# Chirurgia estetica, sempre più alla portata

Sono sempre di più gli interventi di chirurgia plastica che vengono effettuati ogni anno. Non fa eccezione l'Italia che è al sesto posto al mondo per numero di interventi estetici. Secondo i dati della Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica, sono circa 60 mila gli interventi di liposuzione ogni anno: 20 mila addominoplastiche (parte bassa e centrale dell'addome), il 68% su donne e il 32% uomini, e 40 mila fra liposuzioni e liposculture per rimodellare fianchi, addome, cosce e natiche, di cui il 92% effettuate su donne. Più di 25 mila sono invece gli interventi di inserimento di protesi mammaria, a cui si aggiunge un altrettanto numero di riduzioni mammarie, con un trend complessivo in aumento soprattutto tra le giovani ragazze. L'intervento al seno è al primo posto tra gli interventi estetici richiesti dalle donne italiane, a conferma dell'importanza centrale che questa parte del corpo riveste nella cultura e nell'immaginario collettivo. Come si deduce dai dati, le pazienti della chirurgia estetica sono in larghissima maggioranza donne, di tutte le fasce d'età, e sempre più giovani. Dal punto di vista biologico, bellezza e gioventù (cioè fertilità) sono per la donna i due elementi principali di attrazione nei confronti del maschio e rappresentano quindi un 'imperativo biologico' per l'evoluzione della specie. E la chirurgia estetica, in questo senso, si aggiunge agli escamotage classici a disposizione delle donne, come il make up e l'abbigliamento, per enfatizzare la propria desiderabilità a fini riproduttivi.

Inoltre, l'uso smodato dei
social, ha fatto sì che la beauty surgery abbia accresciuto in modo
esponenziale i pazienti, alla ricerca morbosa di un canone di

bellezza
inesistente. Se fino a circa dieci anni fa la moda della chirurgia estetica e
gli standard di bellezza riconducevano a voler somigliare alle star di Hollywood,
come ad esempio avere il naso alla francese o gli zigomi più armonici, con i
social a portata di like si aggiungono anche le diete e i nuovi cosmetici da
copiare alle attrici.

Il rovescio della medaglia
della vita social che ha abbattuto i muri tra comuni mortali e vip, ha fatto sì
che sempre più giovanissime ricorrono a chirurgie estreme per attirare
l'attenzione di coetanee e brand. Non è più lo stile barbie, alla Marylin
Monroe, o le curve delle sorelle Kardashian, ma un insieme di piccoli e grandi
dettagli estetici che portano a detenere la social beauty. Tutta questa
competizione sulla bellezza sui social ha portato ad un aumento di disturbi
dell'alimentazione tra le giovanissime, quali anoressia e bulimia; anche nelle
donne porta disagio sociale, non soltanto a livello fisico, ma anche mentale. Infatti
sono tante le pressioni mediatiche a cui le donne sono sottoposte, rischiando
anche in alcuni casi forme di depressione.

La nuova tendenza in fatto
di chirurgia estetica prende il nome di Rich Girl Face, una definizione coniata
dal chirurgo plastico Dirk Kremer per Glamour (Uk) che riguarda le ragazze

rigorosamente under 30. Secondo l'esperto, infatti, sempre più ragazze tra i 20 e i 29 anni che si sottopongono a filler all'acido iauronico, peeling chimici e iniezioni di botox, diventano motivo di orgoglio e una sorta di status da sfoggiare sui social media, tra tutti instagram.

Numerosi sono però i chirurghi plastici che non sono favorevoli a questo accanimento chirurgico che si diffonde sempre più. Spesso infatti i pazienti che si sottopongono ad interventi di beuty surgery sono veri e propri mezzi di marketing per chirurghi poco zelanti che preferiscono guadagnare piuttosto che limitarsi a curare veri e propri disagi fisici.

Ma ci sono anche gli uomini che decidono di ricorrere alla chirurgia per eliminare inestetismi più' o meno grandi dal loro corpo. Al primo posto la rinoplastica, ovvero interventi al naso, in seconda posizione la blefaroplastica, con palpebre ed eventuali borse sotto gli occhi.

In Italia e nel Regno Unito esiste una legge che vieta gli interventi di chirurgia plastica ed estetica sui minori di 18 anni. L'unica eccezione in merito riguarda l'otoplastica, ossia la correzione delle orecchie 'a sventola', con il permesso di entrambi i genitori del minore. L'Organizzazione mondiale della sanità definisce la salute "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, che non consiste soltanto nell'assenza di malattie e di infermità". Sotto questo punto di vista, ognuno ha il

diritto di ricorrere
alla elective surgery per modificare le parti del corpo che gli precludono
questo benessere psico-sociale o, come comunemente si dice, per stare meglio
con se stessi.

---

# Il bullo in mezzo agli altri

La diffusione in Italia del bullismo è sempre più in aumento, soprattutto fra gli 11 e i 17 anni: un ragazzo su due ne sarebbe vittima. È un fenomeno complesso che chiama in causa un insieme di comportamenti offensivi e prepotenti, messi in atto da ragazzi e ragazze che ‘puntano’ una vittima precisa, considerata debole e che non riesce a reagire per bloccare queste prepotenze e difendersi (dati Istat). Ne cominciò a parlare nel 1973 il ricercatore norvegese Then Olwens, utilizzando la parola mobbing. È diffuso soprattutto a scuola, ma anche in altri gruppi della società come nelle palestre o sul web, e in questo caso si parla di cyberbullismo messo in atto attraverso la tastiera del pc.

Il bullo evidenzia un comportamento sociale dovuto al modo di relazionarsi con gli altri. Essenzialmente ci sono quattro tipi di bullismo: verbale, con il quale la vittima viene vessata, derisa e minacciata con parolacce e altro; sociale, fatto di pettegolezzi costruiti ad hoc, attuato soprattutto dalle ragazze; fisico, dove c’è l’impatto con il corpo, con botte, spinte e pugni; cyberbullismo, con il quale i bulli molestano attraverso il web, con chat, sms o tramite foto e video della vittima che poi fanno girare in rete per diffamarlo e minacciarlo. Questo bullismo indiretto è meno visibile, ma non meno pericoloso perché tende a isolare la

persona dagli altri, escludendola con calunnie e pettegolezzi. Il cyberbullismo diffama ed emargina la vittima che spesso per reazione si chiude in se stessa con atteggiamenti anomali che possono compromettere il suo equilibrio psicofisico.

Importante è il ruolo degli ‘osservatori’, di chi sa cosa sta accadendo, che assistono alle prepotenze e non intervengono per paura di divenire anche loro ‘vittime’. Tra i comportamenti da poter attuare se si è vittima di bullismo: non vergognarsi per ciò che accade e non pensare di essere ‘sbagliato’ perché non è colpa tua; parlarne in famiglia o con qualcuno senza vergognarti, se mantieni il segreto le cose non cambieranno; non isolarti. Se invece vedi qualcuno fare il bullo con qualcun altro fai capire al bullo che non sei d’accordo con quello che sta facendo, accompagna la vittima da un adulto per far raccontare l’accaduto, accogli nella tua cerchia di amici la vittima per non farla sentire isolata (tratto da Telefono Azzurro). Dai dati di una ricerca condotta da Telefono azzurro e Doxa nel 2017, il 35% dei ragazzi intervistati è stato vittima di bullismo, soprattutto a scuola, in strada, internet o sui mezzi pubblici. Tra le violenze comunicate ai genitori dai ragazzi vi sono le provocazioni e/o prese in giro ripetute (14%), offese immotivate (13%), danneggiamento di oggetti (12%) e furto di oggetti o cibo (10%). Dal canto loro i genitori propongono al figlio di parlare con i docenti (29%), oppure parlarne direttamente (26%), o lasciano decidere il figli da solo (10%).

---

# In campo per la salute e lo

# sport

Nei giorni scorsi si
è svolta a Roma la nona edizione di ‘Tennis & Friends – Salute e Sport … Sport è Salute”, importante
manifestazione dedicata alla salute con lo scopo di promuovere la cultura della prevenzione e dei corretti stili di
vita in cui i cittadini hanno potuto effettuare check up gratuiti e visite
specialiste per diagnosi precoci; hanno partecipato anche molti personaggi della
cultura, dello sport e dello spettacolo tra cui Rosario Fiorello, Maria Grazia
Cucinotta, Maria De Filippi, Enrico Brignano, Sebastiano Somma,
Lillo e Andrea Lucchetta.

Tra le associazioni partner dell’evento, l’Associazione italiana studio osteosarcoma (Aisos) onlus https://www.aisos.it/ che ha promosso “Osteosarcoma. Dalla diagnosi alla guarigione, passando per i valori dello Sport”,un incontro in cui si è parlato del supporto multidisciplinare che lo staff dell’associazione mette a disposizione dei pazienti e dell’importanza dello sport come sostegno psico-fisico. Erano presenti anche alcuni dei ragazzi guariti dalla malattia che hanno condiviso la loro esperienza ed alcuni atleti, come l’ambasciatrice Aisos Alessandra Vitale, capitano Nazionale Sitting Volley e testimonial degli Sport paralimpici, che, grazie allo sport, ha ritrovato nuova forza e un nuovo stile di vita.

L’Aisos onlus opera dal 2004 per combattere l’osteosarcoma, una
forma di tumore osseo che colpisce principalmente bambini e giovani ed è attiva
nella ricerca scientifica, assistenza ai piccoli pazienti e alle loro famiglie

e nello studio di protocolli per l’individuazione della malattia fin dai primi
sintomi. Al centro delle cure viene messo il paziente, con una particolare sensibilità
nei riguardi dei disagi e delle problematiche che l’osteosarcoma crea ai malati
ed alle persone che sono loro vicine, offrendo un sostegno anche psicologico ai
soggetti colpiti dalla malattia ed alle loro famiglie nel percorso
diagnostico-terapeutico, seguendoli in ogni fase della malattia e della cura.

L’obiettivo dell’Aisos è quello di divenire un centro di accoglienza
internazionale per lo studio e la diagnosi per i pazienti affetti da questa
malattia e le loro famiglie e seguirne tutto il percorso di cure. L’offerta dei
servizi e le consulenze proposte durante tutto il percorso di cura va
dall’accettazione alla riabilitazione, come l’accoglienza protetta e strutturata
a pazienti e familiari, la formazione per medici e personale sanitario e
incontri di psicoanalisi e psicoterapia dedicata.

“Tennis & Friends” ha
avuto il sostegno tra gli altri della Presidenza del consiglio dei ministri,
Ministero dell’istruzione, università e ricerca, Ministero della salute,
Regione Lazio e Coni.

# Nella testa di donne e uomini

Nel convegno che si è svolto nei giorni scorsi a Milano dal titolo “Genere e neuroscienze. Donne e uomini tanto uguali quanto diversi” si è parlato di medicina di genere, dall’incidenza delle differenze di sesso nelle malattie neurologiche e cerebrovascolari ai relativi approcci terapeutici differenzianti, a partire dagli ormoni. Di rado i farmaci tengono conto della loro influenza nella vita dell’uomo, che sostanzialmente rimane invariato fino ai 70 anni, e della donna che di fatto affronta più tappe, come pubertà, età fertile, gravidanza e menopausa. Importante è riuscire a diagnosticare tempestivamente patologie come infarto e ictus, che presentano tempi, modi ed esiti diversi.

Fondamentale è preparare i medici e far sì che i medicinali vengano differenziati per genere, come indicato dalla recente legge sulla medicina di genere, branca innovativa della ricerca che studia le relazioni tra l’appartenenza al genere sessuale e l’efficacia delle terapie nel trattamento di determinate patologie, e sottolineato nell’intervento della dottoressa Elena Del Giorgio dell’Università statale di Milano che ha focalizzato l’attenzione sulla differente conoscenza degli aspetti epidemiologici, clinici e terapeutici nell’uomo e nella donna. Nell’intervento di Maria Vittoria Calloni, responsabile Stroke Unit dell’Ospedale di Legnano è emerso che le donne, oltre ai fattori di rischio vascolare, ne hanno di peculiari che ne aumentano in loro la possibilità di ictus ischemico: muoiono il 49% di donne per malattie vascolari cerebrali mentre fra gli uomini sono il 38%. Le differenze sessuali più consistenti si risentono di più in cardiologia, in quanto le donne sono meno consapevoli del rischio di infarto e dei disturbi cardiocircolatori in generale. Nei vari interventi i relatori hanno parlato di malattie neurologiche e cardiovascolari legate al genere e ai meccanismi neurolinguistici dei pregiudizi legati ai due sessi.

Il 13 giugno 2019 è stato firmato il decreto con il quale è stato adottato il Piano per l'applicazione e la diffusione della Medicina di genere, prima volta in cui nel nostro Paese viene inserito il concetto di 'genere' nella medicina, che tiene conto delle differenze esistenti tra uomini e donne. Con questa legge l'Italia si pone all'avanguardia in Europa in questo settore, garantendo a tutti, donne e uomini, la migliore cura possibile. Il Piano indica gli obiettivi strategici, i soggetti coinvolti e le azioni previste per una reale applicazione di un approccio di genere in sanità nelle quattro aree d'intervento previste dalla legge: percorsi clinici di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione; ricerca e innovazione; formazione e comunicazione.

Gli interventi farmacologici possono risultare meno efficaci per le donne e avere maggiori effetti collaterali, anche perché i farmaci che vengono prescritti vengono studiati sugli uomini: infatti ancora oggi le donne sono trattate meno con i farmaci essenziali per prevenire le recidive dell'infarto quali l'aspirina, i betabloccanti e le statine. Per l'Organizzazione mondiale della sanità il 'genere' è costruito su parametri sociali riguardo a comportamento, azioni e ruoli attribuiti ad un sesso e di conseguenza definisce 'medicina di genere' lo studio dell'influenza delle differenze biologiche, socio-

economiche e culturali
sullo stato di salute e di malattia di ogni persona.

---

# Amianto, ancora amianto

L’amianto è stato messo al bando in Italia da oltre 25 anni, ma seguita a mietere vittime. Se ne è parlato lo scorso mese di settembre in un convegno dal titolo “Amianto: gestione del sistema e tutela della salute” ospitato a Roma presso la sede centrale del Consiglio nazionale delle ricerche, organizzato dalla Società italiana di medicina ambientale, l’Istituto di ricerca sulle acque (Irsa) del Cnr e i geologi dell’Ente. I dati emersi sono allarmanti: sono circa sei mila i decessi all’anno in Italia che si possono ricondurre all’amianto, oltre mille i casi di mesotelioma registrati in Puglia dal 93 al 2015, soprattutto a Bari e Taranto, e 96 mila i siti italiani contaminati da amianto censiti e presenti nel database del Ministero dell’ambiente. Le ripercussioni sanitarie e ambientali prodotte da questa fibra letale su tutto il nostro territorio sono evidenti. “La gestione dell’amianto è complessa per cui ha bisogno di 4 elementi: conoscenza ed informazione e sensibilizzazione riferiti agli oltre 3500 manufatti del passato contenenti amianto, come filtri di pipe, strofinacci da cucina dei corredi, scarpe, lavandini, etc.; conoscenza dei materiali contenenti amianto che ancora oggi raggiungono il nostro territorio da Paesi esteri come Russia e Cina; conoscenza attraverso la mappatura ed il censimento della presenza di amianto sul territorio; la conoscenza sulle migliori tecnologie utilizzabili per la degradazione delle fibre di amianto” ha affermato Vito Felice Uricchio dell’Irsa-Cnr.

L’amianto, dal greco amiantos (indistruttibile) è un minerale

che si estrae
dalla crosta terrestre dopo macinazione e arricchimento e si trova in 2
tipologie: l’amianto serpentino e l’amianto anfibolo. La sua struttura fibrosa lo
rende inesauribile, resistente al calore, molto flessibile, con capacità
termoisolanti e fonoassorbenti. Di origini antichissime, già i Romani lo
usavano per cremare i cadaveri e ne racconta anche Marco Polo ne ‘Il Milione’, l’amianto
era considerato dal popolo ‘la lana della salamandra’ con la quale l’animale
poteva sfidare il fuoco senza danneggiarsi. È nell’ultimo secolo però che ha
avuto impieghi estremamente diversificati e quantitativamente imponenti tra cui
coperture, cassoni dell’acqua, canne fumarie, pannelli divisori,
elettrodomestici, adesivi, sabbia artificiale per giochi di bambini, suolette
interne per scarpe, ed altro ancora, ma soprattutto è stato usato sotto forma
commerciale di cemento – amianto, cioè eternit.  I manufatti in cemento-amianto
sono pericolosi perché non contengono solo fibre di amianto, ma rilasciano nell’ambiente
fibre che possono essere respirate: infatti dipende da questa
eventualità/possibilità riferita ai soli lavorati deteriorati o che presentano
crepe, fessurazioni o rotture. Quindi la sola presenza di amianto non
costituisce di per sé un rischio per la salute, lo diventa solo quando le fibre
aerodisperse vengono inalate.

Per quanto riguarda

il territorio di Pomezia, sono ormai vicino alla conclusione i lavori di messa
in sicurezza del sito Eco-X, dopo l'incendio del maggio 2017. Il risultato
delle analisi sulla presenza di amianto, sia in ambiente esterno sia sugli
addetti alle lavorazioni, sono risultati al di sotto dei limiti di legge. I
lavori proseguono con lo svuotamento delle vasche di accumulo delle acque
reflue e il conseguente sistema di stoccaggio per le acque piovane.

---

# Si chiama ageismo, lo stereotipo sull'età

A turno colpisce un po' tutti: manager, attrici, casalinghe, giovani e impiegati ed è una discriminazione legata all'età. Anche se ci sono pochi studi e ricerche sull'argomento, l'ageismo è un tabù che porta ai lati della vita professionale, fa sentire invisibile, e che colpisce soprattutto le donne over 50. Il termine è stato coniato dal gerontologo e psichiatra americano Robert Neil Butler, vincitore del Premio Pulitzer e primo direttore del National Institute on Aging, per indicare l'atteggiamento di discriminazione e pregiudizio nei confronti di un individuo o di un gruppo sulla base dell'età diffuso in Occidente. Originariamente, dunque, il termine implicava un pregiudizio non solo nei confronti di chi è vecchio, ma di chiunque appartenga a un determinato gruppo di età, solo per il fatto di appartenervi: per esempio i più giovani possono diffidare degli oltre trentenni e quest'ultimi diffidare di loro. Per

Butler il fenomeno  non è un processo statico, ma in continuo cambiamento, mentre le altre forme di categorizzazione usate tradizionalmente dalla società, quali il genere o l'etnia di appartenenza, rimangono costanti. Oggi, però, si usa come pregiudizio nei confronti di chi è vecchio e ne sono esempio: la maggiore vittimizzazione degli anziani; il fatto che ricevano meno attenzioni e cure e di minore qualità in caso di incidenti o malattie ('tanto sono vecchi'); meno risorse stanziate per la ricerca geriatrica; l'attribuzione di significati morali negativi a chi intende continuare la propria vita sessuale; la tendenza a non rivelare la propria età da vecchi perché essere vecchi è visto come descrizione di sé sgradita. Il fenomeno non ha risparmiato neanche la première dame di Francia, Brigitte Macron a cui Donald Trump avrebbe fatto i complimenti riguardo a quanto fosse in forma 'nonostante l'età'. "L'ageismo fa riferimento all'esperienza soggettiva implicita nella concezione popolare del divario generazionale" sostiene Butler. "È un disagio radicato da parte dei giovani e delle persone di mezza età: una avversione personale e un disgusto per la vecchiaia, la malattia, la disabilità, e un timore di sentirsi impotenti e 'inutili', vicini alla morte".

Un recente
video dedicato alle cinquantenni del portale www.victoria50.it fa una foto
ironica agli stereotipi sull'età. A ventenni e trentenni viene chiesto chi sono
per loro le persone anziane e il quadro che ne esce è di anziani tra i 55 e i
70 anni che non si curano nel fisico, giocano a bocce e vanno in crociera. A
distanza di 50 anni dall'introduzione del termine, di ageismo si continua a
parlare poco come se le società non tendessero a invecchiare più e, non a caso,
se ne parla quando i baby

boomers si stanno affacciando alla terza età, dopo aver vissuto una vita incentrata sul mito della giovinezza, e ad una certa refrattarietà a lasciare spazio ai giovani, assieme all'impreparazione della società ad affrontare un futuro in cui ci saranno molti over 65. Ma l'ageismo può cominciare molto presto, come nella Silicon Valley (California, Usa) dove, da centro dell'innovazione, si sta rivelando una realtà opprimente per i manager over 50 che, per negare l'invecchiamento e per mimetizzarsi con i nativi digitali, girano in infradito, felpa e gonfi di botox.

Il progetto europeo 'Elderly Stereotypes' ha incluso l'analisi dei dati rappresentativi del modulo European Social Survey (Ess) 'Atteggiamenti di età ed esperienze di ageismo' (56.752 persone provenienti da 29 Paesi), dove si mostra come il contesto sociale si combini con variabili a livello individuale per spiegare atteggiamenti che discriminano gli anziani e le esperienze di ageismo. Alcuni dati testimoniano percezioni più positive degli anziani nei Paesi più moderni in cui si registra anche un più alto tasso di occupazione di questa fascia di popolazione. Un fattore importante nel modo in cui gli altri vedono gli anziani riguarda la salute di quest'ultimi e le percezioni che hanno della loro età. I ricercatori hanno poi fatto il focus sulle differenze culturali legate al fenomeno dell'ageismo. Rispetto al razzismo e al sessismo, l'ageismo è

ancora relativamente
‘tollerato’ e poi le persone anziane sono spesso ritenute responsabili dell’aumento dei costi della sanità anche
se,
nel nostro come in altre nazioni europee, i tagli drastici al Welfare State, in
specie alla sanità pubblica, incrementano la discriminazione delle persone
anziane, condizione denunciata in Europa soprattutto dai medici. Chi ha
pregiudizi nei loro confronti, perché testimoniano la decadenza fisica e l’ineluttabilità
della morte, contribuisce a condannare se stesso ad appartenere a una futura
categoria svalorizzata, in una cultura che esalta la produttività, le performance
e l’aspetto esteriore. Tutta la società deve combattere questo stereotipo
dell’ageismo perché minaccia tutti e soprattutto non permette di invecchiare in
modo sereno e attivo.

---

# Premio Omar sulle malattie rare

Al via la VII edizione del premio giornalistico
Omar, riconoscimento dedicato alla comunicazione sulle malattie e i tumori rari
(http://www.premiomalattierare.it/).
I candidati sono giornalisti e operatori del mondo
della comunicazione, autori di articoli e libri, artisti e film maker che entro

il 10 gennaio 2020 devono inviare la domanda con tutta la documentazione richiesta dal bando, disponibile sul sito. Possono partecipare i lavori divulgati dal 1 gennaio al 31 dicembre 2019, scritti in lingua italiana e diffusi sul territorio italiano che saranno suddivisi in sei categorie per premi per un totale di oltre 20 mila euro: premio giornalistico categoria stampa e web; premio giornalistico categoria audio video; premio per la migliore campagna di comunicazione (professionisti); premio per la migliore campagna di comunicazione (non professionisti); premio per la migliore divulgazione attraverso foto, illustrazioni o fumetti; premio per la migliore divulgazione attraverso video. Una giuria valuterà e sceglierà i migliori elaborati per ciascuna sezione e premierà chi abbia saputo fare una corretta informazione su queste malattie rare. I vincitori saranno premiati a Roma durante una manifestazione in prossimità della Giornata delle malattie rare che si tiene il 29 febbraio 2020. Il premio è istituito dall'Osservatorio malattie rare (Omar), in collaborazione con Centro nazionale malattie rare, Istituto superiore di sanità, Fondazione Telethon, Orphanet Italia e Uniamo Fimr Onlus – Federazione italiana malattie rare ed ha, tra gli altri, il patrocinio del Consiglio nazionale delle ricerche, Ordine nazionale dei giornalisti, Federazione nazionale stampa italiana e Unione stampa periodica

italiana.

---

# Borraccia generation

È la moda del momento, non solo pratica e comoda, ma utile per la tutela dell'ambiente ed un mondo più green. È la borraccia che fino a qualche tempo veniva usata solo dagli sportivi, ma che ora, dopo l'appello della giovane attivista Greta Thunberg, è diventato un vero e proprio must per la diminuzione dei rifiuti plastici, vero e proprio problema globale.

Secondo una ricerca delle Nazioni Unite se seguitiamo a usare le bottigliette di plastica al ritmo attuale, entro il 2050 nei nostri mari avremo più rifiuti di plastica che pesci. A sostegno di questi dati, anche le direttive europee che hanno imposto una soluzione pratica che prevede entro il 2021 di dire addio all'uso della plastica usa e getta come bicchieri, posate e piatti. Anche le amministrazioni pubbliche stanno cominciando a promuovere iniziative al riguardo: a Milano il Comune ha distribuito 100 mila borracce in alluminio destinate agli studenti delle scuole medie e primarie. All'Università Sapienza di Roma sono state distribuite borracce in alluminio riutilizzabile a docenti, matricole e corsisti esterni. Non solo atenei, Comuni ed aziende hanno

intrapreso questa conversione alla borraccia, ma anche numerosi brand di moda, designer e marchi stessi di acque hanno lanciato le loro linee di borracce. Tra questi il brand Bkr ha proposto bottigliette ispirate alla moda, alla fotografia, alla cultura contemporanea e all'arte; ogni stagione il marchio lancia nuove collezioni in edizione limitata ispirate alle tendenze delle sfilate di New York, Londra, Parigi e Milano, amatissime dalle star. Grazie a questa maggiore consapevolezza, anche in Italia la borraccia è divenuta importante per disincentivare l'acquisto dell'acqua minerale in bottiglia (ogni anno consumiamo 8 miliardi di bottiglie) che pone gli italiani al primo posto in Europa e al secondo nel mondo, dopo il Messico, per l'acquisto di questo prodotto. In Italia vengono immesse 250 mila tonnellate di bottigliette Pet di acqua all'anno, di cui solo 100 mila vengono riciclate (dati Mineracqua). Ciò significa che ogni anno si producono 150 mila tonnellate di rifiuti non riciclati, che vanno a finire nell'ambiente, dove per decomporsi possono impiegare tra i 100 e i 1.000 anni. Perciò quella delle borracce è un'esigenza concreta per salvaguardare il nostro Pianeta, senza dimenticare che sono pratiche da usare, si infilano nella borsa o nello zaino e si puliscono facilmente. In commercio si trovano borracce in alluminio e in acciaio ed hanno un impatto ambientale ovviamente diverso: sono entrambe

riciclabili ma l’acciaio è inossidabile, non si corrode a contatto con i liquidi ed è preferibile all’alluminio in quanto durante la lavorazione di quest’ultimo si consumano maggiore energia e risorse naturali. Inoltre, quelle in acciaio non mantengono odori e sapori dei liquidi contenuti precedentemente e sono meno soggette alla proliferazione di muffe e batteri, se lavate bene.

Per Vip, studenti, donne in carriera e operai, la borraccia fa parte ormai della quotidianità. Molti studenti, impegnati sull’esempio di altri giovani nel mondo nei #FridaysforFuture e nelle manifestazioni per il clima scelgono la sostenibilità, riducendo le bottigliette di plastica a favore della borraccia.

Molto in auge in questo periodo, è stata un oggetto di comune uso fin dai tempi più antichi. Infatti il suo antenato è l’otre che i Romani usavano per tenere liquidi e vivande. Per arrivare a tempi più vicini a noi, quella in alluminio, con un rivestimento in panno, compare nell’Ottocento, perfezionata poi durante la prima guerra mondiale.

# A Roma nasce Niner, eccellenza per le malattie neuromuscolari

È operativa presso il
Policlinico A. Gemelli di Roma la prima realtà clinica creata per svolgere
programmi di ricerca pediatrica sulle malattie neuromuscolari per l'atrofia
muscolare spinale e le distrofie muscolari che hanno grave impatto sociale,
lunghi percorsi di cura e un coinvolgimento scientifico a vari livelli. Si
tratta del Nemo Institute of Neuromuscular Research (Niner), promosso dal
Centro clinico NeuroMuscolar Omnicentre (Nemo) e dalla Fondazione policlinico
universitario Agostino Gemelli Irccs di Roma, progetto dedicato alla
sperimentazione dei nuovi trattamenti di cura in pediatria che nasce dall'alleanza
tra le associazioni dei pazienti e la comunità scientifica. Al suo interno è
presente la Clinical Trial Unit (Ctu), un'unità che accoglie le nuove esigenze
e opportunità terapeutiche, con protocolli collegati ai migliori standard scientifici
internazionali per offrire le cure più adatte ai piccoli pazienti. Vari i trial
che sono in corso, tra cui quelli sulla Distrofia muscolare di Duchenne (Dmd) e
l'Atrofia muscolare spinale (Sma) che coinvolgono oltre cento bambini e importanti
collaborazioni con ospedali e universitarie italiane ed

estere, tra cui
l’Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma e l’Università di Ferrara. È stato
possibile realizzare Niner grazie all’impegno di varie associazioni di genitori
con bambini affetti da patologia neuromuscolare e di quelle impegnate in ambito
sociosanitario che hanno creduto nel valore e nell’importanza del progetto:
Associazione famiglie Sma onlus, Genitori per la ricerca sull’atrofia muscolare
spinale, Unione italiana lotta alla distrofia muscolare e Associazione per lo studio
delle atrofie muscolari spinali Infantili.

Dal 2015 il centro Nemo ha preso in carico oltre 2.000 pazienti di cui 595 degenze,784 day hospital e 394 ricoveri ordinari (dati Nemo). La presa in carico si basa su un percorso di cura disponibile al letto del paziente senza il trasferimento che coinvolge un team multidisciplinare costituito da neurologi, neuropsichiatri infantili, psicologi, infermieri e operatori socio-sanitari. Oltre a Roma, le sedi Nemo in Italian sono a Milano, Arenzano (Ge) e Messina.

---

# Come critico il tuo corpo

In questi ultimi tempi si sente sempre più spesso parlare di ‘body shame’, letteralmente dall’inglese ‘far vergognare qualcuno del proprio corpo’, ovvero deridere qualcuno per un difetto fisico o per una caratteristica che non sia pienamente in accordo con i canoni odierni di bellezza, come qualche chilo di troppo o di meno, o con cellulite. L’espressione è fortemente acuita dall’utilizzo che ne fanno soprattutto i

social network per giudicare, offendere e deridere una persona per una sua particolarità fisica, fenomeno che ha colpito anche esponenti del mondo dello spettacolo e della politica, soprattutto le donne, come attrici, cantanti, modelle che sono sotto attacco mediatico. Spesso vengono denigrate, come per esempio Vanessa Incontrada o la neo ministra dell'agricoltura Teresa Bellanova, frutto di una cultura ancora patriarcale. L'idea di donna diffusa da moda, pubblicità e cinema non corrisponde assolutamente alla realtà: bionde, alte, magre, con corpo scolpito costituiscono una piccola percentuale nel mondo. Al contrario la bellezza e il fascino non hanno un peso o una taglia predeterminata, né rispondono ai canoni degli stereotipi.

Spesso a colpire sono
persone amiche, parenti e conoscenti che vogliono aiutare, ma che però fanno tutto
tranne che stare vicino alla persona interessata. Ancor peggio sono i commenti
degli sconosciuti che tra un 'se fossi in te', 'lo dico per la tua salute' e
cosi via etichettano le persone che hanno un aspetto visivamente fuori
standard. Per esempio alle persone che soffrono di disturbi alimentari o
nascondono una parte ben precisa del proprio corpo non servono critiche, ma vicinanza
e attenzione per non farle sentire isolate e sole nel loro disturbo.

Il body shaming infatti
usa come punto di forza il mettere la persona schernita sotto un occhio critico,
rimproverando o colpevolizzando il fatto che quest'ultima non sia abbastanza
magra o alta, che abbia le lentiggini o la cellulite o non abbia i lineamenti

del viso conformi a quanto è ora in voga.

Ma questo brutto fenomeno può essere combattuto da tutti e ogni giorno. Il corpo che cambia, che ingrassa o dimagrisce può essere anche fonte di una possibile malattia, un disturbo dell'alimentazione o altra patologia che, davanti agli occhi di tutti, può essere fonte di disagio per la persona. Dietro i chili presi in poco tempo, o dietro una eccessiva magrezza, si può nascondere per esempio un momento emotivamente difficile, se non addirittura una diagnosi di depressione. Il corpo, in effetti, è legato a una dimensione profondamente intima, che merita rispetto. Per questo motivo è fondamentale fare molta attenzione a come si parla dell'aspetto fisico delle persone.

I cosiddetti 'leoni da tastiera' per noia,
disprezzo o anche solo per commentare un post, usano il body shaming per
denigrare all'impazzata! Come risposta è bene bannare chi offende con commenti cattivi e denunciare alle autorità competenti.

Quindi, prima di
fare commenti a sproposito, giudicare e criticare, sarebbe opportuno pensare
che cambiamenti fisici, difetti o piccoli inestetismi possono essere fonte di
imbarazzo per la persona presa a bersaglio. Se, invece, si vuole starle vicino,
non necessariamente bisogna commentare, ma spesse volte basta solamente accettarla,
per far sì che si accetti lei stessa. Ma il body shaming
può essere combattuto anche da chi lo subisce: non cambiando la propria personalità
e abitudini per adeguarsi agli standard.

# Torna Romics 2019

Riparte il 3 ottobre la XXVI edizione di Romics, la rassegna su animazione, fumetti, games e cinema che si terrà per 4 giorni alla Fiera di Roma. In programma spettacoli, tavole rotonde, fantascienza, giochi di ruolo e performace dei cosplay per un pubblico di tutte le età. Molti gli ospiti internazionali, le case editrici presenti e gli incontri sul tema con gli autori, media, videogiochi e fantasy, con opportunità per tutti di seguire lezioni su animazione e fumetti.Tra gli eventi: gara cosplay, organizzata da World Cosplay Summit di Nogaya, con l'Eurocosplay di Londra e la Yamato Cup Cosplay International; il Romics Kids & Junior, con laboratori di fumetto, educational game e giochi creativi per bambini; il Concorso Romics di libri e fumetti.

Francesco Tullio Altan, il celebre fumettista, sarà celebrato con il Romics d'Oro, a coronamento di una carriera quarantennale nell'illustrazione e nel fumetto. Creatore de 'La Pimpa', la cagnolina a pois amata da tutti i bambini italiani, è anche celebre per i suoi romanzi a fumetti, realizzati a partire dagli anni '70 per un pubblico più adulto comparsi per la prima volta sulla rivista Linus, e per la satira. Per l'occasione Altan presenterà 'Uomini ma straordinari' edito da Coconino Press, con i romanzi e i fumetti sull'Italia di ieri e di oggi; inoltre il 6 ottobre, presso il Pala Romics,  sarà protagonista di un incontro col pubblico.

Un altro imperdibile appuntamento è quello sulla cultura giapponese, le sue espressioni e tendenze, legate anche alla tecnologia e ai nuovi format creativi: Kazutaka Sato della I.O.E.A, un'associazione internazionale che riunisce eventi e Festival di tutti il mondo sulla cultura giapponese e Cultura

Otaku, parlerà delle attività che portano avanti per facilitare gli scambi culturali a livello internazionale. Verrà presenterà l'Otaku Summit che si terrà a Tokyo e che farà parte del programma culturale delle Olimpiadi Tokyo 2020, in cui Romics sarà presente.

Cosplayer Italiani e internazionali racconteranno della passione per il mondo giapponese, anime, manga e musica che li ha portati a partecipare a grandi eventi internazionali, da condividere con giovani di tutto il mondo.

I biglietti possono essere
acquistati online e variano in base a età e giornata d'entrata. L'orario è
dalle 10.00 alle 20.00.Info: www.romics.it.

---

# Silenzio, please

Siamo sempre meno capaci di
metterci in ascolto, tacere, perché troppo sommersi da rumori che ci disturbano
sia in casa che fuori e che mettono in discussione il nostro desiderio di
tranquillità: tv, conversazioni dei vicini, traffico della strada, e il
bombardamento quotidiano dei social e dello smartphone. Negli ultimi anni il
rumore nelle nostre città ha fatto crescere la consapevolezza del danno dell'inquinamento
acustico che soffoca la nostra intimità ed è 'tossico' per la nostra salute.

I
danni dell'eccesso di rumore, che spesso viene trascurato

rispetto a quello ambientale, possono essere tanti e non riguardano soltanto la salute fisica, ma anche il nostro equilibrio mentale. I ritmi di vita quotidiani ci costringono a vivere le nostre giornate in modalità multitasking, perché siamo sempre iperconnessi, in rete e iperattivi.

Il rumore eccessivo e inutile soffoca la nostra intimità, i nostri pensieri. Il silenzio è utile e indispensabile per migliorare il linguaggio e quindi la comunicazione con gli altri, con pause, toni bassi e ascolto, per avere una buona relazione con chiunque.

La nostra è l'epoca della comunicazione e del movimento. Studi recenti hanno infatti dimostrato che il rumore danneggia la nostra salute e può provocare ipertensione, malattie vascolari, stress, aggressività, depressione e stanchezza. Il non fermarsi mai e la mancanza di un momento di riposo sonoro disturba il benessere psicofisico di ognuno. Praticare il silenzio può migliorare la nostra condizione psico-fisica portando grandi benefici al nostro organismo.

Dalla prima conferenza internazionale sul silenzio, svoltasi di recente a Nocera Umbra (Pg), organizzata dalla Fondazione Patrizio Paoletti in collaborazione con l'Università Sapienza di Roma e l'Haifa University di Israele, emergono suggerimenti dagli scienziati e esperti internazionali per praticare il silenzio nella vita di tutti i giorni:

1. l'arma segreta per una buona memoria: da uno studio

condotto da Imke Kiste della Duke University, 2 ore al giorno di silenzio solleciterebbero l’ippocampo, aiutando la concentrazione con un buon guadagno per la nostra memoria;

2)
Meno ansia grazie al silenzio della meditazione, così come indicato al
convegno Icons da Adam W. Hanley, ricercatore presso l’Università dello Utah
(Usa), che sottolinea come la meditazione riduca ansia e dolore.

3)
Il silenzio è un grande alleato dell’immaginazione: infatti senza rumori
la nostra coscienza si crea il giusto spazio per fare le sue cose e aiutarci a
scoprire dove collocarci.

4)
‘Fare silenzio’ per capire meglio le emozioni degli altri:

durante
l’evento Icons Olga Capirci, ricercatrice dell’Istituto di scienze e tecnologie
della cognizione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) ha presentato uno
studio secondo cui l’assenza dei suoni consente alle persone sorde di percepire
ed elaborare in modo più profondo le emozioni degli altri, quindi opportunità
per le emozioni di uscire fuori dai volti, senza parole.

5)
Praticare il silenzio per non dimenticare sé stessi. Questo è quello che
pensa Moshe Bar, professore e neuroscienziato di fama

internazionale: il
silenzio ci fa essere presenti a noi stessi e a quello che ci circonda.

Per l’Organizzazione mondiale della sanità (Oms), le persone con problemi all’udito nel 2001 erano mezzo miliardo, entro il 2030 saranno il doppio; tra le cause lavoro, traffico e divertimento.  Per esempio, l’inquinamento acustico dovuto al traffico causa danni al 44% della popolazione dell’Unione europea e costa 326 miliardi di euro alla sanità pubblica della Ue. Nel 42%dei centri urbani si superano le soglie-limitedel rumore consentito dalla legge: il limite è 56 decibel, in media si arriva a 71 decibel. Tra le varie associazioni che si occupano del silenzio c’è ‘L’accademia del silenzio’ (www.accademiadelsilenzio.org) creata dal professor Duccio Demetrio dell’Università Bicocca di Milano e la giornalista Nicoletta Polla-Mattiot, che si occupa della diffusione dell’ecologia del silenzio nei luoghi di vita contro il rumore.