

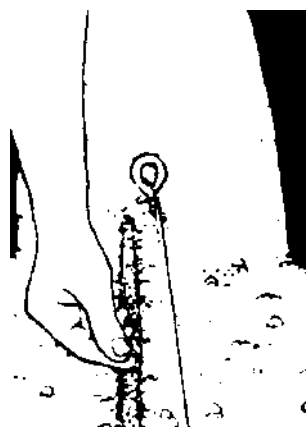
Domenica al verde



**Rosso ravenello
oggi la semina
a ottobre
sulla tavola**

In collaborazione con ZANICHELLI EDITORE

I ravanelli sono piante «amiche». Sono semplici da coltivare, hanno un ciclo colturale breve, e si adattano tranquillamente a qualsiasi tipo di terreno o di clima. Certo, hanno delle preferenze. Per esempio, preferiscono i terreni moderatamente ricchi e ben drenati, ma non con il letame fresco. In generale, il terreno deve avere una buona capacità di ritenzione dell'acqua per garantire uno sviluppo rapido e continuo della pianta: troppa acqua o troppo fertilizzante finiscono infatti per sviluppare le foglie a discapito delle radici. Seminando in questa stagione, è meglio scegliere un terreno leggermente ombreggiato. Le varietà invernale, quella che si pianta in questo periodo, può raggiungere i 30 centimetri, quindi è meglio disporre di un terreno profondo e leggero. Se seminate i ravanelli subito dopo aver tolto altre piante, non è necessario che aggiungete dell'altro fertilizzante. Se però il terreno è povero, allora un po' di fertilizzante va somministrato: generico e con dosi da 30 grammi per metro cubo. I solchi debbono essere profondi da uno a due centimetri e distanti una trentina di centimetri. Si può, in alternativa, seminare a gruppetti di tre o quattro semi a intervalli di quindici centimetri circa. In seguito, dopo una settimana o dieci giorni, si può diradare e annaffiare. La rapida crescita dei ravanelli fa sì che le infestanti si trovino in ombra, tranne che nella fase iniziale dello sviluppo, quando occorre eseguire delle sarchiature accurate. Se il tempo è siccitoso, occorre annaffiare con regolarità. Verso la fine del mese di ottobre o i primi giorni di novembre, si possono raccogliere i ravanelli. Recidere le foglie e riporli in cassette piene di sabbia asciutta. Al riparo, ovviamente, dal nemico gelo.



I ravanelli da raccogliere in inverno si seminano di quest'epoca a gruppetti di 3-4 semi a intervalli di 15 cm in solchi profondi 2 cm, distanti 30 cm.



Dopo 7-10 giorni, quando sono spuntate le piantine, diradare i semenzali a uno per postarella. Dopo il diradamento annaffiare abbondantemente.



Dopo 10-14 giorni diradare ancora i semenzali a 2-3 cm. Se il tempo è siccitoso, come in questo settembre, annaffiare abbondantemente ogni settimana.



Verso la fine di ottobre raccogliere i ravanelli. Recidere le foglie e per conservarli per l'inverno riporli in cassette piene di sabbia asciutta al riparo dal gelo.

L'ingrossamento della tiroide colpisce ancora più del 10 per cento della popolazione

Nell'Italia del benessere il gozzo resta un'emergenza

Su gran parte del territorio nazionale risulta insufficiente l'assunzione di iodio. Sta per cominciare una campagna del ministero della Sanità per promuovere l'utilizzo del sale iodato.

Tra 5 e 7 milioni. Sono gli italiani che soffrono di gozzo. Una cifra sbalorditiva, impensabile, eppure vera, ci dicono gli specialisti. Ci sono malattie che siamo abituati a considerare un ricordo del passato, relegate a epoche in cui il progresso e il benessere non si facevano ancora sentire. Il gozzo endemico è tra queste.

Il gozzo è la manifestazione visibile dell'ingrossamento della tiroide, sottoposta a superlavoro dalla carenza dello iodio che le è indispensabile per la produzione di ormoni. È quindi il simbolo di un disordine più complesso che influenza l'intero organismo. Difficile pensare che nell'Italia di oggi il gozzo riguardi ancora oltre il 10% della popolazione, difficile credere che una malattia da carenza nutrizionale possa comportare ancora costi per oltre 300 miliardi l'anno per diagnosi e terapia. Tanto più che da tempo è disponibile una soluzione accessibile per tutti e a basso costo.

Eppure, la carenza nutrizionale di iodio, con il suo corteo di conseguenze nefaste: ingrossamento della tiroide, disturbi della crescita, turbe neuropsichiche, insufficienza riproduttiva e, la più terribile di tutte, il cretinismo, rimane a tutt'oggi uno dei principali problemi di salute pubblica non solo in Italia, ma in tutto il mondo. L'Organizzazione mondiale della sanità calcola in un miliardo, un quinto dell'umanità, il numero di persone a rischio di sviluppare una malattia da carenza iodica, oltre 200 milioni sono quelli che già manifestano il gozzo e oltre 6 milioni gli individui affetti da cretinismo. Ma non è vero che la carenza di questo micronutriente riguarda solo la dieta squilibrata degli abitanti del Sud povero del mondo, anche molte nazioni industrializzate, tra cui la nostra, si trovano a fare i conti con il medesimo problema.

«In Italia il gozzo colpisce tra 5 e 7 milioni di persone - conferma Aldo Pinchera, direttore dell'Istituto di endocrinologia dell'Università di Pisa, nonché presidente del Comitato nazionale per la prevenzione del gozzo - ma a rischio è l'intera popolazione perché l'apporto alimentare di iodio è insufficiente in gran parte del territorio nazionale».

Lo iodio ingerito con l'alimentazione entra rapidamente in circolo e viene utilizzato dalla ghiandola per la sintesi degli ormoni tiroidei. In condizioni normali il fabbisogno medio giornaliero di iodio è di almeno 150 microgrammi per l'adulto. A bambini e ragazzi ne bastano 70-120, mentre in caso di gravidanza e allattamento bisogna prevedere fino a 200 microgrammi.

Ebbene, neanche la dieta ipercalorica delle ricche mense dei paesi industrializzati è in grado di coprire totalmente questo fabbisogno giornaliero. La sola via che garantisce una prevenzione efficace della carenza iodica è l'integrazione alimentare. Purtroppo nel campo della prevenzione l'Italia si è dimostrata finora inadempiente, tradendo anche gli impegni

presi a livello internazionale. Nel 1990, infatti, la conferenza dell'Unicef di New York ha sancito l'impegno, sottoscritto da 130 paesi tra cui il nostro, a far sì che entro il 2000 si arrivi alla «eliminazione di fatto dei disordini da carenza iodica». Un impegno preso nei confronti delle generazioni future, perché la carenza di iodio ha effetti devastanti sui bambini. In giovane età, infatti, il cattivo funzionamento della tiroide comporta ritardo mentale e nanismo.

«Lo strumento per tenere fede a questo impegno - spiega ancora Pinchera - è di estrema semplicità: si chiama sale iodato. Quello che bisogna fare è renderlo reperibile presso tutti i punti vendita. In Austria, dove una legge ne impone la distribuzione, il 90% del sale venduto è iodato. In Italia non superiamo il 5%, mentre il livello di sicurezza è almeno dell'80%. Per questo il Comitato nazionale per la prevenzione del gozzo si batte da tempo perché anche il nostro paese adotti una legislazione simile a quella austriaca».

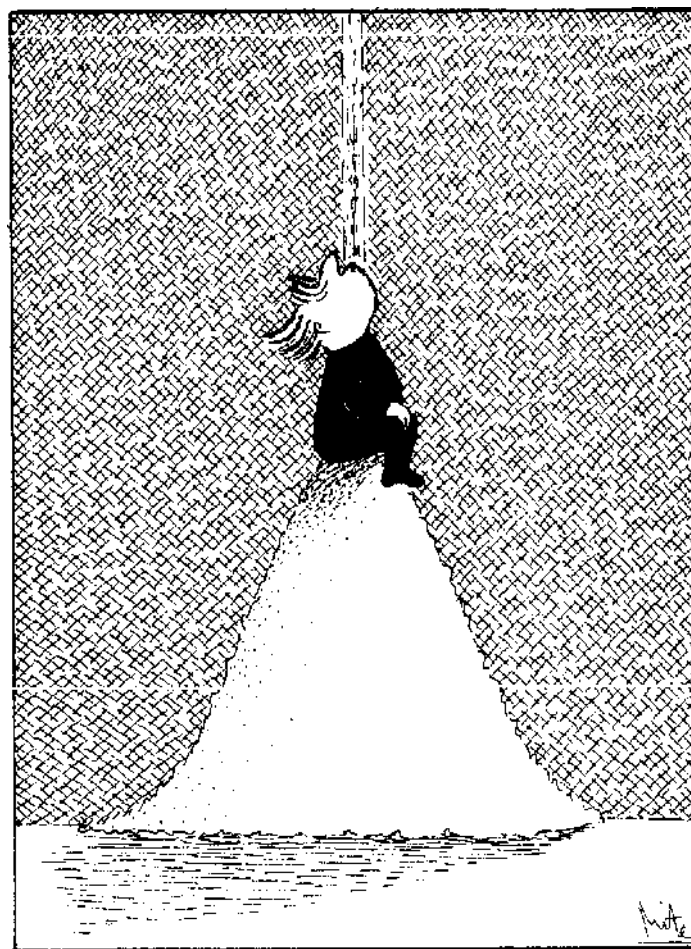
Per una volta, la distanza tra salute e malattia non è sancita da una preponderante disponibilità di mezzi economici. Il sale da cucina è consumato da tutti, è di basso costo e il processo di fortificazione con lo iodio è semplice ed efficace. Quante malattie possono contare su metodi di prevenzione altrettanto efficienti e disponibili su vastissima scala? Tutte le nazioni che hanno adottato questa forma di prevenzione hanno all'attivo un successo praticamente completo nell'eradicazione del gozzo endemico.

«Nei paesi scandinavi e in Svizzera, dove è stata attuata una campagna di profilassi iodica estesa anche all'industria alimentare e alla zootecnia, il gozzo è praticamente scomparso nelle nuove generazioni. In altri paesi, invece, dove le campagne non sono state effettuate, il gozzo endemico rappresenta ancora un problema sanitario rilevante. E questo a dispetto del loro elevato tenore economico e della loro tecnologia avanzata», conferma Pinchera.

E proprio in tema di campagne, gli sforzi del Comitato nazionale per la prevenzione del gozzo sembrano infine portare a casa dei risultati. A partire dalla seconda metà di settembre, infatti, il ministero della Sanità darà il via a una campagna di informazione e promozione del sale iodato. Una campagna che prevede, tra l'altro, spot televisivi con testimonial come Dalila Di Lazzaro, Maurizio Costanzo e Manuela Di Centa.

Insieme a iniziative di informazione direttamente indirizzate alle famiglie di oltre un milione di bambini, da attuare nelle 8 regioni italiane a maggior rischio. «Finalmente qualcosa si muove. Era ora. Soprattutto se si pensa che con i suoi aiuti per lo sviluppo l'Italia finanzia da tempo analoghe campagne in Perù», conclude Pinchera.

Eva Benelli



Un rapporto alla Camera di Washington Polemiche della Nasa «Mir sempre insicura»

Anche gli astronauti che sono stati a bordo della stazione russa confermano: inquinamento e troppo caldo.

La stazione orbitale russa Mir ha risolto i suoi problemi più seri, ma in prospettiva non offre garanzie assolute di sicurezza. È questo, in estrema sintesi, il contenuto di un rapporto che l'ispettore della Nasa Robert Gross ha inviato alla Camera dei rappresentanti di Washington, secondo quanto sostiene la stampa russa, che lo ha reso noto rinfocolando le polemiche. Nel documento, già bollato come «carente nella comprensione tecnica dei problemi» da dirigenti del centro spaziale russo di Koroliov, si afferma che le cause principali delle avarie e dei rischi a bordo sono due. Una riguarda la Russia e la penuria di finanziamenti per i programmi spaziali, mentre l'altra riguarda la mancanza di preparazione specifica dei cosmonauti americani, ospiti sulla Mir in base a un accordo di cooperazione che la Nasa paga quasi 100 milioni di dollari all'anno. «Sappiamo - si legge nel rapporto - che i russi hanno risolto con successo i problemi gravi della Mir. Nondimeno i guasti che hanno afflitto la stazione stanno accadendo mentre il gover-

no russo non è nelle condizioni di garantire adeguato sostegno finanziario e tecnico affinché essa possa operare in piena sicurezza». Gross ha raccolto anche testimonianze di cosmonauti della Nasa che sono stati a bordo della Mir. Shannon Lucid ha ricordato che nei suoi 188 giorni di missione, nel 1996, la stazione russa ha avuto ripetuti problemi di inquinamento da anidride carbonica e ha aggiunto: «Quando il livello di CO2 è troppo alto è più difficile concentrarsi e più facile commettere errori». Jerry Linenger, che è stato sulla Mir nel periodo più difficile, quando con i colleghi Vasilij Tisblyev e Alexander Lazutkin ha dovuto affrontare tra l'altro un incendio a bordo e le conseguenze di una collisione con una navetta cargo - ha confermato problemi di inquinamento e anche di caldo eccessivo. Nel rapporto si evidenzia inoltre che il compenso aggiuntivo in denaro dato ai cosmonauti russi in caso di manovre di emergenza (1.000 dollari per un aggancio manuale invece che automatico) può invogliarli a prendere rischi in più.



Il mitico gruppo irlandese in una trionfante tournée attraverso l'America. Un film concerto che non ha precedenti.

In edicola la videocassetta a L. 18.000



ItaliaRadio
l'Unità
COMMUNICATION

Due specie emblematiche dei rispettivi paesi, Usa e Russia, a rischio di estinzione per motivi diversi

Aerei e cinesi mettono in pericolo aquile e tigri

La nidificazione dei rapaci dalla testa bianca è disturbata dall'espansione di un aeroporto. La medicina cinese attenta ai felini siberiani.

Martedì eclisse di luna

Dalle ore 19 alle ore 22.30 di martedì prossimo ci sarà l'eclisse di luna. Entrando nel cono d'ombra della Terra, la luna si oscurerà assumendo un colore rosso cupo causato dalla rifrazione dei raggi solari nell'atmosfera terrestre che rendono il cono d'ombra meno buio. Quello della luna rossa è un fenomeno piuttosto raro che si manifesta ogni sette anni. In occasione dell'eclisse, Legambiente e Unione astrofili propongono iniziative di osservazione.

Chi ha collezionato le figurine degli animali da bambino le ricorderà sicuramente. L'aquila dalla testa bianca e la tigre siberiana erano quelle più richieste e introvabili, due animali meravigliosi, due specie emblematiche dei rispettivi Paesi, gli Stati Uniti e la Russia. Mentre le tigri siberiane, nonostante il bracconaggio, risultano in aumento, l'aquila dalla testa bianca è in pericolo, perché uno dei suoi principali siti di nidificazione è disturbato dall'espansione di un aeroporto.

L'aeroporto incrinato è quello di Orlando-Sanford in Florida, nato per decongestionare quello di Orlando-International, preso d'assalto dai turisti che vogliono visitare le zone umide verranno distrutte, le aquile dalla testa bianca non saranno più di casa ad Orlando e i bambini dovranno accontentarsi delle figurine oppure di Mimie e Topolino, nella vicina Disney World.

Nella Federazione Russa, invece, un nuovo censimento, finanziato in parte dal Wwf, ha mostrato che le tigri siberiane che vivono nelle provincie di Primorski e Khabarovski sono raddoppiate rispetto a dieci anni fa. Contando migliaia di tracce, i ricercatori stimano che le tigri presenti nella regione siano oggi 480. Il governo russo ha predisposto

una colossale piano per salvare queste tigri che, nonostante sembrano aumentare, probabilmente per l'innaturalezza del precedente censimento, sono sempre una preda ambita dai bracconieri. Cinquanta-settanta individui vengono uccisi ogni anno, da quando sono state aperte le frontiere con la Cina, perché le ossa ed altre parti di tigre sono richieste per la medicina tradizionale cinese. Lo Stato è pronto a spendere una cifra ingente per dotare di mezzi di trasporto e mezzi di comunicazione le guardie che dovranno sorvegliare un territorio immenso. Per acquistare le attrezzature i russi aspettano anche le donazioni di qualche mecenate straniero: la compagnia petrolifera Exxon sarà la prima a sponsorizzare il progetto per salvare la tigre.

«Quando si troveranno i fondi per un'altra specie in pericolo, il popolo russo?» Si domanda polemicamente il quotidiano moscovita *Obshchaya Gazeta*, che dà ampio spazio al progetto tigre.

La protezione della natura, purtroppo ha i suoi costi e con i bracconieri, russi o cinesi che siano, c'è poco da scherzare. I radiocollari per seguire le tigri, forniti lo scorso anno dagli Stati Uniti, sono stati ritrovati nella maggior parte dei casi, senza i rispettivi proprietari, vittime del bracconaggio. Per salvare le ultime tigri siberiane si pensa di tutelare le sue prede, il cervo della Manciuria e la renna e progettare un nuovo parco nazionale. Speriamo che qualcuno si ricordi anche del leopardo, di cui, nella stessa regione, ne rimangono solamente trenta. Le ossa di leopardo, assicurano i medici cinesi, sono ancora più efficaci di quelle di tigre per combattere l'impotenza maschile. Il leopardo deve però scontare il fatto che non gode della stessa popolarità della tigre. Tra i conservazionisti, come tra i collezionatori di figurine.

Gabriele Salari