

Coronavirus 2

Dossier

Avevamo una tenue speranza che, al momento in cui scriviamo, si fosse risolta la situazione di emergenza dovuta alla pandemia del Coronavirus. Ma era solo una speranza: a malincuore dobbiamo registrare che siamo ancora in piena emergenza anche perché il virus, che ha colpito la Cina e poi l'Italia, ormai sta coinvolgendo quasi tutto il mondo con effetti più o meno devastanti.

Si sono dette tante cose e abbiamo sentito una varietà di pareri e di spiegazioni, a volte diametralmente opposte, in mezzo alle quali è veramente difficile districarsi e così, come ci eravamo proposti nel primo dossier pubblicato nel Biocalenda di aprile, cercheremo con questo dossier di fare ulteriore chiarezza.

Come sempre in questi casi la cosa più importante è quella di separare i fatti dalle opinioni: parliamo del fatto più eclatante, la morte di migliaia di persone in un tempo relativamente breve.

Tutti, penso, si sono resi conto che, nel giro di due mesi c'è stato e continua ad esserci un incremento dei ricoveri presso le strutture ospedaliere. Tutti abbiamo visto le scene strazianti di chi ha perso i propri cari e non ha potuto assisterli e accompagnarli nel momento della morte. Tutti abbiamo sentito le testimonianze di chi ha dovuto accettare che i propri cari morissero a casa perché non c'era posto negli ospedali. Tutti abbiamo sentito le denunce di alcuni medici che, nonostante l'impegno e l'abnegazione dovevano scegliere di applicare le cure agli ammalati che avevano più probabilità di vita lasciando morire gli altri. Per non parlare di medici, infermieri, addetti ai servizi di assistenza, organizzazioni umanitarie che nonostante il rischio di contagio si sono prestati e si prestano a turni massacranti pur di salvare quante più vite possibili.

Se questi sono i fatti e, penso che nessuno possa negarli, dobbiamo renderci conto che siamo di fronte a una situazione eccezionale che non si era mai presentata in Italia dalla fine della seconda guerra mondiale.

Qualcuno contesta che i casi accertati di morte per Coronavirus sono pochissimi e che questa emergenza sia tutta un montatura per scopi non ben definiti come il controllo capillare delle persone e la conseguente manipolazione delle coscienze in vista di un potere mondiale che vorrebbe assoggettare l'umanità ai propri scopi.

Può darsi ma, al momento, sono solo opinioni. I fatti invece ci raccontano di un mondo in balia della sofferenza e della morte. Di fronte a questi fatti cosa facciamo? Continuiamo a trastullarci con le ipotesi di complotti, con il balletto dei dati, con le critiche gratuite a coloro che, anche se sbagliano, comunque stanno cercando di trovare delle soluzioni, di alleviare le sofferenze, di salvare vite umane? L'urgenza, ora, è salvare la propria vita: da morti non potremmo certo lottare per smascherare i complotti. Se l'urgenza è la vita allora dobbiamo tutti collaborare e unire le forze per sconfiggere questo nemico comune che possiamo chiamare anche con nomi diversi da Coronavirus, ma è pur sempre una pandemia.

Se questa è una situazione eccezionale allora dobbiamo affrontarla con misure eccezionali.

Ci hanno provato le istituzioni e la misura più immediata è stata quella di copiare la Cina mettendo in isolamento tutte le persone per cercare di limitare i contagi e evitare l'intasamento delle strutture sanitarie. Purtroppo siamo andati in ordine sparso.

In alcuni casi abbiamo copiato bene e i focolai dei

La nuova pandemia era prevedibile e ampiamente prevista, se non proprio nei termini e nei tempi precisi, sicuramente come evento probabile

contagi sono stati isolati: vedi un paese come Vò Euganeo (Padova) che dopo un mese di quarantena adesso non ha più contagi, vedi un ospedale come lo Spallanzani di Roma, che pur aveva curato i primi due casi di contagio (la coppia cinese) e a tutt'ora non ha altri casi né fra i pazienti né fra gli operatori. Al contrario abbiamo altri casi dove il contagio invece di essere stato isolato è stato amplificato: vedi a Codogno dove l'ospedale locale è diventato il focolaio principale che poi ha infettato altri ospedali con la morte di medici, infermieri e cittadini comuni. È chiaro che sono stati commessi degli errori, è chiaro che è mancata una regia unica e probabilmente bisognerà ridefinire i rapporti fra stato centrale e regioni almeno per quanto riguarda la sanità.

Ma ora come ora ci sono alternative alle scelte dolorose dell'isolamento forzato? Si poteva fare diversamente? Si poteva fare come proposto dal premier inglese che diceva di lasciar libera la malattia di svilupparsi in modo da creare l'immunità di gregge? Sì, si poteva fare, sacrificando però centinaia di migliaia o milioni di persone come già successo nella storia con pandemie come la peste o la spagnola. A quei tempi non esistevano strutture pubbliche in grado di imporre a tutti i cittadini determinati comportamenti, non esistevano ospedali attrezzati con i posti di rianimazione e quindi non c'era altra via di scampo se non la morte.

Ora abbiamo l'organizzazione e abbiamo i mezzi e quindi abbiamo il dovere di salvare le vite.

Ma, a questo punto, dobbiamo fare anche un'altra considerazione: questa operazione la possiamo fare solo noi, paesi occidentali, che abbiamo la ricchezza necessaria per intraprendere qualsiasi iniziativa. Ma cosa ne sarà dei paesi più poveri?

Abbiamo appreso dal Tg Leonardo del 31 marzo che un posto letto in terapia intensiva per un minimo di quattordici giorni (periodo necessario per uscire dalla malattia quando va bene) viene a costare circa 20.000 euro. In Italia, prima dello scoppio dell'epidemia si contavano circa 5.000 posti letto ma con l'emergenza del Coronavirus si progettava di aumentarli del 50% quindi circa 7500 posti. Facendo quattro conti la spesa totale dovrebbe attestarsi sui 150 milioni di euro a cui bisogna aggiungere le spese per le medicine e per il personale. Senza considerare che l'allestimento iniziale di un posto

di rianimazione comporta una spesa di 100.000 euro.

È una spesa sostenibile per un paese del terzo mondo in cui non è garantito neanche il livello di sussistenza? E allora, cosa facciamo? Li lasciamo morire? Ci giriamo dall'altra parte come facciamo di solito e rimuoviamo il problema fingendo che non esiste?

Ma, a lungo andare, la situazione non sarà sostenibile neanche per noi. Tutti siamo consapevoli degli effetti devastanti che avrà la pandemia sull'economia mondiale e tanto più lunga sarà l'emergenza tanto più saranno devastanti gli effetti. Siamo sicuri che alla prossima pandemia avremo i mezzi per difenderci come adesso?

E allora cosa possiamo fare per passare dall'emergenza continua a una situazione di relativo benessere che ci garantisca dall'attacco di sempre nuove malattie? L'unica strada è la prevenzione.

Avevamo detto, nel numero precedente, che "niente possono fare tutte le tecnologie umane se non abbiamo abbastanza anticorpi, se non abbiamo un sistema immunitario efficiente in grado di reagire alle nuove malattie creando gli anticorpi adeguati". E gli anticorpi adeguati li possiamo creare se adottiamo uno stile di vita più sano, se abbiamo l'umiltà di riconoscere che dipendiamo dalla Natura e che gran parte delle nostre scelte di cui ci vantiamo sono andate contro la Natura e ora ne stiamo pagando le conseguenze. Ma la Natura è sempre benigna e ci sta mostrando anche con questa pandemia che, se vogliamo, siamo ancora in tempo per uscire da questa situazione.

Le immagini dallo spazio ci fanno vedere una pianura padana finalmente libera dall'inquinamento. L'acqua torbida e grigia che caratterizzava i canali di Venezia ora è ritornata cristallina e piena di pesci. Le acque del Golfo di Napoli, notoriamente sporche e torbide adesso sono tornate cristalline e con sfumature di colori dal turchese al verde smeraldo come le coste della Sardegna.

Anche la pandemia in questi giorni sembra che si sia calmata, non c'è più quella crescita esponenziale dei primi giorni. C'è forse relazione con il ritorno di un'aria più pulita senza micro e nanoparticelle?

Fra qualche mese qualche scienziato forse confermerà questa ipotesi. Ma noi dovremmo già saperlo e non da adesso.

SILVANO PARISEN

Diamo valore al nostro tempo!

Siamo a casa, e in questo periodo la cosa di cui siamo più ricchi è il tempo. Allora usiamolo bene questo tempo, facciamo in modo che questo tempo frutti, dedicandoci ad attività utili per noi e anche per il nostro bilancio familiare.

Questo trasformerà il nostro tempo in un valore concreto. Non abbiamo scuse, ora abbiamo tempo per noi, possiamo leggere, studiare e perfino pensare. La nostra intelligenza adesso ha una straordinaria opportunità per rifiorire, se lo vogliamo.

Se resistiamo alla tentazione di incollarci a stupidi programmi televisivi, se utilizziamo internet per approfondire temi in modo da farci la NOSTRA personale opinione, allora potremo fare il salto di qualità. Si dice che gli amici si vedono nel momento del bisogno, quale grande occasione!!! Personalmente vedo in questa situazione un grande insegnamento.

Di solito per imparare dobbiamo fare corsi costosi; che fortuna, oggi abbiamo sotto gli occhi una grande evidenza, che certamente non mancherà di condizionare tutte le nostre scelte future e quindi il nostro destino.

Oggi abbiamo sotto gli occhi il vero volto di questa Europa, di chi ci ha ingannato, deriso, rapinato, il volto colpevole e falso di chi, godendo di una posizione di comando negli anni ci ha portato ad essere quello che siamo oggi. Non abbiate paura di guardare, questa è una meravigliosa opportunità per capire e non ripetere gli stessi errori, per tornare ad essere il Paese meraviglioso e ricco che siamo stati.

Nulla di meglio che associare all'attività del pensare lo svolgimento di un lavoro manuale. A parte i lavori di ristrutturazione che potremmo effettuare, come per

esempio riverniciare porte, finestre, persiane, imparare a rimodernare i nostri mobili (lo shabby chic è molto di moda), ci sono anche un sacco di possibilità in campo alimentare. Il tempo che abbiamo a disposizione può anche essere usato per alcune produzioni casalinghe a cui potremmo dedicarci e che ci permetterebbero di risparmiare denaro: pane, pasta, formaggio, biscotti, torte, yogurt, latte vegetale, tofu, sapone e prodotti per l'igiene della persona, detergenti domestici.

Insomma tanti prodotti essenziali, quindi possiamo a ben ragione concludere che vale la pena di rimboccarsi le maniche. Le produzioni casalinghe sono anche utili da un punto di vista dell'ecologia del pianeta, in quanto utilizzano ingredienti semplici e prevalentemente naturali. Questo diverso approccio ci permetterà di imparare nuove tecniche e anche quando l'emergenza sarà finita, potremo continuare, solo per il piacere di farlo, a produrre quanto ci serve.

A questo modo avremo la possibilità di contribuire al bilancio familiare con tanti piccoli risparmi. Come si fa? Semplice! Il web ci offre tantissimi corsi gratuiti sotto forma di filmati e tutorial, ci sono ricette per ogni cosa.

Chi ha bambini farebbe bene a coinvolgerli in queste produzioni, che possono così diventare momenti di aggregazione, di dialogo, di gioco, di crescita.

Forse siamo di fronte a un salto di qualità, abbiamo la possibilità di passare da una società consumista e sprecona ad una più attenta alla sana socialità (come la intendeva Steiner), e all'ecologia. Cominciamo da noi, cominciamo dalla nostra vita di ogni giorno. Vietato annoiarsi!

MARINA MARIANI



L'oro rosso uccide il Coronavirus

Da secoli le civiltà conoscono le proprietà antimicrobiche del rame. Perché è stato sostituito da plastica e altri metalli meno nobili? Se lo è chiesto il magazine **Fast Company**.

Il costo e i gusti degli architetti hanno portato alla sua sostituzione nel XX secolo, e forse è arrivato il tempo di ripensarci.

In Cina si chiamava “qi”, il simbolo della salute. In Egitto si chiamava “ankh”, il simbolo della vita eterna. Per i Fenici, il riferimento era sinonimo di Afrodite - la dea dell'amore e della bellezza.

Così comincia un lungo articolo scritto da **Mark Wilson** per il magazine americano Fast Company, e il riferimento è al rame, materiale che le culture di tutto il mondo hanno riconosciuto come vitale per la nostra salute da più di 5.000 anni. Quando le influenze, batteri come l'E. Coli, super insetti come l'MRSA, o anche i coronavirus si depositano sulla maggior parte delle superfici dure, possono vivere fino a quattro o cinque giorni, ma quando atterrano sul rame, e sulle leghe di rame come l'ottone, muoiono in pochi minuti.

“*Abbiamo visto virus esplodere*”, dice a Fast Company **Bill Keevil**, professore di salute ambientale all'Università di Southampton. “*Atterrano sul rame e questo li degrada*”.

Non c'è da stupirsi che in India la gente beva da millenni da bicchieri di rame. Anche negli Stati Uniti una condotta di rame porta l'acqua potabile.

Il rame è un materiale naturale, passivo, antimicrobico. Può auto-sterilizzarsi in superficie senza bisogno di elettricità o sostanze chimiche come la

candeggina.

Il rame ebbe uno straordinario boom durante la rivoluzione industriale come materiale per oggetti, infissi e anche edifici. È ancora ampiamente utilizzato negli impianti elettrici in quanto è un conduttore della corrente molto efficace.

Ma il metallo è stato escluso da molte applicazioni edilizie con l'ingresso di un'ondata di nuovi materiali nel XX secolo. Plastica, vetro temperato, alluminio e acciaio inossidabile sono i materiali della modernità, utilizzati per tutto, dall'architettura ai prodotti Apple. I pomelli delle porte e i corrimano in ottone sono passati di moda quando architetti e designer hanno optato per materiali dall'aspetto più elegante, e molto spesso più economici.

Fast Company ritiene che sia giunto il momento di riportare il rame negli spazi pubblici, e negli ospedali in particolare modo. Di fronte a un futuro inevitabile, pieno di epidemie e pandemie globali, occorre far tornare il rame all'interno della sanità, nei trasporti pubblici e persino nelle case.

E anche se è troppo tardi per fermare Covid-19, non è troppo presto per pensare alla nostra prossima pandemia...

Nel 1983, la ricercatrice medica Phyllis J. Kuhn scrisse la prima critica alla scomparsa del rame che aveva notato negli ospedali. “*Le eleganti e lucenti maniglie delle porte in acciaio inossidabile e le piastre di spinta hanno un aspetto rassicurante e pulito sulla porta di un ospedale. Al contrario, quelle in ottone appannato sembrano sporche e contaminanti*”, scrisse all'epoca. “*Ma anche quando sono appannate, l'ottone (una lega di rame al 67% e zinco al 33%)*



Epidemie e pandemie sono sempre state nella storia uno dei possibili meccanismi di controllo delle popolazioni, insieme a carestie, guerre e migrazioni

uccide i batteri, mentre l'acciaio inossidabile (circa l'88% di ferro e il 12% di cromo) fa poco per ostacolare la crescita dei batteri".

Decenni dopo, e certamente con i finanziamenti della **Copper Development Association** (l'associazione dell'industria del rame), Keevil ha spinto ulteriormente la ricerca di Kuhn.

Lavorando nel suo laboratorio con alcuni dei più temuti agenti patogeni del mondo, ha dimostrato che il rame non solo uccide i batteri in modo efficiente, ma uccide anche i virus.

Fast company dice che nel 2015, ha persino dimostrato questo fenomeno con un precursore di Covid-19, il coronavirus 229E.

L'effetto sembra magico dice, ma a questo punto, il fenomeno in gioco è ben compreso dalla scienza.

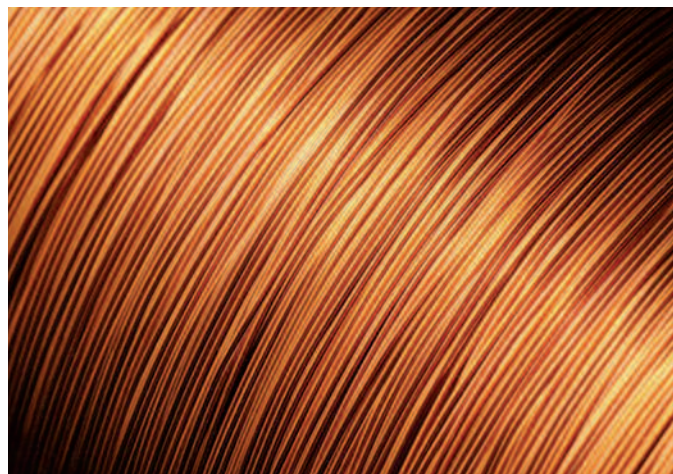
Quando un virus o un batterio tocca la piastra questa viene inondata di ioni di rame.

Questi ioni penetrano nelle cellule dei virus come proiettili. Il rame non solo uccide questi agenti patogeni, ma li distrugge, fino agli acidi nucleici. *"Non c'è alcuna possibilità di mutazione [o di evoluzione] perché tutti i geni vengono distrutti"*, dice Keevil. *"Questo è uno dei reali benefici del rame"*.

In altre parole, l'uso del rame non comporta il rischio, ad esempio, di una prescrizione eccessiva di antibiotici.

Al di fuori del laboratorio, scrive Fast Company, altri ricercatori hanno verificato se il rame fa la differenza quando viene utilizzato in contesti medici reali come posti letto d'ospedale, braccioli per le poltrone degli ospiti e persino supporti per le flebo.

Nel 2015 i ricercatori che lavorano grazie ad una sovvenzione del Dipartimento della Difesa hanno confrontato i tassi di infezione in tre ospedali e hanno scoperto che quando le leghe di rame sono state utilizzate in tre ospedali, i tassi di infezione si sono ridotti



del 58%. Uno studio simile è stato condotto nel 2016 all'interno di un'unità di terapia intensiva pediatrica, che ha registrato una riduzione altrettanto impressionante del tasso di infezione.

Ma che dire dei costi? Il rame è sempre più costoso della plastica o dell'alluminio, e spesso è un'alternativa più costosa dell'acciaio. Ma, sostiene Fast Company, dato che le infezioni trasmesse dagli ospedali costano al sistema sanitario ben 45 miliardi di dollari all'anno, per non parlare di 90 mila decessi, il costo dell'aggiornamento del rame è trascurabile al confronto.

Keevil ritiene che la responsabilità di scegliere il rame nei nuovi progetti edilizi ricada sugli architetti. Il rame è stato la prima (e finora è l'ultima) superficie metallica antimicrobica approvata dall'EPA (l'agenzia ambientale americana).

Le aziende dell'industria dell'argento hanno tentato e non sono riuscite a sostenere che si trattasse di un antimicrobico, il che in realtà ha portato ad essere multate dall'EPA stessa. I gruppi industriali del rame hanno registrato presso l'EPA oltre 400 leghe di rame. *"Abbiamo dimostrato che il rame-nichel è buono quanto l'ottone nell'uccidere batteri e virus"*, dice. E il rame-nichel non ha bisogno di sembrare come una vecchia tromba; è indistinguibile dall'acciaio inossidabile.

Per quanto riguarda il resto degli edifici del mondo in cui il rame non è stato ancora rimosso, Keevil ha un consiglio: *"Non rimuoveteli. Sono le cose migliori che avete"*.

MARCELLO PAMIO
marcellopamio@gmail.com

PS: Il testo originario dell'articolo di Fast Company si può trovare al seguente indirizzo web
<https://www.fastcompany.com/90476550/copper-kills-coronavirus-why-arent-our-surfacescovered-in-it>

I virus, questi sconosciuti

Con quello che sta succedendo non voglio trattare le numerose ipotesi che sono state enumerate in questo periodo: complotto, pipistrello, virus che arriva dagli USA, virus che arriva dalla Cina, virus che varia la sua infettività, governi non all'altezza della situazione. Altri articolisti di Biolcalenda l'hanno fatto e naturalmente ognuno ha portato la sua versione del perché ancora ci costringono a stare a casa, sia giusto o meno. Vorrei invece elencare e cercare di spiegare le molte varietà di virus cui siamo sottoposti quotidianamente. I virus sono organismi che vivono solo dentro le cellule e hanno poca sopravvivenza fuori di esse, ci sono da sempre e ne esistono di varie specie:

A) DNA a doppia elica

- 1) Papovavirus che causa Papilloma.
- 2) Adenovirus che provoca malattie respiratorie e meningiti virali.
- 3) Herpes virus tra cui si annoverano quello dell'Herpes simplex che prende i lati delle labbra, l'Herpes Zoster (varicella) meglio conosciuto come fuoco di Sant'Antonio, CMV o Citomegalovirus difficilmente diagnosticabile perché assomiglia ad un'influenza, EBV o virus di Epstein Barr che provoca mononucleosi infettiva, detta anche malattia del bacio, che oltre ai sintomi influenzali può dare gonfiori alle ghiandole del collo e epatosplenomegalia, cioè gonfiore alla milza e al fegato, Linfoma di Burkitt che è causa del carcinoma nasofaringeo, Sarcoma di Kaposi dove sono presenti macchie rossastre su cute e mucose che a volte può colpire pazienti immunodepressi dopo trapianti d'organo.
- 4) Pox virus divisi in Vaiolo eradicato nel 1979, vaiolo bovino, Orf pustolosi cutanea contratta dagli ovini, Mollusco contagioso che produce papule ombelicali in età infantile, Virus dell'Epatite A e B a DNA, e C e D a RNA.

B) DNA a singola elica

- 1) Eritrovirus che da eritema infettivo.

C) Poi ci sono i virus a RNA a doppia elica

- 1) Reovirus es. Rotavirus che provoca gastroenteriti infantili.

D) Virus RNA a singola elica positiva

- 1) Picornavirus con i tipi:
Rhinovirus raffreddore, con più di 90 sierotipi;
Enterovirus causa meningoencefalite, Coxsackievirus A può provocare meningite, gastroenterite, Coxsackievirus B produce pericardite, Poliovirus poliomielite.
E finalmente ci siamo,
- 3) Corona virus e la SARS (sindrome respiratoria acuta severa) di qualche anno fa che arrecano problemi respiratori più o meno gravi come vediamo in questo periodo e contro cui stiamo combattendo.
- 4) Togavirus di cui fanno parte: Rosolia, Febbre gialla e Dengue.

E) Virus RNA a singola elica negativa

- 1) Orthomixovirus che da Influenza del tipo A, B e C e di cui ogni anno producono il Vaccino antinfluenzale.
- 2) Paramixovirus Parainfluenza, parotite, morbillo, virus respiratorio sinciziale.
- 3) Arenavirus Febbre di Lassa, alcune febbri emorragiche che si prendono in zone tropicali, virus della coriomeningite linfocitaria (LMC).
- 4) Rhabdovirus rabbia.
- 5) Bunyavirus che provoca febbri emorragiche virali.

F) Retrovirus (virus a RNA che si trasformano per produrre DNA)

- 1) Virus dell'immunodeficienza acquisita HIV 1 e 2
- 2) Human T- Lymphotropic virus HTLV 1 -4 che sono trasmessi da trasfusioni, contatto sessuale, possono essere asintomatici, ma possono anche provocare leucemia a cellule T o linfoma, paraparesi spastica.

Ora vi chiedo, sapendo che esistono tutti questi virus in circolazione, non dovremmo stare in casa tutta la vita e non avere rapporti con altre persone? La risposta è naturalmente NO. Questo per varie ragioni.

I virus, per vivere hanno bisogno di entrare in simbiosi con organismi viventi. Non sono interessati a far morire l'individuo che li ospita, altrimenti morirebbero anche loro.

Quindi, come avete visto, la più parte sono asintomatici o si manifestano come una forma influenzale. Naturalmente ci sono anche quelli che

I virus sono di tanti tipi e sottotipi. Di solito danno forme influenzali, alcuni patologie più gravi. Ma possiamo fare molte semplici cose per contrastarli

producono sintomi più gravi.

In questo periodo nero per il mondo, sembra che il Coronavirus sia stato manipolato addirittura nel 2015 da scienziati cinesi per renderlo più aggressivo e che qualche mese fa, per errore o per calcolo di qualcuno, abbia iniziato a contagiare le persone.

Il resto è la storia che stiamo purtroppo vivendo. Tutti abbiamo la speranza che finisca il più presto possibile. Ma il Coronavirus esisteva già, se non l'avessero manipolato oggi non saremmo nemmeno qui a parlare di questi argomenti. Anzi, chi lo aveva mai sentito nominare prima di adesso?

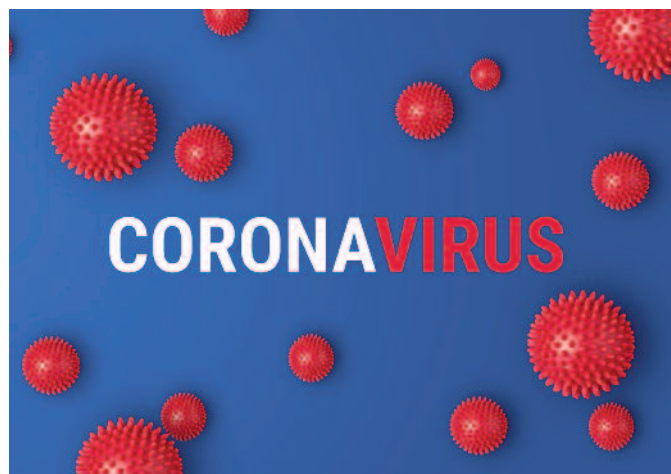
Le forme influenzali che ci affliggono durante l'arco della nostra vita, a volte nascondono altri virus. Con le analisi e la ricerca delle Immunoglobuline G specifiche per un dato virus, si viene a scoprire che la persona ha avuto e superato Virus dell'Epatite, Epstein Barr Virus, Citomegalovirus, Herpes Virus ed altri.

Ma attenzione, purtroppo i virus da cui siamo guariti rimangono in latenza all'interno del nostro organismo, a volte ripristinando la malattia che avevano provocato o una simile.

È il caso degli Herpes virus che in alcune persone si ripresentano sulle labbra, o se da piccolo uno aveva avuto e superato la varicella, da adulto può avere l'Herpes Zoster o Fuoco di Sant'Antonio che più o meno tutti conosciamo almeno per sentito dire da amici o parenti che l'hanno avuto, visto che provoca dolori insopportabili a livello nervoso.

Allora, come ci dovremmo comportare per essere aggrediti in misura minore da questi virus? Innanzitutto dobbiamo mantenere il corpo in un ambiente basico, visto che i virus, i batteri e i funghi patogeni si sviluppano in ambiente acido.

Come si fa? Eliminando i cereali raffinati e le proteine di origine animale che danno acidosi e mangiando più



cereali integrali e biologici, i legumi, la verdura, la frutta fresca e la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, semi di zucca, girasole, lino, ed altri) che danno basicità al corpo.

Mangiando meglio avremo un intestino sano con i giusti batteri saprofiti (quelli buoni) che ci difendono dalle forme patogene.

Evitare, anche se non sempre è possibile, lo stress e, in questo periodo, la paura dei virus che provocano acidosi e quindi malattia.

Fare movimento all'aria aperta senza eccedere, sia per rilassarci e tonificare l'apparato muscolo scheletrico, i polmoni e il cuore, sia per produrre attraverso la pelle vitamina D che, assieme alle altre vitamine A - C - E - K, aiuta il sistema immunitario a difendersi dagli agenti patogeni.

Il fatto di rimanere nella propria abitazione in questo periodo, oltre alla costrizione psicologica che provoca sicuramente stress, ci limita sul movimento, anche se possiamo percorrere 200 metri sotto casa, ma sempre con l'ansia di trovare qualche addetto alla vigilanza che contesti l'uscita. Quindi un atto che dovrebbe essere rilassante produce ancora più stress e quindi più acidosi e più possibilità di ammalarsi.

Non voglio accennare all'inquinamento dell'aria, anch'esso causa di acidosi, dato che in questo periodo è molto diminuito, visto l'annullamento o quasi delle uscite da casa.

Dobbiamo far passare questo momento che ci sta mettendo a dura prova. Ne usciremo di sicuro più forti e meno ansiosi verso le piccole cose cui di solito davamo peso e che ci angustiavano tutti i giorni.

GIOVANNI ANGIÀ
Tel. 349 2344166
www.giovanniangile.it

Stiamo dando i numeri

Da circa un mese tutti i media i social e i vari messaggi ci martellano con cifre e statistiche per aggiornarci sulla situazione attuale, sempre i soliti 4 numeri e nulla di più che giorno dopo giorno stanno mettendo a dura prova il nostro sistema Paura/Ansia. Aggiungiamo poi anche le cifre riferite agli sviluppi economici e la frittata è fatta.

Ho voluto andarci a fondo leggendo le informazioni ufficiali, aggiornate al 2 Aprile.

Voglio però fare prima **due premesse**: esprimo il massimo cordoglio e rispetto verso tutte le vittime di questo periodo immaginandomeli come mie genitori o nonni, quindi chiedo scusa se ciò che scriverò lo farò anch'io con dei freddi numeri ma è semplicemente per stimolare a guardare oltre. La seconda è che sono favorevole ai provvedimenti di "distanziamento sociale" per proteggere appunto le persone più esposte e deboli.

L'ISS (Istituto Superiore della Sanità) riferisce che l'età media dei deceduti è 79 anni con maggioranza uomini e questo si presume perché le donne sono più forti e quindi longeve in questa fascia di età.

L'età media di chi contrae il virus è 62 anni. Il 97,8% dei deceduti aveva almeno 1 patologia: di questi, il 51,7% aveva 3 patologie, il 24,5% aveva 2 patologie, il 21,6% aveva una patologia e solo il 2,1% delle vittime non aveva patologie. Dei 23 deceduti sotto i 40 anni 15 avevano patologie associate importanti.

ATTENZIONE nessuno a qualsiasi età deve avere la presunzione di non poter ammalarsi (nemmeno io), non è il messaggio che voglio dare.

Quindi riassumendo al 2 Aprile quasi il 98% delle vittime aveva almeno una patologia e l'apparato respiratorio è quello più colpito. Iniziamo ad entrare nel ragionamento...

In Italia da molto tempo si registra l'aumento delle patologie quali Cancro, all'Apparato Cardiocircolatorio, Diabete, malattie Respiratorie, Metaboliche, Obesità, e non ultima l'Ipertensione Arteriosa e sono destinate ad aumentare. Vi sto dicendo delle grandi novità?...no! aria fritta, ma siamo consapevoli di tutto ciò? no! perché stanno continuando ad aumentare. Tra l'altro siamo tra le popolazioni più vecchie.

Lasciando da parte chi nasce con delle problematiche o le sviluppa negli anni "senza un motivo", la maggior

parte delle patologie sono riconducibili allo stile di vita e all'ambiente...Eccolo qua che ci dice le solite cose...si!

Prendiamo per esempio quelle riscontrate maggiormente sui casi colpiti dal Virus: l'ipertensione, Malattie Cardiovascolari e Diabete, riconducibili appunto allo stile di vita. Ma come ci comportiamo normalmente verso queste patologie? La maggior parte delle persone si cura (giustamente) attraverso i farmaci e a tutti i percorsi che sono da protocollo. Ma quanti agiscono sullo stile di vita? Quanti provano a migliorare o cambiare la propria vita che a lungo andare li ha portati in quella situazione? Pochi, perché le patologie sono in aumento, anche se la sensibilità sta aumentando.

Penso a quando i miei clienti mi dicono ad esempio "ho ridotto/eliminato la pastiglia della pressione con l'attività fisica e l'alimentazione!". Di esempi ne potrei fare molti e tutti credetemi sono di persone che hanno deciso di cambiare in meglio la loro vita. Sono sempre più convinto che il mio lavoro sia un ramo della Sanità, chiamato PrevenAzione.

È infatti importante l'aspetto mentale, pensate ad esempio a quante volte dicevamo (prima del virus): "con tutti questi impegni non respiro", "che stress", "che ansia", etc... e cosa credete che vada a mettere in difficoltà tutto questo? Il sistema Cardiorespiratorio, la Pressione appunto.

Ritornando ai numeri, sono stati talmente importanti da indurre l'ISS a fare anche una campagna per gli over 65 e guardate cosa hanno scritto (3 Aprile) "I rischi per la salute psico-fisica legati all'inattività riguardano tutti, ma in particolare vi sono maggiormente esposte le persone anziane" e poi "l'esercizio fisico è particolarmente importante perché oltre a favorire un buon funzionamento del sistema muscolo-scheletrico aumenta il benessere psicologico e la percezione dell'autoefficacia personale, essenziali nella gestione dello stress e dell'ansia e tensione che la situazione attuale può determinare"; hanno descritto anche gli esercizi da fare e parlano addirittura della "meditazione".

Giuro che mi sono commosso! Anni che sognavo che si parlasse dello stile di vita e ora (forse) ci siamo!

Ci sono veramente tantissimi spunti di riflessione, ad

Quanti agiscono sullo stile di vita? Quanti provano a migliorare o cambiare la propria vita che a lungo andare li ha portati in quella situazione?

esempio sempre in questi giorni l'OMS dice che "I fumatori possono anche avere già una malattia polmonare sottostante o una ridotta capacità polmonare che aumenterebbe notevolmente il rischio di sviluppare forme di malattia gravi, come la polmonite".

Un'altra problematica importante (e sono le stesse USL a dirlo da molto tempo) è l'antibiotico resistenza e l'abuso di farmaci che di certo non aiuta in questo momento a curare le persone, infatti in questo periodo tantissimi al primo sintomo si sono imbottiti, altri addirittura come "prevenzione", oppure basti pensare a quanti antibiotici o pesticidi mangiamo durante il giorno, ma fino a che non guardiamo oltre le cose e spendiamo il meno possibile in qualità della vita non andiamo tanto distanti (le scorse pandemie avrebbero dovuto insegnarcelo e questa non sarà l'ultima...).

Ecco che nello Stile di Vita entra prepotentemente l'alimentazione, infatti sempre più corsi vengono tenuti negli ospedali perché oltre a curare il malato se non gli si cambia le abitudini siamo sempre punto e a capo.

Anche se troveranno una cura, ricordiamoci che l'obiettivo di un virus è di sopravvivere e mutarsi; e anche se per un po' portare le mascherine sarà la "cura" migliore, in realtà la miglior cura è lo "stare in salute" perché è dimostrato che, ad esempio, in caso di incidente, se il corpo è forte reagisce meglio; inoltre in previsione di molte operazioni consigliano di fare un po' di attività fisica prima perché il recupero poi sarà più veloce. Fidatevi che il prossimo inverno al primo starnuto o colpo di tosse penseremo al peggio se non abbiamo imparato da tutto questo.

Il fatto che l'età media dei contagiati sia di 62 anni è appunto dovuto al fatto che ad una certa età e con uno stile di vita non salutare il corpo molto prima aveva iniziato a sviluppare le patologie, che come sordi non abbiamo ascoltato, ma ad un certo punto "all'improvviso"



vengono fuori.

Mi viene in mente sempre quella signora che ultra 60enne iniziò a fare palestra e dopo un po' gli venne un infarto, dopo averla salvata il chirurgo gli disse che se non fosse stato per la palestra ora sarebbe stata all'aldilà.

Io in tutto questo non mi sento un supereroe anzi, sono ben consapevole che abito in una zona tra le più inquinate d'Europa, che il mio cervello è immerso continuamente in onde che tanto bene alla lunga non fanno e che il cibo che mangio pur stando attento è un po' "inquinato" ma cerco di impegnarmi anche stimolando più persone possibili.

Quasi 10 anni fa InForma365 era nata per dare informazioni su Salute e Alimenti attraverso eventi, conferenze e corsi, non era ancora una palestra.

Credetemi che non c'è mai stato "l'assalto" alle nostre attività come lo sono stati i supermercati in questo periodo, perché gli impegni, la vita frenetica e la poca voglia di mettersi in discussione (quindi rivoluzione) diciamocelo pure è sempre poca. Insomma è sempre stata dura attrarre le persone su questi aspetti.

La mia speranza è, come ho già detto, che il sistema Uomo/Ambiente/Animale sia preso finalmente in considerazione per una convivenza equa tra i tre e che l'economia non sia l'unico obiettivo su cui investire, ma sia la qualità della vita cooperando tutti insieme.

Spero che i "freddi" numeri che vi ho dato, senza avere la presunzione che la mia lettura sia la verità, possano stimolarvi a fare il vostro meglio in casa, ad essere attivi, ad essere ottimisti e se qualcuno, anche uno solo, potrà fare un cambiamento in meglio ne sarò felice.

InForma365 è e sempre sarà in prima linea con la *PrevenAzione*.

MICHELE ZOCCARATO
InForma 365

Fare la propria parte

È un periodo difficile per tutti noi. Mentre scrivo, nei primi giorni di aprile, siamo ancora nel pieno dell'emergenza da Coronavirus, ma spero che quando leggerete questo articolo le circostanze saranno migliorate. Rimarrà comunque forte l'impronta di questo momento e in una simile situazione è difficile ragionare sui temi dell'architettura.

L'architettura è l'ambientazione, la scenografia sullo sfondo della quale si sviluppano le nostre vite, ma se gli attori stessi sono in pericolo nessuno le dedica la benché minima attenzione. Mi domando perciò quale ruolo possa avere l'ambiente e lo spazio in una condizione di allarme.

Un primo pensiero: ora che non possiamo muoverci e recuperare all'esterno ciò che ci serve, il modo in cui prima avevamo organizzato e predisposto i nostri spazi diventa attualmente fondamentale.

Quanti di voi in questi giorni hanno pensato: "per fortuna avevo in casa questo o quello, per fortuna avevo già riparato quest'altro, per fortuna avevo un po' di scorta di... altrimenti sì che sarebbe stata dura!" lo molte volte. Mi sono accorta che alcuni piccoli gesti fatti precedentemente hanno fatto la differenza oggi.

Ora che non possiamo muoverci e recuperare all'esterno ciò che ci serve, il modo in cui avevamo organizzato i nostri spazi diventa fondamentale

Mi sono anche resa conto però, che alcune cose che ritenevo determinanti in passato ora contano meno. Le contingenze attuali infatti ci hanno permesso anche di fermarci e rivalutare in modo del tutto nuovo ciò che è necessario o meno. Abbiamo potuto effettuare una scrematura efficace ed eliminare il superfluo e i bisogni indotti.

Solo ed esclusivamente in quest'ottica, ben venga una crisi, poiché nel futuro riprogetteremo meglio e da una prospettiva migliore. L'emergenza rende quindi lampanti gli effetti delle scelte fatte in precedenza. Questo pensiero non mi basta però.

C'è qualcosa che possiamo fare ora? Innanzitutto

uscire dallo stato di ansia e vedere il problema da altri punti di vista. Il primo passo: capire la natura delle informazioni.

Informazione: i dati sono davvero oggettivi?

"Se torturi i numeri abbastanza a lungo, confesseranno qualsiasi cosa". Gregg Easterbrook, giornalista e scrittore.

Se da un lato l'informazione è fondamentale per l'evoluzione personale di tutti, dall'altro va accolta con spirito critico perché condiziona enormemente le nostre vite.

I numeri riportati negli articoli in genere danno grande autorevolezza al contenuto dello scritto, ma in realtà possono essere molto meno oggettivi di quello che si pensa: i dati riportati fotografano solo una piccola porzione di realtà e a seconda della precisione, o della porzione che si sceglie di mostrare, possono confermare praticamente qualunque teoria.

Questa è una considerazione che ho sempre ritenuto valida in architettura, ma che può essere applicata anche ai dati sulla salute che ci vengono riportati in questo periodo: sono spesso privi di contesto, sono contraddittori e non vengono quasi mai confrontati con altre situazioni di riferimento, puntano esclusivamente a creare un sensazionale effetto di allarme.

Informazione: sfruttare la paura?

La cosa che meno apprezzo è che l'informazione spesso faccia leva sulla paura al solo scopo di ottenere vantaggi o notorietà.

Questo aspetto riguarda l'informazione in tutti i campi, anche quello dell'architettura. Ad esempio fare del terrorismo psicologico riguardo alle emissioni dei materiali utilizzati in casa o nelle costruzioni farebbe salire i guadagni, compresi i miei, ma è una strategia talmente immorale che non dovrebbe nemmeno essere presa in considerazione.

Ciò che i dati non possono dire, e anche questo vale in tutti i settori, è che la realtà è estremamente varia e interconnessa. Esiste un sistema così complesso che si espande intorno al singolo argomento che raramente può essere chiarito in un articolo.

La vera informazione, per essere davvero utile alla società, deve confrontare più situazioni e trovare l'autentica radice dei problemi contingenti

Vi chiedo quindi di dubitare di chi cerca di convincervi delle proprie tesi, soprattutto se usa solo ed esclusivamente la paura per stimolare il vostro interesse.

Vera informazione: collegamento con il contesto e l'ambiente.

Una foto parziale di un mondo che in realtà è un complesso sistema può celare la vera causa delle avversità. La vera informazione deve confrontare più situazioni e trovare l'autentica radice dei problemi contingenti. Anche nell'attuale crisi, dopo un primo periodo in cui si parlava solo del rischio, si è passati alla ricerca delle possibili cause di questa pandemia.

Ed ecco che sono emerse alcune relazioni tra la diffusione del virus e inquinamento, origine del virus e sfruttamento delle risorse naturali.

Sembra che quel famoso ambiente che noi non consideriamo mai, e che è sempre stato silente, si stia ora facendo notare. Ora appare chiaro che quando operiamo una scelta che sembrerebbe molto circoscritta, come ad esempio quando scegliamo i materiali per la nostra abitazione, non possiamo più far finta che ciò riguardi solo la nostra piccola porzione di mondo. L'inquinamento derivante dalle nostre azioni innesca una serie di reazioni a catena che portano dannose conseguenze. Difficile prevedere quali, il pensiero sistemico è di complicata gestione, ma in effetti non importa saperle prevedere. L'importante è sapere che

agendo in modo corretto si favorirà un prospero sviluppo.

Come ho detto prima non voglio certo far leva sull'attuale paura. Anzi è proprio il caso di imparare a trasformare un limite in una opportunità.

Progettazione: usare la paura.

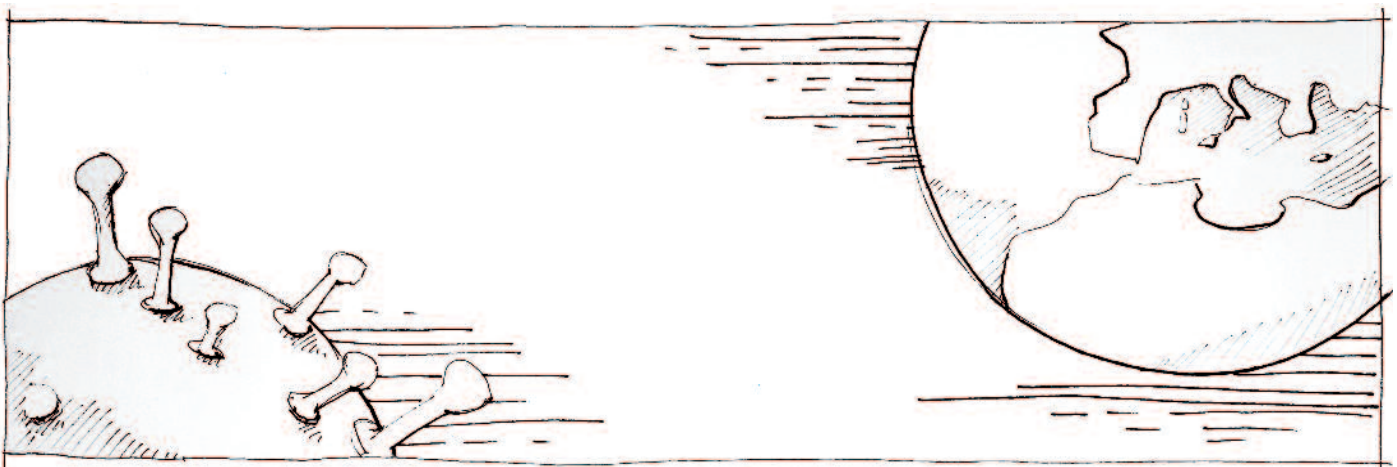
Non dobbiamo dimenticare questo momento e sperare che tutto torni come prima. Possiamo far tesoro della paura e dei limiti che si sono ora resi evidenti.

Tentare di cancellare la paura non servirà a molto. L'unico modo di disattivarla è quello di valorizzarla: la paura come elemento di progetto.

In molti paesi si vivono situazioni di calamità naturali in modo frequente: incendi ricorrenti, tornado, terremoti... in questi luoghi si sono attrezzati progettando per l'emergenza, ed ecco che il rischio e la paura sono diventati neutrali dati di progetto.

Come fare? Lo vedremo nel prossimo articolo, per ora spero basti il messaggio che: se ognuno di noi svolgesse il proprio compito di osservatore e rimanesse vigile nel proprio settore contribuirebbe a ristabilire l'equilibrio in modo sistemico: non si distinguerà esattamente il contributo del singolo, ma l'apporto farà la differenza. Questo per me è il significato consapevole di fare la propria parte.

ELENA VETTORE
architettura sostenibile:8plan.net



Elettrosmog: la corsa al 5G

Nel delicato periodo che stiamo vivendo e con il pretesto di facilitare la comunicazione di chi è confinato in casa (e lavora o studia) e supportare con la tecnologia il monitoraggio dei movimenti delle persone e la telemedicina, stiamo assistendo ad una corsa nell'implementazione del 5g, facilitata anche dal recente decreto "Curaitalia".

Dobbiamo però sottolineare che sono ad oggi 90 i comuni italiani che hanno emanato ordinanze di blocco al 5g e almeno 200 quelli che hanno approvato delibere in questa direzione.

Cosa comporta il 5g? Esposizione a frequenze poco studiate come le onde millimetriche (MMW), mai usate prima su larga scala: hanno una minore penetrazione nelle strutture solide ma trasferiscono maggior energia ai tessuti umani, possono alterare l'espressione genica e determinare altri gravi effetti sulla salute (Di Ciaula 2018); installazione, in aggiunta a quelle esistenti del 2-3-4G, di moltissime nuove antenne (macro e microcelle) per garantire il servizio, previste 800 microcelle/km2 in prossimità di abitazioni, luoghi di lavoro e di ritrovo (Parlamento Europeo EPRS 2020); impennata dell'inquinamento elettromagnetico legata all'aumento esponenziale del traffico dati con conseguente

incremento dell'esposizione della popolazione alle radiofrequenze (RF) (Russell 2018); impiego di antenne attive Massive MIMO con le loro complesse trasmissioni beamformed (il segnale "cerca" la posizione del dispositivo da connettere e si concentra su di esso per ottenere maggior velocità e minori interferenze) e sebbene i campi siano fortemente focalizzati dai beam, sono imprevedibili variando rapidamente con il tempo e il movimento con effetti biologici sconosciuti; alta variabilità del segnale, fattore molto importante nell'induzione di effetti biologici.

"Ad ogni nuova generazione di telefonia (3-4-5G di telefoni mobili o SRB) la quantità di informazioni trasmesse per unità di tempo (voce, testo, immagini, video, internet, etc.), aumenta in funzione di una più alta variabilità e complessità del segnale, a cui le cellule e gli organismi sono sempre più incapaci di adattarsi" (Panagopoulos, 2019); forte andamento impulsivo del segnale (alla frequenza di 3,6 GHz, segnale impulsivo a 50 Hz): numerosi studi evidenziano come l'impulsività aumenta gli effetti biologici avversi (inclusi danni al DNA considerati causa di cancro); possibili danni a insetti impollinatori ed ecosistemi; rischi per la privacy, per la tutela dei dati personali e la sicurezza informatica;

LA TERRA È VIVA!!!

Questo è quello che ho imparato nei giorni del Coronavirus; la più grande pandemia dopo la "spagnola" di un secolo fa. La Terra è viva ma fatica a respirare e per difendersi, per farci capire la sua sofferenza ci ha parlato con un virus che ci toglie il respiro. Il virus che ci sta spaventando ha fatto fermare tutte le nostre "inutili" attività e così si sono fermati molti mezzi di trasporto e molte fabbriche, i fiumi sono tornati limpidi e i pesci nuotano tranquilli, anche l'aria è diventata più respirabile... Ci siamo chiusi in casa e abbiamo riscoperto il piacere di stare in famiglia, di fare dei giochi con i nostri figli, di leggere un libro, di riprendere un hobby abbandonato da tempo, perfino di fare i lavori domestici con un altro ritmo, con meno ansia. Dopo quasi 160 anni abbiamo unito il popolo italiano cantando insieme ognuno dal proprio balcone.

Quanto ci sta cambiando questo virus? Stiamo scoprendo un nuovo respiro nella nostra vita, in questo cambiamento ci può essere utile diffondere nell'aria alcuni oli essenziali. Ad esempio: per purificare l'aria si può diffondere dell'olio essenziale di Eucalipto noto per le sue proprietà risanatrici dei terreni paludosi. Ottimi antivirali sono anche gli oli di Tea Tree, Zenzero o Ravintsara. Per armonizzare i rapporti tra persone chiuse nello stesso ambiente si possono utilizzare gli oli agrumati in particolare Arancio dolce e Mandarino. In caso di Stress e/o insonnia si possono usare Camomilla, Lavanda, Melissa, Arancio... Se invece ci sentiamo feriti da questa situazione e se sfortunatamente in questa "guerra" abbiamo perso qualche persona cara possiamo utilizzare oli più particolari che aiutano a "rimarginare le ferite" quali il Benzoino o la Litsea cubeba. La Terra è madre: ci comunica che dobbiamo fermarci ma, se questo ci fa stare male, ci offre le sue cure donandoci una varietà di rimedi alle nostre sofferenze.

FRANCESCA MASINI

Un ampio corpus di ricerche indica ormai con chiarezza che la rete 5G/4G potrebbe contribuire a determinare molteplici problemi di salute negli individui

interferenza con i sistemi di previsione meteorologica di eventi avversi rilevanti (ad es. uragani).

A questo si aggiungono le difficoltà tecniche per simulare, prevedere e misurare le emissioni del 5g, che si sovrappongono a quelle esistenti, in condizioni reali di esercizio. Ne consegue l'importanza di un'urgente revisione delle linee guida in termini più cautelativi (Neufeld 2018).

Il Rapporto SCHEER (Comitato Scientifico Salute, Ambiente e Rischi Emergenti della Ue) del 12/2018, dichiara: *“l'espansione della banda larga con radiazioni a RF di lunghezze d'onda ancora più corte desta preoccupazione poiché i rischi per la salute e la sicurezza sono sconosciuti”*.

Il Rapporto 5G Deployment 2019 (Parlamento Europeo) afferma: *“una preoccupazione sta emergendo per il possibile impatto sulla salute e sulla sicurezza dovuta ad un'esposizione potenzialmente molto più alta alle RF del 5G, che può derivare non solo dall'uso di frequenze molto più elevate ma anche dalla potenziale aggregazione di segnali diversi, dalla loro natura dinamica e dai complessi effetti di interferenza che ne possono derivare, specialmente in aree urbane densamente popolate”*. E ancora proprio lo scorso febbraio il Rapporto EPRS (Europ. Parliament Research Service 2020 [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/646172/EPRS_BRI\(2020\)646172EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/646172/EPRS_BRI(2020)646172EN.pdf)) esamina le criticità del 5G ed evidenzia i conflitti di interesse dello SCENIHR (Comitato scientifico sui rischi sanitari emergenti e recentemente identificati, tra gli scienziati in conflitto di interesse anche Maria Rosaria Scarfi consulente esperto ICNIRP” (<http://www.iemfa.org/wp-content/pdf/Annex-I-SCENIHR-Experts-2015.pdf>) ed afferma che secondo molteplici studi *“la continua radiazione wireless sembra avere effetti biologici specialmente se si considerano le principali caratteristiche del 5G: combinazione di onde millimetriche, frequenze più elevate, ingente numero di trasmettitori e di connessioni”*; poiché *“si tratta di una tecnologia non testata”*, si consiglia un approccio di cautela.

Numerosi ricercatori indipendenti hanno presentato due richieste alla Ue (5G Appeal 2017; Isde International 2018) e una al governo italiano (Isde Italia 2017) per bloccare l'implementazione del 5G, finché non saranno effettuati studi sull'impatto sulla salute umana e sull'ambiente.

In questi giorni qualcuno ha messo in relazione l'implementazione del 5g con l'attuale pandemia in termini assolutamente scorretti. Lo scienziato Martin Pall (Washington Univ.) ci illumina spiegando: *“la domanda che si sta ponendo non è se il 5G è responsabile del virus ma piuttosto se la radiazione 5G agendo tramite l'attivazione dei VGCC (canali calcio voltaggio dipendenti) possa esacerbare la replicazione virale o la diffusione o la mortalità della malattia”*.

Le radiazioni wireless costituiscono uno dei molti tipi di inquinamento ambientale che possono danneggiare il sistema immunitario e l'implementazione del 5G sta aumentando la nostra esposizione quotidiana alle radiazioni wireless.

L'oncologa Devra Davis (<https://ehtrust.org/covid-19-clean-air-water-policies-may-help-protect-people/>) sta studiando l'inquinamento ambientale delle aree maggiormente colpite da corona virus e spiega: *“Le radiazioni wireless a microonde aumentano le probabilità che le cellule perdano la loro capacità di riparare i danni che si verificano ogni giorno a causa dei normali processi di ossidazione aumentando lo stress ossidativo”* (che può portare ad infiammazione cronica), e ancora: *“Nesrin Seyhan (Gazi Univ.) ha dimostrato che le radiazioni wireless possono danneggiare i tessuti del polmone, del cuore e del fegato e dei testicoli. Le persone affette da patologie preesistenti (come asma, diabete, malattie cardiache, cancro) sono più vulnerabili e possono ammalarsi gravemente a causa di un qualunque virus, incluso il COVID-19.*

Un ampio corpus di ricerche indica che la rete 5G/4G potrebbe contribuire a determinare molteplici problemi di salute”.

Fermarsi in tempo e riflettere, applicare il Principio di Precauzione ci sembra l'unico approccio possibile per difendere la salute di tutti e il futuro dei bambini, ridurre le emissioni nocive per proteggere l'ambiente ci sembra l'unica strada possibile e il virus ce la sta indicando con forza.

LAURA MASIERO
Presidente A.P.P.L.E.
masierolaura1211@gmail.com

Info:http://www.applelettrosmog.it/file/news/CONFINATI_A_CASA_DOVE_LAVORIAMO_E_STUDIAMO.pdf

Covid19: che impatto sul biologico?

A fronte dell'emergenza sanitaria COVID 19 (Coronavirus), FIRAB, Fondazione Italiana per la Ricerca in Agricoltura Biologica e Biodinamica, e AIAB, Associazione Italiana Agricoltura Biologica, hanno lanciato un sondaggio per monitorare il multiforme impatto sulle aziende biologiche e biodinamiche e per individuare criticità e bisogni. È importante infatti comprendere quali saranno le conseguenze di questa crisi sul piano economico, produttivo e sociale, nonché morale, e prefigurare l'evoluzione dei comportamenti di consumo degli italiani e dei clienti stranieri. I risultati dell'indagine saranno usati per fornire indicazioni concrete sul supporto necessario alle imprese e per favorire un raccordo tra queste e le istituzioni, permettendo così una ripresa più rapida ed efficace. Riportiamo a seguire la lettera inviata al presidente Luca Zaia e all'assessore Giuseppe Pan: *"Concorso al rilancio del settore biologico a seguito della pandemia COVID 19"*.

Gentile Presidente e gentile Assessore,

Le scrivo a nome dell'Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica VENETO nel quadro di un'iniziativa assunta alla luce dell'evoluzione della pandemia Covid 19 dalla nostra associazione.

Come a Voi noto, l'emergenza coronavirus, che sta flagellando l'intero pianeta e l'Italia in particolare, comporta gravi riflessi, di cui quelli di ordine sanitario sono probabilmente solo i primi e più preoccupanti. Il nostro Paese ha già cominciato a soffrire gravemente anche di altre crisi connesse, come quella economica, finanziaria, dell'occupazione e anche del morale dei cittadini. In queste difficili giornate, FIRAB (Fondazione Italiana per la Ricerca in Agricoltura Biologica e Biodinamica) e AIAB stanno cercando di tastare il polso al settore biologico per comprendere gli impatti economici e sulle capacità operative, nonché sullo spirito degli operatori, della propagazione dell'epidemia.

A tal fine abbiamo messo online un questionario volto a raccogliere testimonianze e indicazioni, disponibile al link <http://www.firab.it/site/impattosubiocovid19>

I primi riscontri ci segnalano quanto temevamo e ampiamente prevedibile: una situazione di diffusa prostrazione economica e psicologica da parte dei produttori biologici. In particolare di quelle piccole e

medie imprese che hanno nella vendita diretta una parte consistente del fatturato, partecipando a mercati, rifornendo i gruppi di acquisto, vendendo in azienda.

La ripresa speriamo non tardi a manifestarsi e siamo convinti che il Paese e la nostra regione dimostrerà la capacità di affrontarla con uno spirito solidale e unitario, permettendo a ognuno di fare la sua parte per una sollevazione sociale e materiale dell'Italia.

Questa ripresa però va aiutata e sostenuta, non solo con gli interventi promessi dal Governo centrale ma anche mettendo in circolo velocemente i fondi e le iniziative di competenza regionale, a partire dai pagamenti PSR che le aziende attendono anche con ritardi, oggi davvero non più sostenibili.

AIAB, in considerazione della sua specifica mission di rappresentanza e promozione del settore biologico, sta quindi rivolgendo a tutte le Autorità nazionali e regionali un appello volto a concorrere al ripristino di opportunità lavorative ed economiche il più celermente possibile, mettendo gli operatori nelle condizioni di risollevarsi concretamente e moralmente. Nella fattispecie, in attesa di un incontro diretto e riconoscendo quanto da questa Amministrazione dichiarato nel Tavolo Verde, chiediamo di:

- velocizzare tutte le procedure necessarie a favorire una rapida esecuzione dei pagamenti attesi per l'adesione alle misure del PSR;
- sbloccare i nuovi bandi, in particolare della Misura 11, con le adeguate coperture, più volte sollecitate anche in virtù del tiraggio della misura, per dare stimolo e speranza agli operatori;
- favorire lo sblocco delle pratiche ferme in Regione, risolvendo eventuali criticità superando la lentezza dell'eccessiva burocrazia che allunga in modo insostenibile i tempi;
- stimolare gli uffici per una rapida approvazione delle domande sulla misura 16.1 per permettere l'avvio di tutti i progetti ammessi;
- sostenere qualsiasi altra iniziativa che possa rimettere rapidamente in circolazione energie, intelligenze e liquidità economica capaci di mitigare le diverse forme di depressione che l'epidemia Covid 19 porta con sé.

STEFANO BIANCHI
presidente Aiab Veneto

L'appello al presidente del Veneto

L'Associazione Veneta dei Produttori Biologici e Biodinamici (A.Ve.Pro.Bi.) condivide le riflessioni politiche ed ambientali contenute nella lettera di Elena Rollo (nostra Responsabile amministrativa), inviata in via personale al Governatore della Regione Veneto domenica 22 marzo.

Invitiamo tante persone a farsi sentire, a chiedere un cambiamento epocale di rotta. Ognuno scriva quello che sente dentro, quello che vorrebbe venisse salvato e protetto; invitiamo a mettere il punto su tutto ciò che è più vicino alla propria vita e alle proprie esperienze e che vorrebbe che chi governa le politiche regionali e nazionali leggesse e ne mettesse in pratica i contenuti. Facciamoci sentire, senta timori!

Gentile Presidente,

le mie parole non saranno all'altezza della gravità del momento che stiamo vivendo, ma ugualmente desidero esporle delle mie riflessioni che, per il loro significato, sono oggettivamente delle richieste politiche.

La vita di miliardi di persone è sospesa in una dimensione corporale e spirituale che non ha precedenti nella storia. Siamo sovrastati da un nemico invisibile, potente, sconosciuto, subdolo. Potremmo cercare tanti altri aggettivi, ma qualsiasi parola trovassimo ci metterebbe sempre di fronte alla sua forza. Ognuno di noi sta facendo del proprio meglio per combattere civilmente questo nemico, che prima o poi se ne andrà lasciando dietro di sé migliaia di morti, di malati che, raggiungendo la guarigione, avranno delle situazioni molto difficili davanti a loro per recuperare le forze e per disintossicarsi dai farmaci che sono stati costretti ad ingerire per potersi salvare.

Mentre donne, uomini, bambine, bambini, stanno affrontando questa enormità stupefacente che lascia tutti in un limbo di attesa, la natura sta vivendo! Aria, acque, animali, alberi, fiori, terra, vivono come mai gli era capitato da decenni!

Riusciremo ad imparare qualcosa da quello che sta succedendo? Riusciremo a cambiare in meglio la nostra vita, ad amare e rispettare questo meraviglioso pianeta che ci sta ospitando? Cosa succederà quando potremo tornare ad uscire per strada, ad abbracciarci, a darci una pacca sulle

spalle, a portare i figli a scuola, a tornare nei luoghi di lavoro?

Cosa sarà servito tutto questo dolore, questi lutti, questi corpi malati, queste settimane rinchiusi nelle case, se tutto tornerà come prima? Perché, Signor Presidente, a me non piaceva quello che c'era prima del COVID-19, per niente!!

Non mi piaceva l'aria inquinata dalle polveri sottili, non mi piaceva l'acqua grigia, sporca, carica di veleni dei fiumi, non mi piacevano i campi diserbati e nemmeno il cibo inquinato dai pesticidi.

Vede, mentre l'aria si sta pulendo dalle polveri sottili, mentre i cieli sono sgombri dalle scie tossiche degli aerei, in campagna nulla sta cambiando!

Gli erbicidi sono già stati spruzzati in questi giorni, gli atomizzatori torneranno molto presto con le loro nuvole velenose e torneranno anche le malattie causate da tutti gli inquinanti chimici che avremo ingerito e respirato.

Immagino che da adesso in poi la mia Regione punterà molto sulla salute dei cittadini, troverà i soldi per assumere medici e infermieri, investirà in attrezzature mediche, aprirà le università a tutte le ragazze e i ragazzi che desidereranno studiare medicina.

Saranno soldi spesi bene, ne saremo tutti convinti. Ma Lei crede che sarà sufficiente avere una buona sanità per avere dei cittadini sani? È veramente il momento (perché ormai non c'è più tempo, questo lo abbiamo capito) per cambiare tutto e in meglio. Signor Presidente, come cittadina Le chiedo di costruire una politica ambientale ed agricola che abbia come priorità assoluta la tutela della terra, dell'aria, delle acque, degli animali e delle persone.

Poche semplici parole, ma di grande concretezza ed urgenza: agricoltura biologica; energie ottenute da fonti naturali; trasporti e autovetture alimentate con carburanti non inquinanti.

Le chiedo: la politica del suo Governo regionale sarà in grado di dare un futuro ai suoi concittadini, nella prospettiva di una vita migliore rispetto a quella esistente a prima del COVID-19?

Cordialmente La saluto.

ELENA ROLLO
San Giorgio in Salici – Sona (Vr)
22 marzo 2020

Qualcosa di più sul Coronavirus

Ci sono molte notizie che giornalmente ci giungono da varie fonti su questo misterioso patogeno, ma poche riguardano esperienze concrete oltre al solito dire sulle mascherine, sulle distanze da tenere e sulle altre norme che riguardano il movimento. Personalmente mi sono utili ora le mie conoscenze come biologo con un paio d'anni di esperienza quand'ero studente in un laboratorio di microbiologia.

Sappiamo per esempio che i virus non possono muoversi autonomamente, per cui devono utilizzare un mezzo offerto da qualche altro essere vivente e nel caso specifico dall'aerosol che noi produciamo col respiro e ancor più con le goccioline di uno starnuto che possono raggiungere in ambienti chiusi anche distanze di 2m e più (vedi figura sotto riportata).

Il virus si attacca facilmente su varie superfici anche metalliche o di vetro e in particolare sulla pelle delle mani quando le appoggiamo su banconi di negozi e farmacie, cellulari, tastiere del PC, maniglie e persino chiavi di maggior uso, ecc.,

Sono pertanto essenziali i guanti di lattice, da gettare sempre dopo l'uso. Il lavarsi le mani con appositi detergenti deve essere una pratica comunque da ripetere spesso perché possiamo trasmettere facilmente il virus toccandoci anche inconsciamente il viso e in particolare gli occhi, il naso e le labbra.

La carica virale poi si trasmette all'interno dell'organismo tramite soprattutto le mucose che

s'infiammano (perciò la febbre) per oltrepassare quindi la gola arrivando ai bronchi e agli alveoli polmonari dove stimola la produzione di grandi quantità di muco che ostruisce la respirazione sino al soffocamento.

Personalmente, visto l'attuale assenza di farmaci omologati di prevenzione o del vaccino, ho voluto sperimentare un semplice mezzo empirico che a me sembra aver portato alcuni benefici e comunque ha aumentato la mia fiducia nel cercare di superare indenne il rischio di questa pericolosa malattia.

Quindi, tenendo conto della termolabilità soprattutto delle sostanze che costituiscono la parte superficiale o "corona" del virus, ho pensato che sfruttando il getto di vapore del mio capiente inalatore che utilizzo nella stagione invernale per produzione di aerosol quando arriva il mal di gola e la tosse, potesse giovarmi anche contro il nostro virus. Oltre a ciò l'uso della ben nota propoli, rimedio naturale molto efficace contro le affezioni respiratorie quale antisettico e antinfiammatorio, mi dava un'altra possibilità per creare delle barriere congiunte contro l'invasione del potente patogeno.

Forse è il caso di dire "provare per credere" e quindi verificando in molti l'utilità o meno di questa "terapia" che comunque non può che far bene, potremo dire con più certezza qualcosa in merito alla sua reale efficacia.

GIOVANNI ABRAMI

