

EDITORIALE

Rimpiangendo Natale

È diventata una compagna di vita, sempre più invadente e insidiosa, la paura associata al virus. Avevo affrontato questo tema, nell'editoriale del marzo scorso, quando il Covid-19 ci colse di sorpresa, aprendo prospettive contrastanti ma apparentemente per poco tempo. In realtà, quest'ospite sconosciuto s'installò, stabilmente, nella nostra quotidianità, manifestandosi in gradi diversi. Sia con dichiarata pericolosità, da male incurabile, sia in forme sfuggenti, cosiddette asintomatiche, sia come un'ombra che offusca la visione della realtà. Paura, in versioni diverse. Non soltanto quella primaria di ammalarsi, soffrire, morire, bensì quelle collaterali, subdole, che provocano confusione. Sul piano privato, con derive verso falsi rimedi o pratiche scaramantiche. Sul piano pubblico, inducendo politici e autorità sanitarie a decisioni contraddittorie, che incidono pesantemente sulla quotidianità dei cittadini. In nome della paura di un possibile contagio, si vietano spostamenti, riunioni e, adesso, i festeggiamenti natalizi. E qui si tocca un punto cruciale, sul piano pubblico e privato: niente cenoni, brindisi, bancarelle, abbracci, scambi di regali. Come dire, case senza ospiti e negozi con le saracinesche abbassate. Per far digerire il boccone amaro della rinuncia, si cerca di valorizzarne l'aspetto morale: un'occasione di ripensamento nei confronti di Natali troppo consumistici. Parole sagge, ma astratte. Si scontrano con una spontanea nostalgia per la festa e il piacere di condividere con famigliari e persone amiche. La festa, comunque, non sembra persa per sempre. Le ultime attendibili informazioni scientifiche parlano di un vaccino efficace, prossimo venturo. Una luce in fondo al tunnel, dopo questo Natale al buio.

dr. med. Marco Varini
presidente
Associazione Triangolo
Sez. Sottoceneri

Tre lezioni dal tempo della pandemia

Di Fabio Merlini

Tre sono le lezioni che, a mio parere, possiamo trarre dall'attuale emergenza pandemica.

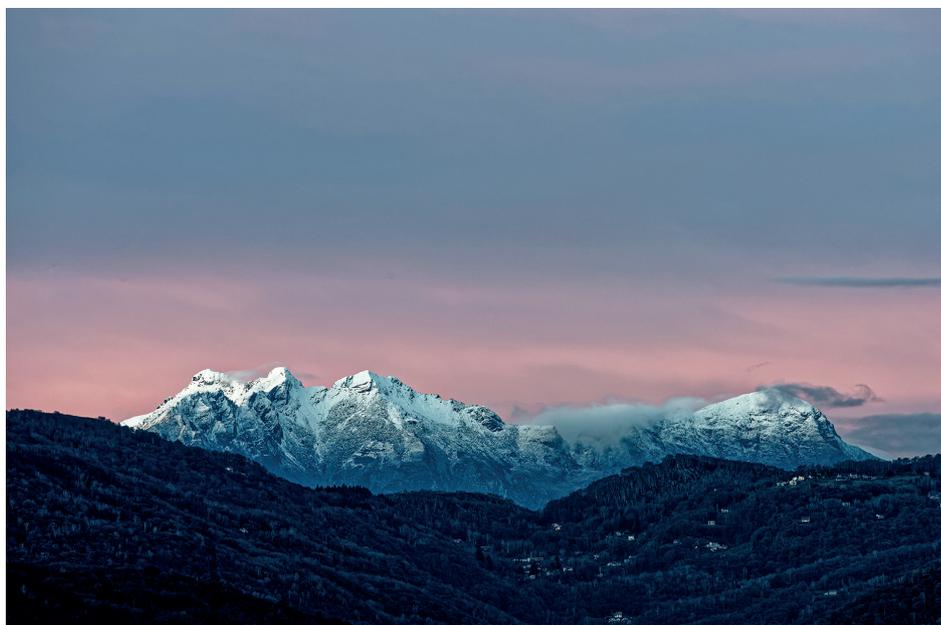
La **prima** riguarda l'inconsistenza di quegli atteggiamenti che hanno fatto propri alcuni dei principi della Postmodernità. Dovremmo ormai aver capito che le cosiddette società della post-verità hanno un passo cortissimo, poiché il loro presupposto presenta la stessa solidità della carta velina. Pensare di poter sostituire al valore veritativo delle informazioni e della comunicazione la mera preoccupazione per il loro effetto consensuale, come se tutto potesse rientrare nella logica dei like (pollice alzato, pollice verso), è il segno di una involuzione programmata di cui la situazione sanitaria alla quale siamo confrontati oggi non fa che confermare l'irresponsabilità. Agita al livello politico, questa preoccupazione puerile, che confonde la governabilità con la spettacolarità, conferma quella propensione autodistruttiva manifestata dai nostri comportamenti quando ci

ostiniamo a non voler prendere sul serio le ragioni della rottura dell'equilibrio tra mondo umano e mondo naturale. Anche senza voler scomodare la nozione del fondamento, mi sembra davvero immaturo credere che tutto possa equivalersi solo perché tutto ha oggi diritto di circolazione attraverso i potenti media teletecnici con cui socializziamo le nostre idiosincrasie, le nostre frustrazioni e il nostro narcisismo. Occorre imparare di nuovo a riconoscere che alcune posizioni sono più fondate di altre. E che solo a partire da qui sia possibile prendere decisioni nell'interesse della comunità. Vi è una stretta correlazione tra responsabilità e conoscenza. Mai come oggi scopriamo il valore dell'alleanza tra politica e saperi fondati fino a prova contraria.

La **seconda lezione** deriva direttamente dalla prima e concerne il senso che dovremmo imparare ad assegnare alla nozione di società. Nei decenni passati siamo stati indotti a pensare la società quale spazio neutro offerto alla predato-

Cime del Sopraceneri

foto di Thomas Reber



rietà incondizionata di individui irrelati in cerca di affermazione, costi quel che costi. Scopriamo al contrario che non può esserci società senza sentimento della comunità. È un sentimento che riporta agli onori l'idea della solidarietà. Mai come in questa situazione di emergenza diventa palese quanto sia importante sostituire alla logica dei rapporti di forza la logica delle relazioni di reciprocità. Da questo punto di vista, ciò che emerge è la fragilità stessa della nozione di libertà individuale. La libertà va protetta da sé stessa e l'unico modo corretto di farlo è quello di impegnarsi in un lavoro comune di responsabilizzazione della libertà. Solo allora sarà possibile rendere effettiva la prospettiva secondo cui è la collaborazione, e non la competizione esacerbata con i suoi odiosi effetti sperequativi, a tenere insieme il corpo sociale. Anche la **terza lezione** deriva direttamente dalle due precedenti. Le conquiste rese possibili dalla scienza e dalle sue applicazioni tecniche, tra le altre cose, hanno permesso negli ultimi decenni una messa in sicurezza della vita capace di temperare le incertezze di una società sottoposta, come non mai, a trasformazioni rapidissime. È una condizione che può generare un sentimento di onnipotenza pericoloso, poiché la percezione della propria invincibilità conduce sovente a una spregiudicatezza che confonde l'audacia con l'irresponsabilità. Il confronto con il virus, con la sua diffusione travolgente, con i suoi drammatici effetti patogeni, mette invece di nuovo in scena la nostra vulnerabilità. Siamo esseri fragili, esposti, dipendenti dagli altri. Il che significa essere confrontati con una tutt'altra persuasione di sé. Di qui dobbiamo ripartire. Per cercare di ripensare su basi diverse l'etica delle relazioni, la valorizzazione di ciò che siamo e di ciò che potremmo essere. È una occasione preziosa: riflettiamoci quando siamo tentati dal pensiero del «ritorno alla normalità». Poiché è proprio la «normalità» ciò che, prima di tutto, dovremo riuscire a lasciarci alle spalle. Altrimenti, come si dice, tutto sarà stato inutile.

ALCUNE RIFLESSIONI DI DUE NOSTRI VOLONTARI SU COME STANNO VIVENDO LA PANDEMIA

«Mi spaventa la paura negli occhi dei passanti, le teste chine, il passo affrettato. Dietro un velo celeste, le labbra serrate si difendono pure dal cielo. Il cuore pensante accenna un sorriso. Un'anima di passaggio si fa cuccia e custode. Restiamo aperti, mi dice...»

«Invisibile è entrato a sconvolgere le nostre vite, a livello di abitudini, di quotidianità e nel campo delle emozioni e degli affetti.

La mia prima risposta è stato l'adattamento, che è diventato una costante: mi sono riorganizzata e continuo a farlo...

Alcuni aspetti sono però più difficili da gestire: le informazioni contrastanti e poco chiare; la lontananza emotiva e fisica; la solitudine mia e degli altri; l'abbandono e l'isolamento di certe persone, per scelta ma anche per imposizione; la qualità di vita compromessa, la mancanza di contatto fisico, una carezza, un abbraccio, un caffè spensierato...

Non mi fa particolarmente paura, mi fa male dentro... ma coltivo sempre speranza e fiducia»

CIRCO CERCA

**Il nuovo spettacolo di Luzia Bonilla e Mario Camani
regia di Bernard Stöckli**

Luzia Bonilla e Mario Camani nel ruolo di ricercatori approfittano della loro esperienza per creare e verificare nuovi numeri per il circo.

Invito ad assistere al loro lavoro in laboratorio.
Un'oretta di divertimento per spettatori di ogni età.

Nel rispetto delle misure anti COVID posti limitati a 30. Si consiglia di riservare.



29 novembre
domenica ore 15.00
Bellinzona Teatro Oratorio
(dietro Collegiata)

5 dicembre
sabato ore 15.00
Lugano Canobbio SUPSI
Trevano Aula Magna

13 dicembre
domenica ore 15.00
Cevio Palestra Scuole
Medie

Durata: circa 1 ora (senza pausa)

Entrata:

adulti Fr. 25.- / bambini e ragazzi (da 6 a 16 anni) Fr. 12.-

Riservazioni e informazioni:

info@luziaemario.ch o telefono 091 825 77 82 oppure 077 425 17 64

www.luziaemario.ch

IL LIBRO

VITA ALLA VITA Voci e parole dal Parco San Rocco al tempo del COVID 19

A cura di Graziano Martignoni
e John Gaffuri, Armando Dadò Editore



Questo volume intitolato proprio Vita alla Vita, a cura di Graziano Martignoni e John Gaffuri, giunge come una carezza che può far nascere in noi un sorriso in questi tempi difficili. Con parole semplici ma incisive John Gaffuri, direttore della casa per anziani Fondazione Parco San Rocco di Morbio Inferiore, ci racconta di come questo virus abbia stravolto le vite e le abitudini. «Dopo giorni di preparazione e di simulazioni di potenziali scenari, il 12 marzo il virus varca le porte della nostra Casa...». La parola passa poi a Graziano Martignoni, psichiatra, psicoterapeuta e membro del Consiglio di Fondazione della Casa Parco San Rocco, che ha raccolto l'invito del direttore a inviare settimanalmente una lettera aperta alle collaboratrici e ai collaboratori, durante i giorni della chiusura degli spazi. Graziano Martignoni si pone l'interrogativo «Scrivere in questo tempo inquieto, dominato dalla minacciosa invisibilità di un inquinante malefico, capace di contaminare la nostra stessa quotidianità, modificandone l'esperienza dello spazio, la percezione del tempo, la padronanza del nostro stesso corpo è un modo per alleviare la nostra angoscia, o per sentirci più vicini? Oppure è un gesto che protegge, nel pericolo, i nostri sentimenti e i nostri pensieri in una sorta di biblioteca della memoria per testimoniare che la Vita continua comunque a vivere, anche nell'oscurità dei giorni?». Seguono poi le tredici lettere di Graziano Martignoni dense di umanità e di empatia alle quali fanno eco le Voci di alcune operatrici e operatori. Simonetta Sacchelli racconta di come «In poco tempo è nato in me un grande senso di appartenenza con il resto della piccola équipe e un affetto per gli ospiti. È stata un'esper-

LE NEWS

di Antonello Calderoni

«Medical News Today» 10.2020

Vitamine e Integratori: quanto servono?

Mentre continua a crescere la popolarità di vitamine e integratori, si giustifica più che mai l'interrogativo sulla loro efficacia. Si tratta, com'è noto, di un settore industriale e commerciale che va a gonfie vele, valutato nel 2016, attorno a 130 miliardi e, a 220 miliardi per il 2022. Secondo le statistiche, relative agli anni 2011-2012, il 52% degli adulti americani consuma additivi, per un terzo multivitaminici. Soltanto una minoranza ricorre a prodotti vitaminici di riconosciuta validità scientifica quali la vitamina D per prevenire l'osteoporosi e l'Acido Folico per le donne in gravidanza.

Di più è meglio

Questa diffusa convinzione è tutt'altro che corretta. In realtà, alcune vitamine e svariati integratori possono avere effetti indesiderati. È il caso della vitamina C: consumata in eccesso ostacola l'assorbimento del rame, di cui il nostro corpo ha bisogno. A sua volta, troppo fosforo rallenta l'assorbimento del calcio. Mentre le vitamine A, D e K sovradosate, rischiano persino di produrre effetti tossici. Meritano, poi, particolare attenzione gli integratori cosiddetti naturali. Qui si tratta di sfatare una leggenda che va di moda: questi prodotti, definiti naturali, sarebbero efficaci senza creare problemi di sorta. Ma da ricerche, condotte su grande scala a partire dal 2012, è emersa un'altra realtà: in 1491 casi si sono registrate interazioni fra questi integratori e i normali farmaci. Anche il presunto beneficio di vitamine e integratori sulle funzioni cardiache non trova conferme scientifiche. Infine, da un'analisi su ampia scala, pubblicata nel 2018, risultava che preparati multivitaminici, vitamina C, D, calcio non mantengono le loro promesse: sono inutili.

Probiotici e Prebiotici curano tutto

Negli ultimi anni, sono comparsi sul mercato, in gran numero e intensamente pubblicizzati, prodotti che vantano proprietà terapeutiche per l'intestino: si tratta di integratori, denominati probiotici e prebiotici. I primi contengono microrganismi, i secondi sostanze che favoriscono la crescita di batteri intestinali. Com'è risaputo, questi batteri sono efficaci per un corretto funzionamento dell'intestino. Con ciò, finora non esiste nessuna prova che possano giovare alla nostra salute in generale. Dati scientifici confermano che i probiotici sono in grado di agire in situazioni specifiche: quali la diarrea da antibiotici e alcuni sintomi da colon irritabile. Non esistono, però, prove che dimostrino un vero e proprio beneficio per la salute in generale. In quest'ambito, sono in corso ulteriori ricerche.

Gli antiossidanti

Il termine ossidazione definisce una reazione chimica che si verifica in numerosi processi nel corpo umano. Produce i cosiddetti radicali liberi, chimicamente molto attivi, che possono danneggiare le cellule o i loro componenti. Sono considerate antiossidanti sostanze in grado di prevenire l'ossidazione, quali la vitamina C, la vitamina E associata al Selenio, il Betacarotene. In generale, la frutta e i vegetali sono ricchi di antiossidanti, per cui questi alimenti rappresentano un fattore importante per la nostra salute. Tuttavia, ciò non dipende soltanto dagli antiossidanti bensì da altre sostanze contenute negli alimenti. In proposito, un'ampia indagine, che valutava i risultati di 78 studi clinici, condotti su 296 000 partecipanti, ha dimostrato che chi assumeva antiossidanti supplementari aveva una minore longevità rispetto a chi non ne assumeva. Se n'è concluso che, comunque, si poteva supportare l'uso di questi integratori. In conclusione, chi osserva una dieta sana ed equilibrata riceve già vitamine, minerali e antiossidanti a sufficienza senza dover ricorrere a supplementi.

rienza unica quella di lavorare senza paura e con il cuore colmo di amore». Parole le sue, che commuovono e che rincuorano, raccontandoci di come anche se i nostri cari si trovano in isolamento, non siano soli. Questo piccolo gioiello narrativo si conclude con una riflessione di Grazia-

no Martignoni «Siamo come acrobati tra la potenza della Tecnica e l'incertezza della Vita...», riflessione alla quale fa eco una postfazione di Ornella Manzocchi, psicoterapeuta, che testimonia del valore della parola scritta e parlata quando i corpi non si possono incontrare.

L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Mario Camani: reinventarsi nella continuità

Da funzionario statale ad artista circense: è un cambio di ruolo insolito. Tanto più nel caso di Mario Camani che, responsabile della Protezione aria, acque, suolo del Cantone, si era identificato in questa funzione conquistando notorietà e considerazione. Persino una discussa popolarità nell'aprile 1986, in seguito all'incidente nucleare di Chernobyl, quando si trovò alle prese sia con la concreta minaccia della radioattività, sia con un diffuso allarmismo. Gli spettò il compito d'informare la popolazione: ridimensionando il panico e fornendo indicazioni pratiche. Grazie alle sue competenze scientifiche, come fisico, laureato al Politecnico di Zurigo e poi ricercatore, negli USA, anticipò la figura dell'ambientalista propositivo. Ma non sempre ascoltato.

Nel 2006, Mario Camani, compie 64 anni, l'età che consente il pensionamento. Per molti, significa una conclusione, il cosiddetto meritato riposo. Per lui, coincide con la partenza lungo un itinerario, solo in apparenza stravagante. In realtà, si riallaccia all'esperienza creativa del teatro circense, coltivata parallelamente a quella di funzionario e di scienziato. Anche per calcare questa scena, occorre imparare il mestiere e farlo proprio, fisicamente e mentalmente. Clown, giocoliere, acrobata non ci s'inventa. Quindi, frequenta a Losone per 10 anni le lezioni private dell'ex-direttore del Circo nazionale ungherese e, a Verscio, alcuni corsi della scuola di Dimitri. Infine, con Luzia Bonilla, affermata artista svizzero-peruviana, forma la Compagnia Luzia e Mario che dà vita a spettacoli di successo, in Ticino e oltre Gottardo. È una storia di perseveranza, di passione e di dedizione quella che ci racconta.

Nel suo percorso di vita c'è un momento che ha segnato una svolta? «Senza dubbio, il '68. A al di là di risaputi eccessi, ha aperto una nuova visione delle cose. Mettendo in discussione il concetto di autorità, prima di allora intoccabile. Ci ha fatto andare oltre gli stereotipi. Non ero un attivista al fronte. Avevo alle spalle un'educazione cattolica, il servizio militare fino al grado di tenente. Ma sentivo che ci si doveva occupare d'altro».

Quando è nata l'attenzione per l'ambiente esposto a crescenti minacce?

«Ne avevo sentito parlare, per la prima volta, in USA, anni 70. Oggetto di preoccupazione, in particolare le centrali nucleari e, da qui, la deriva delle armi atomiche. E mi sono chiesto: che cosa si può fare, anche da noi, per contrastare l'avanzata di questa fonte d'energia».

Un interrogativo recepito in Europa, in

Svizzera? «In Germania, nei Paesi scandinavi si è delineata una svolta. Insomma, la consapevolezza che le centrali nucleari rappresentavano un pericolo grave: le scorie inquinano irrimediabilmente il sottosuolo. Da qui l'esigenza di trovare alternative. Anche la Svizzera si è mossa in questa direzione».

Qual è la sua posizione nei confronti della tecnologia? «Non la considero una nemica. Può diventare lo strumento in grado di creare fonti energetiche alternative efficienti, adatte a condizioni climatiche diverse. Le pale eoliche sono più consone alle coste marine, spazzate dai venti. Da noi è preferibile il fotovoltaico».

C'è chi, in proposito, obietta che siano soluzioni troppo costose. «È un pregiudizio. In realtà il fotovoltaico, in cui mi sono cimentato, già nell'82, con il progetto pilota dei pannelli a Trevano, produce energia a basso prezzo. I dati statistici parlano chiaro: in Svizzera, il costo del watt è sceso da 20 a meno di 1 franco. Dal profilo economico, l'argomento non regge. Si tratta, invece, di cambiare le mentalità correnti».

Oggi, anche in Svizzera, l'ambientalismo non è più un tabù. Anzi, il «verdismo» è di moda, riempie le piazze. Qual è la sua reazione? «Guardo con simpatia queste piazze. Ma sono insufficienti. La difesa dell'ambiente naturale circostante, e in definitiva del pianeta, chiede un'inversione di rotta ad ampio raggio».

In termini concreti? «Consumare meno, viaggiare assennatamente, rinunciare all'auto, quando non è indispensabile, sfruttare meglio il tempo libero rendendolo veramente libero. Cioè per mantenersi in buona salute, per praticare hobbies, per dedicarsi agli altri, per fantasticare».

Sono gli obiettivi della sua attività parallela: quella dell'artista circense. Che

implica un talento, che non è di tutti.

«Sia chiaro, non mi reputo un grande artista. Mi sono, però, reso conto che sulla scena riuscivo a esprimermi attraverso un linguaggio, ben compreso dal pubblico e persino utile. Infatti, le esibizioni circensi toccano i sentimenti delle più svariate categorie di pubblico: bambini a anziani, disabili, persone sole e dimenticate. Ne ho avuto la conferma in una lunga esperienza sul campo: 301 spettacoli dal 2004 al 2019. E che continua, malgrado il Covid».

Per forza di cose, si tocca il tema della pandemia, un'emergenza di cui stiamo vivendo le conseguenze materiali e psicologiche. In particolare, l'allarmismo e la paura, qualcosa che lei aveva registrato, nell'86, con Chernobyl. Come ricorda quel periodo? «Sono situazioni non paragonabili. Allora la pericolosità diretta, in termini di vittime, fu circoscritta. Oggi, il virus provoca morti anche da noi. Il comune denominatore rimane la paura, difficile da controllare. Nell'86, si temeva che la radioattività influisse sulle gravidanze. Ricevevo telefonate da future mamme preoccupate: "Meglio abortire?" Non era, evidentemente, il caso. Ma, nei momenti difficili, si accentua la fragilità psicologica, favorita dalla solitudine».

Ciò che riconduce al bisogno di evasioni consolatorie, affidate al mondo della cultura e dello spettacolo, fra cui il circo, forma d'intrattenimento antica. E, oggi, forse priva di personalità mondialmente famose, tipo il mimo Marcel Marceau e il clown Grock? «Non è un filone esaurito. Anzi, si assiste alla proliferazione di artisti circensi, negli ambiti più diversi sul piano internazionale. Non mancano quelli che si cimentano in forme sperimentali. Ci provo. All'età non bisogna arrendersi».



Mario Camani con Luzia.