

Per il «supplemento» di studio la nutrizione è importante

# Nove regole per chi è alla stretta degli esami estivi

Tante proteine, privilegiare il «secondo», frutta, verdura, latte e 4 pasti al giorno non pesanti, masticare lentamente e con cura

Anche quest'anno la «stretta finale» è ormai vicina per le migliaia di studenti che si preparano agli esami, magari tuffandosi nei libri con zelo inconsueto e improvviso fervore di apprendimento.

Questo è però anche il periodo in cui molti di loro accusano più facilmente stanchezza, mali di testa inspiegabili, irritabilità, carenze mnemoniche, incapacità di concentrazione. Tutto ciò non può certo essere attribuito unicamente alla maggiore fatica, all'impegno richiesto dal «supplemento» di ore di studio necessario per prepararsi adeguatamente agli esami.

Ecco perché — col rapido approssimarsi di questa scadenza — aumenta il numero dei genitori che, preoccupati per tali fenomeni e talvolta esagerandone l'importanza, consultano i medici sperando di risolvere con qualche pillola problemi la cui origine va molto spesso ricercata a tavola.

non essere utili, in determinate circostanze possono — invece che «dar tono» — rivelarsi nocivi.

■ 6) **BERE LATTE (ANCHE MAGRO):** oltre ad assicurare un apporto proteico, garantisce una buona fornitura di vitamine e di calcio (utilissimo soprattutto nella rapida crescita caratteristica delle fasi infantile e adolescenziale).

■ 7) **ABITUARSI A CONSUMARE I PASTI AD ORARI ED IN QUANTITÀ REGOLARI:** in modo da mangiare volentieri per avere «carburante» sufficiente ad esplicare con energia le proprie attività negli intervalli tra i pasti.

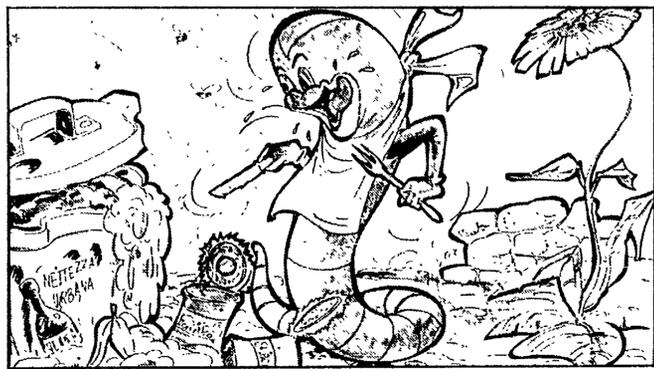
■ 8) **MANGIARE QUATTRO VOLTE AL GIORNO:** vale a dire frazionare l'apporto alimentare quotidiano in porzioni equilibrate tenendo conto che, per essere in piena efficienza fisica e mentale, occorre fare anche una ricca

colazione al mattino ed una sostanziosa merenda nel pomeriggio.

■ 9) **MASTICARE LENTAMENTE E CON CURA** permettendo così agli enzimi salivari di svolgere il loro compito e assicurando una buona digestione. Del resto, pur non sapendo alcunché di enzimi già gli antichi romani sostenevano — giustamente — che «prima digestio fit in orae» (la prima digestione avviene in bocca).

Certo, l'applicazione — anche rigida — di queste norme non sarà di per sé sufficiente a garantire la promozione, ma rappresenterà un sicuro passo in avanti sulla strada della realizzazione concreta dell'importante precetto «mens sana in corpore sano».

Rita Rutigliano  
Clinica Medica I - Torino



## I concimi chimici steriliscono la terra ma c'è un lombrico che la difende

# Quell'ecologo tutto fare che rigenera i nostri terreni

Occorrono diciottomila miliardi di questi anellini conosciuti come «rossi della California» per le nostre necessità. Colture moderne in USA - Gli studi di Darwin che li esaminò

«Abbiamo bisogno di allevare 18 mila miliardi di lombrichi». A quale scopo? «Per evitare la sterilizzazione dei terreni da parte dei concimi chimici e anche «per non affogare nei rifiuti». La proposta parte da Modena, dalla «Romano Soli Lombricoltura». Si ha così fra un esperimento e l'altro (i primi in Italia) la vermicompost e si parla dei lombrichi come di animaletti «tuttofare», di «mangiaturto» di «indefessi lavoratori dei terreni» di tanti «ecologi ecologi» e si scopre che questi grandi sconosciuti sono molto utili di quanto non crediamo. Utili non solo come esca per pescare ma anche per risolvere gravi problemi della nostra società, come quello del riciclaggio dei rifiuti urbani. «Pistoia è la prima città a sperimentare un nostro impianto per il trattamento di compost».

Anche i lombrichi, quindi, finiscono per imporsi, con un ruolo importante e ben definito, sulla scena delle energie alternative, ma per chi ancora non li conosce bene chi sono questi «vermi della terra»? Sono anellini ermafroditi, cioè bisessuali, dotati ognuno di sei reni e di cinque cuori. Vivono in media 16 anni. «Se si spezza in due parti vivrà solamente quella dotata della bocca; l'altra morirà, ma dopo lungo tempo, per denutrizione». Di che cosa ha bisogno per vivere? «Come noi necessita di proteine. Però non avendo succhi gastrici deve nutrirsi di sostanze in putrefazione con un'alta quantità di enzimi i quali digeriscono il cibo per conto suo. «Queste materie una volta passate attraverso l'intestino dei lombrichi si trasformano in humus» e questo humus è organico al 100 per cento. Pertanto le sue qualità benefiche assicurano un sano stimolo all'habitat in cui crescono le piante.

«Sono loro, i lombrichi, che trasformano i rifiuti, le erbe e le foglie marce in terreno; che trasformano in minerali per il suolo tutte le proteine che noi buttiamo nei rifiuti e anche quelle che sono presenti negli escrementi degli animali». Non è tutto perché questi canali possono trattenere e immagazzinare la pioggia: «Esperimenti hanno dimostrato che i lombrichi aumentano il tasso di infiltrazione dell'acqua da 0 a 4 cm per minuto e la stabilità dell'acqua in diversi tipi di terreno del 3 e mezzo al 27 per cento». Fanno anche tutto questo ingegnando, digerendo e arricchendo le sostanze organiche morte e in decomposizione che poi espellono sotto forma di humus. Di qui la vermicompost che non scambia per altri tipi di humus in commercio.

Altri dati scientifici confermano che un terreno «digerito» dal lombrico aumenta la sua fertilità di almeno 5-6 volte perché l'animale trasforma erbe e foglie morte in minerali-alimento per le piante; gli ortaggi in particolare appaiono più ricchi di vitamine mentre insetti dannosi e malattie non aggrediscono le zone abitate dagli «spazzini».

## Risultati sorprendenti

«La sua presenza fisica ha dato risultati sorprendenti. In determinate zone il raccolto di granoturco è aumentato del 250 per cento, quello della segale del 64 per cento, quello delle patate del 135 per cento e quello dei piselli del 300 per cento». Lo scrittore e scienziato T.J. Barrett riferisce di «carote pesanti 6 libbre l'una, di rape bianche pesanti 4 libbre l'una, di rape di cavolo pesanti più di 7 libbre l'una...». E' un duro colpo per i fertilizzanti chimici. Fino a meno di 20 anni fa sembravano insostituibili anche solo in parte poiché si accorse che questi con-

cimi rischiavano di sterilizzare nel tempo i terreni. Adesso arriva la vermicompost che arricchisce i terreni di minerali in modo permanente. Negli Stati Uniti, dove è molto sviluppata, la chiamano Black Magic, cioè Magia Nera. D'oltre Oceano importiamo il lombrico che fa tanto energia alternativa. Si chiama «Il Rosso della California», ideale per gli allevamenti (come quello che esiste a Modena): carne soda e resistente, a prova di calore, profumato addirittura. L'esatto contrario dei «bigattini» italiani, anche per viva-

## Un computer tanto veloce

Un nuovo elaboratore di dati è stato presentato a Milano alla stampa dalla Data General. La nuova apparecchiatura Eclipse MV/8000 (nella foto). Con caratteristiche di elevata velocità e con possibilità di elaborazione di una grande quantità di dati come solo con sistemi più potenti poteva essere fatto finora, il nuovo sistema può fornire informazioni ed elementi elaborati per progettazioni dall'automobile alla centrale nucleare. Secondo la società produttrice il mercato degli elaboratori di questo tipo (32 bit) nel 1983 assorbirà il 20 per cento del fatturato realizzato complessivamente dai minielaboratori.

## Un canale importante per un reale inserimento sociale

# Se l'handicappato va in fabbrica a produrre

Deve essere superato il concetto dell'assistenzialismo missionario - Lo stabilimento, nonostante le storture del lavoro alienante, è il luogo ideale per il recupero sociale

Anzitutto: chi sono gli handicappati? Letteralmente, handicap vuol dire ostacolo, intralcio; gli handicappati quindi, sono degli esseri umani, che, più degli altri, devono vedersela nella vita con ostacoli, più o meno grossi (culturali, quotidiani, ideali e pratici) da superare. L'handicap dunque non è una «diagnosi», ma l'amaro momento dell'incontro tra i limiti di un determinato individuo e l'ambiente in cui deve vivere.

Al momento, almeno per quel che concerne l'adolescente, l'handicapato è sufficientemente garantito dalla legge. La scuola infatti, grazie a un apposito articolo (517) è obbligata ad accogliere e «istruire» chi ha limiti fisici o psichici mediante appositi supporti e agevolazioni.

Ma dopo? Dopo è il nulla, l'abbandono, fatalmente il ghetto. Chi vuol ricordarsi però di essere un cittadino di questo Stato, deve ricordare che questa ci impone dei doveri. Rileggiamo insieme la parte che più ci interessa dell'articolo 3: «Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale... E' compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale che, limitando di fatto la libertà e l'uguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese».

Dunque siamo tutti coinvolti; dunque, anche gli operai handicappati. Perché la fabbrica con tutte le sue storture, la sua carica di nevrosi, la sua capacità di alienare, sembra essere tuttavia il luogo ideale per un reale inserimento sociale degli handicappati.

Come e perché. Dopo l'adolescenza (e la scuola dell'obbligo), l'abbiamo detto, il nulla, il ghetto. Chi scrive ha avuto modo di constatare, con l'esperienza diretta, che questo nulla può trasformarsi se l'handicappato viene inserito in una fabbrica.

Perché una fabbrica? Il diritto di vivere con gli altri impone anche alle persone portatrici di handicap di accettare le frustrazioni confrontandosi con la realtà per sentirsi parte viva della società. La terapia non va affrontata soltanto in termini sanitari o di riabilitazione fisica, come è stata tradizionalmente gestita. Avenza (e avviene ancora) che l'intervento terapeutico, svolto in un ambiente specifico, mirava

a curare il soggetto attraverso farmaci, esercizi fisioterapici o logopedici, come se la «malattia» fosse solo di carattere organico o che l'handicap fosse una diagnosi.

Questa metodologia, anche se recuperava delle capacità fisiche (movimento e linguaggio) non riusciva a intervenire alla radice della sofferenza o menomazione psichica. Trascurava insomma l'incidenza ambientale, determinante per l'evoluzione dell'handicapato.

Determinante in che modo? La persona portatrice di handicap, come tutti del resto, e più degli altri, ha bisogno di costruirsi un'identità, di realizzarsi. Nel momento in cui fa qualcosa, incide sulla realtà, sposta degli oggetti, trasforma un materiale, ha la coscienza di esistere in quanto è quello che fa, e si rende conto delle sue capacità espressive controllandone il risultato. Inoltre si costruisce il proprio ruolo in rapporto agli altri, confrontandosi come identità («io sono io, tu sei tu») sia come diversità che tenterà di recuperare in tutti i modi e gradualmente accettando anche i suoi limiti. Ricostruisce in questi ambienti le carenze spaziali, temporali e sensoriali.

L'operaio che va in fabbrica non compie solo una funzione produttiva, ma anche sociale; ha rapporti con gli altri, scambia le proprie esperienze, acquista maggiore coscienza di classe, crea aggregazioni che continuano an-

che al di fuori dell'ambiente di lavoro.

Questo costituisce il sociale nella fabbrica. Fabbriche (e scuole) diventano così, per gli handicappati, momento centrale della terapia, socioterapia, ergoterapia, riabilitazione, e come tali spazi utilizzabili da tutti i portatori di handicap.

A questo punto, immagino che sorga spontanea la domanda: ma la fabbrica non è il regno dell'alienazione? Anche se lo fosse, paradossalmente, è un'alienazione che all'handicappato fa bene. Fa bene perché anche lui, come gli altri operai, sperimenta l'alienazione e, nel suo caso, questo vuol dire un nuovo contatto con la realtà dei cosiddetti «normali».

Ecco perché in fabbrica. Ma come? I portatori di handicap, a gruppi di due o tre, accompagnati da educatori, dovrebbero svolgere tirocinio di apprendimento e di socializzazione nelle fabbriche della loro zona per due o tre ore al giorno.

Bisogna stare attenti al tipo di lavoro da assegnare al portatore di handicap, affinché l'attività non sia ripetitiva e che egli non sia separato dagli altri e che non si trasformi in un jolly di reparto.

Una simile esperienza deve essere accoppiata alla frequenza delle scuole professionali con regolare iscrizione, cercando quindi di dilatare la legge 517 in attesa di norme che lo prevedano. Insomma, le due esperienze, fabbrica e scuola professionale, debbono essere complementari: debbono procedere parallelamente per una più completa e profonda realizzazione del portatore di handicap.

L'allargamento del «contatto» col problema, all'interno delle fabbriche e delle scuole, crea le condizioni per il superamento di una visione individuale (assistente-assistito) del concetto dell'assistenzialismo.

Nella vecchia concezione, il ruolo di chi si occupa dell'handicappato, è falsamente umile, una sorta di espiatore delle proprie colpe col socorro dell'infelice, per ricavarne con l'acquiescenza della coscienza, una riabilitazione personale e un'elevazione al grado di «missionario». Col risultato pratico, tra l'altro, di creare una netta dipendenza dell'assistito nei confronti dell'assistente.

Spesso, l'attenzione verso i portatori di handicap da parte di chi ha rapporti con loro è trasformata in un ruolo da «buon samaritano», da un individuo circondato da un alone di santità. Bene, questa «santità» bisogna allargarla a tutti (e, di conseguenza, annullarla) considerando la non privazione di pochi (secondo una certa classificazione giudaico-cristiana) ma estendendo a tutta la società e trasformandola quindi in solidarietà. Comune a tutti, cattolici e laici.

**Giampietro Savuto**  
psicologo - servizio psichiatrico di Magenta

## Bloccando il cuore tolgono l'aneurisma

### Aspirina: dannosa alle donne incinte?

NEWARK (USA) — Per 97 secondi il cuore della sedicenne Maria Chaparro, di Portorico, si è fermato mentre neurochirurghi specializzati riducevano e annidavano un aneurisma arterioso che si era prodotto all'interno del suo cervello assumendo dimensioni notevoli fino a un diametro di sei centimetri.

L'aneurisma, o rigonfiamento di un segmento di arteria con conseguente indebolimento delle pareti arteriose, rende costante il pericolo di una rottura del vaso sanguigno con conseguente emorragia interna, decisamente e immediatamente mortale se si verifica a livello di encefalo, di cervello.

Si pensa che l'intervento condotto da una équipe altamente specializzata del College Hospital di Newark, nel New Jersey, sia senza precedenti nella storia della alta chirurgia. Per poter bloccare le pulsazioni cardiache e permettere l'intervento all'interno del cervello, i medici hanno usato la tecnica dell'ipotermia, cioè dell'abbassamento della temperatura del corpo.

L'aneurisma prodottosi nella massa encefalica di Maria si trovava nella regione ottica, cioè, preposta alla percezione o elaborazione delle sensazioni visive, che si trovava nella zona occipitale (nuda). La presenza dell'aneurisma provocava in Maria fin dalla nascita delle manifestazioni epilettiche.

Dopo l'operazione, dicono i medici che l'hanno in cura, Maria è ora in grado di iniziare a vivere una vita normale.

LONDRA — L'aspirina sarebbe entrata a far parte dei farmaci ritenuti dannosi alle donne incinte, le quali sono state quindi ammonite a non prenderne affatto durante la loro gravidanza. L'ammonimento è stato dato durante il primo congresso mondiale di cardiologia pediatrica, tenutosi a Londra. Il dott. Richard Rowe, direttore del reparto di cardiologia pediatrica dell'ospedale per «bambini malati» di Toronto (Canada), ha detto che sussistono prove che l'aspirina potrebbe portare alla nascita di «bambini blu», cioè sofferenti di insufficienza di ossigeno nel sangue.

# canguro sport

**JOSE ALTAFINI: HO SCELTO CANGURO SPORT PER IL MIO TEMPO LIBERO.**