

Lettere sul disagio



Dalla fragilità può nascere il rispetto per l'altro

di PAOLO CREPET

Gentile dottor Crepet, io ho quasi 21 anni e sono vergine perché, semplicemente, non ho trovato la persona giusta per vivere questa esperienza. Io non ragiono in termini di «valore» o in senso religioso, non concetto la verginità come un «dono» per il futuro marito. Io penso a parole come «dignità» di una «persona». Ma come vivono gli uomini la verginità femminile? Perché c'è ancora chi fa a gara a voler «collezionare» vergini, senza pensare che dietro c'è un essere umano con dei sentimenti e dei diritti? Io mi considero solo una ragazza che ha fatto una scelta, per niente diversa da chi ha fatto la scelta opposta. Eppure ho conosciuto ragazzi che mi hanno considerata come qualcosa di raro, come se valessi di più. Non sono mica un'auto nuova. Mi hanno spiegato che alcuni (o molti) ragazzi e giovani uomini preferiscono le vergini perché così evitano il paragone. E che un uomo mette in discussione la «propria capacità» di fronte a ogni rapporto, mentre una donna sa che è sempre in grado di farlo. Ma questa è tecnica. Dov'è l'amore? La comprensione? La dolcezza? Il rispetto? Che c'entrano le «brutte figure»? Forse è anche colpa nostra: molte donne sono ancora tanto stupide da deridere un uomo se per una volta non riesce. C'è sempre una prima volta per tutto: il primo giorno di scuola, il primo viaggio all'estero da soli ecc. Magari sono pure più traumatici del primo rapporto sessuale, ma nessuno ci fa caso. Molte ansie e delusioni sono dovute al fatto che, di solito, la prima volta, una ragazza non prova nulla. A me non importa dell'orgasmo, ma della dolcezza e tenerezza, della consapevolezza di essere amata e rispettata. Il resto verrà col tempo. Ma questo non ce lo insegna mai nessuno. Siamo lasciati soli a imparare false realtà dai film. Perché una ragazza vergine esercita tanto più fascino? Perché c'è ancora chi si sente in diritto di dover «insegnare» come diventare una donna? Perché io posso essere «iniziata» alla vita «adulta» solo attraverso questa via? E poi, a chi devono dimostrare qualcosa, e perché? Dietro tutto credo ci sia soprattutto insicurezza, paura di non essere all'altezza. Ma chi ha deciso quanto vale questa «altezza», e a quale prezzo? Perché non ci si preoccupa di essere all'altezza del cuore? Quale essere è degno di essere chiamato uomo (anche in senso di vir) se, per dimostrare quanto vale, travolge i sentimenti di una ragazzina, rischiando di lasciarle una ferita che si porterà dietro per anni (parlo anche dell'andofobia)? Grazie

Sandra

Cara Sandra, non è facile risponderle nella mia doppia posizione di psichiatra e di maschio, anche se non mi sento di appartenere a quella schiera di uomini alquanto primordiali cui lei fa riferimento. Credo di capire l'imbarazzo e il risentimento che ha provato ogniqualvolta si è dovuta misurare con la rozzezza e la volgarità dei ragazzi che ha incontrato. Lei descrive un mondo giovanile che speravo in via di archiviazione: i maschi bullettati concentrati a non fallire nelle proprie prestazioni sessuali, le ragazze relegate a un ruolo di passività e di subalternità. Ma è davvero tutto così immutato il panorama delle relazioni amorose giovanili? Io credo di no. La sua visione delle cose è inevitabilmente inficiata dalle sue esperienze (non gliene faccio certo una colpa), ma proprio per questo non può pretendere di rappresentare un universo così variegato. Qualche mese fa, ho partecipato, insieme a Dacia Maraini, a un'assemblea di studenti liceali che discutevano su «amare e amarsi». Per un bel po' hanno parlato esclusivamente le ragazze, citando con molta capacità di analisi le loro esperienze amorose; a un certo punto però si è alzato un ragazzo che, con la voce rotta dall'emozione, ha dichiarato la sua disperazione per essere stato lasciato dalla sua fidanzata. Una cosa del genere non sarebbe potuta accadere ai miei tempi: nessun ragazzo avrebbe mai ammesso pubblicamente il proprio insuccesso amoroso e tantomeno di soffrirne. Come vede, il mondo si evolve, e ciò consente a molti giovani di far emergere la propria fragilità che li porterà a considerare innanzitutto l'altro, l'altro sensibilità, l'altro sentire: quindi governeranno le relazioni sentimentali sessuali con minor superficialità e tracotanza. Tale mutazione relazionale non può avvenire spontaneamente, ma dipenderà anche dalla capacità d'insegnamento degli adulti, soprattutto dei genitori. Un modesto consiglio finale. La sessualità è anche gioco, felicità: nella relazione sessuale ci deve essere anche una componente di autoironia, altrimenti il sesso finisce per essere dovere e non il più sublime dei piaceri. Molto cordialmente,

Paolo Crepet
Questa rubrica è in collaborazione con la trasmissione «Zelig, lezioni di emozioni» di Italia Radio che va in onda il lunedì dalle 12 alle 13. Le lettere, non più lunghe di venti righe, vanno inviate a: Paolo Crepet, c/o l'Unità, via due Macelli 23, 00187 Roma. O spedite via fax allo 06/69996278.

Giulio, 61 anni, è deceduto a Cambridge. È morto il figlio di Fermi lavorava col Nobel Perutz

È morto due giorni fa a Cambridge, in Gran Bretagna. Giulio Fermi, l'unico figlio di Enrico Fermi, l'inventore della pila atomica, premio Nobel per la fisica. Giulio aveva 61 anni e viveva ormai da anni a Cambridge, dove svolgeva un' appassionata attività di biofisico. Era nato in Italia, a Roma, ed era cresciuto negli Stati Uniti.

Sbarcò a New York nel 1938 proveniente da Stoccolma, assieme al padre e alla madre, che fuggivano dal fascismo italiano. In quell'occasione il padre Enrico commentò: «Stiamo fondando il ramo americano della famiglia Fermi». E in effetti Giulio crebbe negli Stati Uniti. Agli inizi credeva anche qualche problema. Come quando, piccolissimo, sentì la notizia dello scoppio della guerra e disse ai suoi compagni di giochi che «sperava vencesse Mussolini». Ovviamente, il bambino sperava nella vittoria dell'unica persona che conosceva, ma questo, per italiani emigrati in America, poteva rappresentare un problema e il

piccolo venne redarguito. Diventato grande, andò a studiare matematica e fisica a Berkeley e poi, fino al 1971, lavorò al Naval Laboratory di Washington. Fu in quell'anno, il '71, che Giulio Fermi fece l'incontro decisivo: quello con Max Perutz, premio Nobel per i suoi studi sull'emoglobina.

Con Perutz il giovane Fermi darà vita ad una lunga e proficua collaborazione al Medical Research Council di Cambridge, in Gran Bretagna. L'abilità matematica di Judd (come veniva affettuosamente chiamato in laboratorio) ha avuto un ruolo fondamentale nell'affinamento delle tecniche di cristallografia e ingegneria genetica mirata allo studio dell'emoglobina.

«Il suo sangue italiano - ha commentato dopo la scomparsa Max Perutz - gli ha permesso di essere uno scienziato molto rigoroso e, nello stesso tempo, molto generoso».

Marta Paterlini

Nel triangolo Afar è possibile studiare un fondo marino fossile dove ritornerà l'acqua

In Africa l'oceano del futuro Nascerà tra un milione di anni

Nella spaccatura di Assal che si allarga di qualche millimetro all'anno si prevede il ritorno del mare. Un luogo ideale per studiare la tettonica delle placche e il fenomeno della deriva dei continenti.

Anche gli oceani nascono e muoiono e c'è un posto al mondo dove un simile spettacolo si può godere. Si chiama «Triangolo Afar»: una vallata estessima e rettilinea che si estende da Est a Ovest tra gli altipiani della Somalia e dell'Etiopia. Salendo su una collina formata circa centomila anni fa per l'esplosione di un vulcano, si può osservare la grande distesa che comprende a Ovest il lago di Assal, circondato da una banchisa di sale, mentre da ogni parte si alzano immensi gradini tagliati nella roccia nera. È qui che la terra si allontana, si lacera, si separa. Una separazione lentissima e graduale - mezzo metro ogni quindici anni - che a volte, però, sorprende con balzi esecosi.

Nel 1978, in una manciata di secondi si produsse una crepa larga due metri. Uno strappo profondo nella roccia, ma anche una nascita: quella di un nuovo mare. Per capire il fenomeno - per scrutare il mistero della vita degli oceani, della deriva e dell'incontro fra i continenti, tuttora enigmatico - una pattuglia di geofisici si precipitò sul posto.

Una sorgente sotterranea, che permette in superficie la vita di acacie e di qualche palmizone, aumenta ancor di più la suggestione del luogo e lo trasforma in una sorta di deserto sottomarino. «Queste rocce somigliano alla crosta oceanica che si forma per l'emersione del basalto», dichiara Jean-Claude Ruegg, un ricercatore dell'Istituto parigino di fisica del globo (Ipg). Si è all'aria aperta, e non sott'acqua, eppure «è come se si esplorasse una parte delle dorsali o dei corrugamenti che danno origine al fondo dell'oceano». Il fenomeno, scoperto negli anni '60, è la chiave di volta della tettonica delle placche, cioè di quei lenti movimenti che spiegano la deriva dei continenti.

Soltanto in due recessi del pianeta una struttura simile è emersa dalle acque: nel triangolo Afar e in Islanda. Un terreno ideale per stu-



Continenti in movimento Una marcia sincopata

Fino a una quindicina d'anni fa, gli scienziati erano convinti che la deriva dei continenti procedesse a velocità costante. In questo modo restavano però senza una spiegazione convincente la nascita e la morte degli oceani. È stato lo studio del rift d'Assal a far comprendere che invece il movimento delle gigantesche piattaforme continentali conosce strappi, accelerazioni e rallentamenti. L'eccezionalità del triangolo di Afar consiste soprattutto nel fatto che trenta milioni di anni fa vi si sono riversati, nell'arco di meno di un milione di anni, qualcosa come cinquecentomila chilometri cubi di lava rigurgitati sulla superficie da fenditure lunghe centinaia di chilometri. uno spettacolo al cui confronto appare pressoché irrilevante la più imponente colata di lava avvenuta in epoca storica, quella del 1783 in Islanda: 12 chilometri cubi in tutto.

Delia Vaccareolo

diare i processi che normalmente si nascondono a tremila metri sott'acqua. Su questa lastra nera di basalto è stato installato un sismometro - una specie di stetoscopio che ascolta il polso della Terra - collegato a un satellite al fine di registrare i movimenti del Sole.

Da qui - rintracciando le connessioni tra quanto avviene nelle profondità del nostro pianeta e i movimenti della stella a lui più vicina - è possibile risalire a una lunga storia. «Trenta milioni di anni fa l'Africa e l'Arabia erano un tutt'uno, saldate. Poi dalle profondità della terra è emerso in superficie un doppio flusso di calore e materia». Insomma, in meno di un milione di anni il travaso magmatico è andato a ricoprire una superficie di 600.000 chilometri quadrati che oggi costituisce gli altipiani della Somalia, dell'Etiopia e dello Yemen. Sotto la spinta di numerose pressioni, la crosta terrestre si è distesa e si sono prodotte tre linee di frattura. La prima, che veniva dal Nord, è andata a creare il Mar Rosso; la seconda il golfo di Aden; la terza, a Sud, la grande spaccatura che attraversa l'Africa.

La storia recente, quella che riguarda gli ultimi quattro milioni di anni, testimonia le varie fasi di un incerto «rendez-vous» che vede le tre «fratture» impegnate, tendenzialmente, a ricomporsi. Oggi l'azione geologica lavora nei pressi del «rift d'Assal», una spaccatura nella parte Sud del triangolo non lontana dal mare che al ritmo di qualche millimetro all'anno tende a estendersi: è possibile che tra un milione di anni l'acqua la inonderà e da qui dieci milioni di anni - dichiara Vincent Courtillot, direttore dell'Ipg - l'acqua ricoprirà il triangolo Afar. Ed ecco ritornare l'oceano lì dove era già stato. Ecco avverarsi il sogno dei geofisici: osservare gli oceani nascere e morire, risalire all'opera titanica delle forze telluriche

I VIAGGI PER I LETTORI I PAESI, LE GENTI, LE STORIE, LE CULTURE, LE CURIOSITÀ E I GRANDI MUSEI

L'ANELLO D'ORO.

VIAGGIO

NELLE ANTICHE

CITTÀ RUSSE

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano e da Roma il 20 giugno

Trasporto con volo Alitalia e Swissair

Durata del viaggio 10 giorni (9 notti)

Quota di partecipazione L. 2.590.000

Visto consolare L. 40.000

(supplemento partenza da Roma Lire 45.000)

L'itinerario: Italia/Mosca-Kostroma-Vladimir (Sudal)-Mosca-Novgorod-San Pietroburgo/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali in Italia e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 4 e 3 stelle, la pensione completa, tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Bombay-Goa-Badami (Hampi)-Hospet (Belur-Halebid)-Mysore-Bangalore-Madras (Kanchipuram-Mahabalipuram)-Madurai-Periyar (Kottayam-Alleppey)-Cochin-Bombay/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma e all'estero, il visto consolare, i trasferimenti interni in aereo, in pullman privati con aria condizionata, la sistemazione in alberghi a 5 e 4 stelle, la sistemazione in guest house statale a

Hospet, la mezza pensione, tutte le visite previste dal programma, l'assistenza delle guide locali indiane di lingua italiana e inglese, un accompagnatore dall'Italia.

BERLINO LIPSIA DRESDA E PRAGA

I GRANDI MUSEI DELL'EST EUROPEO E LA DIVINA MUSICA DI BACH

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano il 12 luglio e il 23 agosto.

Trasporto con volo di linea.

Durata del viaggio 8 giorni (7 notti).

Quota di partecipazione L. 2.250.000.

Supplemento partenza da Roma L. 100.000

Itinerario: Italia/Berlino (via Zurigo) (Potsdam)-Dresda-Lipsia-Praga/Italia (via Zurigo).

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano, a Roma e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 3 e 4 stelle, la prima colazione e tre giorni in mezza pensione, gli ingressi al Pergamon Museum e alla Gemäldegalerie di Berlino, al Museum der Bildenden Künste di Lipsia, alla Gemäldegalerie di Dresda, alla Narodni Galerie e al Kloster Sv. Jir di Praga, tutte le visite delle città previste dal programma, una serata di musica babilonica a Lipsia, un accompagnatore dall'Italia.

Il viaggio sarà accompagnato anche da un giornalista de l'Unità esperto d'arte.

VIAGGIO

NELL'INDIA DEL SUD

(minimo 15 partecipanti)

Partenza da Roma il 27 aprile - 1° giugno - 21 settembre e 5 ottobre

Trasporto con volo di linea

Durata del viaggio 17 giorni (15 notti)

Quota di partecipazione L. 4.470.000

(supplemento su richiesta per partenza da altre città italiane)

L'itinerario: Italia/Bombay-Goa-Badami (Hampi)-Hospet (Belur-Halebid)-Mysore-Bangalore-Madras (Kanchipuram-Mahabalipuram)-Madurai-Periyar (Kottayam-Alleppey)-Cochin-Bombay/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma e all'estero, il visto consolare, i trasferimenti interni in aereo, in pullman privati con aria condizionata, la sistemazione in alberghi a 5 e 4 stelle, la sistemazione in guest house statale a

Hospet, la mezza pensione, tutte le visite previste dal programma, l'assistenza delle guide locali indiane di lingua italiana e inglese, un accompagnatore dall'Italia.

BERLINO LIPSIA DRESDA E PRAGA

I GRANDI MUSEI DELL'EST EUROPEO E LA DIVINA MUSICA DI BACH

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano il 12 luglio e il 23 agosto.

Trasporto con volo di linea.

Durata del viaggio 8 giorni (7 notti).

Quota di partecipazione L. 2.250.000.

Supplemento partenza da Roma L. 100.000

Itinerario: Italia/Berlino (via Zurigo) (Potsdam)-Dresda-Lipsia-Praga/Italia (via Zurigo).

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano, a Roma e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 3 e 4 stelle, la prima colazione e tre giorni in mezza pensione, gli ingressi al Pergamon Museum e alla Gemäldegalerie di Berlino, al Museum der Bildenden Künste di Lipsia, alla Gemäldegalerie di Dresda, alla Narodni Galerie e al Kloster Sv. Jir di Praga, tutte le visite delle città previste dal programma, una serata di musica babilonica a Lipsia, un accompagnatore dall'Italia.

Il viaggio sarà accompagnato anche da un giornalista de l'Unità esperto d'arte.

Quota di partecipazione L. 5.100.000

Tasse aeroportuali L. 45.000

(supplemento su richiesta per partenza da altre città italiane)

L'itinerario: Italia/Johannesburg (via Francoforte) (Soweto-Pretoria)-Mpumalanga-Sabi Sabi (Parco Kruger)-Johannesburg-Cape Town (Capo di Buona Speranza)/Italia (via Francoforte)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano e all'estero, i trasferimenti interni in aereo e con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 4 e 3 stelle, in bungalows di categoria lusso nella riserva Sabi Sabi, la prima colazione all'inglese (eccettuato nella riserva), quattro giorni in mezza pensione e due giorni in pensione completa, tutte le visite previste dal programma, l'assistenza delle guide locali di lingua e di ranger nel Parco Kruger, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Pechino-Xiang-Shanghai-Nanchino-Pechino/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano, a Roma e all'estero, il visto consolare, i trasferimenti interni in treno, aereo e in pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 4 e 3 stelle, la pensione completa (la mezza pensione il giorno di arrivo), tutte le visite previste dal programma, l'assistenza della guida nazionale cinese di lingua italiana e delle guide locali, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Dubino (Wicklow-Wexford)-Waterford (Cork)-Baltimore-Killarney (isola di Skellig)-Limerich (Burren)-Dubino/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati e traghetti, il pernottamento in camere doppie in alberghi a 3 stelle, la mezza pensione, la visita guidata del Killarney National Park, tutte le visite previste dal programma, l'assistenza della guida locale irlandese di lingua italiana in Irlanda per tutta la durata del viaggio.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

la cena in battello), tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Praga (via Zurigo) (Karlestejn-Konopiste)/Italia (via Zurigo)

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma, Milano e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie presso l'Hotel Holiday Inn (4 stelle), la mezza pensione (compresa

Cioccolata per lenire la depressione

Verrebbe da dire: lo sapevamo tutti che la cioccolata aiuta a stare allegri. Ma ora lo dicono anche fonti autorevoli, convinte che sarà possibile curare forme lievi di depressione con una dieta appropriata, ricca di una sostanza chiamata triptofano, che è contenuta in alcuni cibi come la cioccolata. Lo sostengono sulla rivista medica britannica The Lancet alcuni ricercatori dell'università di Oxford i quali hanno condotto uno studio in un gruppo di donne depresse alle quali hanno somministrato una dieta liquida ricca di triptofano osservando il cambiamento dell'umore. Gli studiosi dell'unità di psicofarmacologia dell'università di Oxford coordinati da Katy Smith, hanno studiato in 15 donne con modesta depressione la quantità di serotonina nel sangue. Ad alcune donne è stato fatto bere una bevanda ricca di triptofano (un aminoacido che potenzia la produzione di serotonina), ad altre una priva di triptofano. Dopo aver dato da bere le due bevande ricche e povere di triptofano, i medici hanno misurato i livelli di serotonina nel sangue delle donne e hanno chiesto loro di segnalare il grado del loro umore mentre leggevano nella sala d'attesa. Le analisi hanno mostrato una riduzione del 75% di triptofano nelle donne che avevano avuto la bevanda senza triptofano e le stesse avevano segnalato un temporaneo cambiamento dell'umore con sintomi clinici di depressione: ma nessun segno depressivo è stato avvertito da quelle donne che avevano ingerito la bevanda bilanciata.

Delia Vaccareolo

I VIAGGI PER I LETTORI I PAESI, LE GENTI, LE STORIE, LE CULTURE, LE CURIOSITÀ E I GRANDI MUSEI

L'ANELLO D'ORO.

VIAGGIO

NELLE ANTICHE

CITTÀ RUSSE

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano e da Roma il 20 giugno

Trasporto con volo Alitalia e Swissair

Durata del viaggio 10 giorni (9 notti)

Quota di partecipazione L. 2.590.000

Visto consolare L. 40.000

(supplemento partenza da Roma Lire 45.000)

L'itinerario: Italia/Mosca-Kostroma-Vladimir (Sudal)-Mosca-Novgorod-San Pietroburgo/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali in Italia e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 4 e 3 stelle, la pensione completa, tutte le visite previste dal programma, un accompagnatore dall'Italia.

L'itinerario: Italia/Bombay-Goa-Badami (Hampi)-Hospet (Belur-Halebid)-Mysore-Bangalore-Madras (Kanchipuram-Mahabalipuram)-Madurai-Periyar (Kottayam-Alleppey)-Cochin-Bombay/Italia

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Roma e all'estero, il visto consolare, i trasferimenti interni in aereo, in pullman privati con aria condizionata, la sistemazione in alberghi a 5 e 4 stelle, la sistemazione in guest house statale a

Hospet, la mezza pensione, tutte le visite previste dal programma, l'assistenza delle guide locali indiane di lingua italiana e inglese, un accompagnatore dall'Italia.

BERLINO LIPSIA DRESDA E PRAGA

I GRANDI MUSEI DELL'EST EUROPEO E LA DIVINA MUSICA DI BACH

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano il 12 luglio e il 23 agosto.

Trasporto con volo di linea.

Durata del viaggio 8 giorni (7 notti).

Quota di partecipazione L. 2.250.000.

Supplemento partenza da Roma L. 100.000

Itinerario: Italia/Berlino (via Zurigo) (Potsdam)-Dresda-Lipsia-Praga/Italia (via Zurigo).

La quota comprende: volo a/r, le assistenze aeroportuali a Milano, a Roma e all'estero, i trasferimenti interni con pullman privati, la sistemazione in camere doppie in alberghi a 3 e 4 stelle, la prima colazione e tre giorni in mezza pensione, gli ingressi al Pergamon Museum e alla Gemäldegalerie di Berlino, al Museum der Bildenden Künste di Lipsia, alla Gemäldegalerie di Dresda, alla Narodni Galerie e al Kloster Sv. Jir di Praga, tutte le visite delle città previste dal programma, una serata di musica babilonica a Lipsia, un accompagnatore dall'Italia.

Il viaggio sarà accompagnato anche da un giornalista de l'Unità esperto d'arte.

L'ANELLO D'ORO.

VIAGGIO

NELLE ANTICHE

CITTÀ RUSSE

(minimo 25 partecipanti)

Partenza da Milano e da Roma il 20 giugno

Trasporto con volo Alitalia e Swissair

Durata del viaggio 10 giorni (9 notti)