

Periodico di informazione culturale e scientifica
Ecolife srl - www.ecolifeproject.com
Reg. Trib. Milano n. 599 del 18/09/2000

DISTRIBUZIONE GRATUITA



1
2010

ecoNews



L'editoriale

Vivere meglio si può. È una questione di scelte, come in tante altre cose della vita. Scelte calcolate, ma volte imposte dai ritmi della vita stessa. Viviamo in un mondo difficile, nel quale è forse impossibile condurre un'esistenza pienamente soddisfacente, ma nella quale possiamo ricavare e costruire uno stile di vita consono ai bisogni.

Impostare la propria vita è un atto creativo consapevole, che nasce dalla nostra capacità di amalgamare gli elementi a disposizione.

Il filo che lega la nostra rivista a coloro che la leggono, è proprio fornire più elementi possibili per dare modo a ognuno di confezionare le proprie scelte.

ecoNews

Periodico a cura di
Ecolife srl
via Corradino D'Ascanio 4,
20142 Milano
tel.+39.02.89770903
fax:+39.02.89770895
e-mail: econews@ecolifeproject.com

Direttore responsabile
Giorgio Ginelli

Responsabili di redazione
Valentina Danielis
Guido Giacobelli
Alberto Lomuscio
Roberto Repposi
Emilio Tirelli

In copertina:
William Waterhouse, The toilet (1889).

SOMMARIO

MTC e salute

IL CUORE NELLA MEDICINA
TRADIZIONALE CINESE
Alberto Lomuscio 3

Omeopatia e salute

L'INVERNO: PREVENIRE E CURARE
LE SINDROMI DA RAFFREDDORE
Guido Giacobelli 5

Psicologia e Sport

L'ALLENATORE "NEL" PALLONE
Valentina Danielis 7

Ecologia e ambiente

BRRRR... CHE CALDO
Roberto Repposi 9

Discipline olistiche

MEDITAZIONE "AD PERSONAM"
Emilio Tirelli 11

Tecnologia e scienza

MERAVIGLIOSE SPERANZE
Giorgio Ginelli 13



IL CUORE NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

di Alberto Lomuscio *

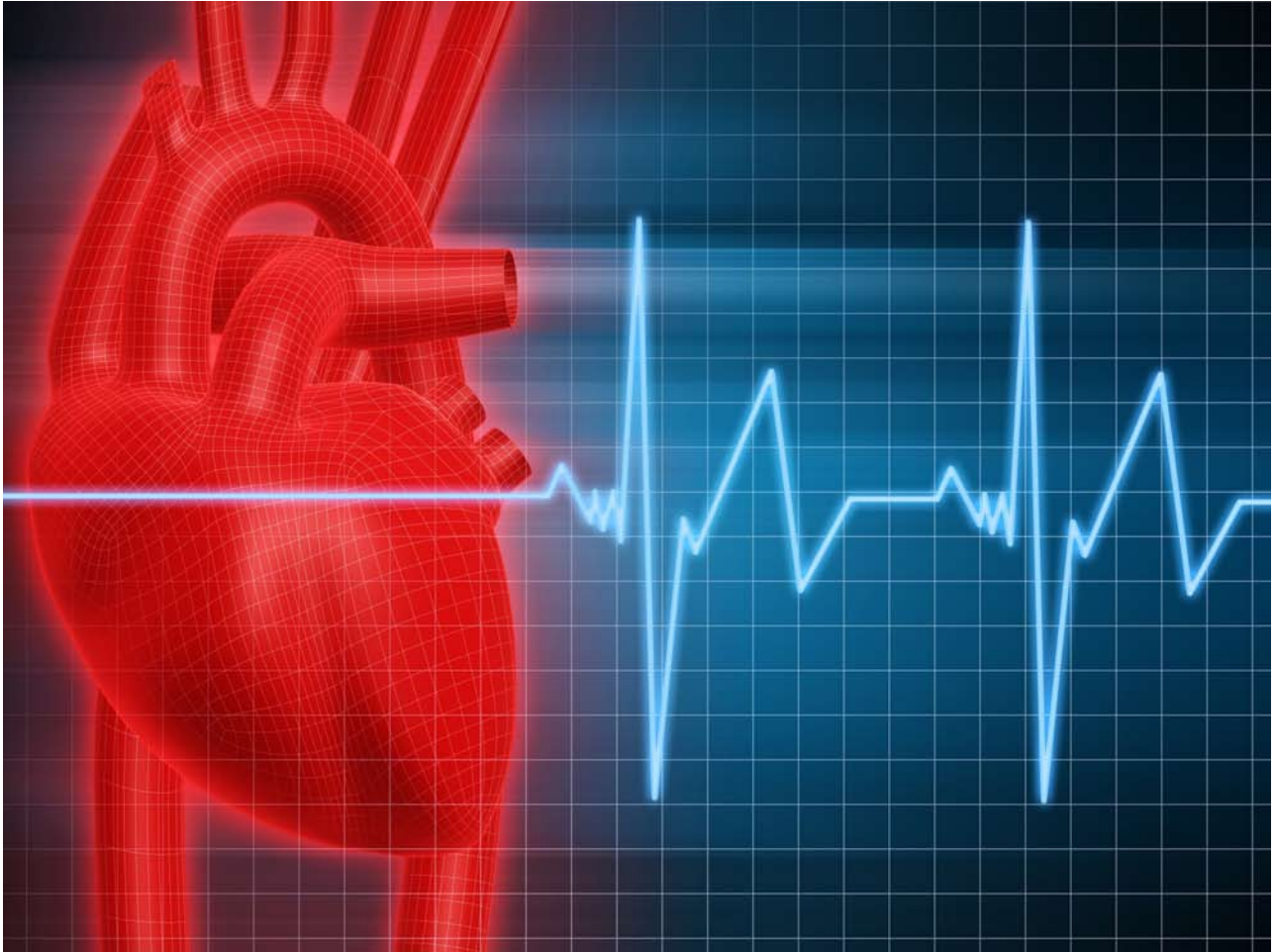
La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) pone particolare attenzione al cuore: esso rappresenta il “complesso dello spirito vitale”. Già gli antichi Autori cinesi consideravano che soltanto in presenza del battito cardiaco un uomo era in vita e quindi possedeva un’attività vitale. Allargando questo concetto, il cuore è stato considerato il controllore dello *shen*, termine che sta a indicare tutte le attività vitali guidate dall’input del pensiero informativo, compresa la psiche, l’intelligenza e il carattere, i sentimenti e le sensazioni: esiste infatti un aforisma secondo il quale “il cuore riceve gli stimoli esterni e reagisce ad essi” (si pensi per esempio alla tachicardia generata da uno spavento). Ciò significa che, secondo la MTC, l’organo tramite il quale vengono convogliati all’interno dell’organismo gli stimoli esterni è il cuore, e che questo processo si avvale dell’attività funzionale di tutti gli organi e di tutti gli apparati di senso, dal tatto all’udito. Attraverso questi organi sensori l’uomo riceve gli stimoli e li conduce al cervello, secondo il detto “le funzioni cerebrali sono controllate dal cuore”.

La seconda importante funzione del cuore si esprime nel “comando del sangue e dei vasi”, ossia nel governo della circolazione ematica: nel corso dei millenni, infatti, il cuore è stato sempre riconosciuto come “l’Imperatore” della circolazione.

Un’altra funzione attribuita al cuore è quella di controllare la sudorazione, in quanto la MTC ritiene che il sudore sia un liquido organico appartenente al cuore: probabilmente ciò è da attribuire al rapporto dialettico esistente tra l’aumento del calore, che genera vasodilatazione e contemporaneamente sudorazione, e la riduzione del calore, che dà vasocostrizione e annullamento della sudorazione.



* Dott. Alberto Lomuscio
Divisione di Cardiologia Ospedale San Paolo, Milano.



Il cuore nella patologia

Ma l'antica Medicina Cinese si era spinta ben oltre queste semplici osservazioni, delineando una serie di sindromi che presentano interessanti sovrapposizioni con la nostra patologia occidentale.

Una di queste è la “sindrome da deficit di energia del cuore”, che può aggravarsi in “deficit dello *yang* del cuore”. Queste sindromi sono riconducibili a patologie cardiache ben note alla nostra Medicina Occidentale, come lo scompenso.

Un'altra fondamentale forma cardiaca è la “sindrome da stasi di sangue del cuore”, alla quale sono riconducibili le varie espressioni cliniche della cardiopatia ischemica. Interessante è notare come già diverse decine di secoli prima della scoperta dei farmaci e delle procedure anti-ischemiche il principio terapeutico fosse già noto, e cioè: far circolare il calore fisiologico dello *yang* di cuore (ossia aumentare la quantità di sangue coronarico circolante tramite la vasodilatazione) e rimuovere la stasi di sangue (ossia, la stasi di *yin*).

Ciò che è importante notare, infine, è che tra la Medicina Occidentale e la MTC non sembrano esistere differenze sostanziali o posizioni conflittuali: esiste invece un accordo di fondo che trova la sua origine nella complementarità delle due medicine; esse, infatti, pur partendo da presupposti dottrinali profondamente diversi, e pur disponendo di mezzi di ricerca qualitativamente agli antipodi, giungono pur tuttavia alla fine a definire e ad analizzare un fenomeno biologico naturale, univoco, che può anche ammettere percorsi di ricerca differenti, ma non conclusioni differenti, perché esso è realtà, è verità.

E la Verità, come il *Tao*, è una sola.



L'INVERNO: PREVENIRE E CURARE LE SINDROMI DA RAFFREDDORE

*di Guido Giacopelli **

Il periodo invernale, con il suo rigore climatico, predispone a disturbi e malattie di origine virale e batterica, che colpiscono l'apparato respiratorio. Certamente le abitudini di vita ed i fattori ambientali contribuiscono allo sviluppo e all'aggravamento di tali patologie: ad esempio l'uscire all'aria aperta provenendo da ambienti eccessivamente riscaldati, senza opportuno ricambio d'aria e scarsamente umidificati (pensiamo agli ambienti di lavoro, ai centri commerciali, per di più sovraffollati, al metrò, ma anche alle abitazioni).

Il benessere inteso come stato di equilibrio psico-fisico e sociale non può pertanto prescindere da azioni preventive volte al mantenimento dello stesso e fondate sul rispetto di corrette condotte di vita e sane abitudini. La prevenzione è il primo atto terapeutico efficace. Anche nelle sindromi da raffreddamento la miglior cura è quella di iniziare a rafforzare le proprie difese immunitarie già all'inizio dell'autunno, attraverso l'assunzione di rimedi naturali quali: Echinacea Angustifolia, Uncaria Tomentosa, Vincetoxinum officinalis, lisato di fegato di anas barbarie, Propoli, ecc.

Se ciò non bastasse, alla comparsa dei primi sintomi quali: astenia, congestione nasale, inappetenza, cefalea, dolori osteoarticolari e muscolari, febbre, tosse, disfonia, ci si potrà rivolgere al proprio medico di fiducia per assumere rimedi omeopatici-omotossicologici specifici.



Omeopatia e salute

* Dott. Guido Giacopelli
medico chirurgo, esperto in omeopatie e omotossicologia, agopuntura, medicina cinese e idrocolonterapia.

Nel **raffreddore comune**, patologia infiammatoria virale delle alte vie aeree, la più diffusa nel periodo invernale, ne ricordiamo alcuni tra i più efficaci.

- **Allium Cepa:** per crisi di starnuti violenti e continui, con abbondante secrezione nasale acquosa e lacrimazione non irritante.
- **Euphrasia:** per crisi di starnuti con abbondante secrezione fluida, chiara, non escoriante il naso, lacrimazione abbondante che irrita gli occhi e fotofobia.
- **Sabadilla:** per secrezione nasale abbondante, fluida con starnuti parossistici, lacrimazione abbondante ma non irritante.
- **Arnica Montana:** per quella sensazione di malessere generale con dolori osteo-muscolari.
- **Belladonna:** quando l'inizio è improvviso e violento dopo esposizione a correnti di aria fredda, con naso gonfio, arrossato, dolente e caldo, con secrezione scarsa e gola secca.
- **Aconitum:** nella febbre, quando l'esordio è acuto ed improvviso dopo esposizione a vento freddo, ma secco.

Nella **tosse** improvvisa, acuta, secca, a piccoli accessi, con sensazione di soffocamento.

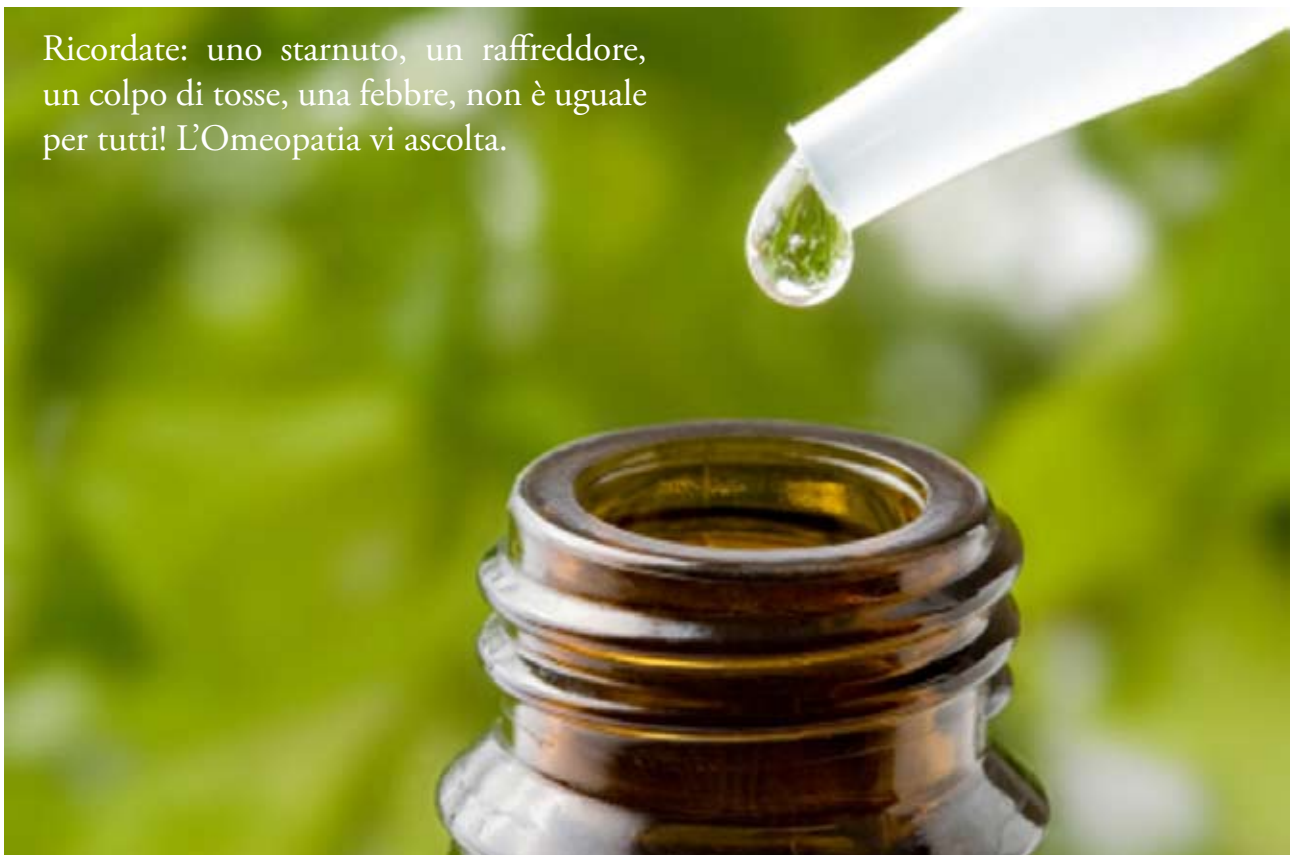
Essa è un riflesso spesso incontrollabile dovuto ad un'irritazione della mucosa causata da un'infiammazione delle vie aeree.

Può essere secca o stizzosa, grassa e produttiva con caratteristiche crupali. I rimedi più efficaci potranno essere i seguenti.

- **Bryonia:** quando compare dopo esposizione ad umidità, profonda e dolorosa che scuote il corpo, aggravata dal movimento.
- **Drosera:** secca e spastica a lunghi accessi.
- **Rumex:** secca insistente e spossante, con sensazione di solletico in gola.
- **Sambucus Nigra:** secca, spasmodica, pertussioide, con inspirazione sibilante.
- **Senega:** secca e irritante, con scarsissimo espettorato.
- **Coccuc C.:** rimedio della tosse spasmodica, con catarro mucoso molto abbondante.

Menzioniamo inoltre alcuni rimedi utilissimi nella **laringite**, infiammazione generalmente virale della laringe caratterizzata da un abbassamento importante della voce, che può aggravarsi fino a rendere afoni: *Aurum Triphyllum*, *Argentum Nitricum*, *Nux Vomica*, *Causticum*.

Ricordate: uno starnuto, un raffreddore, un colpo di tosse, una febbre, non è uguale per tutti! L'Omeopatia vi ascolta.



L'ALLENATORE “NEL” PALLONE

Il supporto della psicologia agli allenatori delle scuole calcio

di Valentina Danielis

Lo sport in generale, il calcio nello specifico, riveste un ruolo importante nella crescita dei bambini. I genitori si preoccupano e si occupano dei loro figli con grande attenzione: la migliore scuola, il corso di inglese, le lezioni di teatro... c'è un grande interesse per il mondo dell'infanzia e una gran mole di risorse investite.

È in questo scenario che prende forma e assume importanza la figura dello psicologo nelle scuole calcio: un ruolo nuovo, complesso, accettato, rifiutato e che si inserisce in un ambiente fatto dei suoi equilibri e dei suoi solidi pregiudizi.

In questo articolo verrà principalmente trattata la parte che concerne la figura dell'allenatore connessa all'intervento dello psicologo al fine di mettere in luce i vantaggi e le problematiche che si incontrano sui campi di calcio. L'allenatore è il protagonista indiscusso sui campi di calcio, riveste un ruolo complesso, fatto di numerosi aspetti e con tante responsabilità.

Prima di tutto è importante considerare il fatto che parlando di mister parliamo di “educatore”: una figura che non può prescindere da una relazione che non si caratterizza esclusivamente per un apprendimento tecnico ma soprattutto ha lo scopo di creare un contesto di apprendimento alla vita. Il campo di calcio è una micro-società in cui si esprimono ruoli, emozioni, giochi di potere, interazioni... il mister/educatore deve essere consapevole di tale complessità e rendersi disponibile a mettere in gioco la propria persona nella gestione di una rete così ricca di personaggi.

Escludiamo subito che il suo compito non è quello di sostituire dei genitori nell'educazione dei figli, tale difficile incarico è esclusivo della mamma e del papà: l'allenatore/educatore si trova ad essere chiamato a infondere nei giovani calciatori il concetto di spogliatoio, di squadra, di unione, di vittoria, di sconfitta, di rispetto delle regole, di amicizia.

Ci si può spesso scontrare con allenatori che rifiutano questo ruolo e si dedicano esclusivamente ad impartire strategie e tecniche, perché probabilmente spaventati o inadeguati a gestire le difficoltà di un sistema tanto complesso.

Uno degli obiettivi dell'intervento dello psicologo è quello di supportare e formare allenatori disponibili ad essere educatori, in grado di assumere il ruolo difficile di protagonisti dei campi di calcio chiamati a formare dei ragazzi e a relazionarsi con i loro genitori.

Pensate alle difficoltà che si incontrano nel rapportarsi con persone “attaccate alla rete”, che si intrufolano nello spogliatoio con scuse banali, che urlano al proprio figlio quello che devono o non devono fare, che litigano con gli avversari e che polemizzano le scelte del mister... tali atteggiamenti hanno un unico effetto quello di confondere il bambino.

La funzione esercitata dallo psicologo dello sport accanto alla figura-chiave dell'allenatore diventa allora una serie di strumenti per risolvere molte delle complesse situazioni che possono sorgere fra allenatore, atleti, dirigenti del team sportivo e i familiari degli atleti. Riconoscere gli obiettivi di una formazione dei vari operatori, che incidono sullo sviluppo dei giovani calciatori, è importante, se non fondamentale: è forse l'aspetto più caratterizzante dell'opera dello psicologo dello sport all'interno delle scuole calcio. Molto spesso si ha a che fare con allenatori e dirigenti che ignorano la loro funzione nella crescita dell'allievo, e che anzi mirano, con il loro operato, a soddisfare le proprie ambizioni, senza dar minima importanza agli aspetti psicologici in gioco nell'atto dello sviluppo.

Gli obiettivi di una formazione specifica devono, quindi, essere adeguati rispetto a livelli culturali fra i più disparati; è necessario quindi fornire conoscenze di base sulle dinamiche dello sviluppo, sulla gestione dei gruppi, e sulla gestione e realizzazione degli obiettivi. Uno dei problemi principali è verificare, all'inizio della stagione, la congruenza degli obiettivi della dirigenza e di quelli degli allenatori/genitori; pertanto si consiglia all'inizio della stagione sportiva di spendere più tempo possibile sia nella formazione specifica di allenatori e dirigenti, sia in incontri tra allenatori, dirigenti e genitori. È utile in tali incontri, che partecipino anche i vertici della

società, così da poterci permettere di avere una visione d'insieme delle dinamiche relazionali all'interno della società. Durante questi incontri, è fondamentale sfondare quel muro di diffidenza che ovunque si crea con l'ingresso di uno psicologo in un ambiente sportivo ed educativo: è necessario, quindi, chiarire, soprattutto nei confronti di allenatori e genitori (spesso anche dirigenti), il nostro ruolo e le nostre mansioni.

Stabilire un clima troppo informale e familiare con i genitori, può esporre gli allenatori a perdere il controllo della situazione, al punto di percepire come fastidiosa la vischiosità di talune persone, nel momento in cui non si può fare più nulla, ovvero quando si permettono di fare critiche o dare "consigli" che nessuno gli ha chiesto.

Quello che alcuni genitori cercano molto spesso di fare attraverso un rapporto amichevole, è di stabilire una relazione alla pari, mentre il contesto dove gli allenatori operano, si caratterizza da una differenziazione di ruoli in funzione delle competenze. Stiamo parlando di un ambiente calcistico, gli allenatori sono gli esperti, i genitori sono l'utenza. Questo non vuol dire che tutti i genitori sono inesperti di calcio. Anche se un allievo fosse il figlio di un giocatore di serie A, nel contesto in cui lavora l'allenatore è lui l'istruttore, con il proprio lavoro rappresenta la società che lo ha scelto, quindi il suo ruolo è inequivocabile, in tale contesto quel giocatore di serie A è il genitore.



“...l'allenatore/educatore si trova ad essere chiamato a infondere nei giovani calciatori il concetto di spogliatoio, di squadra, di unione, di vittoria, di sconfitta, di rispetto delle regole, di amicizia...”



*“... nel contesto in cui
lavora l'allenatore è lui
l'istruttore, con il proprio
lavoro rappresenta la socie-
tà che lo ha scelto, quindi
il suo ruolo è
inequivocabile...”*

Rispettare la differenziazione di ruoli, pone i genitori nella posizione di non poter interferire, perché l'allenatore è percepito ad un altro livello di comunicazione. Ma i primi a rispettare questa differenziazione devono essere proprio gli allenatori, perché sono loro che con un atteggiamento informale ma professionale possono imporre le distanze.

Quindi, se l'allenatore si accorge che la situazione sta prendendo una piega in cui, da parte dell'interlocutore, c'è il tentativo di modificare i ruoli, può riportare il rapporto sul livello giusto, se lui stesso è certo della propria autorevolezza.

In conclusione, è stato evidenziato il ruolo importante che gioca l'allenatore nella crescita dei giovani calciatori, talmente importante che non può superficialmente essere “abbandonato a se stesso”, ma necessita di una specifica formazione, supportata da un costante confronto con tutti gli attori che fanno parte della società sportiva e dalla figura di uno psicologo in grado di mediare e potenziare le competenze dell'intero sistema.



L'équipe di **ecolife** nella collaborazione con le scuole calcio ha messo in luce tutti gli aspetti di cui sopra riscontrando difficoltà soprattutto nelle relazioni allenatori/genitori, allenatori/società e nell'interazione con i giovani calciatori.

Nello specifico è stato utile un intervento iniziale di ascolto delle problematiche, che ha dato modo ai mister di sentirsi supportati nel loro difficile compito di "educatori" che nessuno fino a quel momento gli aveva pienamente riconosciuto. L'identificazione del ruolo e l'ascolto hanno permesso all'équipe di **ecolife** di entrare in relazione con lo staff creando un'area comune di collaborazione in cui la possibilità di portare dei problemi inerenti l'allenamento sportivo ha aperto uno spazio di confronto su più livelli e su diversi

argomenti.

Le difficoltà a relazionarsi con bambini poco attenti, molto vivaci, troppo sensibili... questo ha inizialmente sollecitato nei confronti dello psicologo la richiesta di una "ricetta", una sorta di prescrizione per cui con quel bambino vivace, con quel genitore invadente o con quel dirigente irritante corrisponde un determinato comportamento da mettere in atto.

Dopo aver scoperto che tale "ricetta" non esiste, gli allenatori si sono facilmente aperti alla riflessione di gruppo, portando ognuno nel confronto la propria esperienza, competenza, le proprie idee e emozioni tale da riuscire loro stessi a trovare i modi e le "soluzioni" nei momenti di difficoltà. ◆



BRRRR... CHE CALDO

di Roberto Repossi

Sarà capitato a tutti in queste giornate d'inverno di aver ascoltato notizie allarmanti ed a volte contraddittorie sui cambiamenti climatici e le possibili conseguenze per la vita sulla terra.

Stampa e televisioni riportano gli allarmi che la stragrande maggioranza del mondo scientifico ed accademico sta lanciando sul riscaldamento globale del pianeta: il 2009 è stato l'anno più caldo del terzo millennio e gli anni dal 2000 ad oggi i più caldi da quando si studia la meteorologia.

Anche il mondo politico ed economico sta cominciando a fare i conti con questi problemi e seppure lentamente e con gravi ritardi sta cercando possibili soluzioni.

Dalla prima Conferenza mondiale di Porto Alegre all'ultima tenutasi a Copenaghen, qualche piccolo passo avanti è stato fatto per quanto riguarda la consapevolezza che il problema va affrontato e non è più possibile rinviarlo, ma ancora manca la volontà su quali siano le soluzioni da applicare per risolverlo.

Nel nostro Paese la situazione non è rosea e come nel resto del mondo, prevalgono interessi particolari che ostacolano le doverose scelte innovative ed ecocompatibili.

Anche all'interno di una parte degli stessi media più che



Ecologia e ambiente



far chiarezza si tende a far confusione nel modo di fare informazione.

Non appena le temperature scendono sotto lo zero, cosa peraltro normale durante la stagione invernale, si tende a drammatizzare la notizia, non facendo altrettanto quando in maniera veramente anomala in diverse parti d'Italia le temperature sono mediamente più alte di 4/6 gradi, vedi l'esempio di Trieste dove negli ultimi anni a gennaio ci sono state temperature minime di 6/8 gradi sopra zero.

Spero che questo avvenga inconsapevolmente e non sia frutto di una pericolosa lobby "negazionista" che nasconde interessi economici conservatori e che utilizza media consenzienti per cercare di convincere i cittadini che si esagera a lanciare allarmi.

Fra la metà e la fine degli anni sessanta d'inverno andavo a Santa Caterina di Valfurva, un piccolo paese dell'Alta Valtellina e ricordo che ci si dava appuntamento a mezzanotte nella piazzetta del paese dove da un vecchio termometro guardavamo le temperature minime: la più

bassa raggiunse una notte i meno 31 e mediamente si stava sui meno 25/26 gradi.

Tutto questo era e dovrebbe essere normale e dovremmo invece preoccuparci del fatto che questo non avvenga più.

Ormai la situazione è molto cambiata: negli inverni si possono alternare periodi brevi di freddo intenso a periodi più lunghi di caldo anomalo, cosa che si sta ripetendo costantemente da oltre 15 anni, con le conseguenze che questi cambiamenti comportano per la salute delle persone e per la vita di tutti gli esseri viventi, oltre ai danni ambientali ed economici che provocano.

Non possiamo più stare a guardare, dobbiamo e possiamo contribuire a riequilibrare la vita sul nostro pianeta, modificando i nostri stili di vita partendo dai comportamenti quotidiani, magari riflettendo sulle "perle di saggezza" che troverete nei prossimi numeri, perché come ricorda un vecchio e saggio proverbio la terra l'abbiamo avuta in prestito dai nostri figli.



MEDITAZIONE “AD PERSONAM”

di Emilio Tirelli

Partiamo dal presupposto che ognuno di noi ha bisogno di momenti, nei quali ci possa guardare dentro, sollevandosi per un tempo indefinito da tutte le pressioni che sono parte della vita quotidiana.

Quando questo bisogno si manifesta in modo evidente, possiamo ricorrere a strumenti di vario genere per soddisfare le nostre necessità.

La meditazione, da questo punto di vista, è sicuramente uno degli strumenti più noti per consentire il distacco delle nostre funzioni mentali dai pensieri opprimenti.

Ma la definizione di Meditazione è una definizione molto generica che in alcuni casi può diventare fuorviante per chi non ha confidenza con pratiche energetiche o orientali.

Meditazione è un termine che deriva dal latino *meditatio*, riflessione. Tale termine descrive uno stato mentale nel quale si effettua una riflessione senza elementi di disturbo.

Questo vuol dire che le possibilità di effettuare una meditazione sono moltissime e vanno da quelle più strutturate tecnicamente a quelle più improvvisate che però rispondono ad un'esigenza personale del momento.

Si può quindi scegliere di meditare in modo autonomo o guidato, ma seguendo dei criteri definiti oppure si effettua una meditazione che possiamo chiamare “più istintiva”.



© E. Djmur, Tien Shan

Discipline olistiche



“... La meditazione è sicuramente uno degli strumenti più noti per consentire il distacco delle nostre funzioni mentali dai pensieri opprimenti...”

Michael Parkes, Flute meditation.

La meditazione non è una prerogativa delle sole culture orientali, ma è anche presente nella spiritualità occidentale (vedi le preghiere).

Da un punto di vista energetico, possiamo intendere la meditazione come la facoltà di tradurre vibrazioni prodotte dalla nostra mente, anche attraverso la verbalizzazione o il movimento fisico, in onde positive che condizionano il nostro approccio con la vita quotidiana e con le persone con le quali ci relazioniamo.

Ci si può quindi avvicinare alla meditazione nella forma che più ci aggrada purchè, se si decide di farlo autonomamente, si osservino pochi criteri che sono funzionali ad ottenere quanto ci si propone.

Per primo è importante che ci si dedichi completamente a quello che si sta facendo, e quindi bisogna togliere gli elementi che potrebbero portare disturbo (spegnere la televisione, staccare il telefonino, ecc.). Bisogna poi adottare una posizione comoda, che consenta di non distrarre la mente con disequilibri del corpo. La visualizzazione di un luogo (reale o immaginario) può essere un

elemento di focalizzazione dell'attenzione. Se si sceglie di verbalizzare la meditazione si può utilizzare un mantra o una preghiera o la ripetizione di una frase positiva che risponde ai nostri obiettivi. Con queste poche indicazioni dobbiamo solo decidere i tempi.

Una condizione per ottenere beneficio da una meditazione è la costanza, perciò non è necessario meditare 4 ore al giorno se non se ne ha la capacità, ma è sufficiente farlo per un tempo che si ritiene sopportabile (anche 30 minuti) ma quotidianamente.

Per concludere, possiamo quindi affermare che le varie pratiche indiane o cinesi o giapponesi, sono ottimi strumenti per liberare la mente dallo stress, ma siccome le risorse utili a trovare l'equilibrio le abbiamo potenzialmente dentro di noi, se non abbiamo familiarità con queste pratiche possiamo provare a realizzare una meditazione “*ad personam*” che magari non avrà il fascino di altre, ma che se praticata in modo serio e con concentrazione potrà comunque dare degli ottimi risultati.



MERAVIGLOSE SPERANZE

di Giorgio Ginelli

La fiducia riposta dall'uomo nella scienza, a volte, è ben ripagata.

Facciamo finta - magari solo per un attimo - che dietro all'impulso di fare sempre nuove e mirabolanti scoperte scientifiche, non ci sia solo l'impulso distruttivo della razza umana; a questo punto la ragione più importante per cui si investe tanto nella ricerca scientifica è proprio perché ci aspettiamo che le scoperte diano un contributo fondamentale a migliorare la qualità della vita.

Quanto realmente ciò sia vero è forse difficile da misurare in modo preciso, ma possiamo facilmente avere la conferma dell'importanza della scienza valutando quanti piccoli aspetti nella nostra giornata siano legati alle scoperte scientifiche, magari solo perché ci viene evitato di attaccare al tegamino le uova che stiamo cuocendo grazie a una [casuale scoperta](#) avvenuta nel 1938. web

Il tempo di implementazione di una scoperta scientifica dipende da tanti fattori: casualità, determinazione, necessità, sono tutti aspetti che a loro volta si legano alle condizioni sociali in cui la scoperta avviene.

Quando Albert Einstein intuì per la prima volta che era possibile ricavare energia dal nucleo dell'atomo si era nel 1905, ma per la prima applicazione pratica dobbiamo aspettare fino alle ore 15 del 22 ottobre 1934, quando un gruppo di fisici italiani guidati da Enrico Fermi realizzò la prima rudimentale fissione nucleare artificiale della storia.

Questo ci insegna che la scoperta scientifica operata da uno scienziato, di per se stessa, a volte può essere inutilizzata per numerosi anni, finché qualcun'altro non la perfeziona o gli costruisce attorno una possibilità applicativa. Oppure non approfondisce la scoperta, come ad esempio quella del completamento nel 2003 della sequenza del [genoma umano](#): ha dato agli scienziati un web importante strumento di ricerca per individuare e combattere malattie, conoscere meglio il funzionamento del corpo umano e probabilmente sarà il futuro della ricerca medica, ma ancora non possiamo indicare con esattezza la sua effettiva ricaduta sulla vita sociale.

Insomma, la qualità della vita è sempre più legata alle scoperte scientifiche, ma è anche sempre più difficile valutare la vera importanza di ciò su cui si indaga. Anche perché nella società della comunicazione subiamo continuamente il bombardamento di informazioni che a prima vista sembrano concrete, a portata di mano, e perciò ci sembra che sia più facile sapere, conoscere, così come sembra che ogni minuto si scopra qualcosa di nuovo. Ma in realtà, ciò che è a portata di mano non è la vera conoscenza, ma solo ciò che qualcuno ha interesse a pubblicare; in realtà è che di tutti i gadget spacciati per novità tecnologica, solo un numero poco significativo ha veramente importanza per la nostra qualità della vita; in realtà la diffusione del sapere non è la cosa migliore,

in quanto “troppa conoscenza manda in corto circuito l'attività economica ordinaria, che richiede una certa quantità di ignoranza e di incertezza per funzionare correttamente”⁽¹⁾.

In mezzo a questa barabanda di informazioni non è certo facile orientarsi e non ci aiuta nemmeno poi tanto la

stampa specializzata.

Basta dare uno sguardo a due tra i magazine scientifici più diffusi al mondo (WIRED e SCIENCE), che in occasione del 2010 hanno stilato l'elenco di quello che a loro avviso sono le più importanti scoperte che la ricerca scientifica ha registrato nel 2009.

La classifica di Science

- web* ● 1. L'**Ardipithecus ramidus**, una specie di ominide di sesso femminile, considerata la nostra più antica antenata.
- web* ● 2. Il satellite della Nasa **Fermi**, per l'attività spaziale legata agli avvistamenti delle pulsar.
- web* ● 3. Gli effetti della **rapamicina**, una sostanza che i ricercatori sostengono sia in grado di allungare la vita dei mammiferi di quasi 15 anni agendo sul metabolismo.
- web* ● 4. Il **grafene**, una molecola bidimensionale, spesso solo una molecola (0,35 nm) di atomi di carbonio, che ha dimostrato avere un'elevata conducibilità.
- web* ● 5. Le ricerche degli scienziati dei laboratori dello **Stanford Linear Accelerator Center** (Slac) con i loro acceleratori di particelle.
- web* ● 6. La scoperta dei **ricettori dello stress vegetale**, struttura di molecole chiave per la progettazione di piante.
- web* ● 7. La scoperta di una terapia genica per l'**Amaurosi di Leber**, una rara forma di cecità ereditaria che colpisce i bambini.
- web* ● 8. La scoperta di una terapia genica per l'**Adrenoleucodistrofia**, una patologia caratterizzata dalla progressiva erosione del sistema nervoso centrale.
- web* ● 9. La missione Nasa ribattezzata **Lcross** (Lunar Crater Observation and Sensing Satellite) che ha scoperto e confermato la presenza di acqua sulla Luna.
- web* ● 10. Il telescopio spaziale **Hubble**, ristrutturato in modo da consentirgli una vita operativa di altri 10 anni.

La classifica di Wired

- web* ● 1. Il **ciclotrone** del Lawrence Berkeley National Laboratory, che ha fondato un gruppo di atomi di calcio dentro al plutonio, producendo due atomi dell'elemento 114 per la seconda volta nella storia.
- web* ● 2. I progressi dei vaccini contro la **dengue** per i quali è iniziato un test su più larga scala che potrà dire entro il 2012 quale sia il più efficace.
- web* ● 3. Il sensore che odora il **cancro ai polmoni**, realizzato dai ricercatori dell'Israel Institute of Technology di Haifa; analizza il fiato di una persona, segnalando una gamma di sostanze chimiche organiche volatili prodotte dai tumori maligni.
4. Il software che predice gli **effetti collaterali dei medicinali**, sviluppato da un team di ricercatori della University of North Carolina e della University of California.
5. Nuovi studi indicano che la **medusa** può agitare gli oceani praticamente con la stessa potenza con cui i lo fanno venti e maree.
- web* ● 6. Il **Bisfenolo A** è un componente fondamentale della plastica che un gruppo di epidemiologi ha scoperto essere causa di molteplici disfunzioni sull'uomo.
- web* ● 7. Gli effetti della **rapamicina**, una sostanza che i ricercatori sostengono sia in grado di allungare la vita dei mammiferi di quasi 15 anni agendo sul metabolismo.
- web* ● 8. Tre diversi team di ricercatori, hanno ottenuto gli stessi risultati in uno studio sulla **schizofrenia** analizzando oltre 50.000 genomi nei quali sono state individuate 10.000 varianti genetiche, ognuna parzialmente responsabile di una piccola percentuale di rischio.
- web* ● 9. L'**Ardipithecus ramidus**, una specie di ominide di sesso femminile, considerata la nostra più antica antenata.
10. Quattro team di ricercatori differenti hanno ottenuto risultati importanti nella ricerca di modi sicuri per trattare i test sui volontari umani.

(1) *Robert B. Laughlin*, Crimini della ragione (Strategie occulte di protezione della conoscenza), ed. B.Mondadori. L'autore è stato Premio Nobel per la Fisica nel 1998 per la scoperta di una nuova forma di fluido quantistico con eccitazioni di carica frazionata.

Due riviste di divulgazione scientifica, molto accreditate, molto lette e molto conosciute in tutto il mondo. Ma anche molto differenti per quello che sono i temi trattati e il taglio degli articoli.

Science è uno dei più accreditati settimanali scientifici, pubblicato dalla American Association for the Advancement of Science (AAAS) nata nel 1848 e che ha 262 tra accademie e società scientifiche iscritte.

web

Wired è una rivista di tecnologia e attualità fondata nel 1993 da Luis Rossetto e Nicholas Negroponte, quest'ultimo tra gli "inventori" del personal computer, celebre per i suoi studi innovativi nel campo delle interfacce tra l'uomo e il computer.



Stupisce quindi, che tra le due riviste ci possano essere delle similitudini nella compilazione della classifica. Ma, per esempio, in entrambe è presente il ritrovamento dell'*Ardipithecus ramidus*, non una recente scoperta scientifica,

certo, ma il ritrovamento di un ominide di razza femminile nella depressione dell'Afar in Etiopia avvenuto in effetti nel 1992, che ruba il primato a Lucy, l'ominide dell'*Australopithecus afarensis* ritrovato poco

distante, risalente a 3,2 milioni di anni fa.

L'importanza del ritrovamento sposta di un bel po' la datazione degli albori della razza umana, in quanto Ardi è stato datato a 4,4 milioni di anni fa. Dall'analisi dello scheletro, una femmina del peso di una cinquantina di chilogrammi

e alta 120 centimetri con le caratteristiche dell'uomo e dello scimpanzè, dopo 17 anni di ricerche gli studiosi hanno stabilito che era onnivoro e camminava in posizione eretta, ma che era anche in grado di arrampicarsi sugli alberi dove passava la maggior parte del tempo. Finalmente, dunque, nel 2009 grazie a SCIENCE MAGAZINE, avviene la pubblicazione coordinata dei risultati delle ricerche, che non hanno uguali nella storia della paleoantropologia. Un vero premio alla perseveranza e all'affinamento della ricerca scientifica.

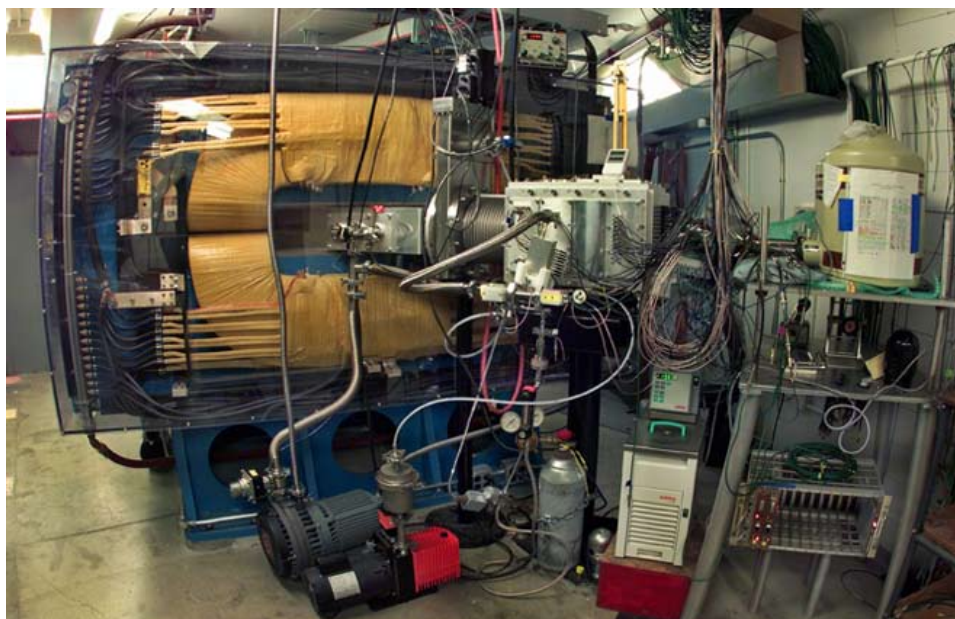
Ma anche la ricerca in campo bio-genetico avvicina le due riviste, che condividono un punto di vista importante nelle ricerche condotte sugli effetti della *Ramapicina*, un farmaco immunosoppressore usato per prevenire il rigetto nei trapianti d'organo. Si è scoperto che può allungare la vita del 38% ed oltre, ma - attenzione - distrugge il sistema immunitario dell'uomo, per cui verrà solo utilizzata in laboratorio per analizzare quei meccanismi di invecchiamento cellulare finora sconosciuti, aumentando le speranze che un giorno l'aspettativa di vita dell'uomo possa essere allungata.

Senz'altro la biologia e la genetica fanno la parte del leone nelle due classifiche (vedi pagina precedente), sia con studi che componenti di differente spessore scientifico, ma anche la fisica trova posto nelle valutazioni delle due riviste con due ricerche però molto differenti fra loro.

Il *ciclotrone* del Lawrence Berkeley National Laboratory che WIRED mette al primo posto è una macchina usata per accelerare fasci di particelle elettricamente cariche (normalmente ioni leggeri) utilizzando una corrente alternata ad alta frequenza ed alta tensione, in associazione con un campo magnetico perpendicolare. A Berkeley si sono divertiti a fiandare un gruppo di atomi di calcio dentro al plutonio, producendo due atomi dell'elemento 114 per la seconda volta nella storia. In un esperimento

SOPRA - Illustrazione di J.H. Matternes dell'*Ardipithecus ramidus*.
© 2008 by Science Magazine.

A FIANCO - Il retro del ciclotrone del Lawrence Berkeley National Laboratory.
© 2009 by Wired.



to di 8 giorni hanno registrato due nuclei individuali di elemento 114: uno era un isotopo con 114 protoni e 172 neutroni, che è decaduto in circa un decimo di secondo e l'altro era un isotopo con 114 protoni e 173 neutroni, che è durato circa mezzo secondo.

Detto così l'evento è forse poco significativo, ma vediamo come la spasmodica necessità di creare elementi pesanti che possano durare più di qualche decimo di secondo e la faccenda cambia. Stiamo parlando di nuclei di elementi transuranici il cui studio apre la strada verso quella che gli scienziati chiamano "isola della stabilità" e aprire la strada verso meraviglie tecnologiche, tipo i generatori di onde antigravitazionali e altre raffinatezze che per ora possono solo essere considerate fantascientifiche. A proposito di fantascienza, nelle classifiche non potevano mancare elementi legati allo spazio e alla ricerca spaziale, argomenti sui quali SCIENCE MAGAZINE fonda gran parte del suo archivio di articoli. Ben tre infatti sono i momenti che la rivista ha pensato di onorare, a cominciare dall'attività spaziale del satellite *Fermi* legata agli avvistamenti di pulsar per arrivare alla ristrutturazione del telescopio spaziale *Hubble* che gli consentirebbe altri 10 anni di onorata attività operativa.

web

In mezzo, e ci sta tutta, la missione Nasa che recentemente ha scoperto e confermato la presenza di acqua sulla Luna. Il progetto *LCROSS* (Lunar CRater Observing and Sensing Satellite) è nato nel 1999, quando venne segnalata traccia di idrogeno concentrato in crateri situati ai poli lunari, con lo scopo di confermare la presenza o l'assenza di acqua ghiacciata in un cratere lunare situato nella zona polare della Luna. Il 18 giugno 2009 è stato lanciato da Cape Canaveral un veicolo provvisto di un razzo "Atlas V Centaur" del peso a vuoto di 2 tonnellate,

che il 6 ottobre 2009 si è schiantato sulla superficie lunare alla velocità di 5.600 Km/h creando un vuoto cratere di circa 5 miglia di larghezza. Un pennacchio di detriti ha viaggiato ad elevata angolazione al di là del bordo del cratere Cabeus, fino alla luce diretta del Sole, mentre un'altra cortina di materiale è stata espulsa più lateralmente. È bastato questo per consentire agli scienziati del progetto di confrontare gli spettri ottenuti da 20 a 60 secondi dopo l'impatto del missile, con quello dell'acqua. Le missioni che compongono il progetto della Nasa sono in effetti due. La prima si chiama *LRO* (Lunar Reconnaissance Orbiter) ed è una sonda con sette strumenti a bordo che per circa 4 anni orbiterà attorno alla Luna. Il suo compito consiste nel compiere una serie di esplorazioni volte a costruire mappe più dettagliate della superficie del satellite e raccogliere informazioni più precise sulle condizioni di luce e risorse naturali. Il modulo più piccolo è invece proprio *LCROSS*, il cui principale obiettivo è stato quello di indagare la presenza di ghiaccio d'acqua nella Luna in un cratere permanentemente in ombra al polo sud del satellite, grazie a una serie di fotocamere in grado di lavorare a varie lunghezze d'onda, alcuni spettrometri e un fotometro. Ed è proprio il modulo che ha analizzato la composizione dei detriti sollevati dall'impatto dell'ultimo stadio del razzo Atlas sulla superficie lunare. La missione *LCROSS* ha rappresentato una sfida sotto tutti i punti di vista: low-cost non solo il budget, ma anche una limitata finestra temporale per lo sviluppo del satellite, appena 26 mesi.

Segno che non è mai il tempo il vero elemento di criticità per ottenere risultati che a prima vista, possono sembrare impossibili.



A FIANCO - In primo piano nell'immagine, la sonda *Lcross* che ha potuto rilevare l'acqua quando il razzo *Atlas* (sullo sfondo) ha colpito la superficie della Luna.
© 2009 by Science Magazine.





- Chi siamo
- Agenda
- Corso ASA
- MassaggiatoreCB
- Ist. Fitness
- Corso Shiatsu
- Seminari
- Servizi
- Partner
- Sedi e Contatti

ECOLIFE

ENTE DI FORMAZIONE



CORSO per Massaggiatore e Capo Bagnino per gli impianti idroterapici

Questa figura professionale è l'Operatore tecnico-ausiliario sanitario in grado di effettuare assistenza fisico-manuale su prescrizione medica e di svolgere, nell'ambito delle proprie conoscenze, la prevenzione, cura, riabilitazione, recupero funzionale mediante massoterapia, idroterapia e balneoterapia sia nel libero esercizio sia nell'impiego presso enti pubblici e privati.

Il corso per Massaggiatore e Capo Bagnino è finalizzato a fornire gli elementi utili a svolgere questa professione nei centri termali, nei centri di riabilitazione o nelle società sportive. L'acquisizione di diverse tecniche di massaggio, oltre a quelle di bendaggio funzionale, unite all'insegnamento dei principi propri dell'anatomia e della fisiologia consentono la formazione di una figura in grado di operare con preparazione e professionalità in tutti gli ambiti consentiti.

Struttura del corso

Durata: percorso in due anni di 1200 ore

Prossimo corso: 9 gennaio 2010

Frequenza: 2 week end al mese

1 anno - 500 ore di lezioni teorico/pratiche + 100 tirocinio

Prova finale: al termine del percorso verrà effettuata una prova scritta e di una pratica per il rilascio di una QUALIFICA PROFESSIONALE di Massaggiatore Capo Bagnino

Corso attivato ai sensi del Decreto della Regione Lombardia n.10043 del 6/10/09 e del RD 31.05.1928, n. 1334, art. 1

CORSO per Ausiliario Socio Assistenziale

L'ausiliario socio-assistenziale è un operatore dell'area sociale che, in forza di una specifica formazione, basandosi sulla capacità di relazionarsi correttamente:

- attua un intervento diretto con l'utente (singolo o famiglia) al fine di recuperare le sue risorse in una prospettiva di autonomia in supporto della vita quotidiana (assistenza diretta alla persona, aiuto domestico, cura dell'ambiente, prestazioni igienico-sanitarie di semplice attuazione, disbrigo di pratiche burocratiche, ecc.).
- collabora, con un intervento indiretto, attraverso la lettura dei bisogni, alla mobilitazione delle risorse della comunità in cui l'utente stesso vive.

Struttura del corso

Durata: percorso in un anno di 800 ore

Prossimo corso: gennaio 2010

Frequenza: 2 sere alla settimana e tutti i sabati

1 anno - 350 ore di lezioni d'aula + 100 ore di esercitazione pratiche + 350 di tirocinio

Prova finale: al termine del percorso verrà effettuata una prova scritta e di una pratica per il rilascio del titolo di Ausiliario Socio Assistenziale

INFORMAZIONI

Ecolife srl - Via Corradino D'Ascanio 4, 20142 Milano

tel. +39.02.89770903 fax: +39.02.89770895

e-mail: info@ecolifeproject.com



TECNICHE COMPLEMENTARI SPORTIVE

✓ INTEGRARE TECNICHE NATURALI
E DI PREPARAZIONE ATLETICA E MENTALE
NELLO SPORT

Stefano Tirelli



TECNICHE COMPLEMENTARI SPORTIVE

▶ MIGLIORAMENTO PRESTAZIONI SPORTIVE
▶ RECUPERO FUNZIONALE
▶ PREVENZIONE DAGLI INFORTUNI

CORSO PER OPERATORE SPECIALISTA DI TECNICHE COMPLEMENTARI SPORTIVE o.s.t.c.s.

Le Tecniche Complementari Sportive (TCS) rappresentano un'innovativa metodologia atta al miglioramento della prestazione sportiva, del recupero funzionale e della prevenzione degli infortuni tipici dell'atleta.

Le TCS rappresentano ormai da più di 10 anni un valido strumento di conoscenza e utilizzo per gli studenti/laureati in Scienze Motorie, preparatori atletici, fisioterapisti, tecnici della riabilitazione motoria e addetti alle attività sportive; esse si basano sul principio dell'integrazione tra le conoscenze delle metodologie del benessere occidentale con quelle di altre culture, in particolare orientali, e sono riconosciute scientificamente come metodo naturale di miglioramento della salute dell'atleta ed anche della persona non sportiva.

Il Professor Stefano Tirelli, docente all'Università Cattolica di Milano, insegna Tecniche Complementari Sportive alla facoltà di Scienze Motorie ed è l'ideatore e fondatore del metodo TCS, applicandolo nel campo sportivo internazionale da oltre 10 anni. Tra i diversi team e atleti coi quali collabora o ha applicato il metodo TCS, si annoverano: Michael Essien (Chelsea F.C.), Alessandro Del Piero (F.C. Juventus), Sulley Muntari (F.C. Internazionale), Nwanko Kanu e John Utaka (Portsmouth F.C.), John Mensah (Olimpique Lyonnais), Joseph Yobo (Everton F.C.), Stephen Appiah (Bologna F.C.) e Nazionali di calcio del Ghana, Nigeria, Emirati Arabi Uniti, Qatar; e per il basket l'Olimpia Basket Milano.

Studi scientifici sull'efficacia delle TCS come strumento per l'ottimizzazione delle capacità condizionali e coordinative sono stati presentati dallo stesso Professor Stefano Tirelli e comprovati presso convegni internazionali di medicina dello sport e metodologia di allenamento (European College of Sport Science di Belgrado, Lisbona e Jyväskylä). Dello stesso Prof. Stefano Tirelli sono stati pubblicati: 'Tecniche Complementari Sportive' (Libreria dello Sport) e 'Tecniche Complementari Sportive-Shiatsu e Medicina Tradizionale Cinese in ambito sportivo' (CEA edizioni, co-autori S.Bergamaschi- M. Del Prete- E. Tirelli- G.Ginelli)

PROGRAMMA DEL CORSO 2009/2010

Il corso è strutturato su 10 MODULI, uno al mese da settembre 2009 a giugno 2010. Per conseguire il diploma di OPERATORE SPECIALISTA TCS (O.S.T.C.S.) è necessario frequentare almeno 8 moduli, scegliendo all'atto d'iscrizione le date alle quali si vuole partecipare. Il diploma permette di operare in campo sportivo/riadattativo con qualifica specifica di O.S.T.C.S.

Chi fosse interessato a partecipare solo a singoli moduli riceverà un attestato di partecipazione alla fine del week-end di studio prescelto. I singoli attestati non determinano la possibilità di operare in campo sportivo/riadattativo come Operatore Specialista TCS.

INFORMAZIONI: Studio Tirelli – Tecniche Complementari e Posturali - Via Galileo Galilei n. 6 - 20124 Milano
tel/fax +39.02.36533895 - mail: segreteria@studiotirelli.com