

extra terrestre del 27 giugno 2024



7 L'ExtraTerrestre
27 giugno 2024

SEGNALAZIONI

LIBRI

MEDICINA E AMBIENTE

Un percorso per ritrovare il giusto equilibrio tra noi e la natura

■ La salute di tutto comincia da te di Letizia Proserpi (editore Giunti, euro 17)

FRANCESCO ROMIZI

Il libro *La salute di tutto comincia da te* affronta il tema della salute planetaria, mettendo in relazione la salute individuale con quella del pianeta. L'autrice propone un viaggio attraverso concetti scientifici, ecologici e sociali per mostrare come le nostre azioni quotidiane influenzino la nostra salute e quella della Terra. L'introduzione dell'autrice Letizia Proserpi, medica ed espone l'associazione Isde Italia, invita il lettore a considerare il nostro rapporto con l'ambiente come una storia di alti e bassi, di unione e amore, ma anche di perdita e debolezza.

LA NARRAZIONE PARTE dalla comparsa di Homo sapiens e attraversa varie tappe storiche come la rivoluzione agricola, la rivoluzione industriale e l'urbanizzazione, fino ad arrivare alla crisi climatica. Uno dei temi principali del libro è il concetto di salute planetaria. L'autrice spiega come la salute umana sia indissolubilmente legata a quella degli ecosistemi e degli altri esseri viventi. Viene descritto il concetto di *One Health*, che promuove un approccio integrato alla salute delle persone, degli animali e dell'ambiente.

QUESTO APPROCCIO riconosce l'interconnessione tra esseri umani, altri animali ed ecosistemi e sostiene la necessità di strategie transdisciplinari per affrontare le minacce alla salute globale. Proserpi esplora anche l'impatto dei diversi tipi di inquinamento sulla nostra salute. L'autrice illustra come l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo possano causare malattie respiratorie, cardiovascolari e altri problemi. Il cambiamento climatico è un altro tema centrale. L'autrice evidenzia come eventi climatici estremi - ondate di calore e alluvioni - possano avere gravi ripercussioni sulla salute mentale e fisica delle persone. Proserpi propone soluzioni per mitigare questi effetti attraverso politiche ambientali e comportamenti individuali, sottolineando l'importanza di adottare uno stile di vita sostenibile per ridurre l'impatto ambientale.

UN APPROFONDIMENTO significativo riguarda la resistenza antimicrobica. L'autrice spiega come l'uso eccessivo di antibiotici in medicina e agricoltura stia creando batteri resistenti che minacciano la salute globale. Viene sottolineata l'importanza di un uso più responsabile degli antimicrobici per prevenire la diffusione di batteri resistenti e salvaguardare l'efficacia dei trattamenti medici. Una parte del libro è dedicata all'importanza della prevenzione. Viene esplorato il rapporto tra alimentazione e sostenibilità, proponendo diete che siano benefiche sia per la salute umana che per l'ambiente. Ci sono poi consigli pratici su come adottare un'alimentazione più sostenibile,



privilegiando verdura, frutta, cereali, legumi e frutta secca, oltre a favorire prodotti locali e di stagione. IL LIBRO SI DISTINGUE per il suo approccio scientifico rigoroso. Ad esempio, nel discutere l'impatto dell'inquinamento atmosferico, Proserpi cita studi che mostrano come l'esposizione a particelle fini sia associata a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e respiratorie. E ancora, l'autrice spiega come il riscaldamento globale stia influenzando la frequenza e l'intensità degli eventi climatici estremi, utilizzando dati dell'IPCC per illustrare le proiezioni future. Proserpi discute anche dei co-benefici delle politiche di riduzione delle emissioni di gas serra, evidenziando come queste possano migliorare la salute pubblica attraverso la riduzione dell'inquinamento atmosferico e l'adozione di diete sostenibili. SI TRATTA DI UN LIBRO che combina scienza, ecologia e filosofia per offrire una visione integrata della salute, adatto sia a esperti del settore che a lettori interessati a migliorare la qualità della vita. Le soluzioni pratiche proposte sono utili per chiunque voglia contribuire a un futuro più sostenibile e sano, sono un invito alla consapevolezza e anche all'azione.

Roma e dintorni, la lavanda è in fiore

Vicino a Roma in questi giorni è possibile assistere allo spettacolo unico della fioritura della lavanda.

Nella campagna di Cerveteri si trova forse il luogo più magico, il Parco degli Ulivi, nel Borgo di San Martino (che per l'occasione propone diversi eventi). Anche il comune di Toscana (Viterbo) è un palcoscenico perfetto: qui il 7 luglio si celebra la Festa della lavanda, con contorno di prodotti locali ed eventi sulla testa tinta cromatica. A due passi dalla capitale invece si può fare un salto al Lavandeto di Roma (nei pressi del Santuario del Divino Amore), dove nei fine settimana dalle 17,30 alle 20,30 i visitatori possono passeggiare nei campi di lavanda e partecipare a diverse attività organizzate (laboratori, feste per bambini, aperitivi tra i fiori, stand espositivi).

Per contattarci • Massimo Giannetti, tel. 06 687 19 514 mgiannet@ilmanifesto.it
• Luca Fazio lfazio@ilmanifesto.it • Angelo Mastrandrea amastran@ilmanifesto.it

Wwf
120 mila firme
contro
caccia selvaggia

DANTE CASERTA

— segue dalla prima —

Per approfittare dell'eventuale voto di fiducia, vari parlamentari di centrodestra hanno inserito nel provvedimento numerosi emendamenti di modifica della legge n. 157/1992 (la legge che regolamenta la tutela della fauna e il prelievo venatorio in Italia) che, se dovessero essere approvati, indebolirebbero fortemente la protezione della fauna selvatica, aprendo ad una vera e propria liberalizzazione della caccia in Italia. Gli emendamenti preve-

dono le cose più disparate, tutte a danno del nostro patrimonio naturale: dalla possibilità di sottrarre alle tutele di legge gli animali barbaramente utilizzati come richiami vivi alla possibilità di sparare agli uccelli in migrazione quando transitano sui valichi montani, dal consentire la caccia dopo il tramonto all'utilizzo di strumenti di caccia vietati dalle direttive comunitarie, dall'eliminazione dei giorni di silenzio venatorio nei quali fino ad oggi è stata vietata la caccia per dare un po' di tregua alla fauna alla violazione degli stessi principi del processo arrivando a consentire la prosecuzione della caccia anche in caso di accoglimento da parte del giudice amministrativo (Tar o Consiglio di Stato) della domanda di sospensione cautelare di un provvedimento in materia venatoria. La gravità di quanto sta

avvenendo non è solo nella cancellazione di elementi di tutela consolidati e necessari per garantire la sopravvivenza di specie animali, ma nel farlo anche attraverso lo strumento del decreto-legge così da poter modificare la normativa di tutela degli animali senza dover neppure procedere al confronto parlamentare ordinario a cui andrebbe invece sottoposta la revisione di una legge quadro come quella sulla tutela della fauna e sul prelievo venatorio. Una procedura oltretutto ingiustificata, non sussistendo i motivi di urgenza e neppure la congruità rispetto al tema del provvedimento oggetto del decreto-legge. Per questo, un cartello di ben 16 associazioni, animaliste e ambientaliste, ha presentato martedì scorso al Presidente del Senato Ignazio La Russa una lettera accompagnata da 120.000 firme, 55.000 fir-

me raccolte con una petizione contro la caccia selvaggia ospitata sulla piattaforma IoScelgo e 65.000 firme raccolte attraverso un'altra petizione promossa dalla Lipu. Le associazioni, a partire da Wwf Italia, hanno chiesto alla seconda carica dello Stato di respingere gli emendamenti «caccia selvaggia» presentati, evidenziando come alcuni di questi, oltre a rappresentare una palese violazione del dettato costituzionale, aprono la strada ad un contenzioso con l'Unione europea. E questa dovrebbe rappresentare una fonte di forte preoccupazione per chi rappresenta il nostro Paese, considerato che l'Italia è già sottoposta ad una procedura di infrazione e ad un'altra procedura Eu-Pilot proprio per il mancato rispetto delle normative europee in tema di tutela della fauna.

Responsabile Affari Legali e Istituzionali Wwf Italia

foto notizia

A Triste è stato inaugurato un giardino interculturale realizzato dai bambini e dalle bambine della Scuola dell'infanzia dell'istituto comprensivo Igalal Masih e dai minori stranieri non accompagnati accolti dalla comunità Slovensky Dijaski Dom. L'iniziativa è stata curata dalla cooperativa sociale agricola «Monte San Pantaleone». Il giardino (negli spazi esterni dell'istituto) è stato realizzato «a partire dai disegni dei bambini in cui persone di tutte le età, religioni e nazionalità possono ritrovarsi in pace abbracciando i valori dell'altro». L'iniziativa ha coinvolto vari soggetti attivi sul territorio che operano per l'integrazione: operatori pubblici, scuole, mediatori, mondo del volontariato e attività laboratoriali che coinvolgono soprattutto giovani (stranieri e non).



l'extraterrestre inserito settimanale del manifesto.

Direttore responsabile

Andrea Fabozzi

Coordinatore:

Massimo Giannetti

In redazione:

Luca Fazio,

Angelo Mastrandrea

Impaginazione

a cura di

Massimiliano Salvoni

Ricerca iconografica a

cura de il manifesto

Raccolta diretta pubblica:

06 68719 510-511

email:

ufficio@ilmanifesto.it

ilmanifesto.it

per scrivere:

extraterrestre@ilmanifesto.it

Generi alimentari

Non deprimetevi, mangiate meglio

PAOLO PIGOZZI

La depressione è una condizione piuttosto comune e consiste in uno stato d'animo caratterizzato da profonda tristezza, pessimismo, perdita di interessi e svalutazione delle proprie capacità. Le cause non sono completamente note, ma è sufficientemente chiaro che interagiscono fattori genetici (esiste spesso una familiarità), psicologici (le difficoltà della vita possono talvolta superare la capacità di reazione) e ambientali (nelle regioni e nelle stagioni poco soleggiate la depressione aumenta). Tra le possibili cause sono tuttavia ancora poco considerate le abitudini alimentari. Eppure sono ormai parecchi gli studi (tra i tanti Nutrients 2020 Aug 13;12(8):2428) che testimoniano la correlazione tra la salute mentale e le abitudini alimentari, il consumo e la carenza di certi nutrienti (ad es. gli acidi grassi polinsaturi), l'equilibrio del microbiota intestinale. Una dieta sana (che comprende un consumo regolare e abbondante di frutta, verdura, noci e cereali integrali) riduce significativamente il rischio di depressione. Mentre mangiare troppi cereali raffinati, carni lavorate (salumi e prodotti precotti), merendine ad alto contenuto di zuccheri e grassi saturi aumenta l'instabilità



mentale. È ovvio che tutta la soluzione non sta in un piatto di riso integrale, ma crederci, prepararlo con amore e masticarselo per bene, magari seduti sul terrazzo, circondati dal verde o dai fiori oppure in giardino, all'ombra di un bel tiglio, consente ad altri interventi terapeutici una maggiore efficacia.

Per andare ancor più nel concreto ecco una proposta realizzabile facilmente con alimenti di stagione.

Lavate e mondate 500 g di frutta fresca e frullatela fino ad ottenere una crema fluida. Versatela in una pentola e aggiungete un bel cucchiaino colmo di miele. A parte, sciogliete in un litro di bevanda di avena un paio di cucchiaini di farina di riso integrale e un cucchiaino di agar agar e unite questo composto alla crema di frutta. Fate sobbollire il contenuto della pentola finché si sarà addensato (5-6 minuti). Bagnate con acqua fredda uno stampo per budino e versatevi il composto. Fate riposare in frigo per 2-3 ore. Eccellente per merenda o per colazione se la giornata si annuncia afosa già dal mattino presto. Il consumo di alimenti ricchi di carboidrati aumenta la sintesi di serotonina e di endorfine, sostanze neuro attive che migliorano l'umore e riducono l'ansia.