20 novembre, Giornata mondiale per i diritti dell’infanzia e dell’adolescenza

Il 20 novembre si celebra il 29° anniversario dell’approvazione della Convezione Onu sui diritti dell’infanzia e dell’adolescenza con eventi, convegni e manifestazioni per stimolare riflessioni e dibattiti sulla condizione dei minori, poco riconosciuta, e spesso violata. I diritti negati sono tanti, troppi, così come le disattenzioni e le violenze sui bambini che rendono, di fatto, la Convenzione solo un pezzo di carta. Nel 1989 l’approvazione della Convenzione, ratificata da oltre 190 Paesi nel mondo, tra cui l’Italia che l’ha recepita nel 1991, ha portato ad una svolta nel modo di guardare al minore: non più oggetto di tutela, ma soggetto dei suoi diritti civili, sociali, politici, culturali ed economici da promuovere da parte di tutti. La Convenzione (http://www.unicef.it/Allegati/Convenzione_diritti_infanzia.pdf) stabilisce una serie di diritti dei bambini, tra cui: il diritto alla vita, alla salute, all’istruzione e al gioco, ma anche quello alla famiglia, a essere ascoltato e protetto dalla violenza e alla non discriminazione. Da allora molta strada è stata fatta, ma ancora tanta ne resta da fare. L’Unicef riporta che ogni anno milioni di bambini sono vittime di violenze ‘non dette’ e di varie forme di abuso, abbandono e sfruttamento in diverse aree geografiche del mondo e perpetrati a casa, scuola, in comunità e nei conflitti armati: si va dalle punizioni corporali agli abusi sessuali, incluse le mutilazioni genitali e il matrimonio precoce. Queste violenze hanno anche ripercussioni socio-culturali ed economiche per il futuro, in quanto i piccoli che subiscono

abusi e violenze vedono condizionato il loro sviluppo psico-fisico e diventano spesso adulti vulnerabili.

Dal dossier della campagna ‘Indifesa’ dell’Associazione Terre des Hommes che sostiene i diritti dei minori, emerge che negli ultimi 10 anni in Italia sono peggiorati i dati che riguardano la pedopornografia e le gravidanze tra minorenni: nel 2017 sono aumentati del 57% gli arresti per detenzione di materiale pedopornografico e sono state più di 1500 le mamme under 18, che per la maggior parte dei casi sono italiane e provengono da Sicilia, Campania, Lombardia e Lazio.

Sono aumentati anche i bambini, soprattutto bambine, vittime di violenza domestica che hanno raggiunto il 43%, con 1723 molestati nel 2017 in famiglia. Ma cosa si intende per violenza domestica? Per Telefono Azzurro: si intende “ogni forma di violenza fisica, psicologica o sessuale che riguarda tanto soggetti che hanno/hanno avuto una relazione di coppia, quanto soggetti che all’interno di un nucleo familiare più o meno allargato hanno relazioni di carattere parentale o affettivo” (OMS, 1996). L’Onu ha stimato che ogni anno nel mondo tra i 133 e i 275 milioni di bambini assistono a episodi di violenza in casa.

Nel 2013 **l’It**alia ha ratificato la ‘Convenzione del Consiglio d’Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica’, la cosiddetta Convenzione di Istanbul che prevede protezione e supporto garantiti ai bambini testimoni di violenza domestica, con la proposta dell’introduzione di circostanze aggravanti nel caso in cui il reato sia stato commesso su un bambino o in presenza di un bambino.

Halloween, da magia celtica a festa per tutti

Il 31 ottobre si festeggia Halloween, festa di provenienza anglosassone e divenuta negli ultimi anni una data celebrata anche in Italia da grandi e bambini. Le sue origini risalgono ad oltre 2000 anni fa quando i celti, nell'antica Gran Bretagna e in Irlanda, celebravano la festa di Samhain, un momento dell'anno molto magico in cui si credeva che durante la notte venissero abbattute le barriere fra il mondo dei morti e quello dei vivi, con le anime dei morti che ritornavano a casa dalle proprie famiglie. Per onorarli i celti andavano di casa in casa a chiedere piccoli doni in forma di cibo e dolciumi. Il primo novembre si festeggiava il nuovo anno: finiva la stagione estiva, le greggi tornavano dai pascoli, iniziava un periodo buio con attività artigianali svolte in casa all'insegna di festeggiamenti con danze e riti che dovevano esorcizzare gli spiriti cattivi dell'inverno. Venivano chiamati in causa le forze buone dell'oltretomba, i Tir Nan Oge, che avevano la missione di portare gioia e far ricongiungere per quella notte i morti con i vivi. Le celebrazioni si concludevano con il travestimento del popolo con pelli di animali, per spaventare le forze oscure e cominciare il nuovo anno nel nome della prosperità e della ricchezza del terreno.

Dall'Irlanda la tradizione poi è giunta negli Stati Uniti insieme agli irlandesi immigranti che, scappati nell'Ottocento da una brutta carestia, portarono le loro usanze e costumi in ogni città americana, facendola divenire una festa nazionale. Oggi Halloween ha soprattutto uno scopo ludico, i bambini si travestono da mostri, zucche o personaggi cattivi della tv e girano per le case a chiedere dolci alla fatidica domanda 'Scherzetto o dolcetto', e i grandi organizzano feste a tema, truccati e travestiti da streghe, diavoli e personaggi

raccapriccianti, rievocando le atmosfere tipiche della notte delle streghe.

Simbolo di questa festa, legata alla morte e all'occulto, è la zucca su cui si intaglia una faccia spaventosa e illuminata dall'interno, ma che ispira anche tante ricette culinarie dedicate, con le quali si possono realizzare dalle torte ai piccoli muffin per tutti i gusti. In Irlanda troneggiano i Colcannon, una sorta di purea delicata con verza, patate e latte, il Barm Brack, molto vicino al nostro panettone e le classiche mele candite.

Halloween (in irlandese Hallow E'en) deriva dalla forma contratta di All Hallows' Eve, dove Hallow sta per Santo: ovvero la vigilia di tutti i Santi.

Quando sono i ragazzi a giocare d'azzardo

Dagli ultimi studi Ipsad ed Espad Italia dell'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa sul gioco d'azzardo risulta che nel 2017 hanno giocato almeno una volta oltre 17 milioni di italiani rispetto ai 10 milioni del 2014. Fra questi oltre un milione sono adolescenti dai 15 ai 19 anni. Il 33,6% di adolescenti in Italia tenta la sorte con il 'Gratta&Vinci' che risulta essere il gioco più diffuso sia tra adulti che tra under 18, seguito da Lotto e SuperEnalotto e dalle scommesse sportive che raggiungono il 28%: le ragazze prediligono il 'Gratta&Vinci', mentre i ragazzi le scommesse sportive.

Molto spesso genitori e insegnanti non riconoscono i segnali lanciati dai giovani a rischio. Per aiutarli, il dott. Roberto

Averna dell'Unità di neuropsichiatria infantile dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma ha realizzato un vademecum (scaricabile dal sito http://www.ospedalebambinogesu.it/home) finalizzato ad individuare il fenomeno e ad approfondirlo: a genitori ed educatori si suggerisce di prestare attenzione al calo delle performance scolastiche; all'eccessivo assorbimento verso un determinato gioco; alle ridotte capacità di controllo sulla quantità di tempo dedicata al gioco e all'insorgenza di condotte fino a quel momento considerate inusuali come, ad esempio, mentire e/o rubare. Dall'indagine emerge anche che poco più della metà dei ragazzi è convinto che sia possibile diventare ricchi se si è bravi al gioco: 61,5% per il poker texano, 36,3% per le scommesse sportive, 16,7% per il Bingo e 1,5% per le slot machine. La maggior parte di loro spende in media 10 euro al mese ed uno su dieci ignora che in Italia sia illegale giocare d'azzardo per gli under 18. Gli studenti che hanno giocato online sono circa 200 mila, soprattutto utilizzando lo smartphone: il 57,6% riferisce di essere in pari, il 27,3% di avere vinto e il 15,1% di aver perso.

L'aumento dell'uso del computer e dei mezzi tecnologici degli ultimi tempi ha accresciuto l'allarme per il gioco d'azzardo non solo per gli adolescenti, ma anche per i giovanissimi come rivela un'indagine condotta dall'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss): il 20% di bambini e adolescenti italiani fra i 10 e i 17 anni frequenta centri scommesse, Bingo e sale con slot-machine, e il 25% dei bambini tra i 7 e i 9 anni usa la paghetta per 'Gratta&Vinci' e lotterie!

La ludopatia, disturbo del comportamento che l'Associazione psichiatrica Americana (Apa, American Psychiatric Association) ha classificato tra i disturbi del controllo degli impulsi, è una condizione grave che può arrivare a compromettere lo stile di vita non solo dell'individuo con la patologia, ma anche dei propri familiari. Le cause della ludopatia non sono note in

quanto è un disturbo che ha a monte altri disagi, sia dell'individuo che ne soffre sia della società nella quale vive e si rapporta: le più comuni sono la presenza di disturbi comportamentali e dell'umore, e uso e abuso di sostanze psicotrope.

Da non sottovalutare poi che la compulsione nel giocare d'azzardo è legata anche al contesto socio familiare dove la persona è inserita in quanto, se c'è una discreta familiarità con il gioco, è più facile sviluppare una patologia fin da giovani. Non vanno inoltre dimenticate le innumerevoli sale slot e scommesse dove sono quasi nulli i controlli dei documenti d'identità da parte degli esercenti.

Torna la notte dei ricercatori

Il 28 settembre 2018 si svolgerà in tutta Europa la 13° edizione della 'Notte europea dei ricercatori' che vede coinvolte oltre 100 città italiane con l'obiettivo di far incontrare ricercatori e cittadini, per divulgare la cultura scientifica in un contesto

interattivo e partecipativo. All’evento, sostenuto dalla Commissione europea, partecipano migliaia di ricercatori che proporranno spettacoli, workshop e laboratori per adulti e bambini.

Presso l’area del Cnr di Tor Vergata (Via Fosso del Cavaliere, 100- Roma) che per l’occasione si trasforma in un parco articolato in workshop, laboratori, padiglioni della scienza, eventi e spettacoli sono in programma molte attività e visite sui temi della scienza, della tecnologia e della realtà ad essi connesse. Tra le varie proposte:

- **‘Pesi a bordo! Dal principio di Archimede alla stabilità delle navi’ a cura dell’Istituto di iNgegneria del Mare (Inm-Cnr) dove i ricercatori**

risponderanno, con esperimenti dal vivo effettuati su corpi galleggianti e modelli di navi in scale, ad alcune domande come perché le navi galleggiano? Cosa succede a un corpo che s'immerge in un fluido? Come si può sfruttare l'energia del mare? Ciò consentirà ai visitatori di capire perché le navi possono restare a galla e mantenere la loro stabilità.

-'In viaggio nel Sistema solare' dell'Istituto di Astrofisica e Planetologia Spaziali (Inaf-Iaps) che presenterà alcune missioni di esplorazione del Sistema solare a cui partecipa l'Inaf-Iaps tra cui Cassini, con la mostra itinerante 'In viaggio con Cassini' che mostra le ultime fasi della vita della sonda Cassini, conclusa nel settembre 2017 con un tuffo nell'atmosfera del pianeta.

-'La valigetta di James Bond' presentato dall'Istituto sull'inquinamento atmosferico (Iia-Cnr): si tratta di una 'valigetta' particolare che racchiude un sistema di analisi capace di eseguire un

monitoraggio della qualità dell’aria e di inviarne i dati ad una stazione remota in tempo reale.

Il Cnr, area di Tor Vergata partecipa all’evento in collaborazione con ScienzaInsieme e il progetto europeo Ern-Apulia coordinato dall’Università del Salento, nell’ambito delle azioni Marie Skłodowska–Curie di Horizon 2020. Al progetto ScienzaInsieme collaborano tra gli altri Asi, Cineca, Cnr, Inaf e Sapienza Università di Roma.

L’ingresso à gratuito. Per conoscere nel dettaglio attività, modalità di prenotazione ed orari, consultare il sito **www.nottedellascienza.it**

Malati di videogiochi

La febbre da videogiochi si fa sempre più alta, tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha inserito la dipendenza da videogiochi, game disorder, nell'elenco dell'International Classification of Deseases (Icd), la lista internazionale delle patologie che verrà presentata all'Assemblea mondiale della sanità nel maggio 2019, ed entrerà in vigore nel 2022. L'Icd definisce i disturbi mentali e ne classifica le malattie e i problemi correlati, rappresentando un valido strumento per identificare le tendenze e le statistiche sanitarie utilizzato dai medici per fare diagnosi. Per l'Oms l'uso compulsivo di videogiochi appartiene alla stessa famiglia delle malattie dovute ai comportamenti che causano dipendenza come il gioco d'azzardo, e per essere diagnosticato deve essere costante e protratto per più di un anno e, se con sintomi seri, anche per periodi inferiori. Si tratta di un modello di comportamento di gioco caratterizzato da un controllo compromesso sul gioco e crescente priorità data al giocare su altre attività quotidiane tanto da compromettere in modo importante la sfera personale, familiare, sociale e lavorativa.

Dei due miliardi di videogiocatori in giro per il mondo, questo disturbo ne colpisce solo una piccola parte. In Italia sono circa 270 mila (dati Espad 2018) i giovani che trascorrono in media 3 ore al giorno davanti al pc, con punte fino a 10 ore spesso rimanendo 'incollati' a computer, console e smartphone senza dormire o mangiare. Il tempo dedicato a queste attività deve essere controllato, soprattutto quando si cominciano ad escluderne altre che di solito si svolgono nella giornata e si verificano cambiamenti nella salute psico-fisica e nei rapporti interpersonali. Per l'Oms sono tre gli elementi fondamentali da prendere in considerazione: mancanza di controllo sul gioco, soprattutto riguardo alla frequenza con cui si fa uso dei videogiochi, priorità che viene data ai

videogiochi rispetto alle altre attività da svolgere durante la giornata e prosecuzione del gioco nonostante le sue conseguenze negative. In alcuni Paesi nel mondo, soprattutto in quelli asiatici come Giappone, Cina e Corea del sud, si cerca di contrastare la gaming addiction attraverso le leggi: in Corea non si può giocare tra mezzanotte e le sei del mattino, in Cina i minori hanno l'accesso bloccato in alcune fasce orarie e in Giappone dopo un periodo trascorso a giocare, gli utenti vengono avvisati da un pop-up alert che li invita a smettere. I giochi online si possono dividere in: a) giochi di svago, ripetitivi e con bassa richiesta cognitiva; b) giochi di ruolo, in cui il soggetto gioca con altri utenti (comunità virtuale) attraverso un personaggio l''avatar' che lo rappresenta e spesso vi proietta il proprio sé ideale, con cui si deve allenare per migliorare la propria abilità e giocare con altri 'avatar', in cui si immedesimano altri giocatori. Questi giochi 'virtuali' hanno la caratteristica di essere fruiti in solitudine senza socializzare con gli altri, portano all'identificazione con personaggi non reali spesso dotati di poteri magici e di immortalità e sono pieni di azioni violente, molto apprezzate dagli utenti. Per contrastare i rischi legati all'uso di videogames si possono mettere in atto alcune regole di comportamento, tra cui il controllo del tempo impiegato per l'uso che non deve superare l'ora al giorno, brevi e frequenti pause e il mantenere lo spazio per le attività 'reali' per evitare l'isolamento sociale e la rinuncia alle attività fondamentali della giornata come mangiare, studiare o lavorare.

Se la realtà virtuale offre ai ragazzi stimoli maggiori, soprattutto per le personalità più deboli, e l'opportunità di estraniarsi dalla realtà spesso noiosa e difficile da vivere, occorrerebbe insegnare loro la differenza concreta tra queste due dimensioni per farli rientrare in contatto con la quotidianità, soprattutto con emozioni, esperienze e relazioni interpersonali per non sentirsi estranei nella vita di tutti i giorni.

il colore del caos



Credo che non dovremmo stancarci mai di evidenziare quando la situazione ci appare “critica” o persino “grave”. E non deve indurci al silenzio nemmeno il fatto che queste criticità siano ricorrenti e appaiano senza fine. Anzi!

Sorprende il fatto che tutti, nessuno escluso, nemmeno quelli che godono di una situazione di favore, lamentano la criticità del momento, rilevano l’assenza di valori, avvertono il bisogno di cambiamento e aspettano che qualcosa cambi. Di solito, per convincimento diffuso, tutti i problemi risiedono negli altri, l’affermazione dei valori è utilizzata soltanto per giudicare gli altri (non noi), il cambiamento consiste nel fatto che gli altri debbano cambiare idea, ecc. E siccome questa strana aspettativa non si realizza, le posizioni si radicalizzano fino ad assumere i connotati di uno scontro che, per essere tale, non cerca punti di incontro o di compromesso, si alimenta di tattiche, tutte giustificate allo scopo di vincere e ha come obiettivo la “sconfitta” dell’avversario. Laddove, per sconfitta, non si intende un termine sportivo di origine deCoubertiano, nel senso della vittoria sul campo e del rispetto alla fine della partita, ma nel senso della guerra, dove la contesa finisce con la sottomissione degli avversari o con la loro soppressione fisica.

In questa strana partita, in gioco, non c’è l’interesse del Paese, né l’affermazione di valori sociali, ma la prevalenza di una parte sull’altra, mediante l’utilizzo di qualsiasi mezzo.

Sembra di assistere (con tutto il rispetto per la nobile tradizione) a una partita di calcio fiorentino nella quale, all'interno di un campo di sabbia si scontrano due squadre con ben 27 "calcianti" che hanno il compito, "con qualunque mezzo", di portare il pallone fino al fondo del campo avversario e depositarlo nella rete segnando così la "caccia" (goal).

Chi (da profano come me) si trova ad assistere a una partita di queste rimane sorpreso per l'immagine caotica che ne ricava: In tutte le aree del campo si ingaggiano dei corpo a corpo, anche in assenza del pallone e nonostante la fatica fisica delle due squadre, si segna poco, perchè i giocatori passano tutto il loro tempo a impedire il gioco agli e a litigare.

La situazione rappresentata sembra evocare il nostro momento attuale, con l'aggiunta che il caos non è determinato soltanto da una squadra che, con ogni mezzo, impedisce all'altra di giocare, ma anche da risse all'interno della stessa squadra. Non è quindi, un "caos organizzato", finalizzato al conseguimento di una meta comune, ma uno scontro continuo, senza limiti, senza confini e soprattutto, senza prospettive. E in pratica, senza vincitori, ma solo seguaci appassionati delle sconfitte altrui, anche se dovessero tradursi in peggioramento della situazione collettiva.

La ragione è sempre la solita ed è stata già più volte evidenziata: i valori uniscono, gli interessi dividono. Sui valori, se sono perseguiti in buon fede e non semplicemente enunciati per fare bella figura, ci si può intendere, trovare una strada comune e persino azioni da condividere. Sugli interessi la questione diventa più complessa, poiché si tratta della sovrapposizione di "interessi privati" (o di parte) nell'ambito del perseguimento di "interessi pubblici".

I valori possono essere perseguiti a viso scoperto e senza sotterfugi. Gli interessi, invece, se sono in contrasto con i

“valori civili” della correttezza e del buon andamento, possono essere perseguiti esclusivamente in modo sotterraneo. A meno che….

A meno che non si facciano passare, in modo abile, gli “interessi di parte” all’interno delle battaglie sui valori. Per cui, nel “pacchetto” di chi si sente di “sinistra” si può trovare la convivenza dei valori della legalità con il sostegno alle banche truffate dai propri manager, così come il sostegno alla solidarietà e l’indulgenza verso chi lucra sugli immigrati o chi sottrae all’UNICEF le somme destinate alla beneficienza, ecc. Nella destra si ritrovano insieme i difensori della patria con i sostenitori del secessionismo, i sostenitori delle nazionalizzazioni con i difensori dei profitti di un certo imprenditore delle comunicazioni, ecc.,

Insomma, un vero caos. Non c’è nemmeno il gusto di accapigliarsi su questioni nobili o su valori. Si tratta solo di scegliere quale colore di caos si preferisce, in modo da potersi schierare.

A Genova non è crollato solo il ponte



La triste vicenda del crollo del ponte di Genova ha messo in luce molto di più di ciò che avrebbe potuto il semplice cedimento di un'opera. La questione tecnica, probabilmente, verrà chiarita, anche se, dalle notizie che si apprendono, pare che ci sia davvero poco da chiarire. Il crollo di quell'opera che, neanche a farlo apposta, è un "ponte", cioè una struttura di collegamento che ha lo scopo di mettere in relazione parti lontane, ha messo in evidenza lo stato del nostro sistema sociale, caratterizzato da profonde fratture e dalla assoluta indisponibilità a costruire o tenere in vita "ponti relazionali", attraverso i quali provare a trovare la condivisione di valori comuni.

In un sistema sociale "civile" e veramente "democratico", dopo una tragedia del genere si sarebbe potuto trovare un'occasione di unità del Paese, sia per rispetto delle persone la cui vita è stata irrimediabilmente, sia per rispetto di un "metodo istituzionale", per il quale lo Stato deve rappresentare il punto di unione di tutti, indipendentemente dalle appartenenze.

Così non è stato. La tragedia ha innescato una scintilla pericolosa all'interno di un sistema che dato dimostrazione del peggio di sé.

I rappresentanti delle istituzioni, con le esternazioni intempestive, hanno dato dimostrazione di rabbia, non di equilibrio. Non solo per le dichiarazioni frettolose, ma per il tono che rivelava intenti vendicativi nei confronti dei responsabili della tragedia. Certamente, in quella circostanza, quel tono è giustificabile in ogni cittadino, ma non in chi riveste un ruolo istituzionale, a cui spetta il compito di tenere il Paese unito.

Ma è altrettanto grave che a questo tono abbia risposto la rabbia, ancora più cieca delle opposizioni che, pur di contrastare il Governo del colore diverso, abbiano persino preso le parti dei responsabili del crollo o abbiano fatto

ricorso a pretestuose argomentazioni, per fare risalire le colpe a chi in passato aveva manifestato dissenso verso un’altra opera.

Si tratta di due rabbie diverse: la prima, pur se inopportuna, che deriva dalla inesperienza del ruolo, ma finalizzata a cercare i responsabili di un disastro, verso il quale dovremmo tutti esprimere sgomento e solidarietà; la seconda, che deriva dalla mera contrapposizione su tutti i fronti, che denota una interpretazione della politica come scontro e non come dialogo.

Il risultato di questo copione è un Paese in eterno conflitto, su ogni questione, dalla più banale alla più profonda.

Se vivessimo in un Paese civile, ci sentiremmo tutti, senza distinzione di parte, interessati a trovare i responsabili di questa tragedia per assicurarli alla giustizia, sia per chiedere il ristoro dei danni subiti, sia per consentire al sistema di mettersi al riparo da fatti simili. Ma non è così. La contrapposizione rabbiosa ha prodotto una parte di cittadini che non nascondono di manifestare fastidio nella ricerca dei colpevoli o peggio, di eventuali antiche collusioni. E accetterebbero volentieri l’insuccesso di qualsiasi iniziativa governativa, anche a costo che nessuno paghi per un fatto così grave.

Dalla vicenda del crollo del ponte sono emerse, non soltanto, leggerezze di carattere tecnico, ma gravi negligenze di carattere amministrativo o persino collusioni che, se confermate, (in buona parte lo sono già) delineano un quadro allarmante, caratterizzato da gravi interferenze ai danni, sia della libertà di mercato, che viene invocata anche per gli appalti di valore esiguo, sia del funzionamento complessivo del Paese. Dal quadro che si ricava, peraltro in un periodo successivo a “tangentopoli” e dopo il crollo della Democrazia cristiana, si delinea un Paese in cui le istituzioni non si prodigano per l’interesse pubblico, ma per i più remunerativi

interessi di parte, in cui le risorse pubbliche sono distolte a vantaggio di imprese che, con lo scudo del “servizio pubblico” hanno privilegiato il conseguimento di profitti, anche a danno della funzionalità e persino della sicurezza dei servizi.

I cittadini di un Paese ridotto in queste condizioni dovrebbero provare scandalo verso ciò che è accaduto e sentirti uniti e determinati per difendere la propria Nazione dalle interferenze affaristiche, anche se mascherate con i simboli e le ideologie dei partiti.

Serve la consapevolezza di un “modo diverso di fare politica” che non consiste nella difesa di una parte o nell’attacco alla parte avvera, ma nella partecipazione consapevole, senza la fretta di prendere posizione, ma con l’intento di avere contezza di ciò che accade e avere il coraggio di isolare chi compromette i valori democratici, da qualunque parte provenga.

Mammamia che caldo!

È in arrivo la settimana più calda dell’anno con picchi di 38° soprattutto nel Centro-Nord. Il fenomeno non riguarda solo l’Italia, ma anche i Paesi europei che sono alle prese con le alte temperature che hanno danneggiato l’agricoltura e creato disagi nei trasporti pubblici.L’anticiclone africano, che in queste ore sta interessando l’Italia, porta un clima irrespirabile con punte di 37-38°: tra le città più calde, Bologna e Firenze, Roma 37°, mentre al Sud non si registrano punte da record, eccezion fatta per i 38° nelle zone interne della Sicilia e i 40° in Sardegna (www.ilmeteo.it).

Questa massa d’aria rovente può portare i cosiddetti ‘temporali di calore’ che esplodono all’improvviso e sono

attesi sulle Alpi, ma anche in Sicilia (per il Cnr se ne sono contati sette nell'estate 2017). Le prime infiltrazioni di aria fresca entreranno nel bacino del Mediterraneo dalle Alpi attraverso l'altipiano del Carso tra 7/9 giorni e raggiungeranno Roma, con temporali e colpi di vento, dopo aver toccato il Triveneto, puntando poi verso il Sud.

Questo caldo record, come riporta Coldiretti (in base ai dati Nielsen relativi a giugno 2017), ha fatto aumentare il consumo di ortofrutta del 3%, l'acqua gassata del 17%,19% per i gelati in vaschetta ed ha portato aumenti anche per consumo di mozzarelle e birre.Alcuni comportamenti possono aiutarci ad affrontare il grande caldo di questi giorni, tra cui: fare docce tiepide durante il giorno; uscire nelle ore meno calde e portare con sé una bottiglietta d'acqua; indossare abiti leggeri, meglio se in tessuti naturali e di colore chiaro. Per quanto riguarda l'alimentazione, gli esperti suggeriscono colazioni e spuntini leggeri a base di frutta e verdura, bevendo acqua per ripristinare i liquidi persi con il sudore.

Per gli esperti del clima dobbiamo abituarci a questo caldo rovente anche per i prossimi anni, tenendo sempre bene a mente che la politica deve fare la sua parte: a livello nazionale, controllando le emissioni di CO2 e a livello internazionale, come indicato della Convenzione quadro delle nazioni Unite sui cambiamenti climatici (Unfccc), firmata a Parigi del dicembre 2015, prevedendo un piano d'azione per limitare il riscaldamento globale al di sotto del 2%, a partire dal 2020.

Con l'estate, occhio agli

incendi

In estate gli incendi boschivi sono una realtà in molte parti del mondo, inclusi i territori italiani dove rappresentano una concreta minaccia per persone, abitazioni e infrastrutture. È di queste ore il bilancio del terribile incendio che ha devastato l'Attica, la zona attorno ad Atene (Grecia), con morti e feriti che ha portato il Governo greco a dichiarare lo stato d'emergenza e i circa 80 roghi scoppiati in Svezia. Ogni anno numerosi ettari di terreno vengono devastati da piromani, ecomafie e da chi getta mozziconi di sigarette o brucia sterpaglie in limitate aree verdi mal curate; le cause naturali che possono scatenare un incendio sono estremamente rare. Anche a Pomezia, come ogni estate, i vigili del fuoco con la collaborazione delle squadre della protezione civile, sono chiamati ad intervenire per spegnere incendi più o meno estesi, come quello della scorsa estate che ha visto impiegati mezzi e uomini per molti giorni sulla via Pontina, o quelli più recenti della scorsa settimana che di notte ha visto l'intervento dei pompieri a Torvaianica o di un paio di giorni fa che ha interessato un terreno incolto, minacciando alcune case nella zona di Nuova Florida (Ardea).

Gli incendi si possono evitare, basta avere comportamenti e stili di vita 'attenti' e rispettosi del territorio, tra cui: a) non accendere falò e fuochi nei boschi; b) non abbandonare rifiuti sul terreno, ma riporli negli appositi contenitori; c) non gettare mai mozziconi di sigarette o fiammiferi ancora accesi; d) non bruciare le stoppie, la paglia e altri residui vegetali in modo incontrollato.

In caso di avvistamento di incendio, i numeri da chiamare sono il 115, il pronto intervento dei Vigili del fuoco e il 1515 del Corpo forestale dello Stato; il numero verde 803555 mette in contatto invece con la Sala operativa della Protezione civile della Regione Lazio.

Qualora vi trovaste in prossimità di un incendio boschivo, chiamate i vigili del fuoco e cercate di:

-spegnerlo se potete, solo se siete certi di una via di fuga;

– non sostate nei luoghi sovrastanti l'incendio, in zone verso le quali soffia il vento e lungo le strade in prossimità dell'incendio;

– non attraversate la strada invasa dal fumo e dalle fiamme e non intralciate le squadre di intervento.

Rendetevi, inoltre, collaborativi indicando alle squadre antincendio le strade o i sentieri che conoscete e mettete a disposizione le vostre riserve d'acqua.

Con l'Ordinanza n. 5 del 29 maggio 2018 il Comune di Pomezia vieta, dal 15 giugno al 30 settembre, di accendere fuochi e bruciare all'aperto residui di verde, obbligando chiunque possegga un terreno agricolo, un giardino o area verde a tenerlo pulito.

Uno studio pubblicato di recente su Nature Communications dal Consiglio nazionale delle ricerche e dell'Università di Barcellona mostra come utilizzare le previsioni stagionali dei centri meteorologici, combinate con modelli empirici dell'impatto degli incendi: l'area bruciata dagli incendi è legata alle caratteristiche della precipitazione e della temperatura nei mesi e negli anni precedenti l'incendio, per ottenere stime quantitative della zona bruciata.

Dall'ultimo report di Legambiente emerge che l'Italia ha un patrimonio boschivo e faunistico unico nel suo genere che rappresenta circa il 30% del territorio nazionale e ci fornisce, non solo ossigeno, ma anche beni preziosi come quello di equilibrare il nostro invidiato clima mite, contrastare la desertificazione ed offrire l'habitat agli animali delle specie protette.

Giovani col mondo in una stanza

Sono chiamati hikikomori (in giapponese significa ‘stare in disparte’, ‘isolarsi’), hanno dai 14 ai 25 anni, passano la maggior parte della giornata nella loro camera, non studiano, non lavorano e a stento parlano con altre persone. In Giappone, dove il fenomeno è conosciuto dagli Anni ’80, sono quasi un milione, in Francia circa 80 mila, mentre secondo l’Associazione Hikikomori Italia, nel nostro Paese se ne registrano circa 100 mila.

Spesso l’evento ‘scatenante’ avviene durante gli anni delle scuole medie e delle superiori: si allontanano gradualmente da amici, familiari e mondo scolastico a causa, per esempio, di un episodio di bullismo o di un brutto voto. Tra i sintomi riscontrati in questi giovani c’è una forte avversione alle relazioni sociali e alla scuola, non tanto verso professori e materie, ma come socialità complessiva, l’incubo della competizione e dell’essere rifiutato dall’altro, l’uscire con i coetanei e fare sport. Si tratta di

adolescenti che rimangono chiusi nella loro cameretta per mesi o a volte anni autoescludendosi, rifiutando il mondo, la scuola, i rapporti sociali dormendo di giorno e vivendo di notte attaccati al computer. Proprio la Rete e le sue mille 'finestre' sono l'unico contatto con la società: si creano una vita virtuale per cercare di superare il peso di vivere quella reale, senza metterci la faccia.

Per i genitori è importante essere attenti e intervenire appena il disturbo si manifesta. In generale è bene rispettare i ragazzi e non violare con la forza lo spazio della cameretta dove peraltro vi consumano, per la maggior parte, anche i pasti.Non appena madre e padre si accorgono di atteggiamenti 'strani' e di chiusura, è bene che si rivolgano a un professionista, che può suggerire un approccio medico-psichiatrico, con un percorso terapeutico e medicine, o un approccio basato sulla risocializzazione, che affronta il problema come un disturbo di socializzazione.

Diverse le cause di questo fenomeno: caratteriali, sono di solito ragazzi molto introversi; familiari, con rapporti difficili con i genitori; scolastiche, molte volte dietro l'isolamento si nascondono storie di bullismo; sociali, soffrono spesso le pressioni di realizzazione sociale.

Nel 2013 per la Società italiana di psichiatria, erano circa 3 milioni gli italiani tra i 15 e i 40 anni che soffrivano di questo problema, anche se

spesso il disturbo viene confuso con la sindrome depressiva, la cultura nerd (termine inglese che definisce chi predilige la tecnologia e al contempo ha poca propensione alla socializzazione), come semplice dipendenza da internet (le cui stime parlano di circa 300 mila adolescenti italiani che passano oltre tre ore al giorno tra internet e videogiochi), o legato al progresso della società e non a una scelta individuale. Il fenomeno riguarda i maschi per il 90%, ma il numero delle ragazze isolate è in aumento.

Tatuaggi d'estate

È tempo di mare e di esposizione al sole, anche per chi si è da poco fatto un tatuaggio o per chi intende farsene uno in questi giorni. Tatuarsi prima di andare al mare viene di solito sconsigliato dalla maggior parte dei tatuatori che invece suggeriscono i giusti comportamenti per proteggere la pelle ed evitare infezioni. È buona norma idratare la zona tatuata ed applicare con regolarità una crema ad alta protezione per evitarne lo sbiadimento; soprattutto però, una volta effettuato il tatuaggio, è importante averne cura sia perché è un'opera artistica, sia perché la pelle potrebbe essere a rischio infezione. Poche, ma fondamentali le regole da seguire: pulizia, cura, non grattare via le croste e se si va in spiaggia stare lontano dalla sabbia, che è sporca. Dopo il bagno in mare, ci si deve docciare e asciugare il tattoo tamponandolo, senza strofinare. I motivi per cui viene sconsigliato farsi un nuovo tatuaggio d'estate sono vari:perché è dannoso il contatto con i raggi UV, fa male far

sudare la pelle nei giorni successivi al tatuaggio e va evitata l'acqua del mare e della piscina; la pelle va fatta comunque respirare e il tatuaggio va protetto da polveri e peli. Un'errata cura del tatuaggio porta a seri danni della pelle; vanno seguiti protocolli di pulizia molto alti, principalmente nella settimana post tatuaggio dove il derma comincia a rigenerarsi e quindi necessita di una meticolosa pulizia che poi, nei 40 giorni seguenti, oltre ad essere pulito, va anche idratato come fosse una lesione.

Cosa fare in caso di infezione del tatuaggio? Bisogna contattare il tatuatore per conoscere i materiali che ha usato per il vostro tatuaggio, recarsi all'ospedale dando informazioni sul vostro tattoo (data, modalità e materiali) agli operatori sanitari. Il suggerimento è sempre quello di andare al mare una volta terminato il processo di cicatrizzazione e, se necessario, coprire il tatuaggio con dei panni di cotone in modo che non filtrino i raggi solari.

I tatuaggi, fin dai tempi del paleolitico, hanno sempre fatto parte delle usanze del genere umano, per moda o per culto anche se non sempre sono stati visti di buon grado da sovrani e cittadini. Nel medioevo erano usati per etichettare la schiavitù; nel passato in Giappone caratterizzavano la mafia locale ed erano considerati deturpazioni corporali anti religiose. In Polinesia e in Nuova Zelanda la pratica del tatuaggio è un rito che segna l'età adulta di un individuo, e ogni simbolo assume un significato ben preciso da individuo a individuo. Attualmente in alcuni Paesi chi è tatuato viene multato, messo in galera o gli viene asportato il tattoo. In Occidente Il tatuaggio viene praticato tramite un dermografo (tattoo machine) che imprime il segno nella pelle con aghi saturi di inchiostro e arriva fino al derma dove si deposita all'interno di cellule connettive chiamate fibroblasti, dove rimangono senza sbiadire né cambiare posizione.

In buona sostanza, però, l'unica regola che dovrebbe seguire chi decide di tatuarsi, d'estate o d'inverno, è quella di

optare per uno studio di tatuaggi in cui si seguano rigidamente le norme igieniche e il tatuatore sia referenziato.

Sì al sole, ma attenti alla pelle!

Con l’estate aumenta la voglia di abbronzatura. Con l’esposizione al sole la pelle va protetta per non incorrere in danni molto seri, anche per chi ha tatuaggi sul corpo

Con l’estate si avvicina la voglia di sole e di tintarella, ma anche se il sole fa bene bisogna evitare le scottature e prepararsi prima di esporsi ai raggi solari. Non tutti i raggi del sole sono dannosi e il sole non va preso a tutte le ore. Nella prima ora di esposizione la nostra pelle assorbe i raggi solari che rilasciano un quantitativo di sostanze necessarie per produrre le vitamine E,D, e K. Nelle successive ore il sole può essere dannoso se non ci proteggiamo con apposite creme, ombrellone o altri ripari: ci possiamo procurare bruciature, insolazioni e ustioni con gravi danni: dalle insurrezioni cancerose ai problemi alla retina. I raggi Uv penetrano solo il primo strato di cute, arrivano all’epidermide ricca di cheratina e in parte di melanina, la proteina responsabile della produzione del pigmento cutaneo e producono eccessivi radicali liberi (molecole di ossigeno) che causano problemi alle cellule.

Come comportarsi per evitare spiacevoli effetti e godersi il sole? Sin dalla prima esposizione bisogna proteggere la pelle con il solare giusto, da scegliersi in base alla capacità

schermante indicata da un numero preceduto dalla sigla Fp (fattore di protezione) o Ip (indice di protezione) espresso in livelli: basso, alto, molto alto. È bene controllare sempre che tra le componenti del prodotto non ci siano metalli pesanti e combustibili fossili che a contatto con il sole diventano cancerogeni; bisogna inoltre ricordarsi che, se si sta facendo il bagno al mare o al lago, i raggi Uv dannosi penetrano e riflettono l'acqua con la possibilità di ustioni.

E se sulla pelle ci sono lesioni cutanee o tatuaggi fatti da poco? Per le ferite aperte in qualche caso l'acqua salata del mare può dissipare prima l'infezione, ma non bisogna mai prendere il sole se si sta cicatrizzando o guarendo. Per quanto riguarda i tatuaggi è bene non prendere il sole per le 3/4 settimane dopo l''operato', in quanto la cute sta subendo una stabilizzazione interna, è più delicata e non presenta la membrana basale (muro divisorio tra tessuto cutaneo e connettivo);è sconsigliato prendere il sole sulla parte tatuata, soprattutto con un tatuaggio 'fresco', peggio ancora usare i lettini abbronzanti (da evitare a priori).

I raggi solari non sono tutti uguali ed hanno un'intensità varia durante la giornata: le ore migliori per esporsi sono le prime del mattino fino alle 11.00 e il tardo pomeriggio, dopo 17.00; da evitare l'orario 12.00/15.00, quando il sole è molto forte e la prevalenza degli Uv è massima.