



LETTERE SUI BAMBINI

DI MARCELLO BERNARDI

Dorme poco? Rispettiamo i suoi ritmi del sonno

« Sono alle prese con un problema che credo interessi molti genitori; mio figlio (sette mesi) di notte si sveglia regolarmente almeno quattro, cinque volte, ovviamente svegliando anche noi. Più o meno è così da quando è nato, e sia io che mio marito siamo letteralmente sull'orlo di una crisi di nervi. Sono consapevole del fatto che non ci sia praticamente un rimedio; ma come mai il bambino non riesce a prendere un ritmo «normale»? Che cosa possiamo fare? »

Il ciclo del sonno, come del resto tutte le funzioni fisiologiche, è molto personalizzato. E non si può certo pretendere, come invece spesso accade, che il bambino si addormenti e si risvegli quando lo decidiamo noi.

Ci sono bambini che dormono molto, e altri, della stessa età, che dormono molto meno; è naturale che sia così, che esistano delle differenze, ognuno dorme il numero di ore che gli è necessario. L'essenziale è cercare di interferire il meno possibile con i suoi orari.

Non c'è proprio nulla da fare, tranne «rassegnarsi» ai suoi ritmi, senza mai cedere alla preoccupazione o, peggio ancora, all'ansia. I bambini sono estremamente sensibili alle tensioni emotive dell'ambiente in cui vivono, e possono riuscire a riposare solo se la situazione familiare intorno a loro è estremamente serena.

Un dato è certo: per conciliare il riposo, è molto meglio che nel corso della giornata vengano lasciati liberi di sfogarsi, di giocare e di correre e di esprimersi come meglio credono. La macchina dell'organismo, insomma, va lasciata funzionare a pieno ritmo; i bambini eccessivamente controllati, contenuti, pressati durante il giorno finiscono col non stancarsi mai abbastanza.

E, in questo caso, non c'è nulla di più ovvio che poi facciano fatica ad addormentarsi.

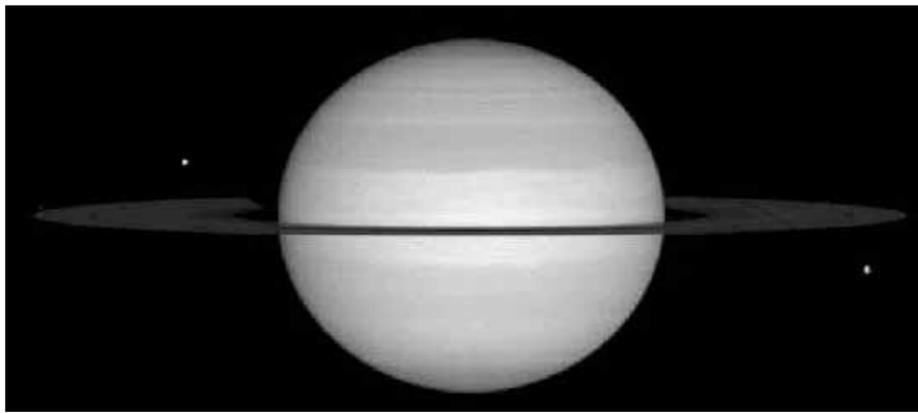
Detto questo, resta comunque vero quanto accennato in precedenza: esistono bimbi «dormiglioni» e altri invece dal ciclo più ridotto, che magari si svegliano più volte durante la notte, impedendo anche il riposo dei genitori. La situazione per loro non è semplice, ed effettivamente può suscitare un certo nervosismo.

Ma il rimedio migliore (per tutti, genitori e bambini) è proprio non cedere alla tensione e alle crisi di nervi, cercare di restare impassibili e non cercare mai di ottenere il sonno a tutti i costi. Non farlo con rimedi farmacologici, che vanno assolutamente esclusi, ma nemmeno attraverso piccoli trucchi più blandi: alludo al lettone, per esempio, al quale non bisogna ricorrere mai, o comunque in modo assolutamente eccezionale.

Attenzione: perché altrimenti il bambino, che in queste genere di cose è un maestro, inizierà a ricattare i genitori, e tanto più questi cederanno, tanto più spesso lo farà, perdipiù alzando continuamente il tiro. Insomma, cedendo ad ogni pianto e ad ogni richiesta, si finirà intrappolati in un circolo vizioso che non giova a nessuno.

Non bisogna dimenticare, tra l'altro, che per il bambino il sonno rappresenta un abisso, un'incognita, un momento di isolamento dalla famiglia e dal mondo; che sia un po' diffidente, e magari timoroso, è del tutto naturale. Aiutatelo, quindi, a non avere paura, ad affrontare il sonno serenamente; e, per farlo, bisogna che i primi ad essere sereni siano voi genitori. Siategli d'appoggio, ma non sostituitevi a lui, ad esempio non tenetelo sempre accanto. Altrimenti non potrà crescere e non riuscirà ad essere mai libero.

Le lettere per questa rubrica, non più lunghe di dieci righe, vanno inviate a: Marcello Bernardi, c/o l'Unità, via Felice Casati 32, 20124 Milano.



DALLA PRIMA PAGINA

Saturno perderà i suoi anelli

Certo, non si è ancora stabilito con esattezza che questa acqua abbia come origine la distruzione dei blocchi di ghiaccio che costituiscono gli anelli. Ma gli scienziati hanno sottolineato come, sotto l'impatto di particelle veloci, i blocchi di ghiaccio sono portati a generare degli ioni che cadono su Saturno secondo le linee di forza del suo campo magnetico. Analizzando le foto ultraviolette provenienti dal telescopio spaziale

Hubble, alcuni scienziati del centro Goddard della Nasa, hanno stabilito che nell'alta atmosfera di Saturno, il vapore acqueo è distribuito in modo molto irregolare: abbondanza alle latitudini dove si concentrano le linee di forza. Gli astronomi, inoltre, sono convinti del carattere estremamente generale del fenomeno che sembra colpire gli anelli di Saturno. Non solo anelli sottili sono stati scoperti attorno a Giove, Urano e Nettuno, ma secondo una ipotesi da poco avanzata da John O'Keefe (del centro Goddard in Usa), alla fine dell'eocene, anche la Terra possedeva un piccolo anello composto da un pulviscolo di materiale vetrificato proveniente dalla Luna in seguito all'impatto di questa con un grande asteroide.

[Liliana Rosi]

Entro il 2005 la Chrysler lancerà l'auto a idrogeno

Dalle astronavi alle quattroruote: una tecnologia sviluppata dalla scienza spaziale è stata «trasportata» nella produzione industriale e consentirà di costruire auto elettriche che funzionano con un pieno di benzina. E l'annuncio che la Chrysler ha riservato per il Salone dell'Auto di Detroit: il colosso automobilistico americano ritiene di potere mettere a punto un modello di auto azionata da pile a combustibile entro il 2005, con un anticipo di una decina di anni su quanto in precedenza previsto. L'idrogeno necessario verrà ottenuto trattando benzina a basso numero di ottani, per cui si continuerà a fare il pieno al distributore, superando così quello che sembrava un ostacolo insormontabile all'impiego della tecnologia delle pile a combustibile sull'auto, e cioè come «fare il pieno» di idrogeno. Il primo gruppo a mettere in vendita un'auto elettrica è stata il mese scorso la General Motors con la EV1, ed è già disponibile in California e Arizona: ma si tratta di veicoli a batterie e non a combustibile di idrogeno.

PSICOLOGIA. La «bufala» dei messaggi subliminali. Non esistono, ma in Usa si processano

L'impulso fantasma in tribunale

EVA BENELLI

Si può portare in tribunale qualcosa di evanescente come un impulso subliminale, attribuendogli un ruolo chiave in un caso di istigazione al suicidio?

Si, se la convinzione che esistono e funzionano è tanto diffusa e radicata da sostenere un mercato di svariate decine di milioni di dollari. E, si, se l'analfabetismo scientifico è tale da permettere ad una giuria di ascoltare come parere obiettivo la testimonianza di qualcuno che con gli impulsi subliminali ci campa. E alla grande.

È successo nella ipertecnologica America (e dove, se no?). E la miscela di apparente obiettività, ignoranza scientifica e procedura legale che ne è scaturita era così micidiale da indurre anche un settimanale dignitoso come l'inglese «Nature» a prendere posizione con un severissimo articolo che spara a zero contro i rischi della junk science, la scienza spazzatura.

Gli impulsi subliminali sarebbero messaggi visivi o sonori così veloci da non poter essere percepiti dalla mente conscia, ma in grado di condizionare il nostro comportamento fino a spingerci a fare cose che, in piena coscienza, non ci sogneremmo di fare: smettere di fumare, ad esempio, o comprare qualcosa, o, in generale ubbidire agli ordini. Mai dimostrati scientificamente, sono entrati per un po' al punto nell'immaginazione della gente, dall'aver acquisito un'aura di veridicità: come gli UFO esistono. E basta.

«Do it», fallo, avrebbe scandito, allora, l'impulso nascosto in uno

dei dischi di maggior successo del gruppo heavy metal Judas Priest. E Ray Belknap e J. plain Vance, due studenti di college, si sarebbero affrettati a mettere in pratica l'invito. Belknap muore, Vance riesce a salvarsi, ma solo per morire tre anni più tardi per le complicazioni insorte per consumo di droga.

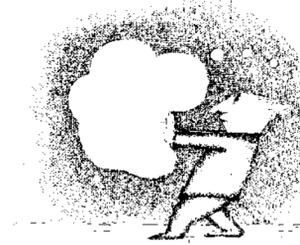
Una brutta storia che ha ormai più di dieci anni e che non si distingue dalle tante storie analoghe di suicidio di adolescenti se i genitori di Vance non avessero pensato di portare in tribunale i Judas Priest, chiedendo un vistoso risarcimento per il ruolo avuto dagli impulsi subliminali nello spingere il loro figliolo a tentare il suicidio. Un processo per stregoneria, insomma, ma aggiornato alle procedure e ai mezzi dei nostri tempi.

Non sappiamo se gli stessi Judas Priest siano all'origine della ricerca che vuole i loro dischi infarciti di impulsi subliminali, o se invece se ne siano appropriati.

Ma tant'è, tutto fa immagine e di pari passo fa aumentare le vendite: il gruppo di musicisti non ha fatto altro che inserirsi nella corrente di una leggenda che alimenta un solido mercato. L'intero processo, inoltre, si è basato su una sottigliezza legale perché per quanto violenti e provocatori i testi delle canzoni del gruppo pop non avrebbero mai potuto finire in tribunale.

A impedirlo ci pensa il primo emendamento della costituzione degli Stati Uniti, quello che garantisce la libertà di parola. Ed è proprio qui che entrano in gioco gli impulsi subliminali: se infatti non sono percepibili, hanno sostenuto gli avvocati di parte civile, non possono nemmeno essere protetti dal primo emendamento.

Oltre che il grande pubblico, gli impulsi subliminali affascinano dunque anche gli scienziati che in quasi quarant'anni produrranno un gran numero di studi e ricerche, alimentando quella che «Nature» definisce «una ponderosa letteratura che dimostra che è possibile reagire in maniera inconscia ad alcuni tipi di stimolo». La ricerca più aggiornata in questo campo è quella di Anthony Greenwald, del dipartimento di psicologia dell'Università dello stato di Washington che qualche mese fa ha pubblicato sulla rivista «Science» i risultati del suo lavoro sulla struttura dell'inconscio. Greenwald è riuscito a dimostrare che «per un tempo brevissimo l'inconscio trattiene il messaggio subliminale», ma, aggiunge all'oscuro conscio rimane l'onere delle valutazioni. Siamo ben lontani, insomma, da quella capacità di dirigere il comportamento



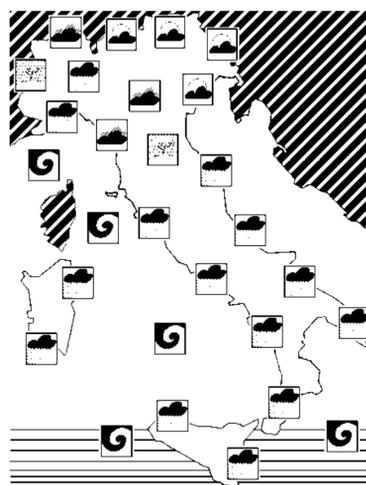
magini di cibo e bevande, ma così velocemente da impedire una visione cosciente. L'idea piace immediatamente. E piace tanto da resistere anche di fronte agli insuccessi di psicologi e neuroscienziati che non riescono a dimostrare né i meccanismi d'azione né tantomeno le conseguenze di questo supposto condizionamento. E piace talmente da resistere anche alla confessione di Vicary che anni più tardi ammetterà di essersi inventato tutto.

La sordità. Non c'è area dell'insicurezza umana su cui i manipolatori di impulsi subliminali non garantiscano di poter intervenire. A modico prezzo, naturalmente. È la solita, vecchia storia dell'abuso di credulità. Quello che però a «Nature» non è andato giù (e nemmeno al mensile «The Skeptical Inquirer» che nel suo numero di dicembre presenta un'analisi razionale del processo) è il tasso di analfabetismo scientifico diffuso che la battaglia legale ha portato a galla. Giudice e giurati sono stati pronti a prestare il medesimo orecchio attento tanto ai pareri scientifici quanto al testo principale di parte civile: un famigerato Wilson Key, autore dal 1970 di una serie di libri di pseudodivulgazione sugli impulsi subliminali da cui ha ricavato lauti guadagni. «Le idee di Key», lamenta «Nature», «non sono sostenute dalla minima evidenza sperimentale. Se i giurati avessero avuto almeno una vaga idea dell'importanza del metodo sperimentale nella verifica delle ipotesi, non avrebbero mai potuto accettare una testimonianza come questa». Tanta ignoranza in una società che siamo abituati a considerare quella a più alto contenuto scientifico del mondo lascia davvero un po' di scorbuto. E il processo, come è finito? Il giudice, alla fine, non ha concesso risarcimento agli interessati parenti del giovane Vance. «Ma anche così», sottolinea ancora «Nature», «quanto tempo e quanto denaro risparmiati se l'ignoranza scientifica fosse meno diffusa».

Il boom delle allergie provocato dal calo di infezioni tra i bambini?

I bambini dei paesi sviluppati sarebbero più soggetti all'asma perché debbono superare meno malattie infettive. Lo afferma uno studio pubblicato su Science e realizzato da ricercatori giapponesi e britannici. Lo studio è stato condotto su 867 bambini che avevano ricevuto una dose di vaccino antitubercolotico. I ricercatori hanno scoperto che tra i bambini con una reazione più violenta al vaccino (il cui sistema immunitario, cioè mimava una risposta più forte all'attacco della Tbc) la probabilità di sviluppare delle forme di asma allergica diminuiva di due terzi. Lo studio suggerisce che alcune infezioni tipiche dell'infanzia spingerebbero il sistema immunitario ad una reazione meno esasperata alla polvere o al polline, allontanando il pericolo dell'asma.

CHE TEMPO FA



- SERENO
- VARIABILE
- COPERTO
- PIOGGIA
- TEMPORALE
- NEBBIA
- NEVE
- MAREMOSSO

Il Centro nazionale di meteorologia e climatologia aeronautica comunica le previsioni del tempo sull'Italia. SITUAZIONE: il Mediterraneo centro-occidentale è caratterizzato da una circolazione depressionaria che convoglia sull'Italia correnti d'aria calda ed umida. In seno a tale flusso si può individuare un sistema nuvoloso che, procedendo verso levante, nel corso delle prossime 24-36 ore coinvolgerà tutte le regioni. TEMPO PREVISTO: sulle regioni settentrionali condizioni di cielo molto nuvoloso o coperto con deboli precipitazioni sparse, più intense sulle zone alpine e prealpine dove, al di sopra dei 1.000 metri, si presenteranno a carattere nevoso. Nuvoloso o molto nuvoloso al centro e sulla Sardegna con precipitazioni inizialmente più probabili sull'isola, dove potranno assumere anche carattere di rovescio o temporale, sulla Toscana e sul Lazio. TEMPERATURA: in diminuzione sulla Sardegna; senza variazioni significative sul resto dell'Italia. VENTI: ovunque moderati: sud-orientali sulle regioni joniche e sulle centro-meridionali adriatiche; da Nord-Est al settentrione e sulla Toscana con rinforzi sulla Liguria. MARI: mosso l'Adriatico; molto mosso gli altri mari, a parte il mare ed il canale di Sardegna localmente anche agitati.

TEMPERATURE IN ITALIA

Bolzano	np 13	L'Aquila	0 5
Verona	-1 6	Roma Ciamp.	4 10
Trieste	6 8	Roma Fiumic.	6 11
Venezia	2 8	Campobasso	3 6
Milano	2 4	Bari	3 12
Torino	1 3	Napoli	8 11
Cuneo	1 2	Potenza	3 7
Genova	7 9	S. M. Leuca	10 14
Bologna	0 2	Reggio C.	8 15
Firenze	5 9	Messina	10 15
Copenaghen	-7 1	Palermo	11 16
Ancona	1 11	Catania	3 15
Perugia	3 8	Alghero	7 12
Pescara	1 10	Cagliari	9 11

TEMPERATURE ALL'ESTERO

Amsterdam	9 11	Londra	1 3
Atepe	0 6	Madrid	1 1
Berlino	-7 6	Mosca	-12 12
Bruxelles	-6 3	Nizza	5 11
Copenaghen	-7 1	Parigi	2 2
Cineva	-2 0	Stoccolma	-15 0
Helsinki	-19 12	Varsavia	-13 12
Lisbona	5 12	Vienna	4 11

l'Unità

Tariffe di abbonamento		
Italia	Anuale	Semestrale
7 numeri	L. 330.000	L. 169.000
6 numeri	L. 290.000	L. 149.000
Estero	Anuale	Semestrale
7 numeri	L. 780.000	L. 395.000
6 numeri	L. 685.000	L. 335.000
Tariffe pubblicitarie		
A mod. (mm. 45x30) Commerciale ferialle L. 530.000 - Sabato e festivi L. 657.000		
	Feriale	Festivo
Finestra 1° pag. 1° fascicolo	L. 5.088.000	L. 5.724.000
Finestra 1° pag. 2° fascicolo	L. 3.816.000	L. 4.558.000
Manchette di test. 1° fasc. L. 2.756.000 - Manchette di test. 2° fasc. L. 1.696.000		
Redazionali L. 890.000; Finanz.-Legali-Consess.-Aste-Apalti: Feriali L. 784.000; Festivi L. 856.000		
A parola: Necrologie L. 8.200; Partecip. Lutto L. 10.700; Economici L. 5.900		
Concessionaria per la pubblicità nazionale M. M. PUBBLICITÀ S.p.A. Direzione Generale: Milano 20124 - Via di S. Gregorio 34 - Tel. 02/671691 Fax 02/67169750		
Aree di vendita		
Nord Ovest: Milano 20124 - Via Restelli, 29 - Tel. 02/69711755 - Fax 02/69711755		
Nord Est: Bologna 40121 - Via Cairoli, 8/F - Tel. 051/252323 - Fax 051/251288		
Centro: Roma 00192 - Via Boezio, 6 - Tel. 06/35781 - Fax 06/357200		
Sud: Napoli 80133 - Via San T. D'Aquino 15 - Tel. 081/5521834 - Fax 081/5521797		
Stampa in fac-simile		
Telestampo Centro Italia, Orcoia (Ag.) - Via Colle Marcanelli, 58/B		
SABO, Bologna - Via del Tappazzerie, 1		
PPM Industria Poligrafica, Palermo Dugnano (Mi) - S. Statale dei Giovi, 137		
STS S.p.A., 95030 Catania - Strada 57, 35		
Distribuzione: SODIP, 20092 Cinisello B. (Mi), via Bettoia, 18		

l'Unità

Supplemento quotidiano diffuso sul territorio nazionale unitamente al giornale l'Unità. Direttore responsabile Giuseppe Caldarola. Iscriz. al n. 22 del 22/01/94 registro stampa del tribunale di Roma