



DIRITTI E MOVIMENTI SOCIALI

LE PROTESTE STUDENTESCHE RIEMPIONO LE PIAZZE DI TUTTA ITALIA: IL REPORTAGE DA TORINO

di Valeria Casolaro

Studenti e studentesse delle scuole superiori sono tornati a riempire le piazze nella giornata di sabato in oltre 40 città italiane. Nel terzo venerdì di proteste gli allievi dei licei chiedono a gran voce la revisione del modello di alternanza scuola lavoro, che a breve distanza dalla morte di Lorenzo Pirelli ha visto cadere vittima anche il sedicenne Giuseppe Lenoci, sulla cui morte la Procura sta cercando di fare chiarezza. “Il modello della nostra scuola non va più bene: sono anni che il Ministero prende decisioni non nell’interesse degli studenti” denunciano a gran voce i giovani a Torino.

“Alternanza, Repressione, Maturità”: sono questi i temi caldi che hanno animato le proteste in decine di città italiane, dove gli studenti dei licei stanno protestando per il terzo venerdì di fila. Le tre parole sono scritte a grandi lettere sullo striscione in testa al corteo che ha sfilato per le strade del centro di Torino, blindato da camionette delle Forze dell’Ordine e agenti in tenuta antisommossa. Non si sono registrati momenti di tensione se non alcuni tafferugli di fronte al palazzo dell’Unione Industriale, in...

a pagina 3

ANCHE L’AUSTRIA RITIRA IL SUPER GREEN PASS: ITALIA SOLA NELLE RESTRIZIONI A OLTRANZA

di Raffaele De Luca



Il governo austriaco ha annunciato una serie di allentamenti delle misure anti-Covid, che saranno quasi tutte revocate nelle prossime settimane, rendendo così l’Italia l’unico Paese europeo in cui le restrizioni andranno avanti ad oltranza. Nello specifico, a partire dal prossimo 19 febbraio in Austria non sarà più richiesta la prova della vaccinazione o della guarigione, dunque l’equivalente del nostro super green pass, in tutti i “contesti essenziali”. Di conseguenza per accedere, tra l’altro, ai ristoranti, agli impianti sportivi ed alle fiere nonché per viaggiare in autobus si potrà anche semplicemente esibire un test negativo, dunque basterà l’equivalente

del nostro green pass. Oltre a ciò, a partire dal 5 marzo quasi tutte le restrizioni legate al Covid saranno ritirate: tra le principali novità il fatto che non vi sarà più nessun “regolamento relativo all’accesso” nonché nessun “coprifuoco generale” e di conseguenza i ristoranti, che al momento devono chiudere dopo la mezzanotte, potranno restare aperti. Le mascherine invece rimarranno obbligatorie, ma solo nei negozi di prima necessità e sui trasporti pubblici, mentre restrizioni anti Covid continueranno ad esservi nei luoghi in cui vi sono persone vulnerabili, ossia le case di riposo e di cura nonché gli ospedali.

continua a pagina 2

SCIENZA E SALUTE

LA PFIZER TEME LA DIFFUSIONE DEI DATI SUL VACCINO, ORA LO HA SCRITTO CHIARAMENTE

di Giorgia Audiello

La Pfizer teme la diffusione dei dati sull’efficacia e sugli effetti collaterali relativi al vaccino anti-Covid da lei...

a pagina 7

CONSUMO CRITICO

I SETTE ERRORI CAPITALI DELL’ALIMENTAZIONE OCCIDENTALE MODERNA

di Gianpaolo Usai

È stato calcolato che in Occidente le persone mangiano in media dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo durante l’intero arco della loro vita e sempre più scienziati...

a pagina 12

Stampa il TABLOID!



...e fallo girare!

INDICE

Anche l'Austria ritira il super green pass: Italia sola nelle restrizioni a oltranza (pag. 1)

Il Parlamento italiano ha bocciato l'abolizione del green pass dal primo aprile (pag. 3)

Le proteste studentesche riempiono le piazze di tutta Italia: il reportage da Torino (pag. 3)

Nelle carceri italiane 11 suicidi dall'inizio dell'anno (pag. 4)

Crisi in Ucraina: gli ultimi aggiornamenti (pag. 5)

Il Mediterraneo è pieno di sottomarini militari: l'avviso ai pescatori siciliani (pag. 6)

La Francia si ritira dal Mali: doveva sconfiggere il terrorismo, si è fatta odiare (pag. 6)

La Pfizer teme la diffusione dei dati sul vaccino, ora lo ha scritto chiaramente (pag. 7)

In Italia si sta verificando un aumento anomalo delle pubertà precoci (pag. 8)

Cuba forma gratis medici stranieri, a patto che tornino a casa ad aiutare i deboli (pag. 9)

Túmin: la moneta alternativa delle comunità indigene del Messico (pag. 9)

Clima, migliorano le previsioni: gli obiettivi di Parigi sono raggiungibili (pag. 10)

Italia: è entrato in vigore il piano per la protezione delle foreste nazionali (pag. 11)

Oltre 100 nazioni si sono impegnate a proteggere gli oceani (pag. 11)

I sette errori capitali dell'alimentazione occidentale moderna (pag. 12)

Mediterraneo, un mare di sguardi (pag. 14)

continua da pagina 1

L'Austria si affianca così alle tante nazioni europee che hanno deciso nell'ultimo periodo di rimuovere gradualmente le restrizioni introdotte per contrastare l'emergenza sanitaria. Basterà citare la Danimarca, dove nelle scorse settimane si è deciso di rimuovere tutte le misure anti Covid in virtù del fatto che il coronavirus non sarebbe più una "malattia socialmente critica", la Finlandia, che ha fissato un vero e proprio calendario per uscire dalla pandemia o, ultima in ordine di tempo, la Svizzera. Nella giornata di oggi, infatti, il governo locale ha fatto sapere che a partire da domani non sarà più necessario indossare obbligatoriamente la mascherina ed esibire il certificato Covid, in alcuni casi ottenibile tramite vaccino o guarigione ed in altri anche tramite il test negativo, per accedere a negozi, ristoranti, istituzioni culturali, altre strutture aperte al pubblico e manifestazioni. L'isolamento delle persone risultate positive e l'uso obbligatorio della mascherina sui trasporti pubblici e nelle strutture sanitarie sono le uniche due misure che rimarranno in vigore fino a fine marzo, con lo scopo di proteggere gli individui particolarmente a rischio.

L'Austria, finora, era sostanzialmente stata insieme all'Italia la nazione europea ad aver introdotto le restrizioni più dure contro i non vaccinati, avendo imposto anche il lockdown – poi revocato – per i non vaccinati e l'obbligo vaccinale per i maggiorenni. Quest'ultimo è ad oggi formalmente in atto, ma le relative sanzioni sono previste solo dal 15 marzo ed entro tale data il governo, che sembra voler ritornare gradualmente alla normalità, dovrebbe decidere se attuare effettivamente la legge sulla vaccinazione obbligatoria o meno. Di conseguenza, seppur in Austria alcune restrizioni vi siano tuttora, l'atteggiamento dell'esecutivo appare molto differente da quello dell'Italia, dove si discute ancora vagamente della rimozione o quantomeno dell'ammorbidimento del lasciapassare sanitario. Il tutto mentre proprio oggi è stata posta l'ennesima questione di fiducia da parte del governo, in tal caso sul disegno di legge che dovrà convertire e approvare il decreto 24 dicembre 2021 n. 221, avente ad oggetto proprio la proroga dello stato di emergenza nazionale fino al 31 marzo 2022.

Iscriviti a THE WEEK

la nostra newsletter settimanale gratuita per non perdere il prossimo Tabloid



<http://eepurl.com/hulPYr>

Edito da DV NETWORK S.R.L.

Via Filippo Argelati, 10 – 20143 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano n.140 del 19.10.2020

Direttore responsabile: Andrea Legni

Fondatore: Matteo Gracis

Progetto grafico e illustrazioni: Enrico Gramatica

Impaginazione: Daniele Dalla Bona

Redazione: Valentina Casolaro, Raffaele De Luca, Gloria Ferrari, Walter Ferri, Eugenia Greco, Michele Manfrin, Francesca Naima, Iris Paganessi, Simone Valeri

Hanno collaborato: Gian Paolo Caprettini, Enrico Phelipon, Salvatore Toscano, Giampaolo Usai

Contatti: info@lindipendente.online

Abbonamenti: abbonamenti@lindipendente.online

Assistenza telefonica

(attiva dal lun al ven, dalle ore 17:00 alle 19:00)

e WhatsApp +39.389.1314022 (solo per abbonamenti)

Stampato in proprio

DV Network Srl è iscritta al R.O.C.

(registro operatori comunicazione) n. 36531

SOME RIGHTS RESERVED CREATIVE COMMONS

Attribuzione (Lindipendente.online)

Non commerciale



ATTUALITÀ



IL PARLAMENTO ITALIANO HA BOCCIATO L'ABOLIZIONE DEL GREEN PASS DAL PRIMO APRILE

di Salvatore Toscano

La Camera dei deputati ha respinto un ordine del giorno che impegnava il governo a rendere automatica l'abolizione della certificazione verde in corrispondenza con la fine dello stato di emergenza. A votare contro la proposta, presentata da Fratelli d'Italia, sono stati tutti i partiti della maggioranza che appoggia il governo Draghi. Il voto segue la conversione in legge del decreto legge n. 221/2021, recante la proroga dello stato di emergenza nazionale al 31 marzo 2022. Contrario anche il voto degli (ex) alleati della Lega che, nonostante Salvini rilanci quotidianamente dichiarazioni critiche sul green pass, al momento della votazione hanno votato compattamente in ossequio alle politiche sanitarie del governo.

La leader di Fratelli d'Italia, Giorgia Meloni, ha rilanciato tramite i canali social la sua dichiarazione al vetriolo: «Incredibile che mentre altri partiti si dichiarano contrari, alla prova dei fatti si comportino esattamente in maniera opposta, lasciandoci soli a lottare contro questa misura insensata che danneggia la nostra economia e inutile per combattere la pandemia». In un messaggio chiaramente indirizzato innanzitutto alla Lega.

Prosegue dunque la marcia delle restrizioni italiane, le cui politiche sanitarie si muovono ormai in direzione opposta a gran parte dell'Unione europea e del resto del mondo. Di recente l'Austria ha annunciato il ritiro dell'equivalente del super green pass italiano a partire dal

19 febbraio, prevedendo dal 5 marzo una riduzione delle restrizioni e seguendo la linea tracciata dalla Danimarca, che dal 31 gennaio scorso ha abolito tutte le misure di contenimento della pandemia. In Italia il Sottosegretario alla Salute Andrea Costa aveva parlato della volontà da parte dell'esecutivo di non prorogare lo stato di emergenza oltre il 31 marzo 2022, non sbilanciandosi però né sulla data né sulle modalità di ritiro delle restrizioni, tra cui la certificazione verde, che dovrebbe avvenire in «maniera graduale».

LE PROTESTE STUDENTESCHE RIEMPIONO LE PIAZZE DI TUTTA ITALIA: IL REPORTAGE DA TORINO

di Valeria Casolaro

Studenti e studentesse delle scuole superiori sono tornati a riempire le piazze nella giornata di sabato in oltre 40 città italiane. Nel terzo venerdì di proteste gli allievi dei licei chiedono a gran voce la revisione del modello di alternanza scuola lavoro, che a breve distanza dalla morte di Lorenzo Parelli ha visto cadere vittima anche il sedicenne Giuseppe Lenoci, sulla cui morte la Procura sta cercando di fare chiarezza. «Il modello della nostra scuola non va più bene: sono anni che il Ministero prende decisioni non nell'interesse degli studenti» denunciano a gran voce i giovani a Torino.

«Alternanza, Repressione, Maturità»: sono questi i temi caldi che hanno animato le proteste in decine di città italiane, dove gli studenti dei licei stanno protestando per il terzo venerdì di fila. Le tre parole sono scritte a grandi lettere sullo striscione in testa al corteo che ha sfilato per le strade del centro di Torino, blindato da camionette delle Forze dell'Ordine e agenti in tenuta antisommossa. Non si sono registrati momenti di tensione, se non alcuni tafferugli di fronte al palazzo dell'Unione Industriale, in via Vela, un punto assai distante dall'area nella quale il corteo di studenti stava sfilando. Qui, un gruppo di giovani con il volto coperto, identificati dai media presenti come studenti, ha imbratta-

to le pareti dell'edificio con uova di vernice e aggredito i poliziotti con bastoni: il bilancio è di sette agenti e una manifestante ferita.

Il corteo in centro ha invece sfilato pacificamente, prendendo le distanze dalle frange «di destra» e «fasciste». «Noi vogliamo dire agli studenti di destra che si sono infiltrati oggi tra di noi che noi scendiamo in piazza per Lorenzo, per Giuseppe e perché non ci siano più morti sul lavoro» gridano a gran voce i giovani. Il tema dell'alternanza scuola lavoro e della morte durante gli stage degli studenti Lorenzo Parelli e Giuseppe Lenoci è infatti centrale nelle proteste di oggi e delle settimane passate.

«Vogliono riproporre il ritorno alla normalità con il ritorno alle vecchie modalità di svolgimento dell'esame di maturità, ma tornare alla normalità significa far morire degli studenti in stage?» affermano i giovani, alludendo alla comunicazione di fine gennaio del Miur (quindi a meno di sei mesi dall'esame di Stato) di voler reintrodurre le prove scritte per l'esame di maturità, dopo due anni di sospensione. Le critiche degli studenti non risparmiano nemmeno la ministra Lamorgese, la quale nei giorni scorsi ha liquidato le cariche violente da parte della polizia nei confronti degli studenti nel primo venerdì di proteste come «un cortocircuito».

Camionette delle Forze dell'Ordine e cordoni di agenti in tenuta antisommossa hanno blindato il centro della città, impedendo ai manifestanti l'accesso ad alcune delle vie principali. Il corteo degli studenti, che voleva terminare la propria marcia di fronte alla sede del Rettorato di via Po, ha così dovuto deviare verso la sede dell'Università di Palazzo Nuovo, destinazione finale della manifestazione.

«Pensavano che ci saremmo arresi, che avremmo accettato ciò che ci veniva imposto senza battere ciglio: siamo qui per dimostrare che non è così» affermano alcuni degli studenti presenti al corteo. La perseveranza delle proteste e la lucidità delle rivendicazioni degli studenti sono chiare: resta da augurarsi che il Governo non continui a fare orecchie da mercante.

NELLE CARCERI ITALIANE 11 SUICIDI DALL'INIZIO DELL'ANNO

di Valeria Casolaro

Dall'inizio dell'anno nelle carceri italiane sono stati commessi ben 11 suicidi, ovvero una media di uno ogni quattro giorni. Uno degli ultimi casi riguarda una giovane donna che si è tolta la vita impiccandosi nella propria cella, nel carcere di Messina, a poche ore dall'arresto. Questa settimana, inoltre, ben due rivolte sono scoppiate negli istituti penitenziari di Varese e Canton Mombello (Brescia): seppure non siano ancora state chiarite le cause, è evidente come all'interno delle carceri si stia vivendo un momento di altissima tensione. Il tasso di suicidi è di per sé un dato allarmante che porta a galla le carenze di un sistema retrico che fa acqua da tutte le parti e, come spiega la Garante dei diritti dei detenuti di Alessandria Alice Bonivardo, evidenzia la situazione di «abbandono istituzionale» nella quale si trovano i reclusi. Il Garante nazionale delle persone private della libertà personale ha descritto il quadro di una situazione allarmante. Sono 11 i suicidi compiuti all'interno delle carceri dall'inizio dell'anno, ai quali si aggiungono 4 morti “per cause ancora da accertare”. Una delle ultime detenute a togliersi la vita è stata Manuela Agosta, di 29 anni, che si è impiccata con un lenzuolo nella cella dove si trovava in custodia cautelare. Le accuse nei suoi confronti erano di concorso in spaccio di sostanze stupefacenti, in particolare marijuana e hashish. I pm di Messina, a seguito dell'accaduto, hanno aperto un fascicolo per “istigazione al suicidio contro ignoti”. Si tratta di una tendenza in netto aumento rispetto agli anni passati che denota una situazione critica all'interno degli istituti penitenziari, nei quali la tutela della salute e dell'integrità dei detenuti è fortemente compromessa. A confermare il quadro di una «situazione drammatica» è Alice Bonivardo, Garante dei detenuti di Alessandria. «Vi sono due elementi che garantiscono il buon funzionamento di un carcere: buoni rapporti con le famiglie e la tutela della salute, ovvero un'assistenza sanitaria che funzioni. Sono due sfere che, inevitabilmente, hanno molto risentito degli effetti della

pandemia. Tuttavia le direttive nazionali sono state applicate in maniera disomogenea da ciascun istituto e questa è certamente una delle cause che ha contribuito a creare un clima molto teso». Le carenze in ambito sanitario, tuttavia, precedono di molto l'esplosione della pandemia. Con il passaggio delle competenze sanitarie dal Ministero della Giustizia al Sistema sanitario nazionale, avvenuto nel 2008, si è venuta a definire una situazione di grave criticità. «Le ASL faticano a mantenere gli standard corretti di personale presente nelle strutture penitenziarie. Durante la pandemia l'accesso alle cure è stato difficile per le persone fuori dal carcere, per i detenuti è ancora più complicato. Spiegarne a loro le ragioni non è semplice, sentono di essere stati abbandonati». Non aiuta la situazione la mancanza di supporto psicologico: «Gli psicologi ci sono e possono far capo sia al Ministero della Giustizia che all'ASL o al SERD, ma in genere ce n'è uno in tutto l'istituto e si occupa per lo più di osservazione, non fa clinica né intraprende effettivamente un percorso psicologico».

«Ciò che in genere viene messo in ombra riguardo il discorso dei suicidi è il problema grave della salute mentale all'interno delle carceri, che non può essere affrontato in maniera adeguata per tutte le carenze che ho appena descritto» sottolinea con forza Bonivardo. «Per questo motivo sono moltissimi anche i casi di autolesionismo. C'è da considerare poi che procurarsi ferite o togliersi la vita in carcere non è semplice, in genere avviene in modo davvero truce: questo comporta difficoltà anche per gli agenti penitenziari, che si trovano ad affrontare difficoltà per le quali non sono preparati. Sicuramente buona parte dei casi di autolesionismo sono atti dimostrativi a titolo di protesta, ma avvengono perché alle spalle c'è una problematica di malagestione della salute mentale, di mancanza di ascolto delle esigenze dei soggetti». La partecipazione politica alla scena è, inoltre, del tutto inesistente: «Da quando è esplosa la pandemia nessun politico è più entrato in carcere. I Parlamentari non hanno bisogno di autorizzazione per accedere agli istituti, eppure di fatto nessuno lo fa. Allo stesso modo, se il Comune e gli

assessori entrassero nel carcere si renderebbero conto di quanto la presenza del Comune sia fondamentale, soprattutto per le attività di reinserimento in società nel momento in cui termina la pena». «L'intera concezione del carcere come istituto destinato alla rieducazione, nel quadro appena descritto, non può che vacillare. «L'art. 27 della nostra Costituzione è quello che viene applicato meno in assoluto, perché nel momento in cui si decide di applicare il carcere come pena principale e non in extrema ratio è difficile pensare che davvero si voglia pensare a un percorso rieducativo. Ad oggi, noi non educiamo le persone detenute e non risolviamo il problema della sicurezza, perché coloro che escono di galera o commettono nuovi reati o sono comunque legati all'assistenzialismo delle istituzioni. Il carcere è un'istituzione granitica: dalla riforma del '75 non è stato rinnovato nulla, l'unico moto che si è visto è stata l'introduzione delle nuove tecnologie, ma si è dovuto attendere il 2020 e una pandemia perché questo avvenisse. È un'istituzione irremovibile rispetto ai suoi principi fondatori, che andrebbe chiusa e completamente ripensata».



CRISI IN UCRAINA: GLI ULTIMI AGGIORNAMENTI

di Enrico Phelipon

Sono giorni intensi sul fronte della diplomazia per cercare una soluzione pacifica alla crisi in Ucraina. Nell'ultima settimana gli sforzi diplomatici di tutte le parti interessate ad evitare un possibile conflitto si sono infatti moltiplicati, purtroppo senza produrre, al momento, risultati evidenti.

Lo scorso martedì, è stato il turno del presidente francese Emmanuel Macron, che si è recato a Mosca per un meeting con Vladimir Putin. Incontro che non ha portato ad alcun risultato, il portavoce del Cremlino Dmitry Peskov ha infatti dichiarato che: «nella situazione attuale, Mosca e Parigi non possono raggiungere alcun accordo». Il 10 febbraio, si è tenuto invece un incontro tra il ministro degli esteri russo Sergey Lavrov e la sua controparte inglese Liz Truss. Anche in questa occasione senza giungere a nulla, Lavrov ha infatti dichiarato al termine dell'incontro che: «è stata una conversazione tra un muto e un sordo».

A distanza di due giorni, tramite una videoconferenza, si sono invece parlati direttamente, anche qui senza ottenere alcun risultato, il presidente americano Biden e quello russo Putin. Mentre oggi, 14 febbraio, sarà il turno del cancelliere tedesco Olaf Scholz che si recherà prima a Kiev e poi a Mosca, nel tentativo di mediare una soluzione pacifica alla crisi. Sarebbe inoltre previsto, nelle prossime 48 ore, un meeting tra le delegazioni di Ucraina, Russia e gli altri paesi coinvolti, in quella che potrebbe essere "l'ultima spiaggia" per una soluzione diplomatica. Stando a quanto riportato da Reuters, l'ambasciatore ucraino in Inghil-

terra avrebbe infatti dichiarato alla BBC come il governo di Kiev, per evitare una guerra, stesse seriamente valutando la possibilità di ritirare la richiesta di ingresso nella NATO (Organizzazione del Trattato Atlantico del Nord). Possibilità che appare coerente con quanto dichiarato, nella giornata di ieri, dal presidente ucraino Volodymyr Zelenskyy e quello americano Biden, di voler cercare una soluzione diplomatica alla crisi.

Nonostante, fino ad ora, gli sforzi diplomatici non abbiano portato risultati, nota positiva è che, al momento, tali sforzi non siano stati del tutto abbandonati. Lasciando quindi la porta aperta ad una soluzione politica della crisi piuttosto che militare. È evidente come una guerra in Ucraina avrebbe conseguenze catastrofiche non solo per Russia e Ucraina ma anche per tutti gli altri paesi europei. Negli ultimi giorni però le informazioni relative agli sforzi diplomatici si sono spesso contrapposte a notizie che andavano in una direzione totalmente opposta. In particolare sul versante americano, il segretario di Stato Antony Blinken ha dichiarato venerdì scorso che: «un'invasione russa dell'Ucraina potrebbe iniziare in qualsiasi momento». Mentre l'emittente statunitense CBS, ha riportato le parole del consigliere per la sicurezza nazionale Jake Sullivan: «gli Stati Uniti sono fermamente convinti che la Russia stia creando ad arte un finto incidente per giustificare un'invasione». Si è spinta addirittura oltre la testata Politico, sostenendo che in base alle notizie ricevute, da non meglio identificati alti ufficiali americani, l'attacco russo sarebbe previsto per il 16 febbraio. A questa serie di informazioni, si vanno poi ad aggiungere una marea di notizie e reportage, più o meno attendibili, che si possono trovare sulla rete e nei principali social media. Dove spesso il movimento di una nave militare, di un singolo aereo o di un semplice mezzo motorizzato vengono dipinti come fatti indisputabili che evidenziano come una guerra sia inevitabile. Evidentemente tutto il mondo è paese, diventano tutti generali quando si avvicina una guerra, come si diventa commissari tecnici prima delle partite della nazionale di calcio. Altre notizie, quelle si vere e verificate, possono in-

vece risultare giustamente preoccupanti, ad esempio le evacuazioni di diverse ambasciate occidentali. Ma bisogna cercare di fare una analisi più approfondita, le ambasciate hanno l'obbligo di tutelare la sicurezza dei propri cittadini stando sempre dalla parte del sicuro. Un aumento delle tensioni, in un contesto di isteria da parte di molti media occidentali, ha lasciato ben pochi margini di manovra di fatto "costringendo" molti paesi a chiudere i viaggi verso l'Ucraina. Viaggi che comunque dato il COVID sono in ogni caso già fortemente limitati. Gli Stati Uniti ad esempio sconsigliano i viaggi per i propri cittadini in ben 154 paesi, tra cui l'Antartica. Ci sono anche gli esempi dei paesi che hanno scelto di non chiudere le ambasciate, come la Cina, che ha semplicemente invitato i suoi cittadini a tenere monitorata la situazione. Preoccupazioni sono arrivate anche dalle notizie inerenti alla possibile chiusura dello spazio aereo ucraino, dal 14 febbraio infatti, il gigante assicurativo inglese Lloyds ha annunciato la volontà di cancellare le polizze che coprono i rischi relativi ad un conflitto per gli aerei diretti in Ucraina. Scelta che potrebbe apparire come sinonimo di una guerra imminente, eppure lo stesso governo ucraino ha commentato tale scelta come "insensata". Lasciando intendere che dietro la scelta di Lloyds ci siano, forse, motivazioni economiche e politiche piuttosto che di vera e propria valutazione dei rischi. Per concludere, una delle notizie più preoccupanti apparse nei social media è quella del 13 febbraio, relativa ai colpi di mortaio sparati dall'esercito ucraino contro le forze filo-russe nelle Donbass. Notizia che, seppur non ancora completamente confermata, potrebbe venir intesa come la scintilla che dà il via alla guerra. Bisogna però ricordare che tali schermaglie nelle regioni del Donbass sono frequenti, basti pensare che dal 1 gennaio al 30 settembre sono state ben 84 le vittime civili. Nello stesso periodo del 2020 erano state invece 127.

Le tensioni tra Russia e Ucraina esistono, e una guerra non si può certo escludere, però non stiamo parlando di un conflitto inevitabile, dato che i margini di manovra ancora esistono. Gli sforzi diplomatici dei prossimi giorni potrebbero quin-

di, finalmente, riportare la situazione ad una parvenza di normalità con il ripristino almeno parziale dei protocolli di Minsk del 2015. Anche considerando il fatto che, l'unica via, per sperare di avere una soluzione duratura per il Donbass e la Crimea, resta quella politica.

IL MEDITERRANEO È PIENO DI SOTTOMARINI MILITARI: L'AVVISO AI PESCATORI SICILIANI

di Walter Ferri

Attenzione a dove pescate o rischiate di incappare in un sottomarino militare, almeno stando a quanto ha riferito la Guardia costiera di Pozzallo in un recente bando di pericolosità emesso in relazione alle norme per prevenire gli abbordi in mare. Una nota che non stupisce molto, se si considera che la zona del ragusano e di Ispica si assiste da giorni al passaggio di navi e velivoli militari della NATO che solcano a più riprese i mari e i cieli locali.

La situazione si è animata da che, settimana scorsa, le armate dell'Alleanza si sono messe a tallonare da vicino sei navi da sbarco russe dirette a un'ennesima esercitazione militare nel Mar Nero, esercitazione che fatalmente lambisce l'Ucraina. Da allora, i ricognitori occidentali agiscono forsennatamente per creare una maglia di sorveglianza e di controllo che assume più le sembianze di un atto teatrale, che di una concreta necessità strategica. Il sommergibile scomodato dalla NATO batterà infatti le acque territoriali degli stati dell'Alleanza almeno fino alle 24 del 14 febbraio e c'è da chiedersi cosa si aspetti di intercettare, visto che le navi russe che hanno dato il via alle manovre hanno superato lo stretto dei Dardanelli l'8 febbraio. Facile piuttosto che il sottomarino sia parte integrante di un "wargame" che sta coinvolgendo Francia, USA e Italia e che si protrarrà fino ad aprile. Questa esercitazione congiunta si sta concentrando progressivamente nell'area tra la Grecia e la Siria, con un addensamento di forze di quasi trenta navi da guerra che per giungere in zona devono necessariamente passare al largo della costa iblea.

Il transito dei pescherecci non è stato sospeso per l'occasione, tuttavia il braccio di ferro tra NATO e Russia sta ugualmente sollevando l'attenzione dei cittadini siculi, i quali faticano a non rievocare sensazioni che attingono a un periodo precedente al crollo del Muro di Berlino, ovvero a quando in piena Guerra Fredda l'Alleanza spianò i reperti archeologici di Punta Castellazzo per costruire sui ruderi una base militare. Nonostante il concetto di Guerra Fredda sia inadeguato a descrivere le tensioni interne a una società internazionale iperconnessa e globalizzata, resta il fatto che a livello microscopico i risultati delle sfide di potere tra i due vecchi rivali si concretizzano in fenomeni affini a quelli di un'era passata, con il Mar Mediterraneo che continua a dimostrarsi un nodo essenziale per garantire ogni genere di manovra militare.

LA FRANCIA SI RITIRA DAL MALI: DOVEVA SCONFIGGERE IL TERRORISMO, SI È FATTA ODIARE

di Enrico Phelipon

Nella giornata di ieri, 17 febbraio, il presidente francese Emmanuel Macron ha annunciato il ritiro delle truppe francesi dal Mali. Oltre alle truppe francesi, verranno ritirate dal Mali anche quelle degli altri paesi europei impegnati nella task force Takuba. L'annuncio del presidente francese non sorprende, alla luce delle recenti tensioni tra Parigi e la giunta militare che, a seguito del colpo di stato del 2020, governa il paese. Il 31 gennaio infatti, i militari maliani avevano "invitato", con 72 ore di preavviso, l'ambasciatore francese a lasciare il paese. La decisione era giunta a furor di popolo, al culmine di settimane di mobilitazioni oceaniche contro l'ex colonizzatore con il quale evidentemente i cittadini maliani non vogliono aver più nulla a che fare.

Anche la decisione della giunta, di rimandare al 2025, le elezioni in Mali inizialmente previste per il febbraio 2022 non era stata ben accolta a Parigi. Probabilmente il "colpo di grazia" nei rapporti tra Francia e Mali è stata la deci-

sione della giunta di dispiegare nel paese i mercenari russi del gruppo Wagner. La presenza russa in Mali, è stata infatti sin da subito fortemente condannata da Parigi e da gli altri paesi europei, definendola come incompatibile con la presenza delle loro truppe.

Le truppe francesi erano in Mali dal 2013. Inizialmente su richiesta del governo locale, che si rivolse a Parigi, per contrastare i ribelli Tuareg e i gruppi armati legati ad al-Qaeda che, dopo aver conquistato le regioni del nord, stavano marciando sulla capitale Bamako. La prima risposta francese fu tramite l'operazione Serval, un contingente di 1700 soldati che, con l'aiuto di militari provenienti dal vicino Ciad, riuscì a fermare i ribelli. La Francia poi con il supporto di altri paesi decise quindi di ampliare l'intervento militare dando il via all'operazione Barkhane. Composta da oltre 5.000 soldati, Barkhane aveva il compito di riportare stabilità non solo in Mali ma in tutta la regione del Sahel. Agli sforzi francesi in Mali si unirono anche le Nazioni Unite con l'operazione MINUSMA e l'invio di oltre 12.000 caschi blu. Nel 2015, il governo del Mali siglò un accordo di pace con i ribelli tuareg che però non fu mai pienamente implementato. Negli anni nel paese si è assistito alla progressiva crescita dei gruppi fondamentalisti, sono stati diversi in questi anni gli attacchi in Mali da parte di organizzazioni terroristiche legate allo Stato Islamico e ad Al Qaeda. Nel 2015 due diversi attacchi terroristici nella capitale Bamako causarono la morte di 25 persone. Nel 2017, una bomba a Gao ne uccise 77 ferendone 120. Per contrastare i gruppi fondamentalisti venne quindi creata, sempre nel 2017, la task force G5 Sahel formata da 5.000 soldati, provenienti dai paesi della regione, Mali, Mauritania, Niger, Chad e Burkina Faso.

Nonostante la presenza massiccia di truppe, tuttavia, le potenze europee e internazionali hanno avuto scarso successo nella regione. Non dimostrandosi in grado di limitare insicurezza e terrorismo. Alimentando il risentimento popolare questa architettura militare è stata, anzi, di fatto una concausa della proliferazione delle attività ribelli, che hanno poi causato nella regione migliaia

di vittime e oltre due milioni di sfollati. Ci sono state diverse mancanze anche dal punto di vista della tutela dei diritti umani. Come nel caso della task force G5 Sahel, i cui soldati sono stati accusati in diverse occasioni di massacri di civili in Burkina Faso, Niger e Mali. Questi dieci anni di operazioni militari, con scarsi risultati, hanno portato ad un progressivo aumento del malcontento popolare e della sfiducia nella presenza europea, in particolare quella francese anche alla luce del suo passato coloniale. Non dovrebbe quindi sorprendere che nelle ultime settimane sia in Mali che in Burkina Faso ci siano state diverse manifestazioni antifrancesi. Considerando i numeri di certe manifestazioni, sembrerebbe evidente come in questi due paesi la volontà dei cittadini sia quella di sostituire il tricolore francese con quello russo. Il ritiro delle truppe dal Mali non significa però che Francia e Europa abbiano deciso di abbandonare al suo destino il Sahel. Il presidente transalpino Macron ha infatti confermato che il sostegno alla missione delle Nazioni Unite continuerà, mentre i soldati francesi probabilmente andranno a finire in qualche altro paese della regione, forse il Niger. Riportare stabilita nel Sahel resta comunque uno dei principali obiettivi di politica estera per l'Europa, sia per quanto riguarda il contenimento del fondamentalismo, sia per quando concerne immigrazione e tratta di esseri umani.

Rimane però un problema oggettivo, negli ultimi anni, le varie operazioni militari in cui l'occidente è stato coinvolto in giro per il mondo si sono concluse con sostanziali sconfitte, andando spesso a causare più danni di quelli che avrebbero dovuto risolvere. Inoltre gli interventi militari occidentali hanno spesso finito nel sovrapporre i propri interessi di sicurezza esterni rispetto a quelli regionali. Afghanistan e Libia sono i due casi emblematici, nel primo dopo 20 anni di guerra ci si trova con di nuovo i talebani al potere, mentre il secondo resta nella medesima condizione di simil-anarchia in cui era stato fatto precipitare con la rimozione di Gheddafi. A situazioni complesse che hanno radici lontane, spesso riconducibili ai confini ridisegnati a tavolino con un righello oltre un secolo prima, l'occidente ha spesso risposto

preferendo la via militare a quella diplomatica. Senza dubbio in Mali è mancata la volontà politica di anteporre i bisogni locali ai propri interessi politici, per Parigi infatti la presenza russa non era un tanto un problema logistico-militare ma piuttosto una questione legata alla sfera d'influenza. Allo stesso modo si possono valutare le relazioni sempre tese tra la Francia e la giunta militare, che salendo al potere in Mali aveva rovesciato "l'uomo" di Parigi, ossia l'ex presidente Ibrahim Boubacar Keita.

SCIENZA E SALUTE



LA PFIZER TEME LA DIFFUSIONE DEI DATI SUL VACCINO, ORA LO HA SCRITTO CHIARAMENTE

di Giorgia Audiello

La Pfizer teme la diffusione dei dati sull'efficacia e sugli effetti collaterali relativi al vaccino anti-Covid da lei prodotto nonché le conseguenze sugli affari della fine della pandemia. È tutto scritto nero su bianco nell'ultimo rapporto rilasciato dallo stesso colosso farmaceutico, relativo agli utili nel quarto trimestre 2021. Nel capitolo intitolato "Rischi relativi al nostro Business, al settore e alle operazioni e allo sviluppo dell'attività" si leggono parole gravi, che lasciano tanto più colpiti in quanto scritte pubblicamente senza, evidentemente, che vi sia alcun timore che queste generino legittime rimostranze da parte dei Governi, come sarebbe lecito aspettarsi. "Vi è il rischio che un maggiore utilizzo del vaccino o di Paxlovid porti ad ulteriori informazioni sull'efficacia, la sicurezza o altri sviluppi, incluso il pericolo di ulteriori reazioni avverse, alcune delle quali possono essere gravi" si legge a pagina 39 del rapporto. Mentre a poche righe di distanza si accenna ai rischi economici derivanti dalla "possibilità

che il Covid19 diminuisca in severità o diffusione o che scompaia interamente". Fin dalla prima pagina del documento sono presentati i dati attinenti ai ricavi dell'azienda rapportati a quelli conseguiti nel 2020: la Pfizer ha registrato un fatturato complessivo di 81,3 miliardi di dollari, con una crescita del 92% rispetto all'anno precedente e ciò, quasi esclusivamente, grazie alla vendita dei vaccini anti-Covid. Ad offuscare questo eccezionale scenario economico, vi sono appunto le preoccupazioni relative ai dati clinici e preclinici, all'efficacia e agli effetti avversi dei sieri anti-Covid19, analizzate meticolosamente nel report in questione. Questi rischi riguardano innanzitutto la diffusione di ulteriori dati clinici e preclinici, soprattutto dopo che un giudice federale del Texas ha imposto alla FDA di pubblicare 55000 pagine al mese della documentazione dei test clinici del vaccino Pfizer-BionTech. Si legge, dunque, che i problemi per l'attività della multinazionale potrebbero derivare, tra gli altri, dal "rischio associato ai dati preclinici e clinici (compresi i dati della fase 1/2/3 o della fase 4 per Comirnaty), inclusa la possibilità di ulteriori informazioni riguardanti la qualità dei dati preclinici, clinici e di sicurezza che possono emergere in seguito a audit e ispezioni". Nonostante questi timori riguardanti i dati della sperimentazione e l'evoluzione della situazione pandemica, il presidente e amministratore delegato, Albert Bourla, ha messo in luce gli enormi successi della compagnia conseguiti negli ultimi due anni i quali, a suo dire, «hanno fondamentalmente cambiato la Pfizer e la sua cultura per sempre». Lo stesso Bourla, guardando al futuro prossimo, ha dichiarato: «Ovunque nella compagnia vedo colleghi ispirati da ciò che abbiamo raggiunto e determinati a fare parte della prossima svolta che può cambiare il mondo per i pazienti in difficoltà. Siccome entriamo nel nuovo anno, non vedo l'ora di vedere tutto quello che realizzeremo insieme». Infine, Bourla ha recentemente asserito che non esclude la necessità di una quarta dose e l'ipotesi di richiami per diversi anni, in quanto «il virus non andrà via e presumiamo che resti per un decennio. [...] Per questo si è fatta strada l'ipotesi di una quarta dose almeno prima di procedere con la regolare vaccinazione

annuale». Le case produttrici di farmaci sono, prima di ogni altra cosa, aziende che in quanto tali puntano a generare profitto. Non deve quindi sorprendere né scandalizzare che il documento Pfizer parli della pandemia come di un affare, né che sperino nella quarta dose o nei richiami annuali. Quello che però colpisce, è l'assenza di reazioni pubbliche da parte degli enti europei e internazionali deputati alla salute pubblica (innanzitutto Ema e Oms) all'evidente timore rispetto a quanto si potrebbe scoprire nel prossimo futuro sulla qualità dei dati preclinici e clinici prodotti, sull'efficacia stessa del vaccino e sulle reazioni avverse. Siamo di fronte a una azienda che, in buona sostanza, palesa la possibilità che venga fuori che il farmaco da lei prodotto, e che già è stato somministrato a centinaia di milioni di persone, sia stato testato con procedure imperfette, sia meno efficace di quanto comunicato e sia al tempo stesso più pericoloso. Non a caso poche settimane fa il *British Medical Journal*, una delle riviste scientifiche più prestigiose al mondo, ha evidenziato in un editoriale dai toni molto duri la necessità che i ricercatori abbiano immediatamente l'accesso ai dati grezzi raccolti nelle sperimentazioni dei vaccini anti-Covid. Per ora nessuno li ha ascoltati.

IN ITALIA SI STA VERIFICANDO UN AUMENTO ANOMALO DELLE PUBERTÀ PRECOCI

di Francesca Naima

La pubertà precoce, ovvero l'inizio della maturazione sessuale prima degli otto anni nelle bambine e prima dei nove anni nei bambini, è un fenomeno in pericoloso aumento in Italia. È quanto emerge dallo studio che ha coinvolto i centri di Endocrinologia pediatrica di svariate strutture ospedaliere italiane, coordinato dall'Ospedale Bambino Gesù. I casi di pubertà precoce registrati tra marzo e settembre 2020 sono aumentati del 122 per cento rispetto al 2019: con 338 casi registrati nel 2020, contro i 152 dell'anno precedente. Nello studio viene specificato come ad essere state colpite da tale fenomeno, tra l'altro annoverato come malattia rara, siano

state perlopiù bambine sotto i sette anni. Le cause non sono del tutto chiare, certo è che esistono motivi anche facilmente intuibili, come l'insieme di fattori che caratterizzano un periodo come quello pandemico e tutte le conseguenze che esso ha ed ha avuto. Simultaneamente alla pandemia, si sono intensificati i casi di pubertà precoce a rapida evoluzione, ovvero quelli che richiedono una specifica terapia farmacologica. Sono 135 le bambine che ne soffrono, su 328 bambine osservate durante il 2020. Quando nel 2019, ce ne erano 37, su 140. Questo vuol dire che le bambine con pubertà precoce a rapida evoluzione sono andate dal 26% di incremento nel 2019 al 41% nel 2020. Il diffondersi di tale disturbo sembra sia collegato a un aumento significativo dell'uso di dispositivi elettronici nello stesso periodo di tempo. Ma dallo studio emerge che già prima della pandemia le bambine a cui è stata diagnosticata la pubertà precoce a rapida evoluzione, utilizzavano maggiormente smartphone, computer e tablet. Oltre all'uso prettamente ludico o sociale, tablet, pc e smartphone sono stati essenziali per fini scolastici (come l'introduzione della Dad) e lavorativi. Durante la quarantena, i più giovani hanno dovuto rinunciare all'attività fisica praticata con la conseguenza di uno stile di vita più sedentario e un attaccamento maggiore allo "svago" regalato dai dispositivi elettronici. Il non potere uscire di casa causa un generale malessere psicologico, con l'aumento dei sintomi connessi alla depressione e la sensazione di una vita poco soddisfacente. Inoltre, è stato riscontrato un importante cambiamento delle abitudini alimentari, come un senso di fame maggiore che però non ha forzatamente portato a un preoccupante consumo del cosiddetto "cibo spazzatura". L'indagine svolta da esperti e ricercatori coinvolti nello studio e che prende in considerazione le testimonianze di svariate famiglie italiane, attesta quanto il comportamento dei più giovani sia cambiato (nel 59% dei casi) e anche come ci sia stata una crescita dei sintomi che caratterizzano lo stress (63% dei casi). Ed è proprio quest'ultimo a giocare un ruolo fondamentale nel sopraggiungere di determinate problematiche: per quanto ancora difficile dimostrarne scientificamente il legame, il

lockdown come evento altamente stressante può avere contribuito in maniera significativa allo sviluppo prematuro in pazienti predisposti. Nonostante non siano ancora del tutto noti i meccanismi alla base della pubertà precoce, è dimostrato come l'ormone responsabile, ovvero l'ormone ipotalamico, risenta della diversa regolazione dei neurotrasmettitori cerebrali, connessa sempre a fattori stressanti. Senza parlare dei disturbi post-traumatici da stress, come dimostra un recente lavoro dell'Unità di Neuropsichiatria Infantile del Bambino Gesù: il 30 per cento dei bambini con pubertà precoce hanno avuto disturbi da stress post-traumatico a causa della quarantena o dell'isolamento sociale. Per quanto queste siano ancora ipotesi, non sarebbe una sorpresa la correlazione tra lo sviluppo puberale così precoce e un periodo tanto unico nel suo genere come quello dettato dalla pandemia. Ci sono molti studi scientifici intenti a dimostrare l'impatto del Covid-19 sulla salute mentale di bambini e adolescenti, che attestano uno spaventoso aumento di ansie e depressione, maggiore facilità nello sviluppare comportamenti addittivi e senso di paura, di disagio che portano a reagire con maggiore aggressività verso il mondo e verso se stessi. Eppure, la sanità italiana sembra ancora dare poca importanza al benessere psicologico trovandosi spesso impreparata ad affrontare le tante conseguenze di un momento storico tanto sconvolgente.

DIRITTI E MOVIMENTI SOCIALI



CUBA FORMA GRATIS MEDICI STRANIERI, A PATTO CHE TORNINO A CASA AD AIUTARE I DEBOLI

di Enrico Phelipon

Joyce Malanda vuole diventare una dottoressa per aiutare le persone nel sud-est di Raleigh dove è cresciuta, in particolare quelle che faticano ad avere accesso alle cure mediche, in un paese, gli Stati Uniti, dove anche il diritto alla salute rimane tale fino a che si è in grado di pagare. Malanda, purtroppo questo lo sa bene: suo padre è morto quando lei aveva solo 9 anni, non avendo i soldi per pagarsi le cure di cui avrebbe avuto bisogno. Per raggiungere il suo obiettivo, Malanda ha scelto quindi di frequentare la facoltà di medicina a Cuba. Quest'inverno diventerà la prima residente della Carolina del Nord a frequentare la Scuola di Medicina dell'America Latina, fuori l'Avana. Nonostante le storiche tensioni tra Washington e l'Avana, più di 200 sono gli americani laureati in medicina a Cuba e 42 sono quelli iscritti al momento. Ajamu Dillahunt, membro di IFCO un'organizzazione religiosa, che ha lo scopo di facilitare l'iscrizione per i ragazzi svantaggiati americani nella scuola dell'Avana, ha infatti commentato che la peculiarità della scuola è proprio quella di: «far conoscere la medicina ai ragazzi attraverso una visione che tenga conto anche dei principi di consapevolezza e giustizia sociale». Una rarità, considerando come in molti paesi occidentali le logiche del profitto rendano le cure mediche quasi un bene di lusso, piuttosto che un diritto universale. La scuola di medicina fu aperta nel 1999, su decisione di Fidel Castro, allo scopo di formare studenti stranieri provenienti dai paesi dell'America Latina devastati dagli ura-

gani. L'iscrizione venne poi estesa a studenti anche di altri paesi, inclusi gli Stati Uniti. Tutti gli studenti che frequentano la scuola sono ospiti del governo cubano, che paga le loro tasse scolastiche. L'unica condizione per gli studenti è quella che, una volta terminati gli studi, si impegnino a tornare nei loro paesi d'origine e a praticare la medicina nelle comunità più povere e svantaggiate.

Cuba paese povero di risorse, che ancora si trova sotto embargo economico da parte degli Stati Uniti, nonostante l'Unione Sovietica non esista più da 30 anni, è stata capace negli anni di incrementare numerosi programmi di sviluppo della salute pubblica. Analizzando alcuni dati si può capire come tali programmi abbiano avuto successo. L'aspettativa di vita a Cuba ad esempio è cresciuta raggiungendo gli 80,7 anni per le donne e 76,2 per gli uomini rispetto al 1990 quando si assestava a 76,9 anni per le femmine e 73 per i maschi. Anche la capacità in tutta l'isola di offrire servizi medici efficaci è aumentata passando dal 59,4% del 1990 al 72,6% del 2019. Facendo un paragone con i paesi vicini, possiamo notare che ad esempio, nella Repubblica Dominicana, la capacità di offrire servizi medici essenziali al 2019 si ferma al 52,5%, mentre l'aspettativa di vita ad Haiti, al 2019, si assesta a 66 anni per le femmine e a 63,8 per gli uomini. Altra sostanziale differenza tra questi paesi dei caraibi è che a Cuba la salute è pubblica, ossia completamente gratuita, mentre negli altri due è a pagamento. Paragoni sulla capacità di copertura del sistema sanitario cubano si potrebbero fare anche con paesi di altre zone del mondo.

Secondo l'STC Health Index, un indice che valutando oltre 28 indicatori aiuta a comparare il livello dei sistemi sanitari di diversi paesi del mondo, vediamo che Cuba si classifica al 49° posto. Superando tutti i paesi delle Americhe ad eccezione di Canada e Cile, e facendo meglio anche di molti paesi dell'Europa Orientale. Senza dubbio uno dei maggiori successi del governo cubano è stata la capacità di risposta efficace alla pandemia, come riconosciuto anche dalla prestigiosa rivista medica The Lancet. Cuba infatti è stata capace con le sue sole forze

di crearsi un vaccino, il Soberana. Inoltre, non si è mai tirata indietro dal punto di vista della solidarietà, inviando medici ai paesi che ne avevano bisogno, come l'Italia. Caso più unico che raro quello di Cuba, che è stata in grado di utilizzare lo sviluppo del suo programma di salute pubblica come un vero e proprio mezzo diplomatico, e solidale. Da molti anni infatti i medici cubani sono presenti in diverse zone di conflitto in aiuto alla popolazione locale o come primo soccorso nei paesi colpiti da disastri naturali. I medici cubani del contingente "Henry Reeve" sono stati infatti candidati, con il sostegno di oltre 100 paesi, al premio nobel per la pace per il loro contributo nella lotta al Covid. Sarebbero oltre 3.700 i medici che, raccolti in 46 brigate, hanno portato assistenza in quasi 40 paesi durante i primi mesi della pandemia. Da oltre mezzo secolo, nonostante le difficoltà economiche, l'embargo e i tentati colpi di stato orditi dagli Usa, Cuba ha messo la formazione e la medicina alla base del proprio sviluppo. Lo storico presidente Fidel Castro non è più al potere da 14 anni ma le sue parole ancora guidano le politiche socialiste di questa piccola isola eretica nel cuore dei Caraibi: «Il nostro Paese non lancia bombe contro gli altri popoli, né manda migliaia di aerei a bombardare città. Il nostro Paese non possiede armi nucleari, né armi chimiche, né armi biologiche. Le decine di migliaia di scienziati cubani sono stati educati all'idea di salvare vite e sarebbe in assoluta contraddizione parlarci al servizio dello studio per costruire armi o virus letali».

TÚMIN: LA MONETA ALTERNATIVA DELLE COMUNITÀ INDIGENE DEL MESSICO

di Enrico Phelipon

Il Túmin è una moneta alternativa che ha iniziato a circolare nello Stato messicano di Veracruz nel 2010. Delle dimensioni di una carta di credito, le banconote di Túmin hanno un valore nominale che può equivalere ad un peso messicano, un dollaro oppure ad un minuto di lavoro. Questo fa sì che questa moneta possa venir utilizzata sia come

unità di cambio che come vera e propria valuta. Dai colori accesi e vivaci, diversi in base agli Stati in cui vengono stampate, le banconote di Túmin possono avere un valore nominale di 1,5,10 e 20. Questa moneta alternativa la si può trovare in 24 dei 32 stati del Paese e, secondo le stime, sono circa 2500 a livello nazionale i piccoli artigiani e i commercianti che ad oggi la utilizzano regolarmente nelle loro attività. Una forte spinta all'utilizzo di questa valuta alternativa è arrivato proprio dalla pandemia. In Messico, come in tante altre parti del mondo, le restrizioni causate dal COVID-19 hanno portato inflazione e insicurezza economica. Le comunità indigene, le più povere in Messico, sono state particolarmente colpite dalla contrazione dell'economia e hanno quindi iniziato ad utilizzare sempre più frequentemente il Túmin.

Cosa ha favorito la crescita nell'utilizzo del Túmin?

Diversi fattori hanno favorito la crescita dell'utilizzo di questa valuta alternativa. Essendo una valuta non riconosciuta dallo stato messicano, il Túmin non viene accettato dalle grandi aziende, incoraggiando quindi i consumatori ad acquistare dai piccoli produttori locali. Dato che anche le banche non accettano il Túmin, che quindi non può generare interessi, la gente viene di fatto incentivata a farla circolare piuttosto che accumularla. Inoltre la circolazione di questa valuta, con cui è possibile pagare in toto o in parte prodotti alimentari, rende la valuta ufficiale -il peso messicano- depotenziata, rendendo quindi le fasce più povere della popolazione meno legate alla necessità di avere denaro. Anche la solidarietà è stata uno dei principali fattori che hanno portato alla crescita dell'utilizzo del Túmin. I Tuministi (quelli che accettano questa moneta) solitamente tendono a vendere i loro prodotti a prezzi più bassi alle persone che pagano in Túmin, rispetto a quelli che pagano in pesos.

La risposta dello Stato messicano al Túmin

I creatori di questa valuta, nata anche come presa di posizione contro il capita-

lismo selvaggio che affligge oramai ogni parte del mondo, hanno presto incontrato l'opposizione da parte delle istituzioni. La Banca Centrale del Messico si è infatti subito opposta al Túmin dichiarandola illegittima, dato che solo lo Stato può avere il monopolio e il diritto di stampare moneta. Alla presa di posizione dello stato messicano hanno risposto i Tuministi, sostenendo che la Costituzione garantisce alle comunità indigene l'autonomia per la gestione della loro economia. Inoltre, sempre secondo gli attivisti, il Túmin non era nato con lo scopo di sostituire completamente il peso, ma solo di limitarne l'utilizzo. Secondo l'attivista Juan Castro infatti "utilizzando il Túmin smetti di essere un cliente e diventi un partner del sistema economico, quando ciò accade l'intera dinamica capitalista crolla". Senza dubbio la principale causa che rende il Túmin una minaccia per lo Stato messicano è il fatto che dalle transazioni fatte con questa valuta alternativa non si possono riscuotere tasse. In un'intervista al quotidiano messicano el Proceso, Castro ha infatti ribadito che "Questo progetto non può ripetere gli schemi del capitalismo; non è una moneta per trarre profitto, né per speculare. Non è fatta per generare ricchezza o creare povertà: è una moneta che sostiene le persone, ma non risolve tutto".

così astratta. O quantomeno è verosimile, con le nuove misure internazionali adottate, che non ci discosteremo troppo dal target minimo: contenere l'aumento della temperatura al di sotto dei 2°C rispetto ai livelli preindustriali, con l'impegno a limitare l'aumento di temperatura a 1,5°C. Al 2100 - secondo lo studio pubblicato su Environmental Research Letters da un gruppo di ricerca dell'università di Boulder - la situazione più probabile è infatti un riscaldamento compreso tra i 2 e i 3°C, con una media che si attesta a 2,2°C.

I ricercatori hanno rivalutato gli scenari dell'Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) in funzione delle osservazioni reali degli ultimi 15 anni. In particolare, sono stati riconsiderati 1.311 scenari climatici, quelli dai quali, nel 2005, sono stati estrapolati 11 scenari principali diventati i riferimenti nei rapporti dell'Onu. Successivamente hanno confrontato le proiezioni, relative al periodo 2005-2020, con i dati reali arrivando alla conclusione che non più di 500 scenari sono stati in grado di predire accuratamente l'aumento delle temperature. In ultimo, riformulando le previsioni future tenendo conto solo degli studi più verosimili hanno ipotizzato le nuove stime. «I nostri risultati - scrivono gli scienziati - sono, con le dovute cautele, incoraggianti, sebbene limitati agli scenari precedentemente pubblicati, i quali non considerano l'incertezza sulle future emissioni di CO2 o sulla risposta climatica». Ad ogni modo non bisogna abbassare la guardia. I ricercatori hanno infatti ricordato che l'unico modo per far sì che la tendenza da loro evidenziata non si inverta è aumentare i tassi di decarbonizzazione dell'80% rispetto al 2015. Se l'abbandono globale delle fonti fossili non tenesse questo passo, gli scenari con un riscaldamento superiore ai 3°C entro il 2100 diventerebbero nuovamente plausibili. Hanno poi precisato che le tecnologie di rimozione del carbonio (CCS), attualmente, non sono mature e che, anche lo fossero, la loro futura plausibilità tecnica e politica è stata già messa in discussione. In sostanza, per quanto ottimistiche siano le loro previsioni, dire addio ai combustibili fossili resta l'unica strada da percorrere diffidando inoltre da false solu-

AMBIENTE



CLIMA, MIGLIORANO LE PREVISIONI: GLI OBIETTIVI DI PARIGI SONO RAGGIUNGIBILI

di Simone Valeri

Secondo una nuova analisi, gli scenari più apocalittici sul cambiamento climatico non sono i più probabili. Anzi, la possibilità che gli obiettivi fissati a Parigi vengano raggiunti non è poi

zioni – decantate ora come non mai da tutte le grandi compagnie petrolifere – che gettano solo fumo negli occhi.

ITALIA: È ENTRATO IN VIGORE IL PIANO PER LA PROTEZIONE DELLE FORESTE NAZIONALI

di Eugenia Greco

E' stata pubblicata su Gazzetta Ufficiale la Strategia Forestale Nazionale (SFN), documento strategico primo nel suo genere a livello italiano. Questo ha l'obiettivo di portare le foreste nazionali a essere estese, resilienti, ricche di biodiversità e capaci sia di contribuire alle azioni di mitigazione e adattamento alla crisi climatica, sia di offrire benefici ecologici, sociali ed economici alle comunità rurali e montane, ai cittadini di oggi e alle prossime generazioni.

La validità della Strategia sarà ventennale – arco temporale minimo per pianificare nel settore forestale politiche ecologiche a difesa della biodiversità – ma verrà controllata e, se necessario, aggiornata ogni cinque anni, anche su eventuali richieste istituzionali specifiche o applicazioni di nuovi impegni internazionali. Oltre alla generale preservazione delle foreste, il piano si pone l'importante fine di coinvolgere tutti i cittadini a collaborare in azioni orientate alla sostenibilità, incentivando la tutela e l'uso consapevole e responsabile delle risorse naturali. Importantissima dal punto di vista economico, la SFN garantirà le risorse finanziarie necessarie a intraprendere una capillare pianificazione forestale. La Strategia si articola in quanto macro-argomenti: obiettivi, azioni, strumenti finanziari, e modalità di monitoraggio e valutazione. Gli obiettivi fanno particolare riferimento al clima, alla biodiversità e allo sviluppo sostenibile; le azioni traducono sul piano operativo gli obiettivi generali e vengono distinte in azioni operative caratterizzate da un'applicazione ampia su scala nazionale, azioni specifiche riguardanti tematiche di importanza strategica ma di rilevanza territoriale specifica, e azioni strumentali, le quali si riferiscono all'organizzazione delle

istituzioni e dei relativi strumenti di politica e governance a livello nazionale e locale.

La SFN, la cui realizzazione risale al 2017 in concomitanza della nascita della Direzione generale delle Foreste del Mipaaf (Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali), si pone come strumento essenziale per la delimitazione delle politiche forestali nazionali nel contesto di quelle europee e degli accordi internazionali. Il documento, infatti, sarà l'input anche per il perseguimento degli obiettivi definiti da altri accordi, quali Agenda 2030, Accordo di Parigi e Green Deal. In questo modo, tutti gli stakeholders saranno riuniti e potranno impegnarsi, sotto la guida del Mipaaf, nella preservazione di interi ecosistemi.

OLTRE 100 NAZIONI SI SONO IMPEGNATE A PROTEGGERE GLI OCEANI

di Raffaele De Luca

Irappresentanti di oltre 100 nazioni si sono impegnati ad adottare misure volte a preservare gli oceani, tra cui la lotta contro la pesca illegale e la riduzione dell'inquinamento da plastica: è quanto emerge dalla dichiarazione "Brest commitments for the oceans" adottata nell'ambito del "One Ocean", un summit tenutosi dal 9 all'11 febbraio scorso a Brest, in Francia, a cui hanno partecipato i capi di governo di 41 paesi. Il vertice ha segnato il punto di partenza di una serie di importanti incontri internazionali relativi agli oceani, tra cui la Conferenza sull'Oceano dell'Onu (Organizzazione della Nazioni Unite), che si terrà a giugno a Lisbona, e la COP27 prevista in autunno a Sharm el-Sheikh, in Egitto.

"Consapevoli che la posizione degli oceani nell'agenda politica internazionale non è attualmente commisurata al suo ruolo negli equilibri climatici, ambientali e sociali o al grado di minaccia per la vita marina – si legge nella dichiarazione – i leader di Brest si sono impegnati a lavorare insieme in modo rapido e tangibile per mettere a punto un stop al degrado degli oceani, scegliendo di agire

per preservare la biodiversità, fermare lo sfruttamento eccessivo delle risorse marine, combattere l'inquinamento e mitigare il cambiamento climatico".

Nello specifico, per quanto riguarda i 27 stati appartenenti all'Ue, essi hanno lanciato con altre 16 nazioni la "High Ambition Coalition on Biodiversity Beyond National Jurisdiction", atta a stabilire entro la fine dell'anno un accordo globale avente ad oggetto la regolamentazione dell'uso sostenibile dell'altro mare – ossia delle acque al di fuori della giurisdizione di qualsiasi paese – tutelando così la loro biodiversità. Per quanto concerne invece la pesca illegale, che "rappresenta quasi un quinto delle catture mondiali, mina gli sforzi per gestire gli stock ittici in modo sostenibile e spesso comporta condizioni di sicurezza e di lavoro pessime per i pescatori", 14 Paesi si sono impegnati ad intensificare la lotta contro di essa su più fronti. In tal senso, l'accordo della FAO sulle misure dello Stato di approdo ad esempio, atto a controllare meglio le attività di pesca nei porti in cui vengono sbarcate le catture, sarà ratificato da altri 2 Paesi, mentre diversi Stati dell'UE si sono "impegnati a schierare le loro flotte in operazioni all'estero così da intensificare la sorveglianza della pesca illegale". Oltre a tutto ciò, dato che "alcuni ecosistemi marini e costieri possono assorbire e immagazzinare grandi quantità di carbonio" e siccome bisogna dunque "accelerare i progetti di protezione e ripristino di tali ecosistemi, Francia e Colombia hanno lanciato una "coalizione globale per il carbonio blu" che riunirà tutti coloro che, a livello nazionale e internazionale, vorranno contribuire al "finanziamento del ripristino degli ecosistemi costieri utilizzando metodologie condivise e rigorose". Inoltre, un altro obiettivo da citare è senza dubbio quello della "fine dell'inquinamento plastico negli oceani". Nove milioni di tonnellate di plastica finiscono nel oceano ogni anno", si ricorda infatti all'interno della dichiarazione, motivo per cui la Banca europea per la ricostruzione e lo sviluppo (EBRD) si è unita alla Banca europea per gli investimenti (BEI) e alle banche di sviluppo di Francia (AFD), Germania (KfW), Italia (CDP) e Spagna (ICO), per portare avanti la "Clean Oceans Initiati-

ve” – una iniziativa atta a ridurre l'inquinamento da plastica in mare – ed hanno raddoppiato i loro sforzi in questo settore, impegnandosi a fornire 4 miliardi di euro di finanziamenti entro il 2025. Infine, un'altra mezza dozzina di Paesi si è unita invece al “New Plastics Economy Global Commitment”, un programma ambientale delle Nazioni Unite per aiutare i governi e le imprese a passare a un'economia circolare mirata al riciclaggio o al riutilizzo del 100% di tutta la plastica.

CONSUMO CRITICO



I SETTE ERRORI CAPITALI DELL'ALIMENTAZIONE OCCIDENTALE MODERNA

di Gianpaolo Usai

È stato calcolato che in Occidente le persone mangino in media dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo durante l'intero arco della loro vita e sempre più scienziati dimostrano che questa enorme mole di cibo, ha un impatto significativo sullo stato di salute di una persona. Tuttavia, fino a non molto tempo fa, veniva data attenzione solo alle calorie di un alimento e non ai nutrienti in esso contenuti. Ma cosa sono i nutrienti e come li possiamo “calcolare”? Le calorie danno una visione unidimensionale degli alimenti, quella energetica, ma gli alimenti sono molto più di un semplice carburante. Ogni alimento ingerito infatti, veicola molecole chimiche che fungono da messaggeri all'interno del corpo e possono portare buone o cattive notizie, a seconda dell'alimento mangiato. Ecco perché occorre conoscere le proprietà nutrizionali del cibo e non soffermarsi sulle calorie. Insomma, è completamente antiscientifico pensare che 100 calorie di broccoli o 100 calorie

di dolci siano sovrapponibili e che la salute di una persona dipenda dal rigido controllo di questo bilancio fra entrate e uscite giornaliere (in termini di calorie). Il cibo ha una funzione fondamentale: dare all'organismo ciò di cui ha bisogno per mantenersi in buona salute; e l'uomo ne dipende sul piano genomico (se ne occupa la Nutrigenomica, quella branca della scienza che studia i legami tra cibo e genetica).

Le radici dell'alimentazione moderna

Se da un lato è palese che l'evoluzione tecnologica e industriale dell'uomo abbia portato molti benefici e vantaggi, è altrettanto vero che le profonde trasformazioni dell'ambiente in cui viviamo, hanno avuto un impatto a dir poco negativo sulla nostra salute. In particolare l'adozione dell'agricoltura e dell'allevamento come sistemi economici alla base del sostentamento alimentare, in aggiunta alla transizione da vita nomade a sedentaria, hanno determinato un cambiamento radicale della nutrizione, con un impatto importante sulla salute umana. Non che l'agricoltura e l'allevamento del bestiame siano dei mali in sé e per sé, purtroppo però, diventano sfavorevoli quando l'uomo si adagia su una dieta prevalentemente a base di latticini e cereali raffinati, riducendo al contempo anche le ore di attività fisica e di movimento, tipiche invece di una società pre-industriale. L'uomo è andato verso questo tipo di adattamento e comodità, forse inconsapevole del fatto che così facendo avrebbe ridotto i suoi livelli di salute.

In altre parole, non c'è niente di male ad introdurre nella propria alimentazione anche il latte e i latticini in quantità corrette, ma peggiora lo stato di salute se questi alimenti sono la base della nostra dieta. Soprattutto quando vanno a sostituire l'utilizzo di verdure, legumi, frutta e i cereali integrali.

La comodità di un'alimentazione di tipo industriale, basata su alimenti gustosi e gratificanti per il palato, è un richiamo a cui è difficile resistere. Per questo l'uomo deve affrontare ogni giorno una sfida ardua tra la capacità di gestire questi

cibi appaganti e la disponibilità di essi in ogni contesto sociale. La speranza è che pian piano, in modo graduale, si possa ritornare ad un tipo di alimentazione più naturale: basata sui cibi freschi e su piatti preparati in casa, a partire da materie prime.

I 7 difetti dell'alimentazione moderna

Ad elencare i principali difetti dell'alimentazione moderna dell'Occidente, ci ha pensato uno studio del 2005 riportato sulle pagine della prestigiosa rivista di Nutrizione American Journal of Clinical Nutrition. Si tratta di 7 comportamenti alimentari errati, adottati nelle società industriali.

1. Errato equilibrio sodio-potassio: la dieta moderna occidentale comporta un'assunzione di sodio (sale) in eccesso rispetto al potassio. Il sodio e il potassio devono mantenersi in un certo equilibrio all'interno del nostro organismo, se la concentrazione del secondo prevale sul primo vi è un peggioramento della salute. Questo problema d'eccesso è dato da una progressiva sostituzione di cibi ricchi di potassio con cibi poveri di questo minerale. Complessivamente queste nuove abitudini hanno causato una riduzione del 400% del consumo di potassio e un pari aumento del sodio. Questa inversione dell'equilibrio sodio-potassio è stata correlata ad ipertensione, ictus, calcoli renali, osteoporosi, tumori gastrointestinali, asma e insonnia. A seguire, una lista di alcuni degli alimenti eccessivamente ricchi di sodio (sale) e molto poveri di potassio: salumi di ogni genere e affettati, formaggi, pizza, i piatti pronti da scaldare al microonde, le salse, il salmone affumicato, il pollo arrosto ecc. Questi sono tutti alimenti che dovrebbero essere consumati più di rado rispetto a quanto si faccia oggi in Occidente. Quelli ricchi di potassio invece, sono la frutta, la verdura, i legumi e la frutta secca; e andrebbero assunti regolarmente e in quantità maggiori rispetto alle attuali.
2. Errato equilibrio acido-alcalino: ogni alimento, dopo essere stato digerito e

assorbito dal corpo, determina l'aumento e la diminuzione delle sostanze alcaline e acide nella circolazione sanguigna. Il nostro organismo ha bisogno di mantenere continuamente un equilibrio fra queste due sostanze e di mantenere un valore del PH sanguigno sempre bilanciato, al fine di preservare lo stato di salute generale. Uno sbilanciamento porterebbe a disfunzioni di salute. Oggi, la maggior parte dei cibi alcalinizzanti o neutri (legumi, verdure, frutta, noci, semi, tuberi, pesce, cereali integrali) sono quasi spariti dall'alimentazione per lasciare spazio in prevalenza a cibi acidificanti (alcolici, caffè, carne, uova, latte, formaggi, bevande zuccherate, sale, cereali raffinati). Questo comporta uno stato di acidosi cronica in tante persone che incide sulla perdita di tessuto muscolare, sull'osteoporosi, sui calcoli renali e sull'ipertensione. In altre parole, chi segue una dieta basata su carne, latte, formaggi, sale, zucchero e cereali bianchi raffinati (non integrali), mangiando al contempo pochissima frutta, verdure, legumi, acqua, spinge l'organismo verso l'acidificazione. Mentre chi segue diete molto radicali a favore di frutta e verdura, come i fruttariani o i vegani un po' fanatici, spinge il corpo verso l'eccessiva alcalinizzazione, che reca danni alla salute al pari della troppa acidificazione. L'approccio migliore è quello della regola "in medio stat virtus", ovvero avere il giusto equilibrio tra una dieta molto varia che include sia mondo animale che vegetale, senza sbilanciarsi troppo a favore dell'una o dell'altra categoria.

3. Scarsi introiti di fibra: ai cibi raffinati (cioè industrialmente molto lavorati e trasformati) viene tolta la fibra che però ha un ruolo importante nella salute dell'apparato intestinale. La fibra solubile, di cui sono ricche frutta e verdura, funge da tampone per l'assorbimento di zuccheri e grassi, riducendo il colesterolo LDL e aumentando quello HDL. La fibra insolubile invece, si trova prevalentemente nei cereali integrali e serve ad ottimizzare il transito intestinale ed a rafforzare l'intero intestino. L'assunzione

di fibra in genere rafforza il sistema immunitario dell'uomo, in quanto il 70% del sistema immunitario umano è collocato lungo tutto il tratto intestinale stesso e si basa sui batteri che compongono la flora intestinale. Una buona flora batterica intestinale si forma dunque anche grazie ad un'assunzione quotidiana di fibre attraverso l'alimentazione, mentre la scarsità di questo nutriente nella dieta porta alla formazione di ceppi batterici intestinali patogeni che indeboliscono il sistema immunitario.

4. Scarsa assunzione di vitamine e minerali nella dieta: la raffinazione e produzione industriale dei cibi, rende gli stessi privi delle concentrazioni di micronutrienti necessarie a garantire la salute. Nella preparazione delle farine raffinate, ad esempio, vengono eliminate quasi tutte le vitamine e i minerali contenute nel chicco di cereale. Secondo molti autori tra cui il professor Bruce Ames, professore di biochimica e biologia molecolare presso l'Università della California, nel mondo occidentale si vive in una condizione di carenza cronica di vitamine e minerali, anche se non è sufficiente a creare una vera e propria malattia da perdita completa di vitamine (come lo scorbuto o la pellagra), ma che incide negativamente sul nostro metabolismo e sulla funzionalità degli enzimi dell'organismo. Questo, indirettamente, potrebbe essere alla base delle patologie cronico-degenerative, così tristemente frequenti nei paesi sviluppati. Il cibo industriale, dunque, impoverisce gli alimenti di tanti nutrienti (in special modo di fibra, minerali e vitamine) e questo aspetto è alla base di molte patologie moderne come diabete, sindrome metabolica, ipertensione, malattie cardiovascolari, dislipidemie, tumori e demenze. La soluzione a questo tipo di squilibrio è quella di eliminare i cibi raffinati, aumentare l'introito di verdura, assumere regolarmente un multivitaminico ed eventualmente altri integratori, se consigliati da un medico. Le carenze di micronutrienti (vitamine, minerali) causano veri e propri danni al DNA. Esiste una grande quantità di studi scientifici

ci che indica come un deficit cronico di vitamine e minerali favorisca lo sviluppo di malattie come il cancro. La vitamina D, per esempio, agisce come un regolatore della duplicazione cellulare e sembra proteggere contro molte forme di tumore tra cui il cancro del seno e della prostata.

5. Errata assunzione dei macronutrienti: la ridotta assunzione di verdure, legumi e proteine a vantaggio dei carboidrati ha variato la ripartizione dei macronutrienti. Le raccomandazioni in genere suggeriscono di limitare l'introito di grassi al 30%, mantenere le proteine al 15% ed aumentare i carboidrati al 55-60%. Questi valori, comprese le raccomandazioni, non hanno nessun fondamento scientifico-nutrizionale, in quanto si basano sulle esigenze nutrizionali delle società pre-industriali, in cui le persone erano sempre in movimento. Un agricoltore del 1800, ad esempio, passava le giornate nei campi a svolgere una mole enorme di lavoro fisico, consumando tantissime energie a fine giornata. Queste persone avevano in effetti un fabbisogno ingente di carboidrati nella loro alimentazione, ma ai tempi d'oggi quei livelli di attività fisica sono raggiunti solo da atleti e sportivi professionisti, non certamente dalla persona media sedentaria. Per cui la raccomandazione di assumere il 60% delle calorie sotto forma di carboidrati penalizza le persone comuni in termini di sovrappeso e sviluppo di malattie di tipo metabolico. La soluzione pratica di questo disequilibrio è la seguente: più verdure, legumi, proteine magre (pesce, carni bianche, uova) e meno carboidrati e zuccheri per distribuire al meglio i macronutrienti.

6. Errata assunzione di acidi grassi: la demonizzazione spesso eccessiva dei grassi ha comportato un ridotto consumo dei cibi contenenti grassi buoni e uno spostamento verso cibi a basso contenuto di grassi ma con zuccheri aggiunti. Un corretto consumo di grassi è invece essenziale per la salute, in particolare in relazione alla assunzione di acidi grassi omega 3 con proprietà antinfiammatorie, neuro-

protettive per il cervello, cardioprotettive per il cuore e di prevenzione contro l'aterosclerosi e l'infarto. Molte delle patologie cronico-degenerative e infiammatorie sembrano essere associate ad uno squilibrio tra grassi omega 3 ed omega 6 con eccessiva assunzione di questi ultimi. Consumare pesce 2-3 volte a settimana e utilizzare 2 cucchiaini al giorno di olio di semi di lino o canapa permette di assicurarsi l'introito adeguato di omega 3. Altro problema che riguarda i grassi, è la massiccia introduzione nei cibi industriali di grassi idrogenati che non vengono metabolizzati dal corpo umano e hanno effetti davvero nocivi sul metabolismo. Questi ultimi sono una particolare tipologia di grassi alimentari, del tutto artificiali, che vengono creati con particolari processi di lavorazione degli alimenti come l'idrogenazione. Essa trasforma i grassi polinsaturi in altri tipi di grassi, i cosiddetti grassi idrogenati trans, tra i maggiori responsabili di molte malattie, in particolar modo quelle cardiovascolari. Gli alimenti più importanti che contengono grassi idrogenati pericolosi per la salute sono: margarina, gelati industriali confezionati, prodotti da forno come brioche, biscotti, crackers, grissini, taralli, merendine, patatine in busta, cibo da fast food, creme al cacao con olio di palma, cioccolato preparato con grassi diversi dal burro di cacao. Questi cibi andrebbero eliminati e andrebbero aumentati invece, i grassi monoinsaturi e polinsaturi che sono quelli contenuti nella frutta secca, semi, olio d'oliva, pesce, olio di semi di lino e olio di pesce).

7. Eccessivo carico glicemico del pasto: l'eccessivo consumo di carboidrati raffinati (pane bianco, pasta non integrale, riso bianco) e di zuccheri semplici porta ad un innalzamento dei valori di glicemia e insulina nel sangue, che è legato a molte patologie tra cui obesità, diabete, iperinsulinemia, sindrome metabolica, ipertensione, malattie cardiovascolari, dislipidemie, sindrome dell'ovaio policistico, tumori e malattie neurodegenerative come Alzheimer e altri tipi di demenza senile (ne-

gli USA i medici classificano spesso l'Alzheimer come il "diabete di tipo 3", a significare il forte legame che esiste tra squilibri glicemici e danno del cervello). Il problema non è solo l'assunzione consapevole di zucchero ma anche quella che avviene all'insaputa del consumatore. Lo zucchero è infatti aggiunto in moltissimi prodotti confezionati tra cui bibite, merendine, condimenti pronti e anche nel salmone affumicato, nei salumi o in cibi salati insospettabili come le fette biscottate, il pane, i piatti pronti e quelli delle mense e ristoranti. Per ovviare a questo problema bisogna eliminare zucchero, dolcificanti, dolci dalla quotidianità e assumerli solo in maniera saltuaria; ridurre i carboidrati raffinati (pasta, riso, pane bianchi) e assumere solo le versioni integrali in dosi moderate; ridurre il consumo di alcol

La correzione di questi difetti alimentari, che non presuppone né scelte drastiche né sconvolgimenti totali delle proprie abitudini, ma piuttosto dei semplici adattamenti, avrebbe un enorme effetto preventivo nei confronti di molte patologie tra cui anche i tumori che, nel 30% dei casi hanno una qualche relazione con ciò che mangiamo.

In conclusione, tra sapere e mettere in pratica quotidianamente delle nozioni, purtroppo ce ne corre. Proprio per cercare di farle diventare pratica quotidiana è utile ripeterle il più spesso possibile.

CULTURA E RECENSIONI



MEDITERRANEO, UN MARE DI SGUARDI

di Gian Paolo Caprettini
semiologo, critico televisivo, accademico

Il Mediterraneo è l'orizzonte della nostra civiltà. Lo possiamo pensare in sé come estensione di acque, quasi come un continente liquido, la distesa, così cantava Omero, che "ebbe in sorte l'onore dei numi", che ha visto nascere Venere, la quale "fea quell'isole feconde col suo primo sorriso" (Foscolo). Il Mediterraneo, mare per antonomasia nel mondo antico, il mare cosmogonico che nel mito accadico di Etana in volo con l'aquila (III millennio a.C.) venne visto in prospettiva come un cesto, il mare che Basilio di Cesarea (IV sec. d.C.) indicava, alla creazione del mondo, come circoscritto entro precisi confini, il mare dei vari popoli, delle mille isole, delle tante lingue.

Molte parole sono nate dal mare, 'arrivare', ad esempio, cioè guadagnare la riva, 'passaporto', essere ammessi all'attracco in un porto, 'abbordare', affiancare, dare l'avvio, 'equipaggio' dal germanico skip 'barca', 'fornire del necessario ad una imbarcazione'...

L'andirivieni del mare, e dal mare, che ha raffigurato l'attesa, l'ansia, la lotta, la malinconia, gli scontri, le bufere, i naufragi, gli orizzonti. Il Mediterraneo come grande macchina poetica, narrativa, musicale: "Osservare tra frondi il palpitar/ lontano di scaglie di mare/ mentre si levano tremuli scricchi/ di cicale dai calvi picchi", E. Montale, Ossi di seppia. "Il più bello dei mari/ è quello che non navigammo./ Il più bello dei nostri figli/ non è ancora cresciuto./ I più belli dei nostri giorni / non li abbiamo ancora vissuti./ E quello/ che vorrei dirti

di più bello/ non te l'ho ancora detto”, N. Hikmet, Turchia. “I pescherecci erano molto al largo. Erano usciti col buio al primo levarsi della brezza e il giovane e la ragazza si erano svegliati e li avevano sentiti e allora si erano rannicchiati insieme sotto il lenzuolo. Avevano fatto l'amore ancora mezzo addormentati... Dopo si erano sentiti così affamati da temere di non arrivare vivi a colazione e ora erano al caffè e mangiavano e guardavano il mare e le vele ed era un altro giorno”, E. Hemingway, *The Garden of Eden*. Golfo del Leone, Francia.

Il mare allora come caleidoscopica forma metaforica, il “gran mar de l'essere” di cui scrive Dante, a rappresentare la vita stessa e il suo divenire.

Il Mediterraneo, davvero un mare tra terre, percorso da mercanti e da eroi, attraversato da rotte mercantili, da Troia, al suo estremo oriente, a Cartagine, e poi approdo di carovane, confine mobile di domini politici e di influenze religiose, per cui già prima del Mille “la metà inferiore del Mediterraneo si trasformò in un lago soggetto all'islam, che offriva nuove, splendide opportunità commerciali” (D.Abulafia, *Il grande mare*, Mondadori 2010, p. 252). E prima ancora il mare dei mercanti di porpora, naviganti diretti in Etruria, in Sicilia, in Grecia, e poi nelle lontane Tiro e Sidone, in partenza da Cartagine (Qart Hadasht, la città nuova), i cui abitanti da allora vennero detti Fenici, dal nome greco dell'inchiostro ricavato da un mollusco.

Come annota Abulafia nella sua splendida ricerca, di questi spostamenti di uomini e cose i greci serbavano memoria in un corpo di miti gravitanti intorno agli antenati: storie di intere comunità salite a bordo di navi e migrate a centinaia di miglia di distanza. E la civiltà mediterranea è costituita proprio da vari sconfinamenti, da invasioni e dai conseguenti inevitabili scontri, perché sul mare, in tempo di pace, si è tutti, o quasi, fratelli, ci si danno le mani per accostare le barche ma, una volta scesi a terra, è facile capire le intenzioni di chi approda. E allora inevitabilmente le torri di guardia, i castelli sul mare e i fari, questi ultimi sentinelle a salvaguardia della navigazione di tutti e di chiunque.

Genova, Pisa, Venezia, Amalfi sono state

flotte oltre che repubbliche, il Medioevo è impensabile senza le orde barbariche e barbaresche, senza gli imperi la cui forza dipendeva anche dal controllo delle rotte, rotte che talora rappresentavano la prosecuzione dei percorsi carovanieri dai deserti africani.

L'intero corso storico del colonialismo è impensabile senza la navigazione oceanica ma anche senza gli orizzonti tumultuosi del nostro grande mare. Anche qui con andirivieni che la storia ricorda e non perdona. Ma che chiede continuamente soluzioni da reinventare.

Il Mediterraneo ha finito così, conclude Abulafia, “per diventare forse il più dinamico luogo di interazione tra società diverse sullo faccia del pianeta, giocando nella storia della civiltà umana un ruolo assai più significativo di qualsiasi altro specchio di mare” (p. 614).

Chi è curioso degli stati attuali delle cose faccia ricerche dunque sulle vaste aree di influenza degli imperi, all'albore dei tempi moderni quelli di Spagna e Portogallo, si chieda perché gli inglesi e il Regno Unito avevano o hanno ancora la loro presenza da Gibilterra a Cipro, perché la seconda guerra mondiale ha mostrato nel Mediterraneo, grazie alle flotte delle diverse potenze in gioco, una logica di scontri e un prevalere di forze per un certo tempo differente dal cuore terrestre dell'Europa. Il Mediterraneo ci ha dato la possibilità di pensare le guerre anche in un altro modo, come ha fatto vedere il film di Gabriele Salvatores: chi vuole davvero la guerra e a chi la fa combattere, e chi la deve soltanto subire. E la varietà delle etnie che si mette in mostra negli equipaggi e nei popoli a terraferma che vengono a contatto.

Gli uomini del mare, tradizionalmente intesi, non sono soltanto pescatori e mercanti perché c'è chi lavora duramente in cantiere, per costruire navi da guerra e navi da crociera, per innalzare armamenti o viceversa allestire a bordo piscine galattiche. Le donne del mare non sono soltanto in attesa, lavorano duramente nell'industria conserviera, vendono il pesce, inventano incantevoli ricette povere e ricche. Senza dimenticare che, sempre nella tradizione, le

donne preparano le maglie per chi va in mare ma sono gli uomini, ancora adesso, a riparare le reti. Ora comunque che gli orizzonti si sono moltiplicati, questi archetipi si sono resi comuni, messi a disposizione di un modo perenne e nuovo di pensare al mare.

Pescare, pescatore: la attività ma anche la metafora che ha i suoi risvolti sacri, religiosi, che illumina tutti i tempi di una umanità che cerca, che attende, che lotta, che ama scoprire ma anche tornare a casa con un piccolo bottino per continuare a vivere.

Se amate il mare, amerete anche l'Albeggiate, un uomo che solo con la sua barchetta dotata di una vela fatta di stracci, salpava all'alba nel Mediterraneo di fine Ottocento, ad esempio dalle coste francesi della Provenza, armato delle sue lunghe fiocine, e viveva del pesce che riusciva a pescare.

Lo racconta un manuale tecnico del 1896 di P. Gourret che ho avuto la fortuna di trovare presso un brocante in Francia; il testo anticipa anche i problemi dell'inquinamento e dell'approvvigionamento ittico, dando prova di una profonda conoscenza e visione. Mediterraneo dunque da vedere, da mangiare, da scoprire, da pregare, come dice la canzone di Mango. Il grande libro di David Abulafia, sì, ma anche il vecchio pescatore possono darci una lezione di storia. Reale e immaginaria.

L'INDIPENDENTE



Abbonati / Sostieni



www.lindipendente.online/abbonamenti

L'Indipendente **non riceve alcun contributo pubblico né ospita alcuna pubblicità**, quindi si sostiene esclusivamente grazie agli abbonati e alle donazioni dei lettori. Non abbiamo né vogliamo avere alcun legame con grandi aziende, multinazionali e partiti politici. E sarà sempre così perché questa è l'unica possibilità, secondo noi, per fare giornalismo libero e imparziale.

Un'informazione – finalmente – senza padroni.

**Abbonamento
3 mesi**

€ 14,95

**Abbonamento
6 mesi**

€ 24,95

1 mese gratis

**Abbonamento
12 mesi**

€ 49

2 mese gratis

Tutti gli abbonamenti comprendono:

THE SELECTION: newsletter giornaliera con rassegna stampa critica dal mondo

MONTHLY REPORT: speciale mensile in formato PDF con inchieste ed esclusive

Accesso a rubrica FOCUS: i nostri migliori articoli di approfondimento

Possibilità esclusiva di commentare gli articoli

Accesso al FORUM: bacheca di discussione per segnalare notizie, interagire con la redazione e gli altri abbonati

www.lindipendente.online

seguici anche su: