



PAGINE IN LIBERTÀ

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino –
Direttore: Marina Boido – Vicedirettore: Alessandro Costanzo – Collaboratori: Gianluca
Milesi, Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail:
giornalino@avgiatrino.it

Anno 29 Numero 1

GIUGNO 2024



TEATRO ARISTON

Dal 1951, a Sanremo, si tiene un'importante gara canora, "il Festival di Sanremo", trasmesso in eurovisione e ospitato presso il teatro Ariston. Quest'ultimo nasce per volere di Aristide Vacchina, figlio di Carlo che, alla morte del padre, prende in mano le redini dell'impresa e acquista il 6 giugno 1947 il "Giardino", un cinema all'aperto sulla cui area, nel 1953, iniziano i lavori di costruzione di un grandioso complesso destinato allo spettacolo: il "Centro Ariston". Si debbono però superare non poche difficoltà e ostacoli prima che

l'innovativo progetto possa tradursi in una realtà pubblica. Nel 1957 si avvia l' "Ariston all'aperto", una vasta arena situata sul tetto dell'edificio di via Matteotti; il 6 dicembre 1962 è la volta dell' "Ariston Mignon" (l'attuale "Ritz"), una sala di 450 posti, a forma di conchiglia, decorata con bassorilievi in metallo dello scultore Alfieri. Infine, l'Ariston, un cinema-teatro capace di 1960 posti, suddiviso tra platea e galleria, con 16 palchi, viene inaugurato il 31 maggio 1963. Verso la fine degli anni Sessanta, con l'acquisizione dell' "Orfeo", un cinema-teatro aperto al pubblico il 23 ottobre 1962, Aristide Vacchino completa, per così dire, la mappa di una presenza consolidata nell'arco di sei decenni. Alla sua scomparsa avvenuta nel dicembre 1980, la guida dell'azienda familiare passa ai figli Carla e Walter. La responsabilità per i due giovani non è lieve, ma pochi anni sono sufficienti alla terza generazione per attivare una nuova fase di sviluppo. Mentre nell'agosto 1986 il "Sanremese" viene completamente ristrutturato e rinnovato nelle parti tecniche, al "Centro Ariston" s'iniziano sostan-

SOMMARIO

TEATRO ARISTON.	2
ECOLOGIA	4
ALIMENTAZIONE	6
DORMIRE POCO	8
LA MORTE NON HA RISPETTO	9
EPILESSIA NEL GATTO	11
DONNE TRA MENTE E CORPO	13
IL MALE OSCURO	15

ziosi lavori per ridimensionare gli spazi, adottare nuove soluzioni ambientali, realizzare strutture tecnologiche che ne consentano l'adeguamento alle necessità di una attiva ed affidabile pluriunità congressuale. Oltre al celeberrimo Festival della Canzone Italiana, il Teatro Ariston ospita la rassegna della Canzone d'Autore "Premio Tenco" e tutti gli appuntamenti in cartellone quali poesia, balletto, lirica, convegni, fitness, mostre, cabaret, trasmissioni televisive, manifestazioni musicali. Il Teatro Ariston venne addirittura consacra-

to per poter ospitare la settimana liturgica.

Ariston srl oggi è costituito dalle sale: Ariston (1909 posti), Ritz (390 posti), Cinema Roof Sala 1 (250 posti), Roof Sala 2 (135 posti), Roof Sala 3 (135 posti), Roof Sala 4 (35 posti) che si trovano nello stesso stabile sito in Corso Matteotti 107. A 200 mt dal Teatro Ariston sono situate altre due sale: il Cinema Centrale (464 posti) e la Sala Tabarin (96 posti), che si trovano in Corso Matteotti 226.



ECOLOGIA E ATTIVISMO EUROPEO

Giorgio Brizio, 22 anni, è collaboratore di varie testate nazionali e attivista. Ha vissuto a Berlino, Istanbul e Torino, dove si è laureato in Scienze internazionali dello sviluppo e della cooperazione. Da cinque anni si occupa di crisi climatica e migrazioni portando avanti battaglie politiche e opere di sensibilizzazione. Tra i fondatori del «Kontiki» di Torino, i suoi articoli e commenti sono apparsi su «La Stampa», «Domani», «TPI» e «Repubblica». È autore di *Non siamo tutti sulla stessa barca. Le sfide del nostro tempo agli occhi di un ragazzo*, Slow Food Editore 2021. Ha scritto anche “*Per molti anni da domani*” dove presenta 27 giovani attivisti, dando loro voce proprio alle soglie delle elezioni europee, dove il tema ecologia ha molte aspettative. Scrive: “alle elezioni europee alle porte vedo concretizzarsi un rischio, il cambiamento climatico è diventato quello che le migrazioni erano 20 anni fa, un tema su cui il populismo fa leva rappresentando gli attivisti e le politiche per l’ambiente come nemici che vogliono far morire di freddo gli anziani, piuttosto che scaldarli con

questi discorsi però sono proprio quei partiti finanziati dalle lobby dei combustibili fossili. Gli stessi che ostacolano il cambiamento che noi giovani vorremmo per tutti e che passa da una necessaria transizione ecologica, fino alla tutela dei diritti umani, compreso il soccorso in mare. I miei genitori sono di Modica, che è alla stessa altezza di Tunisi, un luogo che ricopre una posizione cruciale per quanto riguarda la crisi climatica e quella migratoria: la temperatura del Mediterraneo centrale è già cresciuta di 1.58 °, sebbene l’Accordo di Parigi prevedesse di mantenere l’aumento sotto i 1.5°. La crisi climatica costringe le persone a migrare e a trovare la morte in quello stesso mare. Oggi vorrei un’unione europea che sia come quella che sognava Altiero Spinelli: il nostro compito è agire iniziando dallo svincolare le economie europee dall’industria fossile. Davanti ai fallimenti delle Istituzioni sui temi come la crisi ambientale e il fenomeno migratorio, devono farsi avanti gli attivisti. Non di rado, infatti, assistiamo alla nascita di organizzazioni non governative che si

dedicano al prossimo e occupano gli spazi di competenza dei governi.” Uno dei miei motti, avendo trascorso nella fila dei Frifays future, è uniti dietro la scienza. La comunità scientifica concorda sia sull’origine antropica del riscaldamento globale, sia sul pochissimo tempo rimasto per intervenire. La legislatura europea che si formerà coincide esattamente con gli ultimi anni per editare danni irreversibili: vorrei che fossero davvero elezioni climatiche. Sappiamo che il 10% delle famiglie più ricche emette quasi il 45% dei gas serra per alimentare case di lusso e spostarsi con jet privati mentre, il 50% dei più poveri contribuisce solo al 12% : per questo ritengo che tra le prime mosse del nuovo Parlamento Europeo ci dovrebbe essere il supporto di quei paesi che investono sul trasporto pub-

blico gratuito per giovani e anziani. Abbiamo bisogno di una transizione ecologica che coinvolga famiglie e lavoratori. Solo così potremo scongiurare l’insorgere di scontri sociali, perché se la pace è rinnovabile, la guerra è fossile.

Secondo Tanya Montan Rydell, attivista svedese il nuovo Parlamento dovrebbe introdurre il reato di ecocidio e si dovrebbe riconoscere la crisi climatica in corso e affrontarla in modo sistematico, non come un’emergenza locale laddove si verificano eventi estremi.

Lasciamo ai nostri figli un pianeta in pericolo, è confortante che i giovani non si rassegnino ma lottino per cambiare il sistema che fino ad ora non ha saputo prendersi cura del creato.



ALIMENTAZIONE

Una volta al mese, tra le attività svolte al Centro, ci informiamo e discutiamo di alimentazione.

Negli ultimi anni si sono intensificati gli studi nell'ambito della nutrizione, c'è sempre più attenzione verso il biologico o gli effetti che l'alimentazione ha sulla nostra salute.

Per prima cosa abbiamo calcolato il nostro IMC (indice di massa corporea) per valutare se il nostro peso rientra nei limiti della normalità, il calcolo è semplice è necessario applicare la seguente formula: peso in kg diviso statura in metri e nuovamente diviso statura in metri, si è sottopeso se il risultato è inferiore a 18,5, normopeso tra 18,5 e 24,9, sovrappeso tra 25 e 29,9 e infine obesi se uguale a o maggiore di 30.

L'IMC è un campanello d'allarme, saranno poi lo stato di salute e le analisi del sangue a valutare eventuali carenze o patologie.

In linea di massima la varietà degli alimenti e l'esercizio fisico è un buon punto di partenza ma è importante conoscere l'apporto

nutritivo e calorico. I nutrienti, importanti perché nel nostro organismo svolgono precisi compiti e funzioni, sono 6: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine, sali minerali e acqua.

I carboidrati vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia. Vi sono due tipi di carboidrati, quelli semplici, gli zuccheri e quelli complessi come pasta, pane, patate e legumi secchi.

I grassi che oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportano acidi grassi essenziali come gli omega-3 e gli omega-6 e sono necessari per l'assorbimento delle vitamine A, D, E e K. Sul piano dell'apporto di energia tutti i grassi sono uguali, differiscono nella qualità: quelli vegetali a differenza di quelli animali sono privi di colesterolo.

Le proteine assicurano la struttura dei muscoli, permettendo la mobilità e il funzionamento del cuore e la difesa contro le malattie. Ricchi di proteine sono carne, legumi, pesce uova e cereali.

Le vitamine, essenziali per il mantenimento del corpo, sono presenti in tutti gli alimenti e ce ne sono di diversi tipi: A essenziale per la crescita, la visione e permette di resistere meglio alle infezioni, si trova nel fegato, latticini, uova frutta e verdura di colore giallo, arancio e verde intenso. D favorisce lo sviluppo e il mantenimento della struttura ossea, facilita l'assorbimento del calcio e fosforo nell'organismo, contribuisce al mantenimento delle funzioni immunitarie, si trova nel pesce, uova e latte.

E contribuisce al buon funzionamento del cuore e ha potere antiossidante, si trova negli oli vegetali.

K essenziale per la coagulazione del sangue, si trova negli ortaggi a foglia verde.

C partecipa al mantenimento dell'integrità della pelle e ha potere antiossidante, si trova nei vegetali freschi e negli agrumi.

B hanno un ruolo essenziale per il normale funzionamento del sistema nervoso, della cute e dei capelli.

I sali minerali che si trovano in frutta e verdura svolgono azione antiossidante, essi contrastano l'azione dei radicali liberi

(prodotto di scarto del metabolismo che normalmente si formano nel nostro corpo), i quali sono in grado di alterare la struttura delle cellule facilitando processi degenerativi come invecchiamento precoce e tumori. Nessuno studio ha dimostrato che gli integratori di sali minerali abbiano lo stesso effetto benefico di quelli introdotti con frutta e verdura, probabilmente perché agiscono solo in abbinamento con gli alimenti.

I sali minerali partecipano a processi della vita delle cellule come la formazione delle ossa e dei denti e il funzionamento dei muscoli, parliamo di magnesio, calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio e calcio.

L'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita ed è anche quello presente in maggiore quantità. Si consiglia infatti di bere almeno 1,5—2 l di acqua al giorno, in piccole dosi, aumentando la quantità quando fa caldo, quando si fa sport o in caso di malattie che provocano una maggiore perdita di acqua.

DORMIRE POCO

Tanti studi hanno dimostrato quanto il sonno sia essenziale per la salute, e i benefici psicofisici dei quali godiamo dormendo bene e svegliandoci riposati sono evidenti a tutti noi. Ecco perché quando ci capita di dormire poco, anche solo un'ora in meno, la sensazione è sempre la stessa: ci si sveglia stanchi e irritabili, e non si ha voglia di stare con gli altri né di ascoltare le esigenze altrui. Non solo: si diventa decisamente più egoisti. È quanto stato provato da uno studio di un team di ricercatori dell'Università della California a Berkeley pubblicato su *Nature Communications*. Gli scienziati, infatti, hanno riscontrato che la scarsità di sonno colpisce proprio i circuiti del cervello più legati all'altruismo e all'empatia. In particolare, i ricercatori hanno preso in considerazione sia l'attività neurale di alcuni individui - tramite risonanza magnetica - sia il numero di comportamenti generati dopo una notte di sonno e dopo un'altra in cui invece non avevano dormito. In un altro caso, hanno analizzato l'andamento delle do-

nazioni per beneficenza il giorno dopo l'inizio dell'ora legale, quando si perde un'ora di sonno. In tutti i casi il risultato è stato netto: meno sonno, meno generosità. «Noi esseri umani siamo una "specie sociale" ma la privazione di sonno può trasformarci in «lebbrosi sociali», conclude Matthew Walker, docente di psicologia e neuroscienze tra gli tra gli autori dello studio. La privazione del sonno può causare nel breve tempo cattivo umore, facile irritabilità, difficoltà nella concentrazione e nell'apprendimento, perdite di memoria, alterazione della capacità decisionale, calo di interesse per le attività quotidiane, tremori, viso gonfio e pallido. La privazione del sonno a lungo termine invece può avere degli effetti più preoccupanti: ipertensione, obesità, diabete, ictus e infarto. Inoltre si ha maggiore propensione a sviluppare patologie psichiatriche quali stress, ansia, depressione, paranoia e l'invecchiamento precoce del sistema nervoso.



“La morte non ha rispetto” di Daniela Piazza.

Cinzia Vanni

I generi giallo e noir riscuotono molto successo tra i lettori, molte case editrici pubblicano questi romanzi ambientati nelle località più disparate e utilizzano la trama poliziesca per descrivere Città, Regioni e località molto differenti tra loro. “La morte non ha rispetto” ci porta a Celle Ligure, tranquilla cittadina ligure in cui viene ucciso addirittura il Parroco. Le indagini sono condotte dal Maresciallo Talarico, uomo amante della letteratura, all'apparenza non è un brillante investigatore e viene sottostimato dai colleghi e dai superiori, in realtà sarà lui alla fine a risolvere il caso e a scoprire l'assassino. Il romanzo, pur parlando di un delitto, mantiene una certa leggerezza e ironia. Oltre al Maresciallo, ci sono vari personaggi tipici della società di Provincia, come l'anziana Annarita e la sua scontrosa badante Elena, la Perpetua, gli abitanti di Celle Ligure, inclini al pettegolezzo. La Città è ben descritta nelle sue vie e nei suoi colori, ed è il teatro delle invidie, delle piccolezze e dei segreti dei suoi abitanti. Il caso si

presenta subito complicato: il Parroco era conosciuto come una persona buona e sempre disposta ad aiutare il prossimo, senza nemici, senza contare che Celle Ligure non è una grande Città con una criminalità diffusa sul territorio. Ma pian piano, indagando sulla vita della vittima e su chi gli era vicino, emergono i lati oscuri di tante persone, i loro rancori, i loro pregiudizi che fanno focalizzare i sospetti su chi viene visto come delinquente a prescindere (barboni, immigrati...). Nel romanzo c'è anche l'attenzione per le tematiche sociali, in particolare per ciò che riguarda le badanti straniere, la ricerca di una vita migliore e lo sfruttamento di queste donne da parte di trafficanti senza scrupoli. Il Maresciallo Talarico, lavorando in zone di Provincia è in difficoltà di fronte a un atto criminoso così grave come un omicidio, che lo porta a scoprire altri gravi crimini, seppure non collegati all'assassinio. Deve inoltre frenare le attività investigative di Annarita e di Elena, che si improvvisano detective e vanno a caccia di indizi, con il rischio di

mettersi nei guai. Un avvenimento così sconvolgente fa emergere inoltre tanti piccoli segreti, non criminosi ma imbarazzanti. Sarà proprio il Maresciallo, con le sue capacità deduttive e il suo spirito di osservazione a risolvere il mistero e a catturare il colpevole. Non senza qualche brutta figura, qualche “cantonata” che però gli permette di abbandonare alcune piste per seguirne altre, qualche situazione imbarazzante che dà adito a delle maldicenze. E nonostante non goda la fiducia dei suoi superiori, lui, così amante dei libri e della vita tranquilla. Alla fine del romanzo il Maresciallo Talarico torna alla routine di sempre e può pensare alla sua vita familiare. La moglie, che non riesce a integrarsi nel chiuso ambiente ligure, è tornata in Calabria con il figlio, e vorrebbe che il marito li raggiungesse. Il romanzo non dice se Talarico effettivamente lascerà Celle Ligure, essendo legato alla famiglia sembra intenzionato a procedere in tal senso, anche se con dispiacere: ha infatti iniziato ad apprezzare la dura scorza dei liguri, il loro carattere, la loro cucina. L'integrazione è spesso difficile anche tra le Regioni di una stessa Nazione, ma poi ci si scopre tutti esseri umani con lo stesso cuore e le stesse debolezze. “La morte non ha rispetto” è un romanzo piacevole, fa sorridere ma anche riflettere su temi di attualità e su vizi e difetti della nostra Società, proiettando nella piccola Celle Ligure alcuni problemi del mondo contemporaneo.



L'EPILESSIA NEL GATTO

L'epilessia è una malattia cronica del sistema nervoso in cui si verifica una raffica di attività elettrica anormale (e solitamente transitoria). Essa, a sua volta, provoca crisi improvvise caratterizzate da cambiamenti comportamentali o convulsioni. In genere, un attacco è autolimitante e cessa entro un breve periodo di tempo. **Epilessia primaria.** Non c'è una malattia sottostante che spieghi l'epilessia e l'animale non ha altri sintomi tra le crisi. Di solito si verifica in gatti giovani, tra 1 e 3 anni di età, ma è poco frequente.

Epilessia secondaria. Le convulsioni sono dovute a un'altra malattia che causa un'alterazione della struttura del sistema nervoso centrale. Tumori, traumi ed encefalite dovuta a infezioni (come toxoplasmosi, leucemia, immunodeficienza o peritonite infettiva felina).

Epilessia criptogenetica: si pensa che una malattia sottostante sia presente ma non può essere diagnosticata. **Convulsioni dovute ad altre malattie.** Non si tratta di epilessia in quanto tale, anche se può essere confusa a causa dei sintomi. Di solito sono presenti altri sintomi oltre alle

convulsioni, come febbre, perdita di appetito, apatia, sete eccessiva, ipertiroidismo, ipertensione, intossicazione e ipoglicemia.

I SINTOMI

- **Crisi generalizzate.** Colpiscono tutto il corpo, di solito come convulsioni in cui si perde conoscenza. Si possono anche vedere movimenti di pedalata e defecazione o minzione involontaria.

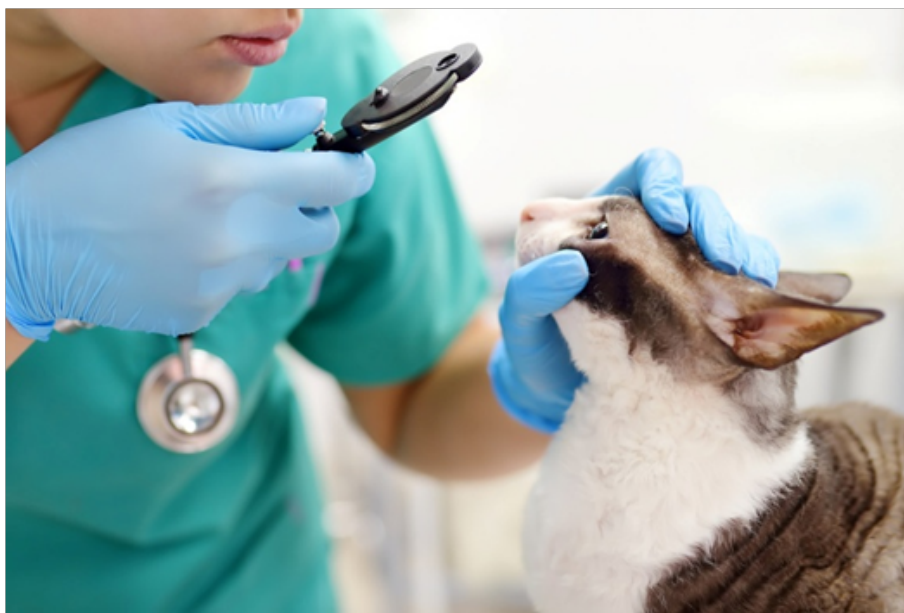
Crisi parziali. Di solito il gatto rimane cosciente anche se in modo alterato e possono evolversi in crisi generalizzate. Il gatto sbava, ha forti contrazioni muscolari o tremori che colpiscono una o più parti del corpo, come gli arti, il viso, le orecchie o i baffi. Cambia comportamento senza causa apparente in aggressività, miagolii, fissazioni, allucinazioni, ringhi, attacchi contro oggetti immaginari... Cammina in cerchio e si automutila. Anche se è molto stressante vedere il nostro gatto con un attacco epilettico, è essenziale mantenere la calma per aiutarlo.

- **Metti il gatto in un posto sicuro e morbido** dove non possa cadere o sbattere la testa. Scegli una stanza tranquilla con **poca luce e nessun rumore.** Fallo stare lì fino a quando non si sarà ripreso completamente.

- **I movimenti muscolari** possono causare un aumento della temperatura, quindi è meglio metterlo in un **luogo fresco e ventilato**.
- **Non metterlo in un posto alto o su una superficie dura e non coprirlo**, perché **potrebbe soffrire di ipertermia**.
- **Non mettergli la mano in bocca**, perché è probabile che ti morda involontariamente.

Evita i suoni forti o stridenti che potrebbero peggiorare i sintomi.

Se l'attacco dura più di 2 o 3 minuti, se il tuo gatto soffre di attacchi frequenti o se ha avuto diversi attacchi nello stesso giorno, **si raccomanda di andare da un veterinario con urgenza per controllare l'attacco e ridurre così gli effetti associati**. Il veterinario eseguirà i test necessari per diagnosticare se le convulsioni del tuo gatto sono dovute all'epilessia primaria o se c'è un'altra malattia che causa il problema. Il trattamento dipende dalla causa delle crisi. In caso di epilessia idiopatica o primaria, il trattamento è costituito da anticonvulsivanti, come il fenobarbital quotidiano. **L'epilessia nel gatto non può essere curata e il trattamento mira a ridurre la frequenza e l'intensità delle crisi** per migliorare la qualità della vita dell'animale e della sua famiglia.



DONNE TRA MENTE E CORPO

Dall'indagine Eurispes , piacere piacersi– il rapporto delle donne con il proprio corpo, realizzata su un campione di 1048 over 18 in tutto il territorio nazionale, la ricerca ha evidenziato che oltre un terzo delle intervistate (36,4%) riferisce un rapporto negativo con proprio corpo, molte ricorrono alla chirurgia estetica , che sembra trovare sempre più consensi tra le giovani, come ha rilevato un'indagine condotta da Yodata per Polytech Italia,

Sembra che le donne dipendano moltissimo dallo sguardo altrui e che questo sguardo esterno sia per lo più giudicante è un dato di fatto antico. Sicuramente è complice il fatto che la donna era educata per essere scelta e non per scegliere, e così con l'avvento di modelli sempre più stereotipati, si è sviluppata un'industria gigantesca che lavora al servizio del cambiamento del corpo femminile . “Più le donne, guardando agli ideali di bellezza contemporanei , sono insoddisfatte di se stesse , più l'industria ci guadagna, tutto l'indotto che gravita intorno al mondo femminile e-

rappresenta la seconda industria mondiale in termini di profitto , dopo quella delle armi. Internet e i social network hanno solo messo a disposizione di tutti l'idea che la donna debba essere apprezzata in base a connotati standardizzati del corpo. Non dobbiamo invecchiare, non dobbiamo ingrassare ,dobbiamo nascondere le parti di noi che non rispettano gli standard. L'idea comune di bellezza deriva da un "mito" che influenza le nostre vite e i nostri corpi, ponendoci sotto al peso di giudizio, di una vergogna e di un'ansia costanti verso il nostro aspetto fisico. Certo, di recente qualche passo in controtendenza è stato fatto. Pensiamo alle influencer che si filmano senza trucco per dimostrare che anche loro hanno difetti, alle pubblicità con modelle anziane, curvy, di colore o affette da vitiligine , e in definitiva all'avvento della “body positività”. Qualsiasi cambiamento deve passare per una netta presa di coscienza, specie da parte dell'universo maschile e di chi svolge “mestieri mediatici” come

giornalisti, pubblicitari, fotografi e registi. Una volta appurato che il rapporto tra la donna e il suo corpo è una questione che riguarda tutta la società, resta da capire in che modo questo rapporto possa influire dal punto di vista psicologico su chi lo vive in prima persona ogni giorno. Ci sono alcuni segnali che riguardano l'immagine corporea che non vanno sottovalutati, perché potrebbero evolvere in disturbi psicologici, come di dimorfismo corporeo. Se tale insoddisfazione diventa l'aspetto più rilevante nella vita della persona, può sfociare in comportamenti disfunzionali, come dite estremamente restrittive, esercizio fisico compulsivo e il sottoporsi a numerosi interventi di chirurgia plastica o medicina estetica. E' importante agire a livello preventivo per ridurre la probabilità che la psicopatologia si presenti, o attraver-

so un trattamento psicoterapeutico strutturato, se già si è presentata può essere utile concentrarsi su quello che il proprio corpo è capace di fare, e apprezzarlo, invece di valutarlo esclusivamente sulla base dell'aspetto fisico. Studi scientifici spiegano, inoltre, come può essere utile praticare attività che consentono di stabilire una connessione profonda col proprio corpo, come ad esempio lo yoga, e che aumentano la consapevolezza e l'apprezzamento delle sue funzionalità. Queste attività aiutano a concentrarsi sulle sensazioni fisiche interne, spostando il focus dell'esterno del corpo, l'aspetto fisico, all'interno, ovvero su ciò che proviamo. Ricordiamoci che l'immagine corporea è l'immagine e l'apparenza del corpo umano che ci formiamo nella mente e cioè il modo in cui il nostro corpo ci appare.

IL MALE OSCURO

Nel mondo, una persona su otto ha un disturbo mentale, cioè un miliardo di esseri umani. Il 20% degli italiani soffre di un disturbo psichico. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare il disagio mentale è in aumento nella società del “benessere” con sempre nuove forme, autismo, disturbi dell'alimentazione e soprattutto, in seguito alla pandemia di covid, ansia e depressione, purtroppo talvolta con l'epilogo del suicidio che oggi è la seconda causa di morte tra i giovani dopo gli incidenti stradali.

Cento anni fa, l'11 marzo 1924, nasceva a Venezia Franco Basaglio, psichiatra e neurologo, al quale si attribuisce la paternità morale della “legge Basaglia”, nata con il proposito di rivoluzionare l'intera cultura psichiatrica facendo uscire dal ghetto dei manicomi le persone malate, sottraendole allo stigma sociale e all'isolamento, e restituendo loro dignità e tutela. Però a distanza di 46 anni la domanda di salute mentale è enormemente cambiata. Comprende gli adolescenti, le fasce deboli della popolazione, gli immigrati, gli emarginati. Inoltre nel 1978 non

si avevano i problemi della tossicodipendenza che abbiamo oggi.

Gli psichiatri italiani sono tra i più bravi del mondo, tuttavia per la salute mentale spendiamo 4 miliardi di euro ogni anno ma in realtà ne servirebbero 2 miliardi in più per adeguare il personale, per migliorare le strutture logistiche e rilanciare le terapie moderne. In ogni parte del territorio italiano c'è un centro di salute mentale, ma bisogna costruire reti e integrazioni tra servizi e professionisti, pubblici e privati. Purtroppo il mondo viaggia verso la depressione, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità sarà la principale causa di invalidità e il maggior fardello di ogni sistema sanitario nazionale. Ciò significa che bisogna investire in salute mentale. La patologia psichica genera povertà, famiglie sfaldate, perdita del lavoro, carriere compromesse, fallimenti economici, marginalizzazione, criminalità. Ma per ogni euro investito in salute mentale, se ne risparmiano almeno quattro per la riduzione dei costi indiretti. Oltre a un boom del disagio psichico nell'infanzia e nell'adolescenza,

assistiamo anche a un incremento di dipendenza comportamentale: gioco d'azzardo, lavoro, sesso, tecnologie, shopping. Oggi si tende a colpevolizzare i giovani che trascorrono troppo tempo sugli smartphone e sui social, ma nessuno sonda abbastanza a fondo il disagio all'origine di questa dipendenza dalla tecnologia che diventa, in certi casi, alienazione o rifiuto della relazione con l'altro. Un altro malessere trasversale è quello che porta all'ondata di femminicidi degli ultimi anni e che dovrebbe essere studio di prevenzione da parte degli psichiatri. Purtroppo i servizi di salute mentale non sono adeguatamente finanziati, si delega troppo al privato e alle cooperative, il vero capitale del servizio di salute mentale sono le professioni, se si tagliano i finanziamenti agli operatori, si taglia l'assistenza.

Nel 2012 nasce a Milano la Fondazione Progetto Itaca che, con le sue 17 sedi attive in Italia, promuove

programmi di informazione, prevenzione, supporto e riabilitazione rivolti a persone affette da disturbi della salute mentale, e alle loro famiglie, e le sostiene nel percorso di recupero del benessere e della pienezza di vita. L'organizzazione si sostiene sul lavoro di più di 700 volontari impegnati in settori come informazione, prevenzione e supporto, inclusione sociale e lavorativa, nei quali le strutture pubbliche sono poco presenti. Da tempo Itaca collabora con il mondo del lavoro, perché il disagio psichico si combatte anche con la restituzione alle persone di una riconoscibilità e con una dignità sociale che possono e devono venire anche da un impegno lavorativo.

L'impegno privato però non è sufficiente e lo studio delle nuove patologie e la prevenzione sono essenziali per aiutare le nuove generazioni.

