

FeelGood!

NEWS

YOGURT PER TUTTI

La vitamina D aiuta le persone affette da diabete di tipo 2 a tenere sotto controllo la glicemia. Lo hanno scoperto i ricercatori del National Nutrition and Food Technology Research Institute mettendo alla prova per 12 giorni 90 adulti divisi in 3 gruppi: al primo è stato dato ogni giorno uno yogurt intero (contenuto di calcio: 150 mg), al secondo gruppo uno yogurt fortificato con 500 unità internazionali di vitamina D, e al terzo uno fortificato con la stessa più calcio. Al termine dei 3 mesi, la glicemia nel primo gruppo era salita da 187 a 203 mg/dl, e nei gruppi "fortificati" era scesa da 184 a 172 mg/dl. I.D.

DIAGNOSI IN ROSA

Si chiama MAMMI (Mammography with molecular imaging) e presto sostituirà i vecchi mammografi evitando il fastidioso "schiacciamento" del seno. È un adattamento della Pet (tomografia a emissione di positroni) alla morfologia del seno che riesce a identificare lesioni di 1,5 millimetri (gli altri dispositivi si fermano ai 5 mm) permettendo diagnosi più veloci. I.D.

LA SALUTE NEL PIATTO

Zenzero per curare il mal di testa? È uno dei suggerimenti del libro: *101 alimenti che si prendono cura di noi*, breve guida alla (ri)scoperta delle virtù degli alimenti (Newton Compton, 9,90 euro).

MARKETING DELLA SALUTE

IL COLORE CHE CURA

Perché la confezione dell'aspirina è bianca e verde? Questione di marketing, ma non solo. Nella scelta di colore e forma dei farmaci e delle loro confezioni entra in gioco una disciplina chiamata "antropologia cromatica e linguistica della cura". Vittorio Sirtori, professore di Storia della medicina e della sanità e direttore del Centro studi del pensiero biomedico dell'Università Milano Bicocca, è specializzato in "estetica della cura" e organizza workshop sul tema:

«Il colore naturale dei farmaci - spiega - varia in base a estratti vegetali, minerali e frammenti animali contenuti, ma spesso viene modificato per facilitare un'associazione logica con la funzione svolta».

Per esempio: antinfiammatori e antidolorifici sono solitamente di colore bianco, che nell'immaginario collettivo è associato al concetto di purificazione (bianca era la calce, utilizzata durante la peste per disinfettare le case e limitare i contagi). Rossi sono i farmaci contro le patologie cardiache e del sangue; neri quelli per le malattie intestinali («l'intestino è il luogo delle impurità»); azzurro-viola («sin dall'antichità associato al concetto di rinascita») quelli per le malattie neurologiche e contro l'impotenza. Ancora: rosa gli antidepressivi, verdi i

farmaci che danno sollievo. A investire sull'estetica sono le case farmaceutiche (non a caso il packaging dei generici è solitamente neutro), che spesso intervengono anche sulla forma del farmaco stesso, se dispensato in pillole.

«Prendiamo lo Zocor: la forma a scudo ne sottolinea la funzione protettiva (contro il colesterolo). Il Thalitone, diuretico americano, è a forma di rene mentre alcuni beta-bloccanti contro ipertensione e aritmie cardiache sono "a cuore"».

Infine, il nome. La scelta è affidata a team multidisciplinari: medici, linguisti, giuristi, pubblicitari, esperti di naming. Marina Cantoni, che di mestiere fa il "development artwork graphic industrial packaging manager" presso la Chiesi Farmaceutici, racconta: «In media si propongono 600 nomi all'Agenzia italiana del farmaco prima di arrivare a registrare quello definitivo».

Ma ci sono anche casi in cui il nome è dato a caso, conclude Sironi: «Il barbiturico Veronal si chiama così perché l'inventore era a Verona». O casi in cui si cerca un'assonanza col principio attivo o con la soluzione alla patologia: «Come per il Tranquiritid (tranquillante) o il Viagra, il cui nome dovrebbe evocare la potenza delle cascate del Niagara». P. Scaccabarozzi



FAI LA COSA GIUSTA

Se perdi capelli, domandati cos'hai in testa. Spesso, stress o altri problemi di tipo psicologico possono essere all'origine di un'eccessiva caduta. Diagnosticata per esempio come "defluvium telogenico", disturbo per cui i capelli persi superano la quantità prevista nel ricambio fisiologico (10-50 al giorno). Forti stress possono provocare "alopecia aerata" (perdita a ciocche) o portare alla "tricotillomania", irresistibile impulso a tirarsi e strapparsi i capelli in continuazione. Per sapere se il problema di caduta è legato alla psiche è bene rivolgersi a un dermatologo. Accertata la diagnosi si possono affrontare le cause dello stress con una terapia psicologica o con esercizi di rilassamento. Le perdite di capelli, in questi casi, non sono permanenti. Risolto il problema, la capigliatura tornerà folta come prima. A. Margreth

FeelGood!

REALITY MED

I MIEI SENSI AMPLIFICATI

Profumi e musica scatenano in ciascuno di noi diverse emozioni. Ma un "sinesteta" può vivere esperienze sensoriali molto più complesse. Assaporando un cibo, per esempio, riesce a percepire odori e suoni inesistenti, "segni" che tappezzano le pareti del suo immaginario. Per la psicanalisi non è una patologia, ma un ampliamento della coscienza. Nonché la nota creativa di alcuni famosi artisti, come Kandinsky, che sperimentò direttamente le sensazioni sinestetiche dicendo di voler «creare quadri che si potessero ascoltare e musiche che si potessero vedere». John Bramblitt è capace di provocare straordinarie interferenze tra i cinque sensi. Nato in Texas trentacinque anni fa, ha perso la vista da adolescente a causa di una forma acuta di epilessia. Oggi ha una moglie, un figlio e una carriera avviata come pittore. «Ho passato tanti anni a ricercare nuovi materiali che sostituissero virtualmente le mie pupille», racconta. Sui suoi quadri (vedi quello qui sotto) le linee sporgono come se fossero scolpite. La tela è un foglio di canapa grezza, così ruvida da consentire alle dita di quantificare lo spazio. «Preferisco i colori a olio perché posso distinguerli manualmente. Il nero, per esempio, è fluido, mentre il bianco è pastoso».



nella sua memoria riempiendo di sagome la tela nuda. I soggetti sono ricordi d'esperienze vissute, luoghi d'infanzia, volti di persone conosciute prima della cecità. «È il cervello a guidarmi, riesco a sentire la densità dei colori come le trame di un tessuto. La vista non serve».

I sinesteti sono spesso oggetto di studio da parte della scienza. Sono cerebralmente attraenti. Julian Asher, genetista all'Imperial

College di Londra, ha recentemente studiato il caso Bramblitt e la possibilità di un collegamento logico tra musiche e colori. A scatenare questa rara predisposizione sembrano essere poche lettere scritte nei cromosomi, un codice che trasforma il suono di un violino nella percezione del bordeaux o quello del violoncello in un giallo canarino. «I colori sono come la musica - continua Bramblitt - variano per ogni nota suonata. Quando dipingo abbinò i suoni bassi al nero o al marrone, e le note stridule al giallo o a certe tonalità di verde».

A Bologna, l'Istituto per Ciechi Francesco Cavazza ha avviato di recente un'attività di educazione all'immagine per non vedenti ispirata al metodo Bramblitt: il Museo di pittura tattile, centro di arti visive bidimensionali tradotte in linguaggio plastico tattilmente leggibile. «Qui è davvero possibile "vedere con le mani"», spiega Loretta Secchi, responsabile del centro. «Un'attività importante per i non vedenti che così possono potenziare le facoltà immaginative e conoscitive della mente e integrare i quattro sensi, soprattutto il tatto». **Stefania Di Pietro**

D 144



0-16 ALIENI TRA NOI A CHE GIOCO STUDIAMO?

Ripassare divertendosi si può, basta azzardare un approccio diverso allo studio. Tra le proposte più originali ci sono i giochi-studio dell'editore Erickson: ci si può improvvisare detective alla scuola primaria (*Chi è il ladro in terza B*) per imparare a scrivere; consolidare la grammatica con l'aiuto di un simpatico lemure (*Recupero in abilità di scrittura 1 e 2*) o imparare una lingua straniera con *Giocchi...amo con l'inglese*.

I più piccoli sono invitati a seguire la formica Lilli che si cimenta con numeri e operazioni (*Lilli scopre i numeri, Lilli gioca con la geometria*) o a partire per un viaggio "intergalattico" a caccia di errori di ortografia (*AGlieni nell'orto...grafia*). Mentre i bambini che a settembre entreranno alle primarie, possono divertirsi con le tessere della *Tombola delle sillabe e delle parole*. Utili a giocostudiare anche le proposte della piccola azienda CreativaMente: *Parolandia, Pitagora e È tutta un'altra storia* ("miglior gioco educativo" al Lucca comics and games 2010). E per i più grandi? *Il Recupero in... difficoltà ortografiche*: oltre 200 esercizi su CD-ROM, pensato per ragazzi delle scuole medie. (erickson.it, creativamentesrl.it)

Daniela Condorelli

QUESTO C'È!

È online la prima web tv realizzata per e con persone affette da afasia, alterazione del linguaggio dovuta a lesioni alle aree del cervello deputate alla sua elaborazione (causate per esempio da un ictus). Filmati, notizie, servizi pensati per chi non è in grado di accedere ai normali canali audiovisivi, che colmano il vuoto d'offerta dei tradizionali mass media. Messa a punto dalla Fondazione Carlo Molo, la web tv propone un canale radio e uno televisivo, un forum, un angolo per gli operatori e uno per i caregiver (operatori incaricati di prendersi cura di malati di Alzheimer). www.isabile.it Questo c'è! è uno spazio per risolvere i vostri problemi. Segnalateceli a: questo@repubblica.it

Foto di Picturank

003352