

incontri



I libri camminano e lo sento e lo vedo tutte le volte che mi fermo nei banchetti di libri usati. Dai bouquinistes, dagli uomini che da Parigi fino a Catania raccolgono i libri che la gente non vuole più per alleggerire le case e le pareti. Ma non sanno che, quando le case si svuotano di libri, diventano tanto più povere. I libri camminano, passano di mano in mano, di casa in casa e cambiano residenza tante volte. Dai più preziosi, manoscritti di conventi medievali fino all'ultimo Oscar Mondadori squinternato che non tiene più la colla e perde la copertina.

Che tuffo mi faccio nei banchi di libri usati, in ogni città cerco e pesco e mi rallegro quando trovo quello che mi mancava, quel catalogo che mi sorprende, quella poesia che mi dà il tuffo al cuore. Ne ho visti di tutti i colori di libri e ne ho comprati e regalati vagoni. Da ragazzina li regalavo agli amici che non potevano perché il

papà era operaio o perché erano pigri e un libro non lo volevano neanche a cannonate. Il libro è la cosa che si muove di più. La carta è volatile e si sposta, è leggera e si nasconde. Passa di mano in mano un po' come la banconota solo che il denaro passa nelle mani di tutti, i libri un po' meno. Quante cose si fanno con i libri, Turi Salemi il grande poeta di Catania, quando era semi folle e pieno di freddo, bruciava volumi antichi per riscaldarsi le mani dentro la casa di un amico che per pietà lo ospitava. Vado a caccia di libri come di tesori dimenticati e con la certezza che il libro giusto arriva da me come il ferro va alla calamita. Ogni lunedì mattina mi perdo

nel banchetto di libri in piazza Umberto. Lì dal signor Garofalo mi dimentico chi sono e da dove vengo e se ho appena litigato con qualcuno. Mi tuffo nella carta vecchia e abbandonata, nei diari sguaiati e nei giornali che nessuno sfoglia da cento anni. E trovo storie e trame e sofferenze e amore e indizi degli antichi proprietari. Qualche volta un timbro, una dedica, una sottolineatura, una lettera d'amore. Ora che conosco meglio la città, mi è facile capire da dove i libri provengono, da quale biblioteca di professore appena morto, da un attore, dallo psicanalista che è scappato da Catania, dal vecchio puparo che collezionava canti siciliani, dall'archeologo

ossessionato dalle antichità greche siciliane e dallo studioso di tradizioni popolari. Perché ogni biblioteca è come un matrimonio stretto con la propria testa e che ogni giorno merita attenzione e poi si costruisce a poco a poco. In verità succede che appena il proprietario di una biblioteca muore, gli eredi la vendono il giorno dopo il funerale. Questo un tempo mi dava dispiacere. Ma come, una biblioteca che si costruisce in anni si mette negli scatoloni e via? Ma ora che ho imparato a dare meno importanza alle cose, penso che va bene così. Perché il libro cammina e la sua vita non termina con l'uomo.

www.giovanngiordano.it



Intervista al professore Armando Santoro direttore del Cancer Center dell'Istituto Clinico Humanitas: «Eccessi e cattive abitudini causa di tante malattie»

In questi decenni l'approccio al tema della salute è radicalmente cambiato. Siamo passati dal concetto di "malattia" al concetto di "malato" e quindi al concetto di "salute" inteso come obiettivo da raggiungere e mantenere. Tutta la grande rivoluzione degli Anni Sessanta e Settanta ha introdotto il tema della prevenzione, fino ad allora certamente trascurato, mentre contemporaneamente avanzavano a passo spedito le nuove scoperte della medicina da una parte e le nuove tecnologie diagnostiche e terapeutiche dall'altra.

Oggi tutti noi abbiamo una conoscenza senza precedenti nella storia di ciò che fa bene e di ciò che fa male. Sappiamo che cosa dobbiamo evitare, che cosa dobbiamo favorire. Sappiamo che la nostra salute si "coltiva" innanzitutto a tavola, mangiando in modo sano. Sappiamo che l'esercizio fisico è fondamentale non tanto per una questione estetica (più magri, più belli...) quanto proprio "per stare meglio". Sappiamo che dobbiamo bere tanta acqua, possiamo in qualsiasi momento, grazie alle nuove tecniche di laboratorio, avere una "fotografia" precisa del nostro stato di salute. Ma soprattutto, grazie anche a Internet, siamo in grado di avere una conoscenza della malattia, dei suoi sintomi, delle sue cause, delle sue terapie mai raggiunta prima da nessuna generazione.

Informazione, dunque, al primo posto. Essere informati significa non cadere negli errori, significa seguire la strada giusta. Perché l'obiettivo deve essere non tanto "guarire" da una malattia, quanto soprattutto "non ammalarsi". Ecco, se si potesse concepire l'imperativo assoluto della nostra vita, dovrebbe essere "non ammalarsi". Che tradotto significa: ci sono purtroppo malattie che ti aggrediscono a tua insaputa e che vanno combattute, ma ce ne sono tante altre che possono essere evitate, e dunque cancellate dalla nostra esistenza.

Ecco il perché di questa collana di libri "Le 100 domande sulla salute", che si traducono in veri e propri "comandamenti": non fumare, non stressarti, non mangiare male, non invecchiare, non rischiare, non aspettare. E tanti altri ce ne sarebbero e ce ne saranno. A parlarne è il professor Armando Santoro, Direttore del Cancer Center dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano) uno dei centri di

La collana di libri "Le 100 domande sulla salute"



«Per stare in salute volersi più bene stop fumo, sì sport»

eccellenza della sanità italiana e internazionale.

Professor Santoro, qual è l'obiettivo di questi libri?

«Cercare di aiutare il lettore a capire come tante volte basta essere più attenti a se stessi, "volersi più bene", per vivere meglio e più a lungo. Piaccia o non piaccia, molte malattie dipendono da noi stessi, dalla nostra incapacità di evitare eccessi, cattive abitudini, dipendenze. Spesso negare la realtà, o non volerla sapere! In questi libri, a cui abbiamo cercato di dare una veste "didattica" per non esperti abbiamo tentato di mettere il lettore dinanzi alla realtà, alla necessità di prendere coscienza di ciò che è opportuno fare e di ciò che è opportuno evitare. Poi ogni individuo farà le sue scelte».

Cominciamo dal fumo, allora. Ma come mai la gente continua a fumare malgrado siano così evidenti i danni del tabacco?

«È incomprensibile, questa è l'unica risposta che riesco a dare. Basta leggere i danni sul pacchetto di sigarette. L'unica possibile spiegazione è la dipendenza, l'essere nicotina addict! D'altra parte è ben noto che la nicotina sia una droga che provoca una importante dipendenza. Lo dicono gli esperti, lo dice l'Oms. Lo sanno anche le aziende del tabacco... che non vogliono rinunciare a innescare la dipendenza che genera il "bisogno" della sigaretta».

In questi anni il tema della psicosomatica è stato molto approfondito. In che modo lo stress può causarci malattie?

«Non saprei. I dati sono contrastanti; io non ci credo molto, ma potrei sbagliarmi. Comunque a oggi non ritengo che nessuno sia stato in grado di dimostrare la correlazione fra psicosomatica e cancro. Poi ritengo anche che sarebbe bello vivere senza stress, che le difficoltà della vita si af-

fronterebbero meglio, e che anche la capacità di reagire a una diagnosi di cancro, di accettare le terapie antitumorali, di superare gli eventuali effetti collaterali di tali terapie sarebbe facilitato da un approccio "sereno" alla vita e alle sue difficoltà».

Per quanto riguarda il cibo, assistiamo spesso a polemiche e dibattiti: si alla carne, no alla carne, nascono mode improvvise (quante persone sono diventate vegane in questi pochi anni?). Ma l'alimentazione è una scienza esatta o no?

«Polemiche e dibattiti spesso esasperati dai media che hanno sempre bisogno della notizia "sensazionale". Sinceramente ritengo che l'unica ricetta per vivere meglio e più a lungo sia attenersi a una dieta sana e variegata, ed evitare di andare in sovrappeso. Il mantenimento di una BMI (body mass index) adeguata, che significa mantenere un peso in forma, è la condizione principale per garantirsi una

vita più lunga e più sana. Su dieta vegana o altre diete esasperate... mi valgo del diritto di non rispondere».

Professore, sappiamo che l'esercizio fisico è fondamentale per vivere meglio e più a lungo. È una convinzione recente o si è sempre saputo?

«Già nell'antichità si sapeva come l'esercizio fisico fosse fondamentale per ottenere una vita più lunga e una salute migliore. Nonostante tale informazione sia stata sempre più ribadita e confermata nei secoli, vi è una generale tendenza a non metterla in atto. La tendenza a non fare regolarmente attività fisica associata a una dieta non adeguata con aumento del peso corporeo è uno dei maggiori problemi di salute della società moderna, soprattutto nei Paesi occidentali».

Quanto poi alla necessità di controllarsi periodicamente, il nostro Paese è stato spesso criticato per l'eccesso di esami e di controlli previsti dai medici di base. Qual è la giusta misura?

«Non confonderei l'abuso di esami inutili, che va assolutamente evitato e combattuto, con l'adesione a programmi di screening ben definiti e che hanno chiaramente dimostrato un vantaggio in termini di diagnosi precoce e di probabilità di guarigione. Ad esempio richiedere i markers tumorali come screening è assolutamente errato ed è una procedura ancora abbastanza diffusa, che andrebbe "proibita"; fare mammografia, PAP-test, ricerca sangue occulto o colonscopia all'interno di programmi di screening ben definiti e controllati dovrebbe invece essere incrementato per una adesione sempre maggiore della popolazione».

Un'ultima domanda, professore, la più delicata. È inutile nascondere che l'incubo di chiunque di noi ha un nome preciso: tumore. Che cosa è cambiato in questi ultimi vent'anni? Abbiamo più speranze?

«Tutto è cambiato. Diagnosi sempre più precoce, terapie sempre più "limitate", possibilità di guarigione sempre maggiore, allungamento della vita con una specie di "cronicizzazione" sempre più frequenti sono dati verificabili da chiunque nella vita di tutti i giorni. Vi sono poi i dati epidemiologici che confermano "scientificamente" tali sensazioni. L'esercizio dei pazienti "guariti" dal cancro è sempre più significativo. Oggi, a fronte di 350.000 nuovi casi di cancro per anno in Italia, vi sono 2milioni e mezzo di pazienti che sopravvivono al cancro e fra meno di 10 anni si prevedono oltre 3milioni di guariti. Non credo servano ulteriori commenti. Anzi no, vorrei chiudere con una frase di Ippocrate, il "padre" della medicina: "Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute"».

CORRADO GARAI

Il villaggio del Web

Stop al nudo sui social network anche se artistico No foto o dipinti

ANNA RITA RAPETTA

Censurare le nudità, che si tratti di immagini hard o artistiche, è la policy comune a quasi tutti i social network. Una regola che non lascia margine a interpretazioni e declinazioni. Su Facebook, per esempio, vengono rimosse anche le foto di mamme che allattano il bebè e le immagini di dipinti di artisti di fama internazionale.

Il nudo, anche quello artistico, è censurato anche su Instagram, la piattaforma per immagini per eccellenza. Considerata l'enorme diffusione di questi social network tra i giovanissimi, e quindi potenzialmente più a rischio quando si tratta di accedere a contenuti inappropriati rispetto all'età, sono stati molti i provvedimenti presi negli ultimi anni, come ad esempio impedire la vendita di armi o la diffusione di materiale pornografico, compreso quello artistico, cosa questa che ha generato non poche polemiche. «Sappiamo che ci sono momenti in cui la gente potrebbe voler condividere le immagini di nudo che sono artistiche o creative in natura, ma per una serie di motivi non permettiamo il nudo su Instagram», spiegano sulla popolare piattaforma.

A quanto pare, però, le misure di controllo adottate dal social network dedicato a foto e video, non sembrano essere state sufficienti, almeno come dimostra la recente scoperta da parte di un blogger della pre-

Le piattaforme sono diffuse tra i giovani. Ma i controlli non bastano: trovati un milione di video pornografici

senza sulla piattaforma di oltre 1 milione di video pornografici. Considerate le misure di sicurezza e controllo adottate da Instagram, sembra difficile immaginare che possano essere passati inosservati una quantità tale di filmati per adulti ma in effetti è ciò che è successo grazie ad un semplice escamotage usato dagli utenti che li hanno condivisi, e che di fatto hanno reso più complicata la ricerca, facendoli passare quasi inosservati.

La scoperta è stata fatta di recente dal blogger di tecnologia, Jared Ismael, che ha pubblicato un post sul proprio blog nel quale viene spiegato in dettaglio in che modo è possibile scovare questi contenuti. Il trucco utilizzato da chi ha condiviso i video incriminati è sostanzialmente quello di utilizzare hashtag e parole chiave in lingua araba. Cercando, infatti, la parola film in arabo, il blogger ha scoperto la presenza di questi video, che aggirano quindi i controlli del social network, violando le politiche dello stesso.

È importante considerare come, inoltre, non essendo presenti, prima della fruizione dei filmati, alcuna verifica sull'età di chi li visualizza, si tratta di una questione che non mancherà di generare polemiche sulle effettive carenze attualmente presenti su Instagram.

Non è tuttavia la prima volta che si verifica una situazione del genere, e che qualche tempo fa ha coinvolto un'altra realtà molto popolare della rete. Si tratta di YouTube, dove qualche tempo fa sono stati scoperti numerosi video hard, sfuggiti ai controlli in quanto tradotti in ungherese.

scritti di ieri

Bisogna che i Paesi occidentali applichino una legge d'emergenza come fece l'Italia negli anni 70 contro le Brigate rosse

È inutile parlare di politica di casa nostra, di elezioni comunali nelle grandi città tanto per svagarci la mente allontanandola dagli attentati nella capitale d'Europa. Questa non è una vita normale, siamo in guerra da 15 anni, dall'11 novembre del 2001 quando crollarono le Torri Gemelle sotto attacco aereo. Anche allora i servizi di sicurezza fecero flop perché nessuno segnalò che un gruppo di giovani arabi si stava addestrando a pilotare aerei. Da allora gli estremisti arabi hanno continuato a fare attentati con un'arma vincente: si glorificano sacrificando la vita perché sono convinti di finire nei giardini di Allah, anche noi cristiani crediamo nell'Aldilà, ma molto meno, anzi poco o niente.

UN SISTEMA PER COLPIRE I KAMIKAZE

Via dall'Europa i parenti dei terroristi

TONY ZERMO

Se vogliamo andare alle radici del male dobbiamo ammettere che gli arabi hanno motivi di vendetta dei confronti degli occidentali che hanno colonizzato i loro Paesi con le armi e hanno coinvolto il pianeta in due guerre mondiali nel solo secolo breve, quello appena passato. Direte che ormai è troppo tardi per riparare e che è passato qualche secolo da allora, ma i motivi dell'odio non sono cessati, soprattutto per la Palestina. E allora dobbiamo pensare a difenderci e ad entrare in guerra anche noi: altrimenti questi kamikaze pun-

tualmente ci coglieranno di sorpresa.

Come fare? Intanto costituire una polizia europea antiterrorismo e poi applicare una legislazione d'emergenza come facemmo in Italia negli anni 70 contro il terrorismo. E in questo caso si dovrebbe essere ancora più duri allontanando dall'Europa dove si sono insediati da tempo tutti i parenti vicini e lontani dei terroristi, affinché sappiano che se uccidono ne vanno di mezzo anche i loro familiari. Bisogna asciugare il brodo di coltura. Lo so che fa ribrezzo una legge che colpirebbe

anche innocenti, ma è il solo modo per costringere i terroristi a valutare se è in caso di coinvolgere i parenti che non entrano niente. Allora per colpire loro dobbiamo stravolgere il nostro concetto di giustizia e di colpevolezza? Purtroppo è necessario stroncare questo circuito di parenti e di amici turandosi il naso. Poi c'è il metodo classico, quello di infiltrarsi per conoscere il nemico e le sue intenzioni. Ma oggi i nostri servizi segreti sono capaci di farlo prima che salti tutto in aria?

NB. C'è stata anche la tragedia delle ragazze Erasmus in Spagna. Ma come si fa ad affidare un autobus ad un conducente di 63 anni alle soglie della pensione che deve guidare alle 4 del mattino? E' chiaro che c'è il rischio di un colpo di sonno.