I Pallettoni di Na.Sa.Ta.  
\*\*\*
- Tagli al teatro  
Pag.17
- Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Coltivare l'orto allunga la vita

di Domenico Sacca

**S**e scegliate di coltivare un orto o di prendervi cura di fiori e piante nei terrazzi, balconi o in un giardino potreste vedere allungare la vostra esistenza.

Lo afferma uno studio dell'**Università di Uppsala in Svezia**, portato avanti per 35 anni e pubblicato di recente, marzo 2009, sul "**British Medical Journal**".

Secondo i ricercatori chi fa orticoltura, giardinaggio o un'attività sportiva di modesta intensità guadagna quasi un anno di vita rispetto a chi è inattivo.

E non finisce qui. Chi arriva a livelli di attività più sostenute può guadagnare oltre due anni.

Una sola condizione: l'attività sostenuta deve durare almeno dieci anni prima di vedere un effetto statisticamente significativo.

Ed ecco alcuni consigli per poter svolgere al meglio questo salutare hobby, perché essere informati può solo aumentare la passione, se i risultati sono palpabili.

Ad esempio, per innaffiare non usate mai l'acqua troppo fredda: la pianta potrebbe subire uno shock termico (va bene 18°-28° C), come è importante non lasciare che l'acqua delle annaffiature ristagni nel sottovaso delle vostre piante aromatiche; rischierete di fare marcire la radice (e di favorire la creazione delle fastidiose zanzare o altri insetti).

Come capire se state bagnando a sufficienza le vostre piante?

Toccano il terriccio con le mani. Ogni volta che lo troverete asciutto, è il momento d'innaffiare.

Oltre a questo semplice ma fondamentale sistema; però, è utile sapere che nei vasi di terracotta il terriccio asciuga più in fretta rispetto a quanto avviene nei contenitori di plastica. Questi ultimi vanno bagnati meno frequentemente.

I vasi con imboccatura stretta trattengono più a lungo l'umidità; nelle ciotole invece il terriccio asciuga più in fretta.

Una regola aurea dice che è meglio **bagnare tanto ma non tutti i giorni piuttosto che poco ma più volte al giorno**. Perché l'acqua non riesce a penetrare in profondità e le radici ne risentono.



Le piante come il basilico, il rosmarino, il prezzemolo, la salvia e le altre piante aromatiche, tranne la menta che vuole la mezz'ombra, crescono bene in

pieno sole, in un terriccio leggero e ben drenato.

Quest'ultimo potete produrlo voi, mescolando in parti uguali terriccio universale, sabbia di fiume e torba. Sul fondo del vaso è preferibile mettere uno strato di ghiaia o di argilla espansa.

Ad eccezione del timo, che di acqua ne vuole pochissima, tutte le altre piante sono grandi bevitrice.

Si è parlato solo di alcuni suggerimenti, semplici ma utili, che solo l'esperienza e la gratificazione di vedere le piante nel loro massimo splendore, possono giustificare il grande sodalizio tra salute, passione e utilità ambientale e casalinga.

## Vincere la paura

di D.S.



**N**on chiamateli fifoni. Urlare come forsennati alla vista di un ragno o di un topo, oppure rifiutarsi di visitare piazza San Marco a Venezia perché non si può nemmeno tollerare la vista dei piccioni, può far sorridere i più; ma per chi soffre di queste fobie, che gli psicologi chiamano specifiche, lo stato di ansia provato di fronte

all'oggetto dei propri incubi è una cosa davvero seria. Oltretutto - è bene dirlo- il diletteggio o gli scherzi, da un lato rafforzano la fobia, dall'altro rischiano di ingenerare ulteriori complessi psicologici. Ma che cos'è una fobia? E semplicemente una reazione di paura, a volte di vero e proprio terrore, causata da uno specifico stimolo - può essere un oggetto o una situazione che costituisce un pericolo inesistente o comunque minimo. Anche se c'è ben poco da temere, la persona fobica, non appena entra in contatto con l'oggetto delle sue paure, sente improvvisamente il cuore battere all'impazzata e il respiro mancare. Suda, trema, può provare un forte senso di nausea e persino disturbi intestinali e urinari. Nella mente una sola idea: allontanarsi subito, scappare. Peraltro, la reazione può essere innescata anche soltanto dall'immagine o dalla prefigurazione dell'oggetto, non è necessaria la sua presenza fisica. E ciò non fa altro che confermare come la fobia non abbia nulla a che fare con la valutazione del pericolo. E come se il meccanismo che si innesca alla vista o al pensiero dello stimolo sia indipendente dal livello di pericolosità. D'altra parte la reazione di paura sempre spropositata. E chi ne soffre, anche se è consapevole di avere un comportamento irrazionale e di non correre pericoli, non riesce a fare a meno di provare quelle forti emozioni, nè tantomeno a controllarle.

A volte nascondono qualcosa d'altro

In alcuni casi le fobie possono essere campanello d'allarme di un disagio psicologico più complesso. E' il caso dell'agorafobia, la paura degli spazi aperti, che può essere la spia di un disturbo da attacchi di panico; oppure della fobia per la sporcizia e i microbi, che può rappresentare una manifestazione di un disturbo ossessivo compulsivo.

C'è poi la dismorfofobia, nella quale la persona ha una percezione distorta del proprio corpo: una paura comune alla gran parte di chi soffre di anoressia e allo specchio continua a vedersi grasso, a dispetto di ogni evidenza. E può essere questo disturbo a spingere a rivolgersi di continuo al chirurgo estetico, nella convinzione che ci sia sempre "qualcosa che non va".

### Più di 600 forme diverse

Quante sono le fobie? Secondo alcuni esperti che si sono presi la briga di censirle ce ne sarebbero oltre seicento. Alcune hanno nomi stravaganti, come stravagante è il loro oggetto: dalla gefirofobia, la paura ad attraversare i ponti, all'aurofobia, il timor panico dell'oro. Le fobie più comuni, comunque, sono quelle che riguardano gli animali, in particolare i ragni (aracnofobia), gli insetti, i serpenti, gli uccelli -spesso i piccioni- ma anche i topi, i cani e i gatti. Abbastanza frequente è la fobia per i temporali e il buio, che è molto diffusa tra i bambini, ma nella grande maggioranza dei casi è tranquillamente superata senza lasciar traccia. E la vista di sangue e ferite scatena in alcuni veri e propri attacchi fobici, che si presentano anche alla vista di aghi, siringhe o simili.

Non sono soltanto, però, animali e oggetti a rappresentare la possibile causa di una fobia: non di rado quella che si teme è una situazione. Un tipico esempio è la paura di volare, come pure quella dei tunnel o dei luoghi chiusi o angusti (claustrofobia). Un caso particolare è quello dell'ascensore, un ambiente che mette sicuramente a disagio tutti i claustrofobici, ma riesce anche a scatenare altri timori ancestrali: oltre che piccolo, l'ascensore ci costringe a stare gomito a gomito con estranei e a condividere con loro una parte di quello che consideriamo il nostro spazio vitale e intimo. E per alcuni è un vero dramma.

### Sono ben diverse uno spavento

Perchè si parli di vera fobia, però, ci deve essere continuità: tutti ci spaventiamo se all'improvviso un ragno ci cade in testa, ma la persona fobica ha una reazione simile anche quando vede un ragno morto stecchito sul pavimento. E poi il vero fobico mette in atto meccanismi e comportamenti che sono chiamati "di evitamento", per non entrare mai in contatto con l'oggetto temuto. Al punto da rovinarsi l'esistenza: per evitare di salire in ascensore si fanno magari 10 piani di scale al giorno. Oppure si fanno lunghi viaggi in auto per non salire su un aeroplano. Disagi e difficoltà che i fobici conoscono benissimo e che indubbiamente interferiscono con le loro attività di tutti i giorni. Anche se, però, in genere le fobie più semplici non comportano le conseguenze invalidanti che possono invece affliggere chi soffre di altri disturbi più complessi, come le fobie generalizzate, vale a dire soprattutto fobia sociale e agorafobia. Sono disturbi che impediscono di uscire di casa, di camminare da soli in strada, di andare a trovare un amico e,

## Ricerca a cura della Redazione

ovviamente, di lavorare.

Da dove nascono le fobie? Secondo le concezioni attualmente più accreditate, quelle semplici non hanno a che fare con particolari significati simbolici degli oggetti o delle situazioni che li scatenano, ma sono prodotto di un apprendimento - spesso così precoce da non lasciare traccia nella memoria del fatto che qualcosa può essere pericoloso.

E' quello che succede in chi, per esempio, ha paura dei cani o dei gatti, magari perchè da piccoli sono stati morsi o graffiati e si sono spaventati parecchio.

Le altre possono avere origini diverse ed essere anche slegate da eventi passati o brutti ricordi.

### Prendere il ragno per le zampe

Liberarsi delle fobie è possibile: in genere è sufficiente un ciclo di sedute di terapia cognitivocomportamentale, nelle quali la persona viene gradualmente esposta allo stimolo che teme, fino a che la sua

mente non abbia "disimparato" a

percepirlo come qualcosa di pericoloso. E nel contempo aumenta la cognizione della propria efficacia personale nell'affrontare il "pericolo". Di solito all'inizio si parla dell'oggetto temuto con il terapeuta, poi si passa a osservarne un'immagine per breve tempo, via via più lungo, e infine si passa ad affrontarlo realmente, "dal vivo". Attentamente dosata, questa semplice procedura permette nella maggior parte dei casi di neutralizzare la fobia nel giro di poche settimane. Il passo più difficile è rappresentato dalla decisione di affrontare questo tipo di terapia, dato che la sola idea di aver a che fare con quello stimolo può fungere da deterrente. Ma se il disturbo provocato dalla fobia nella gestione della propria vita è significativo, l'idea di guarire potrà dare la motivazione necessaria per prendere "il ragno per le zampe".



### L'abbiamo ereditata dai nostri antenati

La paura è un meccanismo importantissimo per la sopravvivenza: ci spinge a evitare situazioni troppo pericolose. E' così importante che l'evoluzione ha selezionato in noi meccanismi di reazione capaci di scattare a velocità fulminea, prima ancora che il pensiero cosciente - potente ma, per la sua complessità, relativamente lento - faccia il suo corso.

Un rapido balzo indietro, fatto ancor prima di essere certi di trovarsi di fronte ad un animale velenoso, poteva essere vitale per i nostri antenati che camminavano scalzi. Questa è l'eredità ancestrale che sta alla base della diffidenza istintiva provata da quasi tutti noi di fronte a serpenti e ragni.

Dal punto di vista fisiologico, si può dire che i fobici hanno questo campanello di allarme particolarmente sensibile rispetto a un determinato stimolo. Con l'aiuto di uno psicologo si può "ritarlo" su una soglia un po' più elevata.

### Consigli per l'acquisto

Ecco un vademecum utile per le famiglie che è stato stilato dall'ufficio legale del Codacons per evitare brutte sorprese negli acquisti:

- Diffidare dai venditori ambulanti e non autorizzati. Meglio negozi e grandi magazzini.
- Non acquistare giocattoli senza le indicazioni informative in italiano. Devono essere presenti le istruzioni e le modalità di utilizzo.
- Attenzione alla provenienza, se situato fuori dalla Unione Europea deve essere indicato il paese di origine. Deve essere chiaro chi è l'importatore responsabile della immissione sul mercato.
- I marchi da osservare sono il CE con la C staccata dalla E, il marchio di sicurezza IMQ o quello di "Giocattoli sicuri" dell'Istituto italiano della sicurezza del giocattolo.
- I giocattoli non devono avere parti taglienti in evidenza, né pezzi come gambe o testa facilmente staccabili.
- I materiali con cui sono confezionati non possono essere tossici o infiammabili, meglio privilegiare materiali naturali come legno o stoffa in fibre naturali (cotone o mohair) facilmente lavabili.
- Controllare attentamente l'indicazione dell'età per la quale quel giocattolo è consigliato. Considerate l'età indicata soprattutto per una questione di sicurezza.



## Il relax in un respiro



**F**are qualche esercizio di respirazione può essere un buon modo di concludere la serata prima di coricarsi. Ecco alcuni semplici esempi da provare. In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le spalle abbassate e rilassate, appoggiate le mani alla nuca e portate i gomiti in avanti, sollevati all'altezza delle spalle. Mentre inspirate dal naso, aprite lentamente i gomiti più che potete. Successivamente, espirando, riportateli in posizione di partenza.

Eseguite questo movimento per tre minuti. Seduti, incrociate le braccia all'altezza dello stomaco tenendo i gomiti aderenti ai fianchi. Inspirare e senza staccare i gomiti dal corpo aprite lentamente verso l'esterno gli avambracci.

Mentre espirate, sempre lentamente, riportate gli avambracci in posizione di partenza. Continuate anche in questo caso per tre minuti. Infine, stesi sul letto, con gli occhi chiusi, rilassatevi completamente e immaginate che un raggio di luce vi si lentamente su tutto il corpo, a partire dalla testa fino ai piedi. Nello stesso tempo, inspirate ed espirate a fondo e lentamente cercando di dare un ritmo regolare all'aria che entra ed esce dal vostro corpo.

## Gli esercizi per irrobustire le gambe

**A**vete raggiunto una buona resistenza e volete dare una sferzata al vostro allenamento? Provate con gli scatti: dopo il riscaldamento, aumentate ritmo della corsa per un minuto, poi rallentate per un altro minuto. Alternate accelerazioni e corsa a ritmo costante per dieci volte. Per aumentare la potenza dei muscoli potete eseguire poi due esercizi. Camminate per due minuti alzando il ginocchio il più possibile, senza piegare il busto in avanti. Successivamente, per altri due minuti, camminate avvicinando il tallone più possibile al gluteo



## La dieta dello sportivo

**U**no sport aerobico come la corsa è ideale per chi vuole perdere qualche chilo, soprattutto perchè alza il metabolismo, quindi la quantità di energia che l'organismo consuma anche a riposo.

E' importante però che l'allenamento sia accompagnato da un regime alimentare adeguato, povero di grassi e ricco di carboidrati e vitamine.

E' meglio non mangiare subito prima dello sport, ma fare uno spuntino circa due ore prima ad esempio gustando uno yogurt con cereali o una fetta di pane con un cucchiaino di marmellata e un frutto.

Prima e dopo la corsa non dimenticatevi invece di bere: con la sudorazione perderete molti liquidi e molti sali minerali. Via libera all'acqua: bevete un bicchiere con succo di frutta prima e almeno un litro nel corso dell'ora successiva.



## Ottenere una super impanatura



**N**el fare la cotoletta "alla milanese", quella passata prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, si può verificare un problema: a volte l'impanatura si stacca prima di fine cottura, anche se l'olio è ben caldo.

Per evitarlo, basta aggiungere al pangrattato un paio di cucchiaini di farina bianca. Questo permette al pangrattato di "incollarsi" meglio alla carne durante la cottura.

## I videogiochi contro la depressione



I videogiochi, soprattutto quelli in cui è necessario impegnare la memoria e la velocità di reazione, sono preziosi per combattere la depressione nelle persone non più giovani. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dei **National Institutes of Health di Washington** e pubblicata sulla rivista di gerontologia **The Journals of Gerontology**.

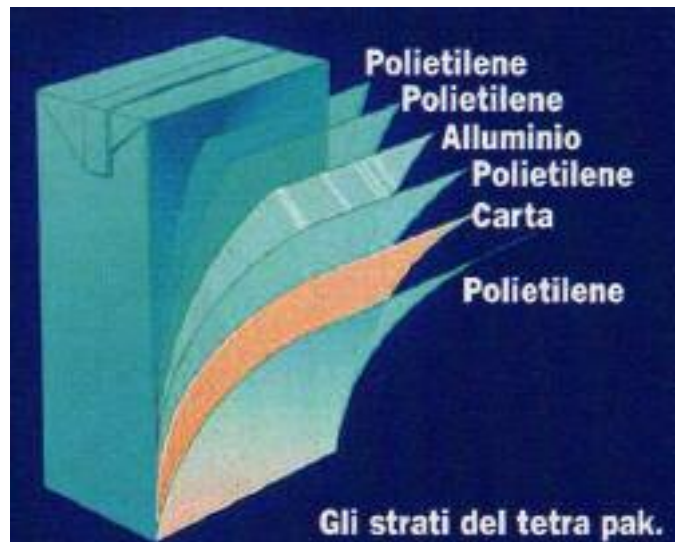
Gli esperti hanno studiato su un gruppo di quasi tremila persone oltre i 60 anni di età gli effetti di tre diversi tipi di attività mentale: lezioni di memorizzazione, esercizi per potenziare le capacità di ragionamento oppure un gioco al computer basato sulla velocità e sulla memoria.

I pazienti hanno praticato per dieci ore una di queste tre attività, poi sono stati seguiti per un periodo di cinque anni. I ricercatori hanno così scoperto che coloro i quali avevano usato computer, e solo loro, anche dopo anni, si ammalavano meno di tutti gli altri di depressione: per motivi ancora tutti da chiarire, tra queste persone il rischio si era ridotto del 30 per cento.

## Di cosa è fatto il tetra pak?

Questi contenitori, la cui funzione principale è di proteggere un alimento dal deterioramento, sono formati da 6 strati sovrapposti: partendo dall'interno, c'è uno strato di polietilene che serve per sigillare il liquido all'interno. Uno strato di polietilene distinto e poi necessario per il processo di laminazione (ossia l'accoppiamento della carta grezza al polietilene e all'alluminio); segue un foglio di alluminio che costituisce una barriera all'ossigeno, agli odori, alla luce; uno strato adesivo di polietilene utile ancora per il processo di laminazione; uno strato di carta che conferisce stabilità e robustezza; infine, uno strato di polietilene protegge l'alimento dall'umidità esterna. Le tre componenti sono presenti con differenti percentuali: 75% carta, 20% polietilene, 5% alluminio.

Nel 2007 in Italia sono state vendute 4,65 miliardi di confezioni, per 2,9 miliardi di litri di liquido: 39% latte UHT, 32% succhi, 18% latte fresco, 5% pomodoro, 5% vino, 1% acqua. La raccolta differenziata dei cartoni a più strati per alimenti attiva solo in alcuni Comuni italiani: nel 2005, in Europa, solo il 30% circa dei cartoni, pari a 300 mila t, è stato riciclato.



## Sogni d'oro, ecco le regole!

1. Non cenate troppo tardi la sera e scegliete alimenti leggeri, in particolare verdure, e ricchi di amidi come pasta e riso.
2. Evitate sostanze eccitanti come caffè, te, cacao e cioccolato, oltre ai superalcolici. Concedetevi una tazza di tisana o di latte tiepido prima di coricarvi.
3. Non svolgete attività troppo impegnative a livello fisico o mentale la sera tardi.
4. Se siete insonni, alzatevi e preparatevi un bagno tiepido o una tisana. Oppure accomodatevi in poltrona e leggete qualche pagina di un libro che amate.
5. Praticate yoga o tecniche di rilassamento che vi aiutino a sciogliere le tensioni.
6. Non leggete o guardate la TV a letto: coricatevi solo per dormire, quando sentite il sonno sopraggiungere.
7. Dormite in una stanza tranquilla, oscurando bene la finestra, in modo che la luce esterna non vi disturbi.





## LA SOLITUDINE

Quando ti giri intorno e ti senti solo  
c'è tristezza nel cuore, ma per poco  
Una voragine si è aperta nel tuo cuore  
ama te stesso e riempi il cuore d'amore

Una carezza ci può anche stare  
ma la tua ferita non potrà guarire  
Soltanto in parte la sofferenza lenire  
e iniziare un poco a vivere e gioire

E' una crescita d'immagine fasulla  
che ti farà ricordare l'infanzia bella  
Tutti ti accarezzavano e baciavano  
ma tu inseguivi con amore una stella

Ogni persona cara è un punto di riferimento  
che ti allevierà in parte dal tormento  
Vorresti sapere cosa il tuo cuore vuole  
tu hai bisogno soltanto di vero amore

L'amore umano è la terapia del cuore  
l'amore cristiano è terapia del dolore  
La sofferenza è un dono di Dio d'amore  
che ti illuminerà e toglierà dal tuo torpore

Guardati intorno e guarda gli altri  
hanno tutti negli occhi tristezza  
Cercano dagli altri una carezza  
per avere nel cuore una certezza

Amore, solo amore di vera cristianità  
faranno svanire la tua infelicità  
Ama gli altri senza nessuno giudicare  
e troverai equilibrio d'amore e serenità

*Pippo Castorina*



## Paella

**A**lcuni cibi si cucinano e si mangiano tutti i giorni senza battere ciglio, altri si riservano a serate speciali da condividere con la famiglia e con gli amici. Questa seconda situazione è l'ideale per la paella, non una semplice pietanza ma un trionfo di colori, profumi e sapori che esaltano occhi, naso e palato. Per prepararla non occorre essere grandi chef, tuttavia la sua esecuzione richiede un minimo di attenzione, sincronia e un po' di tempo a disposizione. Il suo segreto? L'armonia tra gli ingredienti. Il risultato è un piatto magnifico, molto più grande di quanto si pensi, e il senso di gratificazione che vi dare portandola in tavola vi ripagherà in pieno della piccola fatica che richiede la sua preparazione.

### Paella Valenciana

All'estero si tende a considerare la paella come il piatto nazionale spagnolo. In realtà pur diffusa in buona parte dello stato, la paella è una specialità tipica della regione di Valencia e gli stessi spagnoli la percepiscono come tale, come dalle nostre parti la carbonara viene subito associata a Roma o il risotto giallo a Milano. La paella deve il suo nome alla tipica padella bassa e larga, elemento necessario per la sua preparazione.

La ricetta tradizionale della paella alla valenciana è condita con carciofi, piselli, peperoni, zafferano, carne (pollo o coniglio) e verdure.

Ma ne esistono numerose varianti con pesce, crostacei, salsiccia, come quella della ricetta che troverete si seguito.

### Ingredienti per 4-6 persone

- 500 gr di riso parboiled
- 400 gr di petto di pollo 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperone rosso
- 200 gr di pomodori pelati 300 gr di piselli
- 200 gr di salsiccia piccante
- 2 fette di prosciutto cotto
- 2 zucchine
- 12 code di gamberoni non sgusciate
- 200 gr di calamari puliti
- 1 bustina di zafferano
- 1,2 l di brodo
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe
- un cucchiaino di paprika



### Preparazione

In una grande padella antiaderente - quella che poi porterete in tavola - tagliate il pollo a pezzetti e fatelo rosolare su tutti i lati con tre cucchiaini d'olio.

Quindi toglieteli e riponeteli al caldo. Mello stesso tegame fate soffriggere un trite fine di aglio e cipolla e fate rosolare i pezzetti di salsiccia piccante finché la carne non è dorata.

A questo punto unite - tagliati a dadini - i peperoni, le zucchine, il prosciutto e i calamari tagliati a rondelle e dopo 10 minuti di cottura aggiungete anche il pomodoro e i piselli.

Lasciate amalgamare per bene, rimettete il pollo in padella insieme a tutti gli altri ingredienti, aggiungete i gamberoni e continuate la cottura per altri 15 minuti.

A questo punto versate il riso nella padella, senza mescolare, bagnate con mezzo litro di brodo e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti, avendo cura di rifondere il brodo man mano che viene assorbito. Ricordatevi di non mescolare mai la paella.

Con l'ultimo brodo diluite lo zafferano e versatelo dentro, salate e pepate e aggiungete la paprika (anche dolce, se preferite). Quando il riso è pronto passate la paella sotto il grill per un paio di minuti e servite direttamente in tavola.

### Vino Consigliato

*Il Corvo Rosa di Salaparuta*

dell'entroterra trapanese è un vino caratterizzato da colore brillante con riflessi ciliegia e profumi fragranti che rimandano piacevoli sentori di frutti di bosco.

Il sapore armonico e il buon corpo ne fanno la scelta ideale per i molteplici sapori della paella mista.



## Sole e latte rendono più atletici

**A**nche senza allenarsi, basta trascorrere spesso del tempo all'aria aperta e bere latte per diventare più atletici: la luce del sole, infatti, spinge il corpo a produrre vitamina D, contenuta in buona quantità anche nel latte, e questa sostanza migliora le prestazioni fisiche. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti australiani della **Industrial Research Organization di Blackpool** e pubblicato dalla rivista di nutrizione **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**. I ricercatori hanno studiato la composizione del sangue di un gruppo di cento ragazze dai 12 ai 14 anni e insieme hanno esaminato anche le loro capacità fisiche: così hanno scoperto che le pazienti con la maggiore quantità di vitamina D nel sangue erano anche quelle che avevano i muscoli più potenti e scattanti.



## L'acqua dolce cura l'eczema



**P**er vincere l'eczema, la malattia della pelle che colpisce soprattutto i bambini e che causa piaghe e lesioni spesso difficili da guarire, può bastare addolcire l'acqua corrente di casa, cioè ridurre le quantità di minerali come calcio e magnesio che vi si trovano naturalmente disciolti.

Lo rivela uno studio condotto dagli esperti inglesi dell'**Università di Portsmouth** e pubblicato sulla rivista di informazione scientifica **Medical News Today**. Gli studiosi hanno iniziato la ricerca nel 2007 e la continueranno sino al termine del 2009 coinvolgendo un totale di oltre trecento famiglie di bambini malati di eczema e abitanti in zone dell'Inghilterra dove l'acqua è particolarmente ricca di sali minerali. A queste famiglie i ricercatori hanno fornito un sistema addolcitore, cioè un filtro che, utilizzando speciali resine, toglie all'acqua corrente di casa gran parte del suo contenuto di calcio e magnesio. L'addolcitore è lasciato nelle case, a disposizione della famiglia per quattro mesi e fornisce un'acqua perfettamente potabile poi utilizzata normalmente, sia per la cucina sia per l'igiene personale. Anche se lo studio non è ancora terminato, i ricercatori si dichiarano già entusiasti dei risultati ottenuti, tanto da spingerli a rivelarli già prima della conclusione dello studio: quasi la totalità dei bambini partecipanti alla ricerca, infatti, dopo le prime due settimane già mostrava un visibilissimo miglioramento.

Quando poi l'addolcitore, spiegano ancora gli esperti, dopo i quattro mesi della ricerca era tolto dall'impianto idrico di casa, nella maggioranza dei casi la pelle dei bambini tornava ad ammalarsi e a richiedere cure mediche.

## Lo sport dopo la menopausa protegge dal cancro

**F**are sport regolarmente dopo la menopausa riduce il rischio nelle donne di ammalarsi di tumore al seno. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti tedeschi del **Policlinico Universitario di Amburgo** e pubblicata sulla rivista di oncologia **Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention**. I ricercatori tedeschi hanno studiato un gruppo di diecimila donne tra i 50 e i 74 anni di età sottoponendo loro un questionario sulla salute e sulle loro abitudini. Gli scienziati hanno poi cercato una relazione tra l'insorgenza del tumore al seno e i diversi stili di vita: e hanno scoperto che le donne che non si erano mai ammalate di cancro alla mammella appartenevano in grande maggioranza al gruppo delle persone più attive fisicamente. Le più protette erano le donne che avevano iniziato, o continuato, a fare movimento anche dopo arrivo della menopausa. Per proteggersi non è necessario fare sport, concludono i ricercatori: basta camminare per un'ora al giorno, fare giardinaggio o anche i lavori di casa.





## Per una navigazione sicura

### **D**ai pediatri alcuni consigli pratici e utili per i genitori...

- Impraticarsi nell'uso del computer quantomeno allo stesso livello del bambino.
- Utilizzare tutti i sistemi di protezione attualmente disponibili per inibire l'accesso ai siti non adatti ai più piccoli.
- Navigare e "chattare" qualche volta insieme ai figli, per indurli a una confidenza maggiore con i genitori.
- Cercare (per quanto possibile) di evitare che il bambino abbia una sua casella di mail della quale sia il solo a conoscere la password di accesso



### **...e per i figli**

- Evita di dare informazioni su di te o la tua famiglia come cognome, nome, numero di telefono, indirizzo tuo o della scuola senza averne prima parlato con i genitori.
- Se vuoi incontrare qualcuno conosciuto in Internet, informa sempre prima genitori, amici o insegnanti, senza mai andare da solo all'appuntamento.
- Se capiti su un sito dove è scritto "accesso vietato ai minori" rispetta l'indicazione: non è "da grandi" ...fingersi grande.

## L'Araba Fenice? In origine era un airone

**I**l mito dell'araba fenice, l'uccello che rinasce dalle ceneri, si è diffuso in tutto il mondo. La sua origine si può far risalire alla divinità "**Benu**" degli antichi Egizi.

Nel tempio. "La sua attestazione più antica del III millennio a. C." spiega **Federico Bottigliengo**, egittologo alla **Fondazione Museo delle Antichità Egizie di Torino**. "Il Benu era rappresentato nei disegni e nei geroglifici da un airone. Secondo la religione egizia, era l'anima del dio Sole Ra, ed era considerato colui che veniva in esistenza da se stesso; questa sua nascita avveniva nel fuoco all'interno dei sacri recinti del tempio di Ra a Elaiopoli."

Frainteso. Il mito si diffuse in tutto il mondo e si trasformò, per poi fiorire soprattutto nel Medioevo: "Il primo a parlare di Benu nel mondo occidentale fu Erodoto" spiega Bottigliengo "il quale lo descrisse come un uccello che giungeva nel tempio del Sole una volta ogni 500 anni dall'Arabia, per bruciare i resti del suo predecessore (forse in base a una cattiva interpretazione del mito egizio)."

A questo punto Benu divenne l'"araba fenice" di cui parlarono anche Ovidio, Tacito e Dante Alighieri.



Ovunque nel mondo

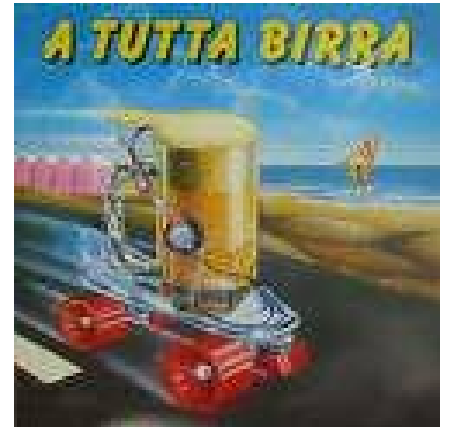
Da sinistra: Il Benu egizio In un papiro del XIV secolo a. C.; una raffigurazione medievale e una cinese (dell'800) dell'araba fenice.

## In automobile a tutta birra

**B**irra e guida al volante, si sa, non vanno d'accordo. A meno che a bere non sia l'automobilista, ma l'auto.

Difficile? No, e già realtà.: il birrifico californiano 'Sierra Nevada Brewing' ha deciso di trasformare i suoi "fondi del barile", cioè i residui della lavorazione (6 milioni di litri l'anno) in biocarburante per auto. Questo grazie a una rete di "Microfueler" cioè microdistillatori di etanolo (fatto da zucchero e lievito di birra) grandi come frigoriferi.

Una soluzione con vari obiettivi: dipendere meno dal petrolio, tagliare i costi della benzina e le emissioni di gas serra e trovare un'alternativa al biocarburante prodotto dal grano.



## Perché si dice "a tutta birra"?

**I**n questa espressione, come anche in "avere birra in corpo" (cioè resistere alla fatica) o "dare la birra a qualcuno" (nel senso di superarlo), per birra s'intende una sorta di carburante che consente velocità e briosità.

Perché proprio la birra e non, per esempio, la grappa o il whisky? Probabilmente perché si tratta della bevanda alcolica più popolare, insieme al vino, diffusa a prescindere dal territorio e dalla classe sociale.

Ma questa bevanda appare anche in espressioni come "E che ci faccio? La birra?". In questo caso, invece, l'allusione è alla preparazione della birra stessa, che prevede l'utilizzo, accanto al malto d'orzo o di altri cereali, di alcuni prodotti di scar-to, in particolare i lieviti. "Farci la birra", nel senso di "non farci nulla", significa dunque disprezzare ciò che si riceve; oppure pensare che, in quanto si ritiene abbia poco valore, sia inutile, inservibile. In una parola, uno "scarto". L'espressione è documentata nel romanesco almeno dalla seconda metà dell'Ottocento.

## Perché sui monti i sacchetti di patatine si gonfiano?

**I**sacchetti si gonfiano perché in montagna la pressione atmosferica è minore che al livello del mare. La pressione può essere vista come il peso della colonna d'aria che "spinge" su una determinata superficie; con l'aumentare dell'altitudine, l'altezza della colonna diminuisce, e il numero di molecole a parità di volume decresce perché l'atmosfera diventa progressivamente rarefatta. L'aria contenuta nel sacchetto chiuso, quindi, incontra una minore resistenza e inizia a espandersi, gonfiando il sacchetto. Se quest'ultimo viene riportato all'altitudine originale, con l'aumento della pressione l'aria contenuta all'interno tornerà a contrarsi, annullando l'effetto originale. Il medesimo fenomeno si può verificare anche a bordo di un aereo.



## Cassazione: insidie stradali come buche e tombini vanno sempre segnalate



**D'**ora in avanti gli enti che hanno il compito di provvedere alla manutenzione delle strade devono prestare particolare attenzione. Buche, tombini, lavori in corso e insidie di diverso genere presenti sulle strade debbono essere sempre segnalati. In caso contrario, avverte la Cassazione, la mancata segnalazione darà luogo a responsabilità degli enti tenuti alla manutenzione delle strade, in caso di incidente stradale.

La Corte (sentenza 11709/2009), in particolare, ha accolto il ricorso di un automobilista che per ben due volte si era visto attribuire la colpa esclusiva di un incidente avvenuto a Fiumicino per la presenza di un tombino "fortemente sporgente dal suolo stradale" e non segnalato. I giudici di merito avevano ritenuto che l'unico colpevole dell'incidente fosse l'automobilista che, andando a forte velocità aveva investito un'automobile parcheggiata nel giardino di un'abitazione.

I giudici della Corte ribaltando il verdetto hanno invece evidenziato che, al di là dell'alta velocità tenuta dall'automobilista, sicuramente "l'omessa segnalazione dei lavori e del tombino ha avuto una rilevanza causale in ordine al sinistro". Nella sentenza la Corte evidenzia che, pur ammettendo che l'automobilista "tenesse una velocità" eccessiva, la presenza di un cartello di segnalazione e pericolo gli avrebbe consentito di adottare le manovre di emergenza (in particolare, di ridurre drasticamente la velocità), necessarie ad evitare l'incidente o ad evitarne le conseguenze dannose. Sarà ora necessario fare un nuovo processo in cui si dovrà tenere conto della "rilevanza della negligenza dell'ente tenuto alla manutenzione della strada, quanto meno al fine di ravvisare un concorso di colpa e carico dello stesso".

## Più magri e più sani con un piatto di fagioli

**R**icchi di fibre, minerali (soprattutto calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, zinco, rame) e di vitamine del gruppo B, i fagioli consumati regolarmente contribuiscono a mantenere il peso, tengono sotto controllo il giro-vita e aiutano a contrastare anche l'ipertensione.

Uno studio canadese, pubblicato sul *Journal of the American College of Nutrition* e basato sui dati raccolti dalla ricerca "National nutrition and health examination survey", condotta su circa 1.500 soggetti, ha dimostrato che chi mangia regolarmente questi legumi ha un maggior apporto di fibre, potassio, magnesio, ferro e rame.

Rispetto a chi non li mangia mai, inoltre, i consumatori di fagioli hanno in media un peso corporeo minore, un giro vita più sottile, la pressione bassa, oltre a un rischio ridotto del 22 per cento di obesità. I fagioli, come tutti i legumi, sono un'ottima fonte di proteine e fibre e hanno un basso contenuto di grassi e colesterolo. Inoltre hanno un basso indice glicemico: il livello di zucchero nel sangue è inferiore e il picco ritardato rispetto a quando si mangiano altri alimenti, come il pane o la pasta.



## Cellulari irritanti



**C**uriosa quanto recente è la scoperta fatta dai medici della **British Association of Dermatologists**, l'Associazione dei dermatologi britannici: l'ormai diffusissimo telefono cellulare è responsabile di molte dermatiti da contatto causate da nickel.

Secondo uno studio pubblicato di recente, infatti, 10 modelli di cellulari su 22 contengono nickel nelle zone dell'apparechio che possono entrare in contatto con la pelle dell'utente. In particolare sarebbero ricche di questo metallo la tastiera, la parte esterna del telefono e gli elementi decorativi.

In relazione alla modalità d'uso del cellulare, le zone corporee dei soggetti allergici che risultano più a rischio di dermatite sono l'orecchio, la guancia e il mento, senza dimenticare le dita delle mani.

## Salute e portafoglio in pericolo

**D**agli studi fatti da diverse Agenzie del farmaco europee, tra le quali l'Aifa, attraverso la task-force nazionale **Impact Italia**, emerge il quadro dell'offerta della rete, dove sono presenti, e difficilmente distinguibili per il paziente inesperto, farmacie legali, illegali, e del tutto false, come molte "farmacie on line" reclamate attraverso lo Spam (i messaggi indesiderati sulla posta elettronica), i cui link rimandano spesso a siti dediti a truffe informatiche (furto di identità digitale, clonazione della carta di credito).

Quando si acquistano medicine presso punti vendita non autorizzati i rischi sono molteplici:

- si possono ricevere prodotti contraffatti, non controllati e di scarsa qualità;
- si può incappare in truffatori che si limitano a rubare l'identità informatica o i dati della carta di credito, senza spedire nulla.

In tutti i casi il paziente mette comunque a rischio la sua salute: un prodotto non controllato può essere inefficace o tossico e mancato arrivo di un farmaco acquistato in un sito truffaldino danneggia il paziente anche al di là dei termini economici, dato che genera inevitabilmente un ritardo nell'avvio della terapia.





## Storia gastronomica

### La Pignolata Messinese

di Santino Parasiliti Provenza

*Non sapendo se si trattasse di storia vera o di leggenda, vi raccontiamo quella che tra tutte le storie della nascita della Pignolata, ci sembra la più verosimile.*

Nel 1600 Messina raggiunse il suo massimo splendore economico, tanto da essere riconosciuta tra le dieci città più importanti d'Europa. Messina diventò un'importante sede universitaria, fu costruito l'orto botanico, tra i migliori del continente europeo, oltre a mantenere il suo imponente commercio marittimo e importante artigianato come l'argenteria.

Nel 1674, si ribellò alla conquista spagnola con l'aiuto dei francesi, riuscì a mantenere l'autonomia. Nel 1678, i francesi e gli spagnoli, firmarono la pace, Messina fu abbandonata a se stessa e subì la crudele conquista iberica.

Fu chiusa l'università e sciolto il senato cittadino, fu spogliata di tutti i suoi beni, persino dei documenti contenenti le memorie storiche della città.

La comunità messinese cadde in una depressione collettiva che ancora oggi ci portiamo dietro. In città, c'era e ancor c'è, un convento di monache di clausura. Durante l'occupazione spagnola, in occasione di feste popolari, offrivano al popolo messinese delle pietanze, spesso da loro inventate. Come *'Nzuddi* (un biscotto mandorlato all'uovo), e i *Sospiri di Monaca* (un savoiardo ripieno di ricotta), e altre specialità. A carnevale, offrivano dei dolcetti particolari, mucchietti di pinoli fritti e amalgamati col miele. Avavano la forma di una pigna, da qui i nomi di pinolo del biscotto e di **pignolata del dolce**.

Con il passare degli anni impararono a cucinare questo delizioso dolce. Non so se per pigrizia o per carenza dei semi, qualcuno provò a mischiare insieme al frutto, dei pezzettini di pasta all'uovo, tirata grossa come un grissino e lunga circa un centimetro e friggendo tutto assieme.

Ebbe degli ottimi risultati. Col passare degli anni, il biscotto all'uovo, ha sostituito in toto i pinoli.

Con la professionalità e la pazienza alcuni maestri pasticceri messinesi, sono riusciti ad equilibrare i gusti del dolce così come lo conosciamo ora.



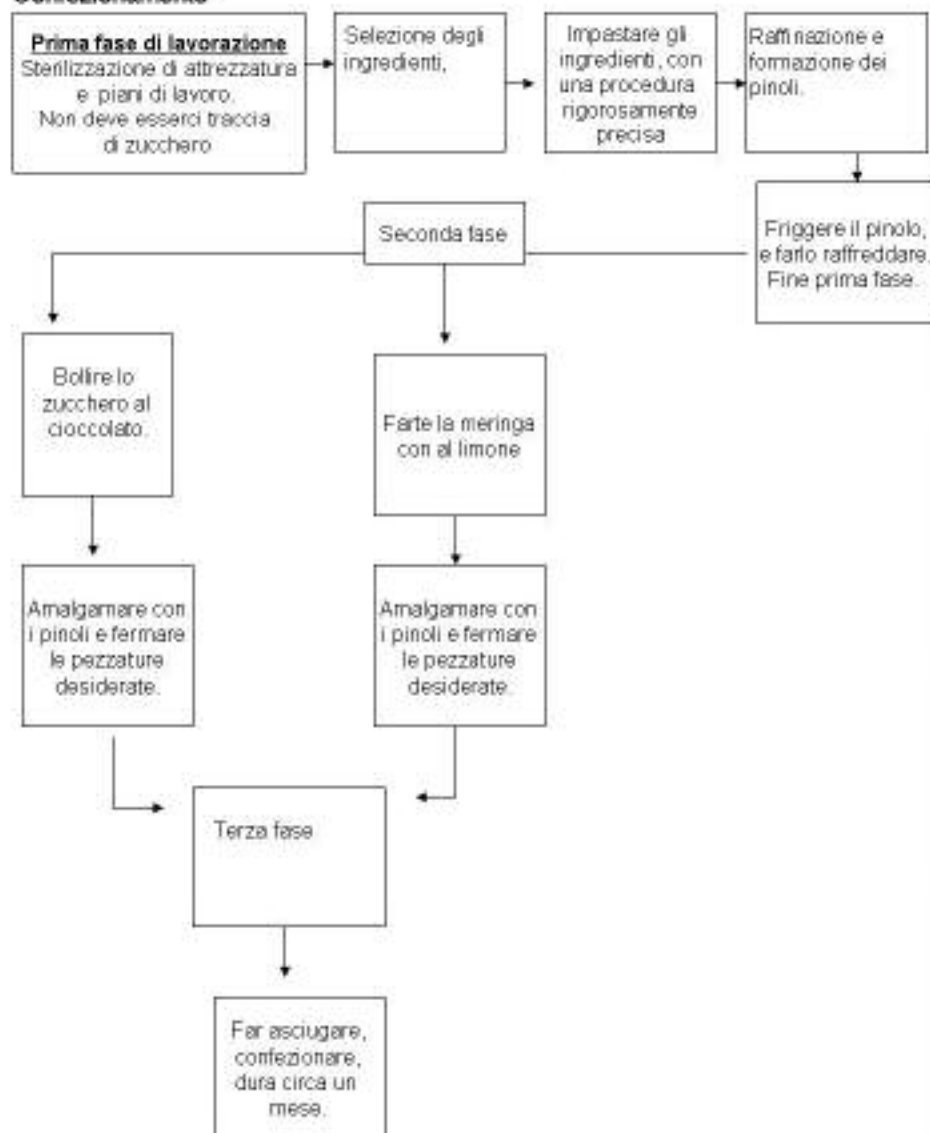
**"CHARLOTTE"**

Lab. di PASTICCERIA. GELATERIA  
Dei F.lli PARASILITI

Via Nazionale, 23A  
Giampillieri M.  
Tel. 090.810820

## DIAGRAMMA DI FLUSSO

La produzione della pignolata si divide in tre fasi. Prima fase, produzione del pinolo; seconda fase, glassatura al limone e glassatura al cioccolato; terza fase, Confezionamento



## PROTESI DENTARIE IN NYLON FLEXITE: UN'ALTERNATIVA AI GANCI VISIBILI



**D**a qualche anno a questa parte una nuova tecnologia per la realizzazione di manufatti protesici rimovibili permette al protesista di riabilitare le aree edentule di molari e premolari senza l'utilizzo di ganci metallici e visibili.

Le protesi tradizionali a gancio fuso presentano spesso l'ineestetico gancio che ancorà la protesi ai denti più prossimali, spesso creando sul dente una inevitabile trazione che ne compromette irrimediabilmente il parodonto, rendendo mobile nel tempo il dente.

La protesi in nylon invece, grazie alla estrema elasticità, monta ganci anch'essi in nylon e trasparenti, quindi più estetici e meno visibili nelle zone anteriori (canini e incisivi).

Inoltre la protesi in nylon flexite è trasparente più leggera e più stabile, poiché si mantiene in bocca proprio grazie al non parallelismo dei denti che devono supportare tali ganci in nylon. Al contrario dei classici ganci fusi in acciaio, che richiedevano adeguato parallelismo.

Per fare capire meglio la versatilità di questo materiale in bocca, diremo che la protesi in nylon si inserisce come se fossero un paio di occhiali, allargando i ganci trasparenti con le dita finché non si inseriscono agevolmente sul dente pilastro.



L'effetto estetico è di gran lunga maggiore a quello della tradizionale protesi in resina, proprio grazie alla trasparenza, leggerezza e elasticità data dal nylon, rendendo al paziente la protesizzazione mobile più confortevole e sicura.



La procedura di montaggio dei denti in resina composita in questo tipo di protesi è analoga a quella tradizionale: sempre più laboratori si stanno attrezzando per la lavorazione della flexite, grazie alla richiesta sempre crescente di questo tipo di protesi rimovibile, destinato a soppiantare la classica "dentiera a ganci".



**a cura di Salvatore Grasso (medico dentista) odontoiatra, laureatosi nell'Università di Catania, si occupa dal 1997 prevalentemente di protesi e tecniche endodontiche moderne. Collabora con centri specialistici a Piacenza e a Parma, con attività di tutoraggio e formazione di giovani odontoiatri, e dove si occupa di endodonzia con tecniche meccanizzate. E' libero professionista in Messina. Per maggiori informazioni: [studiodentisticograsso@hotmail.it](mailto:studiodentisticograsso@hotmail.it), via Rocca Guelfonia 6, Messina tel 090 675946.**



## Il Banditismo (sociale) nell'ex regno Siculo-Partenopeo

La reazione nel Sud continentale fu la resistenza armata, il "banditismo sociale" meno retorico e romantico del "Brigantaggio" tout court. Come ci rileva Giustino Fortunato, il banditismo nacque in una società in cui con la caduta dei Borboni vennero al dunque gli antichi sospetti ed odii, che dividevano la borghesia dal popolo: il 1860 fu rivoluzione politica della borghesia, il brigantaggio la reazione sociale del popolo. Del resto, spogliando il "Risorgimento" dalle molte retoriche, si potrà osservare che esso fu movimento (pilotato) delle élite (illuminate) dell'aristocrazia politica e culturale, non "rivoluzione" di (un) popolo, che poco vi partecipò e molto la subì (vedere le cannonate di Bava Beccaris a Milano).

Le proporzioni assunte e la durata furono tali da configurarlo come la più grave minaccia all'esistenza stessa del Regno d'Italia. Resta anche da spiegare come mai i "briganti" non vinsero. La repressione sabauda fu tanto dura, da compromettere la stessa identità e memoria storica di intere regioni.

Le prime sollevazioni contadine ebbero luogo in Basilicata e in Calabria, a seguito della "usurpazione" delle terre demaniali e della rivendicazione degli usi civici soppressi. Reparti composti da soldati regolari dell'ex-esercito di Francesco II, guidati dal colonnello franco-tedesco, barone Teodoro Klitsche de La Grange, appoggiarono le iniziative, restaurando le municipalità borboniche. La "rete" di collegamenti e rifornimenti era egregiamente gestita dal clero. Il brigantaggio fu all'inizio contrastato con la Guardia Nazionale, e con milizie armate dai notabili liberali e dai possidenti, a cui si affiancavano reparti dell'esercito "piemontese".

Nei primi mesi del 1861, affluirono nelle bande migliaia di uomini: soldati dell'ex-armata reale, garibaldini delusi, anarchici, repubblicani, semplici renitenti alla leva, persone che si erano fatte dei nemici o contadini colpiti dalla carestia, pastori e, ovviamente, anche criminali comuni. Nella primavera del 1861 la reazione divampò in tutto il sud. La figura di maggior spicco fu Carmine Donatelli Crocco di Rionero in Vulture, il cui esercito raggiunse le quattromila unità, riuscendo ad impossessarsi di Melfi, Venosa e molti altri comuni. Il

controllo del territorio da parte degli unitari divenne sempre più precario. I filo-borbonici tentarono perciò di dare un comando unico a tutte le bande, per ottenere un grande schieramento con centro nella valle dell'Ofanto, fra l'Irpinia e la Basilicata. Ottennero dal re di Spagna solo un generale, senza esercito, José Borjes. Nel 1861, lo spagnolo fu costretto ad allontanarsi per l'antagonismo con Crocco. Fu fucilato dai Piemontesi a Tagliacozzo. Nel fallimento dell'operazione "Borjes", cioè del comando unico di un esercito volto alla restaurazione di Francesco II, sta la risposta alla domanda: "ma come fecero a non vincere, i briganti?". Era stato il partito filo-borbonico a fallire l'obiettivo fondamentale di riportare la dinastia sul trono.

Ma non solo. La congiuntura internazionale era molto diversa da quella del 1799. Gli Inglesi, già presenti in Sicilia con i Borbone, avevano "attenzione" alle miniere di zolfo e di salgemma, e per le strategie geo-politiche presidiavano (militarmente) quel "mare nostrum"; per cui preferivano uno Stato debole, ripiegato su se stesso dalle questioni sociali, che non potesse recare fastidio ai loro interessi.

Continuavano intanto ad agire circa 500 gruppi armati. Nell'aprile 1861 venne sventata a Napoli una cospirazione antiunitaria: furono arrestate circa 600 persone, fra cui 466 militari dell'ex-esercito napoletano. In agosto fu inviato nel sud il modenese gen. Enrico Cialdini, con pieni poteri. Le forze militari d'occupazione raggiunsero le 50.000 unità nel mese di dicembre. Il governo, nelle mani della destra, fece approvare la legge preparata dal parlamentare meridionale Pica, che privava il Sud dei diritti costituzionali ed autorizzava le esecuzioni sommarie.

Fu inviato nel Sud un esercito di 120.000 uomini, che ebbe più perdite che in tutte le guerre di indipendenza messe insieme, al comando del genovese gen. Trivulzio Pallavicini. Per fini militari, venne stesa e protetta una linea telegrafica lucana. I campi dei sospetti mantengoli vennero dati sistematicamente alle fiamme dai bersaglieri piemontesi.

Più di 50 paesi furono distrutti, e la popolazione superstite abbandonata alla fame.





## Approfondimento Costume e Società (8<sup>a</sup> e ultima parte)



Il 13 marzo 1864 veniva fucilato presso Avigliano il comandante Ninco Nanco. Nella stessa primavera del 1863, vennero catturati e fucilati dagli italiani il comandante legittimista Kalckreuth e de Namour, che operavano negli Abruzzi. Nel mese di giugno venne arrestato a Roma l'altro ufficiale legittimista Rafael Tristany. Il 25 luglio dello stesso anno, grazie al tradimento del brigante Giuseppe Caruso, il Pallavicini riuscì ad annientare sull'Ofanto le forze di Crocco. Questi riuscì a fuggire ed a raggiungere lo Stato Pontificio.

Il clima politico stava cambiando. Il Vaticano, cercando di tenersi stretto quello che restava dello Stato Pontificio, ridotto più o meno al solo Lazio, abbandonò i "briganti" al loro destino. È interessante a tale proposito confrontare gli articoli di Civiltà Cattolica tra il 1861 ed il 1870 per rendersi conto che già a partire dal 1865 il Vaticano, di fatto, cominciò a collaborare con lo Stato. Lo stesso Crocco non ottenne l'impunità, ma fu catturato dalle truppe pontificie a Veroli, e quindi rinchiuso nelle carceri nuove di Roma. Dopo la presa di Roma del 1870, Crocco fu condannato a morte a Potenza l'11 settembre del 1872, pena commutata nell'ergastolo, scontato a Portoferraio. Lì scrisse la propria autobiografia.

Dall'autunno del 1863 all'autunno del 1864, le grandi bande a cavallo vennero annientate ed i migliori comandanti uccisi o imprigionati. Gli anni più accesi della lotta erano terminati, anche se bande sempre più di delinquenti comuni, continuarono ad agire fino ai primissimi anni '70 (sec. XIX). La guerra degenerò in scontri senza regole né obiettivi e soprattutto senza nessuna ideologia precisa. Quando le ultime bande furono eliminate, gli ideali legittimisti erano stati totalmente dimenticati.

Nel 1866, Francesco II si rifiutò di incitare alla sollevazione il Mezzogiorno mentre l'esercito italiano combatteva nel Veneto contro l'Impero Austriaco. L'anno successivo sciolse il governo in esilio. Nel gennaio 1870, vennero soppresse le zone militari nelle province meridionali.

La guerra imperversata in quel primo decennio unitario, determinò un declino sociale ed economico del Meridione. Le reazioni pertanto nei due ex-regni di Sicilia ebbero motivazioni diverse, ma la repressione fu durissima in entrambi i casi: migliaia di morti, distruzione di interi paesi, l'economia allo sfacelo ed il depauperamento (anche con la grande migrazione verso le Americhe) a lungo termine provocarono gli stessi danni che oggi appaiono difficilmente reversibili. Sono queste le radici di quella (irrisolta) "Questione Meridionale", studiata dal Croce e dal Gramsci.



### Bibliografia

- Fara Misuraca e Alfonso Graci il Portale del Sud
- Calà Ulloa Pietro, *Unione non unità d'Italia*, Ed. Argo 1998 (prima edizione 1867)
- Calà Ulloa Pietro, *Considerazioni sullo stato economico e politico della Sicilia, 1838*, in "Contributi per un bilancio del Regno Borbonico", edito dalla Fondazione Lauro Chiazzese, 1990.
- Colajanni Napoleone, *Nel regno della mafia (dai Borboni ai Sabaudi)*, Ed. Rubettino, 1984. Ristampa anastatica della prima edizione del 1900
- Crocco Carmine, *La mia vita da brigante*, ed. Adda, 2005
- Croce Benedetto, *Storia del Regno di Napoli, 1924*, Laterza, Bari 1980
- De Martino Ernesto, *Sud e magia*, ed. Feltrinelli
- Digilio Vincenzo Giustino Fortunato. *Gli scritti dal 1870 al 1932*, Alfredo Guida Editore 2007
- Di Matteo Salvo, *Storia della Sicilia*, Ed. Arbor, 2007
- Fortunato Giustino, *Il Mezzogiorno e lo Stato italiano*, Firenze, Vallecchi, 1973.
- Fortunato Giustino, *Galantuomini e cafoni prima e dopo l'Unità*, Reggio Calabria, Casa del Libro, 1982
- Galasso Giuseppe *Il Mezzogiorno da "questione" a "problema aperto"*, Piero Lacaita editore 2005
- Ghirelli Antonio, *L'eccidio di Fantina*, Sellerio, 1986
- Gramsci Antonio, *La questione meridionale*, Editori Riuniti 2005
- Gramsci Antonio, *L'Ordine Nuovo*, Giulio Einaudi editore 1987
- Molfese Franco *Storia del brigantaggio dopo l'unità* ed Feltrinelli 1966
- Nania Gioacchino, *San Giuseppe e la mafia*, ed. Della Battaglia, 2000
- Pappalardo Francesco, *Cristianità n. 223 (1993) - n. 299 (2000)*
- Renda Francesco, *Storia della Sicilia dalle origini ai nostri giorni*, Ed Sellerio 2003,
- Sciascia Leonardo, *I pugnalatori*, ed. Sellerio

**C**hi scrive è un amatore del cibo buono, che guarda i tre aspetti essenziali, qualità, quantità e disponibilità economica.

Questa rubrica non riguarderà solo i locali che ristorano "a panza", ma anche quelli che ristorano il nostro corpo e sistema nervoso messo a dura prova dalla vita quotidiana di oggi. Si vuol dare delle indicazioni al socio su dove si può trovare bene in tutto e per tutto. Ovviamente verranno citati i luoghi dove ci si trova bene, nei casi opposti citeremo solo le coordinate geografiche.

Ovviamente tutti i luoghi che saranno citati sono stati testati direttamente.

Perché pallettoni... la guida Michelin ha le stelle e forchette, noi di NA.SA.TA. abbiamo deciso di servirci dei pallettoni.

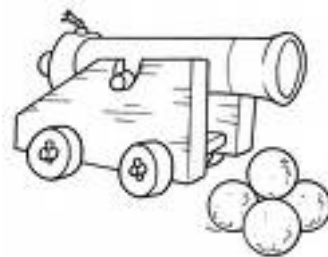
Un secondo motivo di questa nuova rubrica è quello di rendere un servizio in più per sapersi muovere in una giungla di locali che proliferano ogni giorno, con molti esercenti che si improvvisano ristoratori o agenti turistici.

Prendiamo ad esempio la città di Messina: ogni giorno chiudono aziende e paradossalmente con meno moneta in giro, proliferano una miriade di locali nuovi, con una cadenza matematica impressionante, che chi scrive proverà ad esporvi: un bar, una finanziaria, un ristorante, una rosticceria... per svariate centinaia di metri lungo le vie del centro. Ma quanti sono all'altezza di soddisfare il consumatore? Ed ecco che ritornano i perché dei pallettoni. Ultimo motivo è quello dei soldini, perché chiunque alla fine di una libagione o piccola consumazione non vada via arrabbiato e sentirsi defraudato, quindi grazie anche ai nostri consigli, possa provare una soddisfazione paradisiaca di quasi memoria dantesca.

L'estate è già in corso, o almeno sembra, visti gli acquazzoni iniziali. Iniziamo subito a segnalarvi un albergo piccolino ma ottimo a Sinagra, dove i proprietari hanno avuto coraggio di investire in questo settore. ( il nome verrà reso noto in futuro). Propone una decina di stanze, mobilio nuovissimo in arte povera, letti comodissimi, opzionali in ceramica di S. Stefano di Camastra. Bagni molto confortevoli.

L'aspetto che stupisce è la prima colazione, abbondante e con molti prodotti provenienti da agricoltura biologica. Il costo non è alto, considerando che si è a circa 15 minuti dal mare di Brolo o Capo d'Orlando o all'ingresso del meraviglioso parco dei Nebrodi. Ancora una volta la cortesia della gente nebroidea si è distinta in senso positivo.

### **Pallettoni 4/5**



### **Attualità**

## **TEATRO, TAGLIO DI 400MILA EURO. A RISCHIO LA STAGIONE?**

**D**alle righe della Finanziaria regionale emerge il consistente taglio ai 7 milioni di finanziamento che la regione eroga all'ente di Messina. La denuncia arriva dalla Slc Cgil: "politica locale assente".

Nuova riduzione ai finanziamenti per il Vittorio Emanuele dalla Finanziaria regionale e la Slc, la categoria della Cgil che segue il settore spettacolo e comunicazione, lancia l'allarme sulla stagione. "Con questo ulteriore taglio la stagione resta a metà. Impossibile fare alcunché da giugno fino al prossimo dicembre", commenta **Biagio Oriti**, segretario generale della Slc Cgil di Messina.

"Un taglio che riguarda solo Messina. Non solo da 15 anni il nostro budget è fermo ed è appena un terzo di quello di Catania e Palermo, ma adesso viene anche ridotto. Chissà se stavolta i nostri deputati riusciranno a farsi sentire?", spiega Oriti.

La Slc Cgil da anni va chiedendo l'adeguamento degli stanziamenti, fermi al 1994, all'aumentato costo della vita. "Siamo sempre più stupiti da questa vicenda anche perché al Parlamento regionale siedono i nostri rappresentanti che non solo non riescono a ottenere per Messina 1 euro in più ma adesso si fanno anche sottrarre fondi senza protestare. E tra questi rappresentanti ci sono il sindaco e pure il vice sindaco, nonché assessore alla cultura". Oriti sottolinea poi come i due enti locali, Comune e Provincia, siedono nel CdA dell'ente Teatro ma non riescono a svolgere alcuna funzione di sostegno, supporto e cooperazione con la principale istituzione culturale cittadina.

"Come abbiamo visto durante la precedente gestione, con un programma adeguato e interessante, il Teatro diventa un centro propulsivo non solo di cultura ma anche economico perché produce lavoro e rimette in moto il circuito serale, i ristoranti, gli alberghi, i dopocena. Sottovalutare tutto questo significa non comprendere i più elementari meccanismi di sviluppo di un'economia", osserva Oriti che conclude: "Si sentono ancora le esternazioni indignate all'indomani dell'invio del Commissario regionale alla guida del Teatro, ennesimo atto - è vero - di appropriazione dei nostri luoghi da parte di messi regionali, ma nessuno di quegli indignati ha fatto alcunché per il Teatro, né cercare di reperire risorse né, alla luce di questa novità, difenderle. Una situazione davvero illuminante sulle ragioni del declino inarrestabile della nostra città".



## Eventi

Interessante la conclusione **"Report 1 – Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani"** svoltosi nell'area attrezzata di Ziriò l'11 Giugno 2009 che oltre alla sintesi progettuale dell'attività svolta sui Colli Peloritani, è stata occasione di un gradevole incontro, con i nostri soci confortati dall'immane grigliata di carne, che ha lasciato tutti contenti, anche perché l'operatore alla griglia è stato il nostro socio onorario **Ventimiglia Jose**, da 60 anni trasferito in Argentina e che puntualmente accompagnato dall'amabile **zia Maria**, viene in Italia a salutare parenti ed amici e rivedere i luoghi delle sua infanzia.



Ottima la riuscita della cena a tema **"Il Pesce Stocco Messinese"** svoltasi il 12 Giugno 2009 presso il **Ristorante Sans Souci** di Granatari, ancora una volta questa "tipicità" è stata gradita ai soci, le cui adesioni sono state rispondenti a quanto preventivato (max 30) e tutti hanno apprezzato la fresca pignolata messinese prodotta dalla **Pasticceria Charlotte** di Giampileri e ben presentata dal socio **Parasiliti**.

Bene anche la manifestazione svoltasi a Casalvecchio Siculo, in provincia di Messina, che ha visto numerosi soci partecipare con soddisfazione ed entusiasmo a seguito delle **Fera di San Pietro e Paolo**, che quest'anno ha ottenuto un gran successo di visite. Da sottolineare i prodotti cucinati con grande maestria dalla **Macelleria Ferraro**.



## Pillole di Saggezza

Mangiare è uno dei quattro scopi della vita. Quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo.

**Anonimo**

Il vecchio proverbio ha ragione: il vaso vuoto è quello che rende il suono più ampio.

**William Shakespeare**

La maggior parte della gente ritiene che amare significhi "essere amati", anziché amare.

**E. Fromm**

La vita è un pendolo che oscilla tra il dolore e la noia.

**Arthur Schopenhauer**

Non far versare lacrime a nessuno: Dio le conta.

**Anonimo**

Essere completamente onesti con se stessi è un buon esercizio.

**Sigmund Freud**

Nulla che sia del tutto nuovo è perfetto.

**Cicerone**

C'è sempre un po' di follia nell'amare. Ma c'è sempre anche un po' di ragione nella follia.

**Friedrich Nietzsche**

Meglio perire per mano degli stupidi che averne gli elogi

**Anton Cechov**

Uno stupido che non dice una parola non si distingue da un savio che tace.

**Moliere**

La pigrizia è l'intelligente e fantasiosa madre di molte invenzioni

**Thomas A. Edison**

E' possibile fallire in molti modi, mentre riuscire è possibile in un modo soltanto

**Aristotele**

I ricordi sono qualcosa che abbiamo o qualcosa che abbiamo perso?

**Woody Allen**

Non tutti sono condannati ad essere intelligenti.

**Carlo Emilio Gadda**

Non c'è giorno più perduto di quello che abbiamo passato senza amare.

**Omar Khayyam**

Il lupo non odia la pecora che sbrana. Odia la propria fame.

**Laszlo Lakatos**



L'umiltà è la virtù più difficile da conquistare.

**Thomas S. Eliot**

Odia la