



Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 27-07-2020

INDICE

Notizieoggi.com	3
Inail, insediamento cda in Giornata mondiale salute e sicurezza sul lavoro	
La Stampa - Ed. Alessandria	5
Nelle Rsa il nemico è la depressione “Gli anziani si sentono abbandonati”	
Huffingtonpost.it	6
Come arte e bellezza influenzano la salute cerebrale	
Lastampa.it	7
Nelle case di riposo ora il nemico è la depressione: “Gli anziani si sentono abbandonati”	
Avvenire	8
La normalità d'aver paura e l'urgenza del coraggio	
Gazzetta.it	9
Il grido di allarme di Berruto: un meteorite sullo sport di Base	
Lopinionista.it	11
Combattere Stress e ansia: consigli sulla corretta idratazione	

Inail, insediamento cda in Giornata mondiale salute e sicurezza sul lavoro

In occasione della Giornata mondiale per la salute e la sicurezza sul lavoro, oggi si è svolta in videoconferenza la seduta di insediamento del consiglio di amministrazione dell'Inail, alla presenza della ministra del Lavoro e delle Politiche sociali, Nunzia Catalfo. A partire da oggi il presidente Franco Bettoni e il vicepresidente Paolo Lazzara saranno affiancati per i prossimi quattro anni dai consiglieri Teresa Armato, Cesare Damiano e Francesca Maione. "Con l'insediamento del cda – spiega Bettoni – si apre un nuovo capitolo della storia dell'Istituto, che grazie al valore aggiunto che in generale si accompagna alla collegialità delle scelte, ma soprattutto all'apporto delle elevate competenze specialistiche e delle diverse e consolidate esperienze dei componenti del Consiglio, potrà rafforzare ulteriormente il suo ruolo nel sistema del welfare nazionale". "La scelta di convocare la prima seduta nella Giornata mondiale per la salute e la sicurezza sul lavoro – aggiunge il presidente – vuole essere un modo per ribadire l'impegno dell'Inail per una tutela sempre più globale delle lavoratrici e dei lavoratori, attraverso le diverse attività della propria missione istituzionale: assicurazione, prevenzione e promozione della sicurezza, ricerca, riabilitazione e reinserimento sociale e lavorativo. Una tutela che deve sempre continuare a svolgersi con la più ampia partecipazione della classe imprenditoriale, soprattutto in un momento così delicato della vita del Paese, pesantemente toccato dalla pandemia da Covid-19". Nel corso della riunione, che si è aperta con un momento di raccoglimento in ricordo di tutte le vittime di infortunio sul lavoro e malattia professionale, il presidente si è soffermato sulle azioni promosse dall'Inail, in collaborazione con la Protezione civile, per contribuire al contenimento dell'emergenza epidemiologica, alle quali è dedicato un dossier speciale pubblicato oggi sul sito dell'Istituto. "L'Inail – sottolinea Bettoni – ha posto in essere tutte le azioni necessarie per assicurare piena tutela a lavoratori contagiati e ai loro familiari, dando immediata attuazione a quanto previsto dall'articolo 42 del decreto Cura Italia. Con la circolare numero 13 del 3 aprile, il direttore generale ha fornito le prime indicazioni applicative, in modo da garantire tutte le prestazioni previste in caso di infortunio già a partire dal periodo di quarantena, per assicurare, in questa situazione senza precedenti, una risposta immediata ai lavoratori. A partire da quelli più esposti al rischio di contagio, come medici e infermieri, per i quali è stato chiarito che opera la presunzione dell'origine professionale dell'infezione". Per fornire sostegno agli operatori sanitari impegnati nell'emergenza è stata inoltre realizzata un'iniziativa congiunta con il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, per la promozione di servizi di supporto psicologico con task force territoriali, attraverso una procedura e linee guida nazionali, strumenti di informazione/formazione e un punto di ascolto presso l'Inail e l'Ordine nazionale degli Psicologi. "L'obiettivo – precisa il presidente dell'Istituto – è la prevenzione e la gestione dello stress cronico a cui sono sottoposti medici, infermieri, operatori delle ambulanze, assistenti sociali e domiciliari, che in questi mesi devono fare i conti con un sovraccarico fisico ed emotivo che non va ignorato perché può avere gravi conseguenze". "Questa emergenza – aggiunge Bettoni – ha riportato in primo piano anche la necessità di tutelare i milioni di lavoratori che non possono ottenere rendite e indennizzi perché non sono assicurati con l'Inail. In attesa di affrontare la questione a livello complessivo, abbiamo costituito un gruppo di lavoro con le federazioni dei medici per studiare la possibilità di estendere la tutela dell'Istituto ai medici liberi professionisti e convenzionati, che attualmente non beneficiano della nostra copertura. Per rispondere, invece, all'urgenza di potenziare il personale sanitario dell'Istituto e far fronte all'incremento delle attività determinato dalla situazione di emergenza, è stata immediatamente avviata una procedura straordinaria per il reclutamento di 200 medici e 100 infermieri, come previsto dall'articolo 10 del decreto Cura Italia". Sul versante della prevenzione, fin dall'inizio dell'epidemia l'Inail, che è uno dei soggetti attuatori degli interventi di protezione civile per la gestione dell'emergenza coronavirus, ha collaborato con il Dipartimento di Protezione civile e con il commissario straordinario per l'emergenza, Domenico Arcuri, per garantire livelli di sicurezza adeguati ai lavoratori. "Per affrontare con rapidità – sottolinea Bettoni – il contenimento della diffusione del virus, il decreto Cura Italia ha affidato all'Istituto il compito di validare in via straordinaria, con una procedura eccezionale, dispositivi di protezione individuale da importare, produrre e mettere in commercio. Nel frattempo abbiamo trasferito 50 milioni di euro a Invitalia per potenziare i livelli di sicurezza nei luoghi di lavoro, attraverso l'acquisto di dispositivi e altri strumenti di protezione individuale". In tutte le fasi di gestione dell'emergenza, in cui la continua novità delle situazioni da affrontare ha messo in evidenza la necessità per lavoratori, imprenditori e cittadini di ricevere informazioni corrette, puntuali e tempestive, l'Inail ha realizzato numerosi prodotti informativi, anche in sinergia con il ministero della Salute e l'Istituto superiore di sanità. "In sintonia con la digitalizzazione imposta dall'emergenza – riassume il presidente – sono stati realizzati numerosi video divulgativi sul corretto utilizzo dei diversi dispositivi di protezione individuale e

Newspaper metadata:

Source: Notizieoggi.com

Author:

Country: Italy

Date: 2020/07/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://notizieoggi.com/2020/07/23/inail-insediamento-cda-in-giornata-mondiale-salute-e-sicurezza-sul-lavoro-172/>

sull'applicazione delle norme emanate e delle iniziative avviate per la gestione dell'epidemia". Questi prodotti sono stati messi a disposizione dei media e degli utenti del portale Inail e sono stati accolti con favore sui canali social dell'Istituto. Dalla necessità di predisporre adeguate misure di prevenzione in vista della fase 2 dell'emergenza è nato inoltre il documento, approvato dal Comitato tecnico scientifico istituito presso la Protezione civile, in cui l'Inail ha suddiviso le attività produttive in classi di rischio, fornendo indicazioni sulle misure da adottare per il contenimento del contagio da Covid-19. "Nella fase di transizione – sottolinea Bettoni – sarà necessario continuare a incentivare lo smart working e prestare particolare attenzione alla tutela dei lavoratori fragili, perché dai dati epidemiologici emerge chiaramente la maggiore vulnerabilità al virus delle fasce di età più elevate della popolazione e in presenza di alcune patologie cronico-degenerative". Anche la ripresa del pendolarismo, dovuta al progressivo allentamento delle misure di contenimento del virus, richiederà una riorganizzazione del sistema di trasporto pubblico terrestre. "A questo proposito – precisa Bettoni – con l'Istituto superiore di sanità abbiamo realizzato una pubblicazione che fornisce elementi tecnici di valutazione per ridurre il rischio di diffusione del contagio sui mezzi pubblici, insieme a semplici regole per l'utenza. L'adozione di misure graduali e adeguate, attraverso un nuovo modello organizzativo di prevenzione partecipato, è la chiave per consentire il ritorno progressivo al lavoro, garantendo la tutela della salute di tutti i lavoratori e della popolazione in generale". Il presidente Bettoni ha ringraziato, a nome di tutto il consiglio di amministrazione, "i dipendenti Inail, che in questa fase così difficile, anche grazie all'ottima prova fornita dallo smart working concesso a gran parte del personale, hanno assicurato la continuità dell'erogazione dei servizi, facendosi carico dei numerosi compiti aggiuntivi attribuiti all'Istituto per la gestione dell'emergenza". Il consiglio di amministrazione ha chiuso la seduta esprimendo il proprio sentimento di vicinanza ai medici, agli operatori sanitari e a tutti i lavoratori impegnati nelle attività di contrasto all'epidemia e, in particolare, a quelli colpiti dal virus e ai familiari delle vittime, per cui ha assicurato l'immediata attivazione da parte dell'Inail di tutte le prestazioni e i servizi che rientrano nella propria tutela.

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed.
Alessandria
Country: Italy
Media: Printed

Author: GIULIA DI LEO
Date: 2020/07/24
Pages: 4 -

Web source:

Nelle Rsa il nemico è la depressione “Gli anziani si sentono abbandonati”

Dentro le Rsa, nei corridoi degli ospedali e nelle cliniche della provincia le visite agli ospiti continuano a essere contingentate. In attesa di capire quando e come il parlamento interverrà per consentire un allargamento delle possibilità di visita, anziani e malati si sentono abbandonati a se stessi, privati dell'affetto dei famigliari che una delle cure più importanti. Una domanda aleggia ora che il periodo peggiore della pandemia è passato e che gli ospedali stanno provando a tornare alla normalità: ma tutto questo è legale? Perché si può tornare al bar o in discoteca e non si può stare accanto a una persona cara in una struttura che dovrebbe fornire tutte le protezioni possibili? Di telefonate al tribunale dei diritti del malato di Alessandria ne riceve tante: persone che non si capacitano, molte arrabbiate, chiedono umanità e giustizia. «Ci chiamano, si sfogano, ci chiedono cosa possono fare, ma quando diciamo che devono venire da noi e firmare delle denunce, non procedono», dice Pia Barosio dal tribunale. «La responsabilità di eventuali contagi ricade sulle direzioni sanitarie, le famiglie temono di andare incontro a ripercussioni». Il risultato è avere il polso di una situazione drammatica nella quale non si sa minimamente come intervenire. «Ci sono anziani che stanno morendo di solitudine, non solo chi aveva già problemi psichiatrici, ma anche quelli sani e autosufficienti. Servirebbe un'azione corale che sottolinei questo paradosso che, a cinque mesi da inizio epidemia, ora è diventato grottesco. La sensazione dei malati è quella di essere stati dimenticati». Il sentimento di angoscia e depressione colpisce anche i giovani. L'ultimo caso segnalato al Tribunale è la storia di una ragazza di 24 anni ricoverata in una clinica in provincia di Alessandria dopo un incidente. È la mamma a chiamare, disperata perché le poche visite concesse dalla struttura a sua figlia non bastano. Non mangia e alla psicologa della clinica confida apertamente di non riuscire a reagire se non vede la sua famiglia. Per ora mamma e fidanzato si dividono nei pochi momenti della giornata in cui possono farle visita. «Considerando l'incertezza del suo caso – spiega Pia Barosio – e il rischio di rimanere paralizzata, è una situazione drammatica. Eppure la madre della ragazza si è sentita rispondere di dover tagliare il cordone ombelicale della figlia». Umanità e corretta comunicazione. È questa la richiesta che il Tribunale del malato rivolge al personale medico. Servono psicologi e psicoterapeuti in grado di alleviare la disperazione che, soprattutto negli anziani, è causata dal timore di abbandono. Alcuni di loro non capiscono il perché delle mancate visite e la paura prende il sopravvento. Se si aggiungono diagnosi difficili da accettare, lo sconforto è massimo. «Quella della chiusura totale delle Rsa è una situazione paradossale – lamenta il Tribunale –, perché fuori la vita è ripartita ovunque. È una protezione traumatica che causa grossi problemi psicologici. E non ha senso nemmeno la paura del contagio: se non avviene in un'ora di visita, cosa cambia se si aumentano le fasce orarie almeno nei momenti dei pasti?». Sembra una domanda dalla risposta scontata, ma alla luce della ecatombe nelle case di riposo e con gli ospedali che erano diventati vettori di contagio, non lo è affatto. La paura che in luoghi così delicati e che dovrebbero essere protetti riesploda un focolaio è tanta, ed è anche giustificata. Ma bisogna cercare di tracciare un confine: quello in cui finisce la sacrosanta prudenza e dove comincia una inaccettabile tortura. —

Newspaper metadata:

Source: Huffingtonpost.it

Author: Aldo Premoli

Country: Italy

Date: 2020/07/24

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.huffingtonpost.it/entry/come-arte-e-bellezza-influenzano-la-salute-cerebrale_it_5f1aa4b0c5b6128e6823f30f

Come arte e bellezza influenzano la salute cerebrale

Aldo Premoli Giornalista e scrittore. Fondatore della Onlus Mediterraneo Sicilia Europa Aldo Premoli Niente sarà più come prima. Niente è già più come prima. Qualcuno - ingenuamente – ancora attende il ritorno allo status quo precedente, l'evaporare di un ricordo sgradevole: quasi si trattasse di un hangover che lentamente, ma prima o poi svanisce senza lasciare traccia. Ma così non è e non saranno il numero dei contagi o delle morti (sperabilmente) in calo a fare da analgesico. La percezione della realtà - specie nell'Ovest del mondo - per chi ha vissuto un'esperienza inimmaginabile sino a pochi mesi fa è mutata, per sempre. L'albagia che ha posto al centro del pensiero occidentale il singolo individuo come artefice ultimo del proprio destino si è schiantata di fronte all'evidenza. Senza allontanarsi troppo dalla Penisola che abitiamo proprio le regioni considerate più evolute e più attrezzate ad affrontare il cambiamento hanno patito una lezione tanto imprevista quanto devastante. Nelle metropoli del Nord indicate dall'universo dei media come esempio incontrovertibile di progresso si aggirano ora scosse moltitudini urbane un tempo superbe nel loro autocelebrarsi come esemplari. Questa lezione costringe ora tutti a riflettere. E tra le possibili riflessioni una viene dal mondo dell'arte: di fatto immediatamente di fronte a questi eventi molti artisti hanno provato a reagire. Come del resto è giusto che sia: l'espressione artistica ha un solo vero scopo (per lo meno quando di vera arte si tratta, non di intrattenimento o decorazione che hanno pure hanno una loro dignità). Poiché l'opera d'arte contemporanea ti fa vedere il presente per quello che è, anche se sgradevole e incerto; per quello che è non per quello che si vorrebbero fosse. Occorre dunque che l'interesse pubblico (quello collettivo, comunitario, popolare) emerga relegando l'interesse privato sullo sfondo. Da Nord a Sud della Penisola qualche cosa in questi mesi effettivamente si è mosso. Gallerie, artisti, musei e case d'asta: ognuno a suo modo si sono dati un gran da fare. Grazie a un programma radiofonico della Galleria d'arte Moderna e Contemporanea di Bergamo istituzione al centro di una delle città più colpite, si è mossa la campagna di raccolta fondi a favore dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII. A Palermo RizzutoGallery con SOS Covid 19 già nel marzo ha individuato cinque strutture ospedaliere del Nord, Centro e Sud Italia, impegnate nella lotta al coronavirus. In cambio di una donazione RizzutoGallery ha risposto con un'opera al 50% del suo prezzo: oltre 20 gli artisti coinvolti. A Milano da Antonio Colombo Arte Contemporanea ha invitato tutti i suoi utenti ad acquistare opere messe a disposizione da 15 dei suoi artisti: il ricavato è stato devoluto interamente alla Protezione Civile italiana. In solitaria hanno operato artisti come Andrea Mastrovito (Bergamo, 1978) che ha immediatamente reagito a favore dell'Ospedale della sua città o Valerio Berruti per che ha raccolto circa 250.000 € per la Fondazione Nuovo Ospedale Alba-Bra Onlus. E non si è trattato di casi isolati. In un meticoloso resoconto Giulia Ronchi per Artribune già dallo fine dello scorso marzo segnalava 24 iniziative del genere. Iniziative che non si sono fermate e ora cominciano a divenire sempre più articolate. A Como si è appena conclusa la collettiva Ar(t)resti domiciliari - Contagio letale. Per questa esposizione delle opere di sette artisti che hanno lavorato in collaborazione a più mani per dare vita alle loro opere. Ciascuno dei lavori esposti è il risultato dalla sovrapposizione del lavoro di tutti gli altri: ogni artista ha creato a computer un'immagine usando le tecniche e tematiche che lo contraddistinguono, poi l'ha inviata a un altro collega, innescando così il ciclo delle sovrapposizioni. Risultato? Un intrigante mix di colori, forme, texture e simboli, dove difficilmente si riconosce lo stile o l'intervento del singolo. Le opere così realizzate in edizione limitata sonostate poi messe in vendita per raccogliere fondi da devolvere alla Onlus Fondazione Rosa dei Venti che si occupa di minori con disagio psichico e fragilità. Il celeberrimo - quanto stolto - adagio "con la cultura non si mangia" trova dunque l'ennesima decisiva smentita. Lo sbeffeggia - senza forse nemmeno conoscerlo – il rapporto diffuso dall'Organizzazione mondiale della Sanità dal titolo "What is the evidence of the role of the arts in improving health and well-being?". L'indagine ha preso in esame oltre 900 pubblicazioni afferenti all'ambito della medicina, della psicologia, dell'antropologia e delle neuroscienze. Da qui emerge con chiarezza come le arti abbiano un impatto positivo sul benessere degli individui. Gli esempi citati sono infiniti e sparsi nei quattro angoli del globo. Tra i casi italiani spicca Magnificat è il progetto realizzato al Santuario barocco di Vicoforte (Cuneo) attraverso tour esperienziali. Il progetto è conosciuto per l'indagine condotta dal professore Enzo Grossi, che ha analizzato gli impatti di un'esperienza di visita del genere sulla salute dei partecipanti. A circa un centinaio di persone di età compresa tra i 19 e gli 81 anni è stato chiesto di completare un questionario ed effettuare un tampone, che ne ha rilevato il livello di cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress, prima e dopo la visita. L'esito delle analisi di laboratorio ha confermato appieno le rilevazioni del questionario: il livello medio di cortisolo si era ridotto del 60%, ribadendo come l'esposizione all'arte e alla bellezza possa avere risultati diretti sulla salute cerebrale degli individui.

Web source: <https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/alessandria/2020/07/24/news/nelle-case-di-riposo-ora-il-nemico-e-la-depressione-gli-anziani-si-sentono-abbandonati-1.39118605>

Nelle case di riposo ora il nemico è la depressione: “Gli anziani si sentono abbandonati”

Alessandria, tante le segnalazioni al Tribunale del malato Casale Monferrato, le visite ai parenti separati dal cancello alla rsa Opera carità ALESSANDRIA. Dentro le Rsa, nei corridoi degli ospedali e nelle cliniche della provincia le visite agli ospiti continuano a essere contingentate col risultato di far sentire i pazienti abbandonati a se stessi e privati dell'affetto dei famigliari, necessario per la loro stessa cura. Le lamentele aumentano, come riporta il «Tribunale dei diritti del malato» di Alessandria, ma di queste quasi nessuna viene sottoscritta e firmata, perché la responsabilità dei contagi all'interno delle strutture ricade sulle direzioni sanitarie e le famiglie hanno paura di andare incontro a ripercussioni. Le segnalazioni che continuano ad arrivare si limitano a un primo contatto telefonico e poi si bloccano. Così le procedure non vanno avanti e non portano a nessuna conclusione efficace. «Per ora nessuno ha voglia di procedere – dice Pia Barosio dal Tribunale –. Ci vorrebbero segnalazioni più forti per un argomento così delicato da trattare, ma doveroso. Gli anziani stanno morendo di solitudine, non solo chi aveva già problemi psichiatrici, ma anche quelli sani e autosufficienti. Servirebbe un'azione corale che sottolinei questo paradosso che, a quattro mesi da inizio epidemia, ora è diventato eccessivo. La sensazione dei malati è quella di essere stati dimenticati». Il sentimento di angoscia e depressione arriva a colpire anche i giovani, ritenuti più forti e invincibili. L'ultimo caso arrivato al telefono del Tribunale, appena dopo la riapertura post-Covid di una settimana fa, è la storia di una ragazza di 24 anni ricoverata in una clinica in provincia di Alessandria dopo un incidente. È la mamma a chiamare, disperata perché le poche visite concesse dalla struttura a sua figlia non bastano. Non mangia e alla psicologa della clinica confida apertamente di non riuscire a reagire se non vede i suoi parenti. Per ora mamma e fidanzato si dividono nei pochi momenti della giornata in cui possono farle visita. «Considerando l'incertezza del suo caso – spiega Pia Barosio – e il rischio di rimanere paralizzata, è una situazione drammatica. Eppure la madre della ragazza si è sentita rispondere di dover tagliare il cordone ombelicale della figlia». Umanità e corretta comunicazione. È questa la richiesta che il «Tribunale del malato» rivolge al personale medico. Servono psicologi e psicoterapeuti in grado di alleviare la disperazione che, soprattutto negli anziani, è causata dal timore di abbandono. Alcuni di loro non capiscono il perché delle mancate visite e la paura prende il sopravvento. Se si aggiungono diagnosi difficili da accettare, lo sconforto è massimo. «Quella della chiusura totale delle Rsa è una situazione paradossale – lamenta il Tribunale –, perché fuori la vita è ripartita ovunque. È una protezione traumatica che causa grossi problemi psicologici. E non ha senso nemmeno la paura del contagio: se non avviene in un'ora di visita, cosa cambia se si aumentano le fasce orarie almeno nei momenti dei pasti?». I pazienti continuano a essere disorientati, soprattutto quelli che devono recuperare le visite sospese dalla pandemia e che non sanno come muoversi tra i corridoi degli ospedali. «Un settantacinquenne – aggiunge Pia Barosio – si perde con facilità. I medici, oltre a dare indicazioni schiette e precise, devono anche avere un po' di tatto e delicatezza. Basta spendere due parole in più per avere una reazione diversa. Noi lo riscontriamo ogni giorno: spesso sono l'ascolto e la guida ad aiutare più dell'indicazione in sé. Non parliamo, poi, delle diagnosi». Il problema, però, resta. Un approccio più umano rischia di creare precedenti che, a fronte di un possibile contagio, causerebbero responsabilità, colpe e nuove chiusure, ancora più rigide. ©RIPRODUZIONE RISERVATA Argomenti rsa case di riposo alessandria

La normalità d'aver paura e l'urgenza del coraggio

Il periodo che abbiamo attraversato, nei mesi più duri di emergenza Covid-19, rappresenta un evento epocale che chiama tutti alla responsabilità e all'azione. È stata messa a dura prova una parte più che consistente della nostra vita, sia da un punto di vista emotivo e psicologico, sia economico, sociale e spirituale. In questo senso le difficoltà in cui ancora ci dibattiamo, in un'insolita estate, chiedono di trasformarsi in opportunità di crescita e di cambiamento. L'esempio di uomini e donne, che hanno assunto consapevolmente rischi importanti per opporsi ad una situazione negativa, deve insegnare qualcosa. Perché se è vero che «Il coraggio uno non se lo può dare!», come protestava don Abbondio nei «Promessi Sposi», è vero pure che il coraggio si può imparare. Proprio quelli che hanno offerto la loro vita per aiutare il prossimo, senza preoccuparsi delle conseguenze che gli potevano capitare, hanno dato prova di come la paura e il coraggio sono, in fondo, due facce della stessa medaglia. Se a contatto con il pericolo la mente è impaurita, il cuore è capace di conoscere, e poi sconfiggere, con il coraggio le avversità. Due libri, usciti pochi giorni prima che scoppiasse l'emergenza coronavirus, «Rinascere. L'anno in cui ho ricominciato a vincere» di Manuel Bortuzzo e «Se sembra impossibile allora si può fare» di Bebe Vio, mostrano la determinazione di questi due ventenni nell'evitare di soccombere ai drammatici imprevisti della vita, e a trovare la forza dentro di sé per ridisegnare il futuro.. La loro testimonianza trova soluzioni dove la cattiva sorte porterebbe alla rinuncia, come è avvenuto per Manuel, l'atleta del nuoto che il 2 febbraio 2019 si vide spezzare il sogno di partecipare alle Olimpiadi da due balordi che gli spararono senza motivo, facendogli perdere l'uso delle gambe. Rinascere per Manuel significa tornare più forte di prima, puntando con tutte le forze sulle risorse più intime del suo animo e del suo fisico. Per Bebe Vio, campionessa paralimpica di scherma, priva di braccia e di gambe a causa della meningite che la colpì a undici anni, la paura è un'emozione normalissima, basta sapere come prenderla. La sua ricetta sembra un mistero e invece, leggendo gli spassosi racconti del libro, si scopre l'uso di strumenti per affrontare gli ostacoli alla portata di tutti: l'ironia, la capacità di socializzare, il fare tesoro delle critiche. A suscitare il coraggio non basta, infatti, essere consapevoli delle proprie paure, né basta la volontà ferrea di superarle, occorre mettere in gioco ideali, valori, norme morali, convinzioni, credenze sia a livello cognitivo che sentimentale, perché il desiderio di affrontare le avversità nasce dall'amore per la propria fede, per la giustizia, per la solidarietà, per la verità. Tutte cose che la nostra società aiuta poco a coltivare; mentre esalta gli eroi del cinema e dello sport, trascura il piacere della quotidianità coraggiosa, necessaria ad ogni forma di rinnovamento. Tutte le azioni, incluse quelle all'apparenza banali, richiedono il coraggio, definito «virtù del cominciamento» dal filosofo francese Vladimir Jankelevitch. Coraggioso è chi percorre sentieri nuovi, chi non si lascia irretire dalla paura. «È normale che questa esista – diceva Paolo Borsellino – l'importante è che sia accompagnata dal coraggio». Laura Pausini nel brano «Il coraggio che non c'è» canta: «Senza forza per lottare aspetti una via di uscita. Se la cercherai troverai il coraggio che non c'è. Se ci crederai troverai il coraggio che non c'è». Il coraggio è ciò di cui l'umanità ha bisogno oggi più di ieri. «È tempo di missione ed è tempo di coraggio – ebbe a dire papa Francesco all'Angelus del 23 ottobre 2016 –. Coraggio di raddrizzare i passi vacillanti, di riprendere il gusto dello spendersi per il Vangelo, di riacquistare fiducia nella forza che la missione porta con sé».

Newspaper metadata:

Source: Gazzetta.it	Author: Gian Luca Pasini
Country: Italy	Date: 2020/07/25
Media: Internet	Pages: -

Web source: <http://dal15al25.gazzetta.it/2020/07/25/il-grido-di-allarme-di-berruto-un-meteorite-sullo-sport-di-base/>

Il grido di allarme di Berruto: un meteorite sullo sport di Base

Dai social di Mauro Berruto: SETTEMBRE 2020: UN METEORITE CADRÀ SUL MONDO DELLO SPORT. POST LUNGO, MA SE CREDETE NEL VALORE DELLO SPORT VI CHIEDO 3 MINUTI. PER LEGGERE E POI AGIRE. Nel nostro Paese, per ragioni che non starò qui ad elencare, il mondo della scuola dal secondo dopoguerra ha abdicato al compito di diffusione della pratica sportiva, che a me piace chiamare cultura del movimento. Questo enorme missione è stata raccolta da una capillare rete di associazioni sportive che, Dio le benedica, hanno tenuto in piedi un modello appoggiato su tre colonne portanti: Il finanziamento, spesso in forma di mecenatismo, da parte della media/piccola (o piccolissima) impresa. Denaro privato, dunque. Le famiglie che, pagando quote associative, hanno investito sul futuro dei propri figli credendo nello sport come scuola di inclusione, salute, fatica, rispetto delle regole. L'utilizzo di impianti, nella stragrande maggioranza le palestre delle scuole, in un percorso clamorosamente a ostacoli fra dirigenti scolastici che talvolta gestiscono un bene pubblico come se fosse privato, custodi ostativi e impianti non all'altezza. Un modello feudale, diciamo così. Poi c'è una quarta, gigantesca, colonna portante. Quella del volontariato: un esercito di dirigenti, accompagnatori e addetti alla logistica, ma all'occorrenza anche un po' arbitri, autisti, refertisti, tecnici, psicologi, massaggiatori, tifosi. Chi vive il mondo dello sport di base sa esattamente a cosa mi riferisco. Ho avuto la fortuna di crescere nello sport più di base che si possa immaginare, in Borgo San Paolo a Torino, e poi il privilegio di essere arrivato al sogno più grande che potessi sognare: allenare la squadra nazionale del mio Paese vincendo una medaglia olimpica, a Londra nel 2012. Proprio per questo sento il dovere di urlare che fra 6-8 settimane sul nostro sport sta per precipitare un meteorite. Succederà qualcosa di mai visto prima. Quelle tre colonne portanti stanno per implodere: la medio-piccola-piccolissima impresa dovrà occuparsi della propria esistenza in vita, le famiglie vedranno ridursi la propria disponibilità economica e, lo sappiamo tutti, saranno costrette a eliminare voci di spesa (ahimè, sappiamo anche questo, lo sport sarà la prima cosa a saltare) e, infine, si aprirà un gigantesco problema relativo all'utilizzo delle palestre. I dirigenti scolastici le utilizzeranno per altri scopi didattici? Quante ragazze e ragazzi potranno entrarci? Chi si occuperà dei processi di sanificazione? Insomma: saremo di fronte al più gigantesco sfratto della storia dello sport del Paese. Quando arriva un meteorite ci si può comportare in tre modi: non rendersene conto (come successe ai dinosauri, il finale lo conoscete), terrorizzarsi (e quando si ha paura, è umano, si cerca prima di tutto di mettere in salvo se stessi) oppure, me lo hanno insegnato le mie squadre, si possono mettere insieme creatività e intelligenza collettiva. Occorre unirsi, trovare soluzioni comuni e mettere a sistema competenze. Nessuno si salva da solo: se non l'abbiamo imparato negli ultimi mesi... che cosa altro deve succedere? Le soluzioni passeranno necessariamente attraverso la capacità di quel meraviglioso e pacifico esercito di cittadini (non solo i praticanti, ma tutti quei volontari di cui ho scritto) di chiedere, insieme e a gran voce, a questo Paese di considerare la cultura del movimento come un bene pubblico! Sì, un bene pubblico! Per mille ragioni che chi ama lo sport conosce, ma soprattutto per una, molto concreta: la cultura del movimento è il più straordinario generatore di risparmio per il Sistema Sanitario Nazionale. Mi sono stufato di partecipare a convegni o di mostrare migliaia di pagine di letteratura scientifica, che testimoniano che un euro investito in cultura del movimento ne fa risparmiare quattro, a distanza di cinque anni, alla pubblica amministrazione. Un euro investito, quattro risparmiati per esempio nella lotta a quelle pandemie, dallo storytelling meno affascinante, come le malattie cardiovascolari o il diabete. Un euro investito, quattro risparmiati, senza contare il valore aggiunto in termini di prevenzione, inclusione, minori ospedalizzazioni e assenza sul posto di lavoro, qualità della vita. Io non voglio più fare questi calcoli. Vorrei invece un Paese che metta la cultura del movimento al centro delle proprie politiche, pensandola come un diritto/dovere civico, nel modo più democratico e ampio, per bambini, adolescenti, adulti, anziani, donne, uomini e con un'attenzione particolare alla disabilità. Come fare, considerato che la parola sport non è scritta nella nostra Costituzione? Abbiamo visto arrivare dei bonus (vacanze, biciclette), ovvero assegni da spendere per rimettere in moto alcune micro-economie. Perché non pensare a un bonus, a settembre, da mettere a disposizione delle famiglie (quelle che ne hanno bisogno) da poter spendere per la pratica sportiva? Quell'assegno, mai come in questo caso, sarebbe un investimento capace di restituire alla pubblica amministrazione, dopo cinque anni, il suo valore moltiplicato per quattro. Non è un'opinione, è una certezza. Così come è una certezza la necessità di identificare incentivi fiscali per chiunque intenderà (o potrà) ancora mettere a disposizione liquidità per lo sport di base. Vorrei anche vivessimo in città capaci di mettere la cultura del movimento al centro delle proprie politiche, capaci di rispondere all'imminente emergenza impianti riscrivendo i modelli (feudali e anti-storici) dei bandi di concessione, dell'assegnazione delle palestre scolastiche del recupero

Newspaper metadata:

Source: Gazzetta.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Gian Luca

Pasini

Date: 2020/07/25

Pages: -

Web source: <http://dal15al25.gazzetta.it/2020/07/25/il-grido-di-allarme-di-berruto-un-meteorite-sullo-sport-di-base/>

e dell'affidamento di aree dismesse e, a maggior ragione in questo momento, cambiando il paradigma di utilizzo di quelle risorse (che per esempio Torino possiede, eccome) che sono i parchi, i giardini, i fiumi, la collina per far sì che diventino luoghi sicuri, attrezzati, presidiati e capaci di far migliorare la qualità della vita dei suoi cittadini e generare risparmio. Ci sono aree dismesse (e dunque oggi costose) della città che con interventi minimi potrebbero diventare luoghi della salute, di relazione, inclusione e qualità della vita, ci sono parchi e fiumi che hanno segnato la storia di Torino e, soprattutto, c'è un esercito pacifico e competente di persone che non vede l'ora di potersi prendere cura di un pezzo di città e renderla più bella. Un esempio concreto di economia circolare, insomma, e di rispetto, cura affetto per il paesaggio cittadino. Parlo di Torino perché quello è il pezzo di mondo in cui sono nato, ma spero che queste riflessioni possano allagarsi a tutte le città e i comuni del nostro meraviglioso e fragile Paese. Fra sei-otto settimane arriverà un asteroide: bisogna scegliere se essere dinosauri oppure costruttori del nostro futuro, pensando e agendo come una squadra.

Newspaper metadata:

Source: L'opinionista.it

Author: Redazione

Country: Italy

Date: 2020/07/26

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.l'opinionista.it/combattere-stress-ansia-consigli-67679.html>

Combattere Stress e ansia: consigli sulla corretta idratazione

Il professor Umberto Solimene, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino, spiega come un giusto apporto giornaliero di acqua può aiutarci contro stress e disturbi del sonno. È appena un mese che il nostro paese ha ricominciato a respirare una parvenza di normalità. Dopo sforzi e limitazioni, ai quali gli italiani sono stati chiamati a resistere, finalmente si può tornare lentamente a godersi le piccole gioie della vita quotidiana. Tuttavia, il lockdown ha inferto un forte colpo psicologico al nostro paese con un sensibile aumento di casi di stress, ansia e disturbi del sonno: sofferti dal 60% degli italiani secondo un recente studio dell'Istituto Piepoli, commissionato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi. Disagi importanti, da affrontare con gli giusti strumenti a seconda della loro gravità. Una corretta idratazione può influire sullo stato d'animo: ecco come.

Remise en Forme dopo la quarantena, consigli alimentari e idratazione. Sport in casa, l'importanza di una corretta idratazione. C'è un gesto quotidiano che ci può aiutare quando parliamo di stati di ansia e problemi di sonno: bere un giusto quantitativo di acqua. Spesso sottovalutata, la corretta idratazione è una preziosa alleata nel mantenimento del nostro equilibrio psico-fisico. I differenti minerali presenti nell'acqua aiutano a conciliare il sonno e a combattere la fatica e lo stress accumulato nell'arco della giornata. Come è stato dimostrato da alcune ricerche a livello internazionale[1], il giusto apporto di sodio e magnesio contribuisce, infatti, a rispondere in maniera efficace alla pressione giornaliera a cui siamo soggetti. "Una corretta idratazione a base di magnesio e sodio può aiutarci ad affrontare al meglio lo stress e i suoi effetti sul sistema emotivo e sul nostro corpo, come il calo di energia e di efficienza – spiega il Umberto Solimene, dell'Università degli Studi di Milano, membro dell'Osservatorio Sanpellegrino, Presidente FEMTEC, Federazione Mondiale del Termalismo – bisogna sapere che il magnesio e il sodio sono micronutrienti con un ruolo chiave per la regolazione dell'umore e la cura dello stress". "L'acqua, inoltre, è un elemento fondamentale per favorire la regolarità intestinale, migliorando il processo digestivo ed evitando così di appesantire il riposo. Per chi ha difficoltà a digerire è particolarmente utile un'acqua minerale di tipo bicarbonato-solfato: questi due sali minerali, il bicarbonato e il solfato, aiutano infatti la digestione poiché stimolano fegato e pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi. Le disfunzioni del tratto biliare ed enterico, infatti, sono sempre più in aumento a causa dello stress, delle abitudini alimentari e della vita moderna." Conclude il Professor Solimene. Se ad una corretta idratazione riusciamo ad unire anche una leggera attività fisica allora possiamo ridurre sensibilmente la tensione giornaliera e favorire il riposo notturno. L'attività fisica, meglio ancora se praticata all'aperto e in compagnia, è, infatti, uno dei metodi naturali migliori per stimolare il buon umore e ritrovare il giusto equilibrio psico-fisico.[1] <https://www.jneurosci.org/content/31/14/5470.long>