

LIBRI

SALUTE

L'emicrania si cura a tavola con una sana alimentazione

■ **Mal di testa**
di Paolo Pigozzi
(TerraNuova, euro 12,50)

GIORGIO VINCENZI

■ In Italia si stima che oltre 26 milioni di persone, il 75 per cento donne, è afflitta da mal di testa più o meno forte; di questi circa otto milioni soffrono di cefalea cronica, una tra le malattie più invalidanti, con alti costi sociali ed economici, tanto che a inizio luglio è stato approvato in via definitiva dal Senato un disegno di legge per il riconoscimento di malattia sociale.

«Chi ne soffre ha una vita molto complicata, spesso non viene creduto», ha affermato la senatrice Paola Boldrini, firmataria di uno dei disegni di legge, «e deve ricorrere ad antidolorifici senza effetti nel lungo periodo, con un costo annuo calcolato in 2.600 euro a paziente, con gravi difficoltà personali e anche professionali. Con questa legge la malattia avrà un riconoscimento a livello nazionale, un passaggio obbligato per una diagnosi corretta, attraverso il coinvolgimento dei centri specializzati che stanno sorgendo un po' dappertutto».

Se la cefalea cronica è invalidante anche il semplice mal di testa può modificare, specie se si ripete più di qualche volta in un mese, il nostro modo di lavorare e di relazionarci con gli altri. Su questo argomento, Paolo Pigozzi - medico specializzato in nutrizione clinica e dietetica, in fitoterapia in diagnosi e terapia dei disturbi del comportamento alimentare - ha scritto un libro per Terra Nuova Edizioni dal titolo semplice ma chiaro: *Mal di testa - Prevenire e curare con l'alimentazione e le terapie naturali*.

Paolo Pigozzi nella prefazione del libro scrive: «Come hanno mostrato la mia esperienza clinica e i miei pazienti, non esiste una soluzione adatta a tutti. Tuttavia non mancano rimedi che possono alleviare il problema e che ognuno può mettere in pratica». Quindi il primo passo per poterlo curare al meglio è identificare la tipologia di mal di testa di cui si soffre.

L'autore poi si sofferma nel presentare le varie soluzioni naturali che si possono utilizzare contro questo disturbo: dalla fitoterapia allo yoga, dall'omeopatia all'idroterapia, alla riflessologia... Ma è soprattutto l'alimentazione - e questo lo ripete più volte Pigozzi - a giocare un ruolo centrale, sia come causa del malessere che come strumento di prevenzione.

Nel libro vengono quindi analizzati i comportamenti scorretti a tavola - eccesso di cibo, scarsità di fibre, intolleranze - e suggeriti percorsi più virtuosi, dalla dieta depurativa agli alimenti consigliati (e sconsigliati). Per esempio occorre evitare i cibi cucinati male come quelli fritti in oli di scarsa qualità o riutilizzati più volte, le salse ricche di grassi, i piatti precotti e poi ricondizionati velocemente.



Molto utile poi è masticare molto i cibi, combinare bene gli alimenti all'interno dello stesso pasto, limitare le bevande alcoliche che contengono diverse sostanze in grado di provocare fastidiosi mal di testa. Questi sono solo alcuni semplici consigli riportati nel libro. Paolo Pigozzi fornisce anche utili consigli sulla dieta da seguire e su alcune ricette specifiche molto utili.

Se l'alimentazione è importante non vanno però sottovalutati, ricorda l'Autore, il movimento (camminare 20-25 minuti al giorno sarebbe l'ideale), lo stress, il fumo. Quest'ultimo per esempio «incide molto sulla qualità della vita». Ogni boccata di fumo, sostiene Pigozzi, «introduce nel sangue oltre 4 mila composti chimici derivanti dalla combustione del tabacco e della carta, un cocktail problematico che produce spesso un senso di pesantezza della testa fino a una vera e propria cefalea».

E bere caffè è davvero utile contro il mal di testa? «Sicuramente un consumo moderato di caffè, non più di un paio di tazzine al giorno, sembra avere un effetto preventivo nei confronti del mal di testa». E ancora: «Consumi sostenuti, specialmente se occasionali, sembrano aumentare il rischio di essere colpiti da una crisi».

In conclusione, si tratta di un libro che ci può aiutare a tener sotto controllo questo fastidioso disturbo seguendo una corretta alimentazione e adottando tecniche naturali che possono evitarci di ricorrere ai farmaci, che possono essere utili ma non privi di effetti collaterali altrettanto fastidiosi, quando non dannosi.

Milioni di tonnellate di euro cioccolato

L'Italia, con Francia e Germania, è tra i principali produttori di cioccolato in Europa. I tre paesi, conferma l'Eurostat, rappresentano quasi i due terzi della produzione totale di cioccolato (64%). L'Unione europea, nel 2019, ha prodotto 3,7 milioni di tonnellate di cioccolato. La classifica dei produttori prosegue con i Paesi Bassi (9%) e Belgio e Polonia (7%). Questi dati non si riferiscono al prodotto che viene utilizzato per la produzione industriale.

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

— segue dalla prima —
Wwf
Caccia anticipata, l'eccezione è diventata regola

DANTE CASERTA

Niente affatto: le Regioni lo fanno nel tentativo, odioso e al limite del lecito, di rendere difficile, se non impossibile, l'impugnativa degli atti di deroga dinanzi ai tribunali amministrativi regionali. Nonostante questo, il Wwf e altre associazioni ambientaliste, grazie a una rete di preparatissimi avvocati, stanno impugnando una serie di provvedimenti in una vera e propria corsa contro il tempo. Così è accaduto in Toscana o in Veneto dove si è riusciti a impugnare gli atti regionali riportando importanti vittorie che nel concreto si traducono in migliaia e migliaia di animali scampati alla carne-

cina. La caccia anticipata, che in molti casi viene autorizzata persino contro specie qualificate dai competenti organismi scientifici europei o internazionali come «vulnerabili» o «in precario stato di conservazione», ha un impatto pesantissimo sulle specie oggetto di prelievo, ma anche sulle altre specie che, pur se non cacciabili nei giorni di preapertura, subiscono danni indiretti per il disturbo arrecato da cani e spari in un momento particolarmente sensibile: la fine dell'estate, infatti, è il periodo con i piccoli dell'anno ancora immaturi, con gli uccelli migratori impegnati a prepararsi ai lunghi voli di ritorno verso i luoghi di svernamento e con tanti animali debilitati dalla scarsità di cibo e acqua a causa della siccità e degli incendi. A tutto ciò vanno aggiunti gli immancabili abbattimenti illeciti, voluti o per errore, di specie non cacciabili in preapertura. Come se non bastasse, molte delle Regioni che stan-

no autorizzando l'anticipo della caccia hanno deciso il posticipo della chiusura al 10 febbraio, anziché al 31 gennaio. Il periodo di caccia tra preaperture e prolungamenti arriva così ad essere più lungo del 15/20% della già lunghissima stagione venatoria. Ma i regali ai cacciatori non riguardano solo per quanto tempo si potrà cacciare, ma anche cosa si potrà cacciare: ignorando le richieste dell'Unione Europea e del Ministero dell'Ambiente, varie Regioni hanno autorizzato la caccia a Moriglione e Pavoncella che dovrebbero essere invece tutelati visto lo stato di difficoltà in cui si trovano. Questa tendenza flovenatoria delle Regioni si manifesta anche nell'adozione di numerosi provvedimenti che tendono ad allargare le maglie delle norme vigenti per rendere più facile la caccia e più difficili i controlli. In questo campo la medaglia d'oro quest'anno spetta all'Umbria che, non essendo riuscita a predisporre in tem-

po i tesserini venatori previsti dalla legge, si è inventata il tesserino provvisorio inviando alle associazioni venatorie i file di questi tesserini fai-da-te, consentendone una stampa senza idone misure per controllare gli abbattimenti. Per le Regioni la fauna non è un patrimonio di tutti i 60 milioni di italiani, ma selvaggina da sacrificare alla lobby dei cacciatori per qualche voto in più alle elezioni. E né il Governo nazionale, né l'Unione Europea riescono a mettere in campo azioni efficaci per contrastare questa deregulation. La mancanza di controlli poi fa il resto. Su territori molto estesi vigilano limitati nuclei di Forze dell'ordine dedicati a questo servizio a cui si affiancano le guardie volontarie del Wwf e di altre associazioni: a loro e ai vari giudici amministrativi è rimesso il compito di difendere la fauna italiana. ** vice presidente Wwf Italia*

foto notizia
■ Maurizio Bonora, il fotografo ferrarese di cui abbiamo parlato quest'anno, è ancora campione del mondo di fotografia naturalistica con la selezione italiana della Fiaf (Federazione italiana associazioni fotografiche). Ad dirti due volte campione del mondo poiché ha vinto sia nella sezione stampe che nelle immagini proiettate. Se non bastasse, ha vinto anche una medaglia d'oro come premio individuale nella sezione stampe. La manifestazione, a cui hanno partecipato 30 Paesi, si è svolta ad agosto a Cheljabinsk (Russia). Qui a fianco un particolare della foto dei pellicani in pesca premiata nella sezione immagini proiettate. Il palmares di Maurizio Bonora nella coppa del mondo sale ora a nove trofei. **(Gf.V.)**



l'extraterrestre
inserto settimanale del manifesto.
Direttore responsabile
Norma Rangeri
Coordinatore:
Massimo Giannetti
In redazione:
Luca Fazio,
Angelo Mastrandrea
Impaginazione a cura di
Alessandra Barletta
Ricerca iconografica a cura del manifesto
Raccolta diretta pubblicità:
06 68719 510-511
email:
ufficiopubblicita@ilmanifesto.it
per scriverci:
extraterrestre@ilmanifesto.it

Terreno duro
Quando si acquistano nuove piante

TEODORO MARGARITA

La cosa migliore quando ci procuriamo nuove piante è partire dal seme. Un ripiego altrettanto valido è ricavare delle talee nella giusta stagione. Non sempre, tuttavia, è possibile. Eventi imprevedibili come questa pandemia hanno annullato la maggior parte degli scambi di semi in tutta Italia. Se abbiamo bisogno di nuove piante, acquistarle resta l'unico modo. Vivai, consorzi agrari, anche la grande distribuzione, offrono la loro scelta. Esistono molte possibilità. Ci sono vivaisti che propongono piante riprodotte da loro e ci sono quelli che sono solo

rivenditori. In rete si possono trovare gli indirizzi di quelli che propongono le antiche varietà di alberi da frutta e di arbusti. Ci sono poi quelli specializzati e questi sono i migliori. Un vivaista specializzato ha sempre una particolare cura e conosce meglio di altri ciò che offre. Esistono vivaisti specializzati in frutta antica, in erbe officinali, soltanto in rose o in agrumi, in fiori particolari: sono certamente capaci di fornirci tutte le informazioni per il buon attecchimento della pianta. Può capitare di non avere nei dintorni nessuno in grado di soddisfarci in maniera particolare. Come facciamo allora a scegliere le piante? Concentriamoci su quello che vogliamo ma ancor più sul luogo, sullo spazio che le destineremo. Se si tratta di un balcone o di un terrazzo cittadino, è certo che quella pianta si troverà bene? Una volta certi di questo, dobbiamo sapere che molti vivaisti avvolgono

le piantine, specialmente gerani ed azalee, in una sorta di stretto rochetto che avviluppa le radici. Immagino che a loro serva, dovendo anch'essi riprodurre per talea, per favorire il contatto con gli ormoni della crescita che somministrano. Quanti gerani, azalee e begonie si trovano nella spazzatura - «sono morte»... So per esperienza, ne ho salvate e riportate a nuova vita: dopo aver controllato detto rochetto, può essere in materiale plastico analogo a quello usato per la ricotta, bisogna rimuoverlo e liberare le radici. Viceversa, le piante dopo un po' finiscono per soffocare. Mi è anche capitato di liberare due o tre azalee che stavano raggruppate in un unico vaso: anche queste, non ce le possono fare. Specialmente se ci reca in un supermercato, meglio comprare subito la pianta che ci interessa: quelle luci intense, gli spazi ridotti, non permettono di fornire tutte le cure che in un vivaio non sono un problema. Si

possono comprare piante in vaso dotate di apparato radicale già sviluppato e piante a radice nuda. Queste ultime sono più leggere, le radici sono conservate nella segatura, la ragione consiste nell'impedire che le piante crescano troppo, la segatura è sufficiente a mantenere l'umidità necessaria. Queste piante, oltre ad essere più pratiche da spostare, di solito costano molto meno. Ricordiamoci di mettere subito a dimora le piante a radice nuda, di solito sono alberi da frutta o piccoli frutti, mi è capitato di acquistare un albicocco di antica varietà proposto in questo modo: ho atteso da marzo a giugno per essere certo del buon attecchimento, ha emesso le foglie e quello è stato il segno che aspettavo. La flessibilità dei rami e ogni tanto, tagliare una minuscola porzione di un rametto apicale mi dava la certezza della vitalità della pianta. Sono i consigli basilari.