

Allarme Onu Città assetate nel Sud del mondo

La meteorologia può aiutare le città assetate del pianeta, secondo l'Organizzazione meteorologica mondiale (Omm). Entro il Duemila, quasi la metà della popolazione del pianeta vivrà in agglomerati urbani e «nel 2010 - afferma un documento dell'Organizzazione meteorologica mondiale reso noto a Ginevra - la mancanza d'acqua costituirà un serio problema nella maggioranza delle città del Terzo mondo». Per questo l'Omm ha scelto «Meteorologia e risorse idriche urbane» quale tema della Giornata

meteorologica mondiale, che si celebra oggi, come ogni anno, in tutto il mondo. Le città sono una sorta di piovra che estende i suoi tentacoli alla ricerca dell'acqua necessaria alla sua vita. Ma gli urbanisti tralasciano troppo spesso la necessità di disporre di sistemi efficaci per la raccolta e il trattamento dei dati sulle risorse idriche e di servizi per la previsione delle piene, secondo l'Omm. Inoltre, molti problemi legati alle risorse idriche urbane potrebbero essere attenuati grazie a una buona conoscenza dell'ambiente naturale e dell'evoluzione delle condizioni meteorologiche.

L'Organizzazione meteorologica mondiale ha quindi deciso di stabilire una rete mondiale di circa mille stazioni per valutare le risorse idriche del pianeta e garantirne la sorveglianza qualitativa e quantitativa. L'obiettivo è di ottenere un'immagine globale della disponibilità quotidiana di acqua nel mondo. Il problema della scarsità delle risorse idriche non riguarda solo i paesi in via di sviluppo, ma anche quelli del Nord ricco del mondo: il prelievo eccessivo per usi industriali e agricoli impoverisce progressivamente le falde, sottoposte per giunta all'aggressione dell'inquinamento chimico. E i mutamenti climatici indotti dall'effetto serra contribuiscono a impoverire i bacini. La giornata meteorologica mondiale è celebrata il 23 marzo per ricordare l'entrata in vigore della Convenzione dell'Omm, appunto il 23 marzo del 1950.

Intervista allo psichiatra australiano Gavin Andrews ideatore di una terapia cognitiva del comportamento

Addio vecchio lettino di psicoanalisi Al suo posto ora c'è un computer

«L'arte di Freud non serve, ma soprattutto costa troppo», dice lo specialista che cura ansia e depressione. Dopo una diagnosi informatizzata, il paziente viene istruito per otto giorni in una clinica. Poi torna a casa con un manuale.

Gavin Andrews è raggianti: ha comprato regali per gli amici e domani torna in Australia. Sono più di dieci giorni che è a Milano, impegnato dal mattino presto alla sera tardi in un corso per psichiatri, psicologi clinici e dirigenti sanitari, organizzato dalla Regione Lombardia.

Diciassette anni fa, Gavin Andrews ha messo a punto la «terapia cognitiva del comportamento» per curare i disturbi da ansia che sono «set, stando alla classifica dell'Organizzazione mondiale della sanità: disturbi panici e agorafobia, fobia sociale, coazioni e turbe ossessive, ansia generalizzata e stress post-traumatico».

Andrews li recita senza esitare: fa parte degli specialisti che per conto dell'Oms rivedono regolarmente queste definizioni e le interviste usate per la diagnosi (dette Citi, dall'acronimo inglese).

Ci sono già la psicoanalisi, gli psicofarmaci, altre forme di terapia. Perché una nuova? «Non si è mai dimostrato che la psicoanalisi abbia più successo di un qualsiasi placebo. Non che Freud fosse un imbecille: per me, è il più grande pensatore del secolo, ci ha mostrato che non siamo ciò che sembriamo. Ma la psicoanalisi! Se fosse un farmaco, non ne sarebbe autorizzata la vendita, mi creda, non supererebbe nemmeno il primo test clinico di efficacia. Mentre il Prozac, per esempio, è un buon antidepressivo che ha meno effetti collaterali dei prodotti che l'hanno preceduto. Ma nei casi di depressione o di ansia, se questi farmaci non funzionano, conviene provare la terapia cognitiva del comportamento la quale, oltretutto, non prevede una somministrazione continua. Comunque è giusto che i medici prescrivano innanzitutto un psicofarmaco, se credono che sarà efficace. Io dipingere i pazienti con la vernice verde se servisse a curarli, userei qualsiasi mezzo purché stessero bene e non si facessero mai più vedere».

Adesso quali mezzi usa? «Niente di originale, non ho inventato nulla, ho solo preparato un cocktail di tecniche: rilassamento, meditazione, controllo dell'iper-ventilazione, dell'agitazione, cose così. Tutte tecniche ben note, dallo yoga in poi, da mettere in pratica appena si manifestano i primi sintomi, per evitare di sprofondare in uno stato di panico, per tornare a vivere normalmente, con l'ansia normale che abbiamo tutti ma che non ci fa piombare nella disperazione, soffocare, rintanare come animali feriti».

Il suo «cocktail» è stato adottato dall'Oms, dopo una serie di controlli piuttosto severi; quali altri ingredienti contiene? «Dopo la diagnosi fatta in base alle Citi, un gruppo di pazienti passa otto giorni nella nostra clinica. La

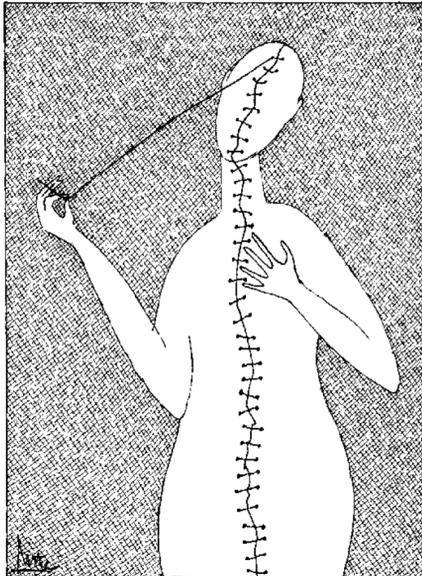
frequenta 6 ore al giorno come una scuola a tempo pieno, in cui i terapisti insegnano come regolare e tenere a bada le manifestazioni d'ansia acuta. Poi i pazienti tornano a casa con il manuale che abbiamo scritto (*The Treatment of Anxiety Disorders: Patient Manual*, ora pubblicato dalla Cambridge University Press) e che in quella settimana hanno studiato, e continuano per conto proprio. Sanno ovviamente che possono tornare se ne hanno bisogno. Noi li seguiamo nel tempo. Dopo due anni, una metà si ricorda che si, certo, c'è stato un periodo in cui viveva male. Taglia corto: «Senta, adesso ho da fare» e ci manda al diavolo, noi e il nostro questionario di controllo. Ottimo, no? Un quarto sta bene, ma come chi ha fatto una dieta dimagrante e deve ancora stare attento a quello che mangia. Un quarto ha ancora delle ricadute, ma sa uscire da solo. Solo una minoranza torna da noi. Perché non ha imparato bene una tecnica, o l'ha capita male o siamo noi che non abbiamo saputo insegnare.

«Come nel caso dei farmaci, la terapia è interamente predefinita, e quindi la diagnosi iniziale è importantissima. Ciò detto, la brevità della terapia è di per sé rassicurante. Se lei soffre di agorafobia e passa giorni interi terrorizzata, senza poter uscire di casa, poi si accorge che dopo 8 giorni di scuola non le costa fatica attraversare la strada, fermarsi al bar, entrare in ufficio o in un supermercato... è fantastico.

«Oggi, abbiamo programmi e manuali clinici per tutte le ansie gravi, e ci occupiamo parecchio di formazione degli addetti. Comunque, il successo del programma dipende solo in minima parte dalla qualità del terapeuta. Lo abbiamo constatato con quelli di recente formazione: ottengono gli stessi risultati di noi altri vecchi del mestiere».

Sembra un po' meccanico. «Sì, ma funziona. L'amore, signora mia, l'empatia, lo stile, il fascino personale non bastano: è la tecnica che conta. E permette al sistema sanitario di risparmiare. Uno studio recente dell'Oms afferma che ormai i disturbi da ansia costano alla società - in assenza dal lavoro, per esempio - quanto la depressione. E anche chi ne è afflitto soffre altrettanto, vive una vita altrettanto menomata. Per ogni paziente, la nostra cura costa al servizio sanitario mille dollari, circa sei mesi di Prozac. Solo che il Prozac va preso per un periodo ben più lungo. E rispetto alla psicoanalisi è un vero affare. La vernice verde costerebbe ancora meno. E infatti ci abbiamo provato».

Non perva orale, presumo. «No, per via virtuale! In realtà, si tratta di programmi informatici. Nella nostra clinica c'è gente che non ha mai usato un computer in



Quel senso costante di pericolo

L'ansia è uno stato di sofferenza emotiva che si presenta sia con manifestazioni sia psichiche sia fisiche. Tra le prime, le più importanti sono lo stato di allarme e il presentimento di un pericolo imminente, tra le seconde un'attività cardiaca accelerata, tremori, aumento della pressione arteriosa. L'ansia si differenzia dalla normale paura per il fatto che si manifesta in assenza di un pericolo reale nel mondo esterno. Con il termine angoscia si indicano quegli stati di ansia che si manifestano principalmente a livello fisico. Sigmund Freud, in base alle sue prime osservazioni, distinse l'ansia da altri quadri nevrotici. L'American Psychiatric Association è arrivata a raccogliere sotto l'etichetta di disturbi d'ansia varie forme patologiche come gli attacchi di panico, le fobie e i disturbi ossessivo-compulsivi.

Sylvie Coyaud

Sei italiani su dieci soffrono d'insonnia

Più del 61% degli italiani soffre d'insonnia. Di questi, il 51% soffre d'insonnia «transitoria», e circa il 10% d'insonnia «cronica». La percentuale più alta (30%) spetta alle donne, più del 45% sono soggetti tra i 13 e i 40 anni. E per ritrovare il sonno, ecco pronti l'ipnotico e il sonnifero: più di 4 milioni di pillole vengono annualmente ingeriti sia da donne (2.897.000) sia da uomini (1.353.000). Ma che relazione c'è tra il sonno e il sogno? E vero che sognare bene è dormire bene? E l'insonnia è un disturbo organico o psichico, per cui servono i sonniferi, oppure occorre la psicoterapia per eliminare ansie e incubi, pensieri ossessivi e allucinazioni?

«L'insonnia - spiega Mario Giovanni Terzano, del Centro di medicina del sonno presso l'università di Parma - è stata sempre considerata un problema mentale perché non vi erano riscontri oggettivi. Noi siamo oggi in grado di dire che abbiamo scoperto il problema neurologico che caratterizza una quantità diversa del sonno».

L'insonnia sarebbe d'origine organica. Il Centro di medicina del sonno ha messo a punto una tecnica di analisi, il Cap (cyclic alternating pattern), con cui è possibile sapere quanto una persona ha dormito o se ha dormito bene o male. Chi dorme bene - secondo la tecnica predisposta da Terzano - presenta un massimo di 200 microrisvegli (circa il 25% del sonno totale), mentre chi dorme male può arrivare a 600 microrisvegli. «Pur dormendo lo stesso numero di ore - precisa Terzano -, tanto più è accentuato il numero dei microrisvegli, tanto più l'insonnia è grave».

vita sua, eppure la vede lì alla tastiera che risponde alle interviste. Citi molto complesse, sono costruite sui modelli e con gli algoritmi dell'intelligenza artificiale, con una sequela di variabili da capogiro - e così può confrontare la propria diagnosi con la nostra. Per anni poi, abbiamo usato un nostro programma per l'autoterapia della depressione che nei controlli random ha dato ottimi risultati. Ma i pazienti non erano entusiasti: era ancora maldestro e pieno di intoppi. Ora c'è un gruppo in Florida che sta terminando una nuova variante dello stesso programma, molto più fluida e ricca, con un compact disc ad alta velocità. Noi lo comprenderemo sicuramente, perché fa risparmiare tempo e lavoro. Così potremo dedicarci a preparare programmi e manuali sulla terapia dei disturbi da ansia per i medici generici. Proprio perché siamo ovunque in tempi di tagli alla spesa pubblica, bisogna aiutarli ad avere la massima efficacia, a liberare tempo per quei casi in cui il rapporto umano è essenziale. Mi dirà di nuovo che è un approccio troppo meccanico alla sofferenza mentale?».

Infatti. «Allora le ripeto: non è l'amore che conta. Se la tecnica mi dà le risorse per aiutare cento persone che soffrono, invece di una sola alla volta, perché no? Evviva i computer, gli psicofarmaci, la vernice verde, purché funzionino».

Collegamenti rapidissimi e a basso costo Internet arriva via satellite grazie al consorzio Eutelsat

Nel prossimo futuro sarà possibile accedere a Internet in tempi brevissimi e navigare nel cyberspazio senza la preoccupazione dei costi. L'organizzazione intergovernativa «Eutelsat», nata da un accordo tra Italia, Francia, Svezia e Svizzera, che raggruppa attualmente 45 paesi dell'Occidente e dell'Est europeo nonché dell'Africa settentrionale nell'impiego di otto satelliti, ha messo a punto una scheda che consentirà di moltiplicare la velocità delle connessioni con la «rete delle reti».

La scheda, da inserire nel proprio computer, può essere impiegata anche per i collegamenti Intranet attraverso un software appositamente predisposto. L'iniziativa è stata presentata a Cagliari nel corso del convegno «Europa informatica e Italia: problemi e prospettive». Tra breve - è stato spiegato - saranno disponibili le prime cento schede, il cui costo attuale è di circa 500 dollari, ma già dal prossimo anno scenderanno a 300 dollari l'una. In sostanza la scheda risolverà il proble-

ma della bassa velocità nelle connessioni terrestri di Internet, che attualmente si traduce in un limite dell'operatività dell'intero sistema non tanto per chi si connette individualmente, quanto per chi impiega la rete con finalità formative e informative a più ampio raggio. La lentezza nelle connessioni è in questo momento il limite forse più grave di Internet, anche perché l'attuale sistema di connessione attraverso la normale rete telefonica - in Italia la rete Isdn a fibra ottica è ancora molto limitata - costituisce un limite fisico di fatto non superabile e notevolmente inferiore alle capacità dei modem (quelli amatoriali dell'ultima generazione raggiungono una velocità di 33.600 bps) e degli stessi computer. Un problema tanto più grave se si tiene conto del costo, tutt'altro che irrilevante, delle connessioni telefoniche, che solo dal mese di maggio potrà essere in parte ridotto grazie agli sconti annunciati da Telecom per gli utenti di Internet.

Nel 2025 si potrà viaggiare nello spazio al prezzo di una crociera di lusso (30 milioni) Hotel nello spazio per turisti danarosi

Già pronti i piani dettagliati per la costruzione del primo albergo con letti, bar, tante finestre e una palestra.

Nasa, si dimette l'astronauta dei record

Story Franklyn Musgrave, l'astronauta americano che lo scorso novembre-dicembre ha battuto due record volando su Columbia STS-80 (come astronauta più anziano - 61 anni - e per aver intrapreso la sesta impresa spaziale), si è dimesso dalla Nasa dopo trent'anni di servizio attivo. L'uomo dei record può anche vantare sette lauree (matematica, tecnica fotografica, fisica, letteratura inglese, arte e medicina); è separato ed ha sei figli.

Già all'inizio del prossimo secolo i primi turisti potranno volare nello spazio: fra circa vent'anni chi lo vorrà potrà prenotare, per il costo di una crociera di lusso, viaggi nello Space Hotel. Questo, almeno è lo scenario tratteggiato ieri a Brema, nella Germania settentrionale, da ricercatori ed esperti spaziali di fama in margine ad un simposio internazionale di tre giorni sul turismo spaziale. Tra i partecipanti, l'ex astronauta Buzz Aldrin.

Nelle condizioni attuali un tour nello spazio costerebbe come le astronavi ma con un mezzo milione di passeggeri all'anno i prezzi possono essere compresi fino a 20.000 dollari (circa 30 milioni di lire) a testa, secondo quanto detto da Patrick Collins, coordinatore per il turismo spaziale dell'ente spaziale Nasa. Secondo Hartmut Mueller, dell'agenzia di viaggi spaziali tedesca «Space Tours» sono già pronti i piani dettagliati per la costruzione del primo albergo spaziale: l'industria giapponese attende solo il via.

Sempre secondo Mueller al momento sono 100.000 le persone seriamente interessate a viaggiare nel cosmo e il volo inaugurale dovrebbe avvenire entro il 2025 al più tardi. Non in tempi brevi, dunque. Ma gli imprenditori non sono scoraggiati: il 60% degli statunitensi e il 70% dei giapponesi sono interessati a un giro intorno alla Terra. A quel punto vi sarà, secondo ricerche di mercato, un potenziale di circa 20 milioni di turisti.

Le tecnologie spaziali, però, sono per ora ancora troppo costose e i governi tendono a tagliare gli investimenti nel settore e non a incrementarli. Per questo adesso la palla passa all'industria privata.

«Dobbiamo cercare dei sistemi di finanziamento alternativi», ha detto Erick Stallmer, direttore della Space Transportation Association, un'azienda americana. Secondo le stime della Kistler Aerospace Corporation, ci vorrebbero investimenti tra i 3 e i 5 miliardi di dollari (tra i 5.000 e gli 8.500 miliardi di lire) per dare il via a

un business interessante. Con queste somme si potrebbero comprare tra i 24 ai 45 «veicoli turistici spaziali», quattro o cinque rampe di lancio e pagare il personale di terra per 1.000-2.000 voli all'anno.

Per i dirigenti di un'azienda giapponese, prima di riuscire a mettere a punto dei missili «pubblici» a decollo e atterraggio verticale ci vorranno sei-sette anni e 10 miliardi di dollari di investimenti. «È un mercato estremamente interessante per l'industria aerospaziale. Una volta che prenderà il via, il suo potenziale sarà infinito», ha dichiarato Patrick Collins.

«Molte persone dicono che vorrebbero restare in orbita per qualche giorno. Per questo abbiamo bisogno di posti letto, di tantissime finestre e di bar. Inoltre una palestra con gravità zero potrebbe essere un posto davvero divertente!», ha aggiunto. La Nasa ha invitato imprenditori e agenti di viaggi, così come aziende aeronautiche di grande livello, a un seminario per studiare le potenzialità del mercato del turismo spaziale.



PRIMO PIANO

Chiara Valentini
Berlinguer
L'eredità difficile
424 pagine - lire 25.000

BIBLIOTECA DI STORIA

Giovanni De Luna
Storia del Partito d'Azione 1942-1947
464 pagine - lire 38.000

NUOVA BIBLIOTECA DI CULTURA

Antonio Del Guercio
Parigi 1750-1950
Arte e critica d'arte nel centro della modernità
224 pagine - lire 30.000

LE IDEE

Antonio Gramsci
Le opere
La prima antologia di tutti gli scritti a cura di Antonio A. Santucci
480 pagine - lire 15.000
in edicola e in libreria

Ludwig Feuerbach
Pensieri sulla morte e sull'immortalità
a cura di Fabio Bazzani
256 pagine - lire 20.000

Piero Gobetti
Dizionario delle idee
a cura di Sergio Bucchi
176 pagine - lire 14.000

UNIVERSALE LINGUISTICA / DIZIONARI

in edicola e in libreria

Giancarlo De Mattia
Dizionario dei sintomi
160 pagine - lire 8.000

Francesca Brezzi
Dizionario delle religioni
floppy disk interattivo
se ha dormito bene o male. Chi dorme bene - secondo la tecnica predisposta da Terzano - presenta un massimo di 200 microrisvegli (circa il 25% del sonno totale), mentre chi dorme male può arrivare a 600 microrisvegli. «Pur dormendo lo stesso numero di ore - precisa Terzano -, tanto più è accentuato il numero dei microrisvegli, tanto più l'insonnia è grave».

BIBLIOTECA TASCABILE

Storia della filosofia moderna e contemporanea
a cura di Nicolao Merker
2 volumi - 806 pagine - lire 35.000

Massimo Modica
Che cos'è l'estetica
192 pagine - lire 16.000

Rosa Rossi
Sulle tracce di Cervantes
128 pagine - lire 15.000

VARIA

Paolo Nuzzi
Ottavio Lemma
De Sica & Zavattini
Parliamo tanto di noi
264 pagine - lire 23.000

TRACCE

in edicola e in libreria

Lidia Storoni
Mazzolari
Una moglie
96 pagine - lire 6.000

Antonio Tabucchi
Donna di Porto Pim
96 pagine - lire 6.000

Dashiell Hammett
La ragazza dagli occhi d'argento
96 pagine - lire 6.000