WEEK-END. LA SARDEGNA per un turismo «pulito» in occasione delle festività. Il mezzo di trasporto più adatto, se si vuole godere di questa occasione veramente unica, che ha già conseguito risultanti brillanti durante l'estate, è il «Trenino Verde». La proposta è interessante e si riallaccia, per i suoi contenuti ambientali, al programma dell'Ecoguida (pubblicazione realizzata in collaborazione con Ati/Alitalia, Aeroporti di Roma, ministeri) distribuita gratuitamente dall'Esit (070/602350); all'utile volumetto è allegata una «ecocartina» che segnala con precisione i percorsi che portano alla scoperta delle aree protette dell'isola. L'idea del Trenino Verde, sostenuta di concerto con altre iniziative promozionali programmate dall'assessore regionale Eugenio Aymerich, fa parte di un progetto integrato di qualificazione del turismo in Sardegna. L'itinerario del Trenino Verde, in partenza da Arbatax (Nuoro) alle 9 del mattino, si snoda lungo un percorso naturale di grande interesse, con tappe a Orroli, Nurri, Villanovatulo, Bettili (Esterzili), Sadali. Lo scopo di questa «puntata» natalizia in Sardegna è anche quello di fare assaggiare ai turisti le specialità gastronomiche dell'Olgiastra (il «casizzolu» arrostito, il prosciutto di montagna, il formaggio «cas'e acca» fresco o stagionato, gli squisiti dolci a base di mandorle, scorza condita di agrumi, miele dolce o amaro e gli ottimi vini locali). Il comprensorio dell'Olgiastra ha molto da offrire dal punto di vista culturale: presepi, sagre e manifestazioni folcloristiche, musei e nuraghi come quello di Tortolì (Corpus de Trubutzu) e curiosità come il monolite di 5 metri detto «Perdalonga». Oltre ai consueti collegamenti giornalieri operati dall'Alitalia, Arbatax è raggiungibile in traghetto direttamente da Genova e da Civitavecchia. **(T.C.)**

VIAVAI
QUINDICI GIORNI DI VIAGGI
VACANZE, ARTE, CULTURA E AMBIENTE

«La sindrome del viaggiatore», un inconveniente che spesso incrina il piacere del viaggio

Il mal di testa è uno dei malesseri tipici di chi affronta un viaggio. Se poi ci sono di mezzo i fusi orari, come ad esempio per chi dall'Europa deve andare a New York, allora subentrano una serie di disturbi che hanno bisogno di qualche giorno per scomparire.

Quei piccoli malesseri in giro per il mondo

Il cambiamento di fuso orario crea un sacco di problemi scombinando ben bene i bioritmi del viaggiatore che arriva alla meta insonne, inappetente e, spesso, con il mal di testa. Il problema è costantemente allo studio della Nasa americana, ma per il momento, nonostante le imponenti possibilità tecnologiche del colosso statunitense, la ricetta proposta è la più vecchia del mondo: una sana e leggera alimentazione.

■ Radicate credenze popolari sconsigliavano un tempo di *mettersi in viaggio durante certi periodi dell'anno e prima di mezzogiorno*. Un segnale positivo per il viandante in procinto di partire era la vista di un cinghiale in movimento (lo stesso non si poteva dire di un gregge di pecore incrociato a pascolare sulla sinistra della propria strada). Numerosi erano i rimedi *contro il malocchio*: l'aglio da tenere in tasca se si voleva camminare bene; un pettinino; l'erba di S. Giovanni, raccolta prima del levar del sole, da infilare nelle scarpe; il sale efficace contro i demoni e le streghe, da cospargere negli stivali o su un pezzo di pane da avere sempre a portata di mano. Di buon auspicio erano poi le cornacchie, se *però* gracchiavano e volano sulla propria sinistra.

Nell'ormai famoso «Dizionario della superstizione» di Helmut Hiller (Franco Muzzio Editore), alla voce «viaggi» lo scrittore tedesco scrive: «portare con sé un giacinto avrebbe evitato di subire dei torti». E ancora: «per evitare piaghe in mezzo alle cosce si tenevano foglie *di noce o rami di ginepro sul* cappello».

Pur senza le irrazionalità del passato, vale il detto: «partire è un po' soffrire (o morire), se si pensa ai malesseri psico-fisici come i mal di testa, tormento di milioni di viaggiatori.

L'emicrania, le cui cause sconcertarono Ippocrate, è così descritta dall'erudito greco Ateneo: «In certi casi colpisce tutta o parte della testa, dà luogo a sintomi orribili e indecorosi, nausea, vomito di materia biliare, collasso, angoscia». Tutte analogie che riconosciamo a distanza di secoli nella sindrome del fuso orario o «jet lag», che provoca profonde modificazioni fisiologiche.

Per Oliver Saks – famoso neurologo e scrittore inglese – l'emicrania resta «un evento fisico che può essere, fin da principio, anche un fatto emotivo. Da non concepire come reazione esclusivamente umana – dice – bensì come forma di reazione biologica che esprime la necessità dell'essere umano e del suo sistema nervoso». A Tokio dove i livelli di stress vengono definiti «monumentali», per combattere jet lag e sindromi *varie, ci si sdraia dinnanzi a* schermi giganti che propongono paesaggi agresti, ronzii di api e fruscii di fogliame che a nulla comunque valgono contro il mal di testa contratto in viaggio.

Chi vola fra l'Europa e l'America del Nord ben conosce il problema: l'organismo impiega dai 2 ai 6 giorni (dai 3 ai 9 se si viaggia verso est) per sincronizzare il ciclo biologico abituale con i ritmi locali. Il risveglio, quindi, la colazione, il pranzo e tutte le attività solitamente regolate dai bioritmi, con l'attraversamento dei fusi orari, danno origine alla disritmia o «sindrome del viaggiatore». Determinante risulta in questi casi (l'argomento è costantemente studiato dalla Nasa) una sana e leggera alimentazione. Non a caso l'Alitalia, ed altre compagnie, previa prenotazione offrono ai clienti con particolari esigenze dietetiche pasti adatti, da scegliere a bordo fra diverse portate.

«La schiena dell'asino / la pancia del porco / gli occhi chiusi / la bocca aperta / le orecchie da mercante»: molte nel Medioevo le osservazioni e i consigli (seri o ironici) per mantenersi in salute durante i trasferimenti.

«Parecchi giorni prima che inizi il viaggio – suggerisce nel XVI secolo il bergamasco Guglielmo Grataroli – bisogna purgarsi. Non è bene mangiare perché si ha la stitichezza. Insorgono febbre e malanni». E ancora: «per strada non bere acqua. Nelle locande evitare ad ogni costo i piatti di pesce. Appena giunti non si mangi e non si beva immediatamente. Prima di partire si urini necessariamente e si vada di corpo».

Antiche raccomandazioni che presentano sorprendenti analogie con quanto suggerito *oggi se si vuole limitare l'effetto* jet lag: riposo, pasti leggeri, esclusione di alcool e bevande gasate. C'è anche chi, per abituarsi al fuso orario, sposta le lancette dell'orologio molto prima della partenza. Unico inconveniente; la possibilità di perdere l'aereo. **(Toni Cosenza)**

L'interno di un aereo — Roberto Koch / Contrasto

A colloquio con il professor Sicuteri, specialista in cefalee

L'emicrania di chi parte «un problema di ansia»

Non c'è cosa più fastidiosa per chi ha intrapreso un viaggio, magari di lavoro, che venire improvvisamente colto da emicrania. da quel viaggio potrebbe dipendere la conclusione di un importante affare, oppure potrebbe essere un tour di piacere al quale è riservato il compito di ridare «la carica» E invece il malessere impedisce il raggiungimento, comunque, dell'obbiettivo. Ne parliamo con il prof. Sicuterj.

■ Emicranie e cefalee costituiscono un pesante passivo per l'individuo che viaggia per affari o per diletto. È risaputo che un mal di testa, improvviso o *persistente che sia, può incidere* negativamente sulla qualità di una qualsiasi attività lavorativa o sull'esito spesso tutt'altro che riposante che solitamente ci si attende dalla vacanza. Ne parliamo con il professor Federigo Sicuteri, responsabile dell'Unità di Ricerca del Centro Cefalee Università di Firenze, il primo storicamente costituito nel mondo.

«Caratteristiche genericamente dette "fattori a rischio" *debbono essere considerate al*la stregua di avanguardie della cefalea intesa come malattia effettivamente invalidante: tra queste sono da annoverare le cefalee comunemente definite "normali" di cui si può soffrire solo occasionalmente ed in modo non severo: parliamo di cefalee che possono manifestarsi in concomitanza a febbre ed influenze, quando si è particolarmente stanchi o inquieti, come appunto in occasione di un viaggio».

Bisogna quindi rassegnarsi alle conseguenze dello stress?

Intendiamoci, soffrire sporadicamente in queste occasioni, di cefalee, che sintetizziamo nel vocabolo «stress», non è una condizione normale. La presunta normalità consiste nell'accomunare molti soggetti, peraltro assolutamente sani, in seguito affetti da cefalee invalidanti.

Quali sono i meccanismi che determinano *il precipitare della* crisi?

La sospensione, ad esempio, della consueta attività, accostata alla preoccupazione inerente la pianificazione della partenza, l'assetto dei bagagli, la verifica dei documenti, il timore di perdere l'aereo o il treno, accompagnato dall'ansia di alcuni soggetti, in particolare per il viaggio aereo e quindi in cabine pressurizzate, che implica un brusco cambiamento di condizione pressoria atmosferica, pari al passaggio, in pochi secondi, da una pressione al livello del mare a quella di alta montagna: variazioni altimetriche che sono ben note evocatrici di dolori legati a difetto dell'analgesia.

Quale può essere una soluzione liberatoria per chi soffre di questi disturbi?

L'analgesico efficace assunto al momento della partenza evita certamente imbarazzanti compagni di viaggio, evita di vedere la trasferta come appuntamento negativo connesso inevitabilmente al dolore, evita infine, la perdita di quella sensazione strettamente connessa al piacere di viaggiare. Promotore di convegni internazionali, il professore Sicuteri si batte per la realizzazione, a fini scientifici di una Fondazione e di un Istituto di ricerca e cura delle cefalee idiopatiche. Sulle prospettive future, condizionate dalle note difficoltà economiche mondiali, la dottoressa Maria Nicolodi, *segretaria, tra l'al*tro, del Centro Cefalee di Firenze (055/435922) ha qualcosa da dire. «Imponendo la riduzione di personale tecnico e il taglio di fondi per la ricerca, si è definita la quasi impossibilità finanziaria di organizzare incontri e riunioni scientifiche. La costituzione di una Fondazione, da parte di enti mecenatici pubblici e/o privati, basata sulle fondamenta di un vigoroso terreno culturale, potrebbe risolvere molti problemi e dare all'Italia il beneficio di un istituto di assoluta avanguardia rispetto a quelli operanti in altri Paesi d'Europa e degli Stati Uniti.

Alberghi migliori Un'utopia?

■ Nei giorni scorsi è stato presentato, al 44 Salone Internazionale *della attrezzatura al*berghiera di Rimini, una ricerca della Doxa sulla condizione alberghiera del nostro Paese. Anche se parziale, perché esamina prevalentemente le questioni relative alla ristorazione negli alberghi, essa è utile e interessante poiché, nell'evidenziare i ritardi dei processi innovativi del settore, permette di *riaprire una riflessione sul si*stema alberghiero italiano e sugli interventi da fare per adeguarlo alle esigenze del turista.

Dalla ricerca della Doxa due sono gli elementi che vengono chiaramente evidenziati. Uno riguarda le strutture alberghiere che in questi anni si sono impoverite, non sono state al passo con i tempi, non sono state in *grado di attuare adeguate inno*vazioni. Insufficienti sono nei nostri alberghi la telefonia, le televisioni nelle camere, i frigo bar, la filodiffusione, l'aria condizionata. L'altro elemento riguarda il contesto nel quale gli alberghi sono collegati e dal quale, spesso, arrivano effetti negativi per le loro attività. Sinteticamente si può affermare *che i problemi da risolvere*, gravi e urgenti, riguardano la viabilità e i trasporti, la carenza di infrastrutture (attrattive turistiche, di intrattenimento, di divertimento), il problema ecologico (depurazione, smog, balneazione), la quiete. Vi è poi l'esigenza di campagne pubblicitarie adeguate per essere più conosciuti, la questione del *personale: carente, poco quali*ficato, non professionale, il peso del fisco: tasse e imposte, la mancanza di associazionismo, di organizzazione fra gli albergatori. Infine, il problema dei crediti agevolati e dei finanziamenti. Gli alberghi e gli albergatori non hanno il supporto di adeguate strutture finanziarie.

La ricerca della Doxa indica chiaramente lo *stato del siste*ma alberghiero italiano, che, così com'è, rischia di non reggere il confronto con la concorrenza planetaria che, come tante volte è stato sottolineato, è sempre più agguerrita. Per dare un giudizio compiuto sul sistema alberghiero italiano si deve considerare la sua grande polverizzazione. Al primo gennaio '93 gli alberghi nel nostro Paese erano 35.371 di cui solo 105 a 5 stelle e 5 stelle lusso, mentre quelli a due stelle erano 11.548 e a 1 stella 11.515. I posti letto complessivi erano 1.722.977 con una media di 48,7 per ogni esercizio.

Da questo quadro scaturiscono tre esigenze:
1) assicurare un contesto territoriale e ambientale migliore di quello attuale dal quale gli alberghi possano trarre i necessari benefici; 2) superare la grande parcellizzazione alberghiera non eliminando le piccole strutture, ma costruendo dei sistemi sulla base di standars predeterminati; 3) facilitare il processo di innovazione affinché ogni albergo, grande o piccolo, sia dotato di tutti quei servizi che permettono al turista di trovarsi meglio che «a casa propria».

Non sarà facile realizzare questi obiettivi perché manca un adeguato impegno dello Stato a tutti i suoi livelli, perché è carente la normativa, perché sono quasi del tutto assenti gli strumenti finanziari-creditizi. In un contesto difficile, dalla ricerca Doxa appare con chiarezza un elemento di grande importanza. Gli albergatori, gli operatori del turismo hanno voglia di fare, non sono rassegnati. Questo è motivo di fiducia per il futuro dell'economia turistica del nostro Paese. **(Z.Z.)**

06/491115

Viaggi sicuri Basta una telefonata

■ ROMA. È entrato in funzione, dallo scorso 15 novembre, un nuovo «sistema informativo telefonico» a disposizione dei viaggiatori italiani che si recano all'estero che potranno, così, disporre di notizie aggiornate circa la situazione sanitaria, le condizioni di sicurezza *dei vari Paesi* e le eventuali cautele da adottare a seconda delle destinazioni. L'iniziativa è stata resa possibile su intervento della Presidenza del Consiglio-Dipartimento Turismo ed il ministero degli Affari Esteri.

Il servizio è effettuato dall'Aci e si avvale della collaborazione dei competenti organi della Presidenza del Consiglio e della Farnesina, mediante l'attivazione di un centralino a ricerca automatica N. 06/491115.

Le informazioni sono fornite ininterrottamente 12 ore al giorno dalle ore 8 alle ore 20.00.