



# Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 24-08-2020

# INDICE

Men's Health <b>La verità sull'ansia e i suoi disturbi</b>	3
Panorama <b>NON ABBIAMO BEI FATTO SOGNI</b>	4
Il Giornale <b>Viviana inseguita dai fantasmi «Crisi mistica e crollo mentale»</b>	6
Libero <b>Addio compagno di banco, la Azzolina ti elimina</b>	7
Il Giornale <b>Una psichiatra per entrare nella testa di Viviana Ma è guerra di versioni tra la famiglia e i pm</b>	9
Libero <b>Rientrano dalle ferie col terrore del Covid</b>	10
Vero <b>LA VITA DOPO IL COVID RISCHIA DI TENERE LONTANE LE PERSONE PIU' FRAGILI DAGLI ALTRI</b>	11
Starbene <b>PER ESSERE FELICE METTITI A DIETA</b>	12

**Newspaper metadata:**

Source: Men's Health

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 54 -

Web source:

## La verità sull'ansia e i suoi disturbi

SECONDO I DATI ISTAT DELL'ANNO 2018, L'ANSIA, ASSOCIATA ANCHE A DEPRESSIONE, INTERESSA IL 7% DELLA POPOLAZIONE, RIGUARDA PERTANTO 3,7 MILIONI DI ITALIANI. I DISTURBI D'ANSIA POSSONO ESORDIRE NELLA VITA DI UN INDIVIDUO MOLTO PRESTO, PERFINO IN TARDA ETÀ INFANTILE O ALL'INIZIO DELLA FASE ADOLESCENZIALE. he costé l'ansia e come combatterla PER COMPRENDERE E RICONOSCERE APPIENO L'ANSIA, BISOGNA PARTIRE DA QUESTO PRESUPPOSTO: FA PARTE DEL NOSTRO CORREDO NEUROBIOLOGICO NATURALE. LA SUA FUNZIONE PRINCIPALE È QUELLA DI ANTICIPARE LA PERCEZIONE DI UN PERICOLO, PRIMA ANCORA CHE SOPRAGGIUNGA, METTENDO IN MOTO SPECIFICHE RISPOSTE FISIOLOGICHE DELL'INDIVIDUO, ATTE A SPINGERE DA UN LATO ALL'ESPLORAZIONE DELL'AMBIENTE (PER IDENTIFICARE LA POSSIBILE FONTE DEL PERICOLO) E DALL'ALTRO ALLA FUGA DAL PERICOLO STESSO. DI ANDREA DE SIMONE = - L'ANSIA È QUINDI UN'EMOZIONE FONDAMENTALE del tuno spontanea e invo, lontaria e ha la aliviane di proteggerci dalle mina= esterne. preparandoci, se 0051 po51;1;11115 dire, motivandoci coutemporaneamente all'interazione ativa mond#>circust.anw. Isl diversi casí. il rnoua e mot lonale delle nost na azioni e proprio un .substraro funzionale di ansia, pensiamo ad esempio all'ansia da prestazione per un esame o per qualsiasi altro tipo di prova. che spinge alía realizzazzazione di un compito o di un impegno, per poi rientrare nei pa# ramet vi di "normaliza" dopo la renlizzlviohe del compito stesso. Ili equal misura, anche unazíorie apparenternente banale come quella di useire di casa in tempo per prendere u tob as, foil irehlw rnise TI e nte se fosse esente da ansia. La sintomatologia tipica dell'ansia, se non arginata, tenderá sempre ad aumentare di intensitá, fino a quando il soggetto decida di intraprendere mi per o psicoterapico. CONSIGLI UTILI PER GESTIRE L'ANSIA 1. Dormire bene, alimentazione sana, fare attività fisica. 2. Imparare tecniche di rilassamento e meditazione come mindfulness, yoga, respirazione guidata, ecc. 3. Leggere un libro di self help (auto aiuto) sull'ansia (consiglio "Come vincere ansia e preoccupazioni" di Dale Carnegie). 4. Vita all'aria aperta, ricercare il contatto con la natura, fare sport all'esterno o lunghe passeggiate. 5. Vita sociale, coltivare relazioni sane e funzionali, curare gli affetti. 6. Concedersi del tempo solo ed esclusivamente per se stessi (un giorno e un orario preciso in settimana), impiegandolo in qualcosa di rilassante o piacevole. 7. Sviluppare una "routine del benessere" creando un calendario settimanale che tenga in considerazione i consigli precedenti. Questi. t i pi (1 i ansia SOrli )St1 utuvi, Ali.; hust stessa sopravvivorzat sotto dunque fartori di crescita e sviluppo della personditá che forniscono stimoli e motivazione alfaccrescimento. 'vorrei ricordare che Può nascere e svilupparsi anche daí ricordi o dalle emozioni, dry una elaborazione di vello che Li successo iu passato o dalla proiezione di ciò che potrò accaderci in Futuro. Esiste inoltre una forma di ansia del rutic,) sconosciuta e maldestra che proviene dall'inconscio. classificata da Freud come il ri sultat.odi un contlitto Ira un impulso temi inaccettabile e 11 divieto della coscienza.uat'ansiadifficile da razionalizzare, (die sfugge ad ogni identificazione (in questo caso un aiuto di uno psicoterapeuta putrebbe rivelarsi utile per comprenderne le cause e trovare delle "strategie" utili alla risoluzione) . L'ansia diventa disfunzionale se compare in assenza di uno stimolo reale e risulta ingestibile per la persona che la vive. Quando il livello di ansia è sproporzionato rispetto al rischio e alla gravità del possibile pericolo, o se permane anche quando non esiste più un pericolo oggettivo, la reazione è considerata non funzionale. L'ansia disfunzionale o disadattiva (di stress) pregiudica le relazioni con l'ambiente e ostacola l'adattamento, compromettendo il benessere dell'individuo. Il soggetto vive allora in un costante stato di allarme che procura facile affaticabilità, agitazione, irritabilità, disturbi del sonno, ecc. Per riuscire a gestire al meglio l'ansia sarebbe utile lavorare sulla propria autostima e imparare ad assumere un atteggiamento ottimistico; due dimensioni queste, autostima e ottimismo, che a differenza di ciò che si può pensare, vanno coltivate e possono essere migliorate con l'impegno e l'utilizzo di strategie e tecniche specifiche. Quando l'ansia diventa ingestibile bisogna chiedere l'aiuto di uno specialista senza timore, vergogna o tabù. Solo una visita psicologica potrà essere di un percorso risolutivo.

Web source:

## NON ABBIAMO BEI FATTO SOGNI

Angosce, senso di costrizione, immagini di boschi, cisterne, maternità senza padri... Il catalogo « onirico di questi mesi interpreta la nostra nuova quotidianità. Elaborazioni così interessanti che qualcuno ha pensato anche di custodirle in una «Dream bank». S iamo fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni. E nello spazio e nel tempo d'un sogno è racchiusa la nostra breve vita». Questo è ciò che dice Prospero, il protagonista de La Tempesta di William Shakespeare, e mai come in questo momento ci sembra attuale. Durante la pandemia abbiamo sognato di più, riversato le nostre angosce nel mondo onirico e sono aumentati gli incubi dei più piccoli. Il Covid è entrato così profondamente dentro di noi che ha cambiato anche l'inconscio. «Il virus è stato uno spartiacque. L'universo interiore si è bloccato, come se anche lì fossimo andati in lockdown» spiega Davide Rosso, psicanalista che nel 2019 a Ivrea ha fondato Dream, la prima associazione in Italia a traghettare nell'era digitale le visioni notturne. Econtestualmente, a pensare alla nascita di un museo e di una «banca» ad hoc: «Ognuno di noi potrà custodire i sogni, tornando a rivederli a distanza di anni». La «Dream bank» per ora esiste solo in California, dove conserva più di 22 mila sogni, molti dei quali legati a un altro trauma, la guerra del Vietnam. Come si potranno mettere al sicuro le immagini interiori per tornare a rileggerle quando l'epidemia sarà sconfitta? «Abbiamo creato un'app che ogni mattina ti chiederà cosa hai sognato, si potrà così depositare il proprio racconto» continua lo psicoterapeuta. Perché quando si perde un sogno qualcosa irrimediabilmente si modifica nel nostro equilibrio psichico. Per capire cosa è cambiato dentro di noi l'associazione ha lanciato una chat di social dreaming, metodologia scoperta da Gordon Lawrence negli anni Ottanta a Londra, quando era uno dei direttori del Tavistock Institute. In questo modo si può esplorare la dimensione inconscia del mondo sociale che si basa sull'ipotesi che i sogni siano rivelatori non solo della dimensione psichica individuale, ma anche del contesto allargato, culturale, politico, sociale in cui vivono i sognatori. Da ciò che è emerso sulla chat, uomini e donne dai 40 ai 60 anni, si capisce come il virus ci abbia cambiati su più fronti. Inizialmente ha bloccato la produzione onirica: «Poi è scattato qualcosa e da quel momento sono addirittura aumentati. Il gruppo ha sicuramente aiutato a elaborare le emozioni» continua Rosso. I sogni durante il Covid raccontano di angosce claustrofobiche: «Mi sentivo chiuso dentro una cisterna», di paura di ammalarsi: «Ero positivo e infettavo i miei figli» e poi di molta aggressività virtuale tra familiari. Racconta Antonella M., tra le partecipanti all'esperimento: «All'inizio non era facile raccontarli, c'era una sorta di pudore tra noi. Eppure mettendoli in fila ho capito il fil rouge che li lega. È stato rivelatore: riflettevano la mia incapacità a concludere un progetto. Durante il lockdown ho notato come tutti noi fossimo colpiti dai messaggi discordanti che ci venivano dati dal governo e dai media. E i sogni riflettevano questa incertezza continua. Ricordo che mi avventuravo in un bosco dove vedevo una tavolata e mi spaventavo, pensando che non si poteva fare. Poi non riuscivo a sistemare i capelli che crescevano sempre più disordinati e infine ero incinta, ma non sapevo chi fosse il padre. Questo futuro dubbio continua a essere l'angoscia più profonda». Da sempre è stato così. La Bibbia è piena di sogni o visioni, come nell'Ecclesiastico: «Chi sogna è come se si ponesse di fronte a se stesso: davanti al suo volto ha l'immagine di uno specchio». E questa immagine non sempre è positiva. Patrick McNamara, professore di neurologia alla Boston University e grande esperto in materia, ha sottolineato come ci sia stato un incremento degli incubi. Una spiegazione potrebbe essere che la pandemia ha cambiato anche il ritmo del sonno, osserva Ugo Faraguna, professore associato di neurofisiologia all'Università di Pisa: «Per la prima volta tanti di noi si sono trovati sganciati dai ritmi esterni. E molti si sono sentiti a disagio. Nei mesi scorsi le tempeste neurovegetative sono aumentate e dai dati in nostro possesso sia l'intensità che la frequenza dei sogni hanno fatto un balzo in avanti. Se si perde il metronomo della quotidianità, si abbandona la struttura, l'armonia». Ancora più interessante è la reazione pre e post-Covid dei bambini, come racconta la pediatra Valeria Conti: a Ivrea segue più di mille piccoli pazienti ed è tra i promotori di Dream, che a settembre nelle scuole della città lancerà un progetto di educazione al sogno per oltre 500 alunni. «Ho iniziato da qualche anno a chiedere: "Tu sogni?". Una domanda semplice, diretta e ho raccolto risposte strabilianti». Come il bimbo di nove anni che le ha detto: «Ma che domande fa dottoressa, secondo lei c'è una mente che non sogna?». O quello di quattro: «Non li racconto a mia sorella, perché lei mi ruba quelli più belli». Continua la pediatra: «L'88,5 per cento mi ha risposto che sogna. Gli altri dicono che non gli capita o non ricordano. Di solito sono quelli che hanno incubi o vivono un disagio, un malessere. Per me è un campanello d'allarme. Durante il Covid i "non sogno" sono aumentati anche tra chi prima me li raccontava. Ho notato che chi ha sofferto maggiormente non sono stati gli adolescenti, ma quelli di cinque, sei anni. A loro cerco di insegnare che raccontare un incubo è una pulizia mentale, fa bene». Prima del virus i protagonisti erano gli eroi della

**Newspaper metadata:**

Source: Panorama

Author: Terry Marocco

Country: Italy

Date: 2020/08/19

Media: Periodics

Pages: 62 -

**Web source:**

tv, la famiglia, la scuola, i «sognetti bellini» come li definisce un piccolo di tre anni, ma anche la paura dei bulli per i più grandi o «il terrore di andare nel buio da solo». Durante la pandemia la dottoressa ha continuato a incontrare i suoi pazienti e su un campione di 300 eccone una selezione, con le loro stesse parole: «Non riesco pensare a cose belle, sogno sole cose brutte»; «Cerco di non ricordarli, ho paura che succeda qualcosa alla mia famiglia»; «Facevo l'impasto della pizza nel letto»; «Sogno il campeggio»; «Il sole entrava nell'acqua e si scioglieva, mi ha fatto un po' paura»; «La mamma era in due pezzi e papà mi diceva che non si poteva aggiustare». La psicoterapeuta Franca Fubini, che insieme a Lawrence e Lilia Baglioni ha contribuito alla diffusione e allo sviluppo del social dreaming in Italia, ha notato come la richiesta di incontri ultimamente sia aumentata: «A Torino si tengono incontri mensili aperti a chiunque desideri partecipare. Con il lockdown si sono trasferiti online dove è stata registrata un'adesione molto più numerosa e geograficamente varia». Molti si sono affidati alle statistiche, agli immunologi e molti invece a qualcosa di invisibile come possono essere i sogni. Spiega Fubini: «Fin dall'antichità i sogni condivisi nella collettività sono stati uno strumento di comunicazione, di previsione del futuro e di analisi del presente. Ci connettono all'ambiente e possono illuminare il contesto sociale in cui viviamo. Sono lo spazio mentale dove il conosciuto e il non conosciuto coesistono. La loro natura è rimasta la stessa, pre o post-Covid. I sogni non potevano non registrare il trauma sociale che si è scatenato da quando è in corso la pandemia. L'ansia, l'angoscia sono presenti come lo sono i riferimenti alla situazione determinata dal virus». Anche Luigi Zoja, il grande psicanalista, che il 5 settembre sarà al Festival della Mente (vedi box a sinistra), pensa che in fondo nulla sia cambiato veramente: «I sogni si muovono all'interno di due spinte: una personale e contingente, l'altra archetipica. La prima varia continuamente. Mostra reazioni se c'è stato un trauma: se è arrivata la guerra, il virus, ma anche se ieri mia moglie è scappata con un altro. Il virus è uno dei tanti traumi, anche se destinato a restare». E forse resterà a lungo. Come spiega lo psicoanalista di formazione junghiana: nei sogni è visibile ciò verso cui ci orientiamo o da cui fuggiamo. Nel prologo al Libro di Sogni Jorge Luis Borges scrisse: «L'anima quando sogna è al tempo stesso il teatro, gli attori e il pubblico. Possiamo aggiungere che è anche l'autrice della storia cui assiste». Forse saranno proprio i nostri sogni a raccontare la verità di questo momento buio. UN FESTIVAL TUTTO ONIRICO «Ho in me tutti i sogni del mondo». Questo verso di Fernando Pessoa ha ispirato il filo conduttore della XVII edizione del Festival della Mente che si terrà a Sarzana (La Spezia) dal 4 al 6 settembre. Si tratta del primo festival multidisciplinare promosso dalla Fondazione Carispezia e diretto da Benedetta Marietti (info: [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)). Un format rivisitato, quello di quest'anno: 20 incontri in presenza di pubblico e, in contemporanea, trasmessi gratuitamente in live streaming. Ad aprire il festival dedicato al sogno sarà il celebre immunologo Alberto Mantovani con una «lectio magistralis»

Web source:

## Viviana inseguita dai fantasmi «Crisi mistica e crollo mentale»

Il procuratore: madre e figlio morti nello stesso posto. Il corpo del bimbo smembrato e trascinato dagli animali. I resti del corpicino di Gioele sono stati ricomposti. Le scarpine, i brandelli della maglietta: non ci sono dubbi che si tratti di lui. Sarà il dna, prelevato ieri a papà Daniele, ad aggiungere quell'1% mancante per accertare l'amara realtà che purtroppo non ha bisogno di conferme. Gioele non c'è più e i maiali selvatici della zona boschiva di Caronia, in cui si è inoltrata mamma Viviana il 3 agosto dopo avere avuto un incidente nella galleria Pizzo Turda sull'A20 Messina-Palermo, hanno smembrato e sparso il corpicino e lo hanno in parte divorato. «Tutte le piste sono aperte» è il mantra ripetuto dal procuratore di Patti, Angelo Cavallo, dal 3 agosto ed è tornato a farlo anche dopo il rinvenimento dei resti. Sono state escluse alcune ipotesi investigative ma «tutte le ipotesi sono aperte – torna a dire -. O una morte contestuale o una morte in momenti separati. Non è escluso che madre e figlio siano morti nello stesso punto, ma non possiamo dire con certezza se piuttosto non siano morti in posti diversi. I resti del bambino sono stati trascinati in più punti dagli animali selvatici in un momento successivo alla morte o al momento dei fatti». Il dato importante è il ritrovamento dei resti, perché è il punto di partenza per far decollare l'indagine, qualora quel che resta del corpicino possa ancora parlare. «Era importante ritrovare il corpo. Adesso – dice il procuratore – abbiamo la speranza che possa essere sufficientemente conservato. Se sarà così, potremo individuare eventuali segni di violenza o morsi di animali che poi possono aver trascinato il corpo nel luogo dove poi l'abbiamo ritrovato». L'autopsia sarà effettuata nei prossimi giorni, forse a inizio settimana. Ieri intanto si è proceduto con la valutazione dei luoghi in cui sono stati rinvenuti i resti, la testa, e successivamente altre ossa. «Dalla zona dove abbiamo trovato i resti, percorrendo 50-60 metri di boscaglia, si arriva a un sentiero che potrebbe essere collegato al traliccio, ma è un'area con vegetazione fitta. Tra i due luoghi in linea d'aria c'è una distanza di circa 300 metri. È chiaro che la chiave di questo intricatissimo giallo resta la situazione psicologica complessa di Viviana, sottolineata più volte dal procuratore. «Soffre di paranoia e ha avuto un crollo mentale dovuto a una crisi mistica» è scritto nel referto rilasciato dall'ospedale di Barcellona Pozzo di Gotto. Il fatto che la procura ne tenga in gran conto fa propendere per l'omicidio-suicidio. Nel frattempo arriva qualche certezza a chiarire alcuni dei tanti dubbi di cui sin dall'inizio è stato intriso questo caso, a cominciare da un buco di 22 minuti in cui Viviana si trova a Sant'Agata di Militello. Abbiamo ripercorso il viaggio della signora e di Gioele dal momento in cui è uscita di casa fino all'epilogo – ha detto il procuratore -. Ritengo che già un piccolo risultato sia stato raggiunto, perché posso dire con sufficiente tranquillità che tutto quel tragitto sia stato accertato. Abbiamo trovato i biglietti dei caselli autostradali, abbiamo trovato le immagini dal momento in cui la signora è uscita di casa con il bambino vivo e in perfetta salute. Abbiamo trovato quelle immagini a Sant'Agata di Militello che ci danno conferma che il bambino fosse vivo. Qualche certezza sì, ma in fondo resta tutto in sospeso. I consulenti medici hanno delle «certezze». Bisogna attendere.

**Newspaper metadata:**

Source: Libero  
Country: Italy  
Media: Printed

Author: RENATO  
FARINA  
Date: 2020/08/21  
Pages: 1 -

Web source:

## Addio compagno di banco, la Azzolina ti elimina

L'anno scolastico che inizierà segna una nuova epoca. Non è questione dell'insegnamento con il computer e neppure delle lezioni da remoto. In fondo i compiti a casa erano una forma di scuola "inmodalità da remoto". E si può stare allo schermo dell'iPad fianco a fianco. L'evento epocale è che non c'è e non ci sarà più, dato il cristallizzarsi eterno delle cose nuove e temporanee, il compagno di banco. I banchi saranno d'ora in poi sempre ( ) con le rotelle (a distanza semovente e crescente), con le rotelle per fuggire via dal Covid ma soprattutto da quel rapporto unico che a quelli delle generazioni degli ultimi secoli ha determinato il sottofondo di memorie, esperienze, senso della vita: il compagno di banco. Quello che le guerre e le pestilenze, il rischio del morbillo e della poliomielite, quello degli orecchioni e della varicella, non è riuscito a determinare, è riuscito a questo infinitesimo virus. Al Covid è bastato minacciare con un'occhiata il suo ritorno a settembre per determinare una rivoluzione radicale del costume con la soppressione di uno degli elementi essenziali dell'infanzia e della giovinezza. Com'è possibile che le associazioni dei presidi e degli insegnanti, i tecnici competenti dei comitati, tra cui ci sono fior di pedagoghi e di psicologi, non si siano resi conto di un fatto tanto elementare, il cui prezzo ritengo sarà salatissimo, forse irreparabile? Non mi baso su trattati di sociologia, mi riferisco alla mia esperienza. Mi appello allo stesso modo a quella di ciascuno dei lettori. E mi appoggio però anche su alcuni dati inoppugnabili che i poveri diavoli come noi assorbono da molte fonti di solito litiganti. Da questi elementi, che tra poco citerò da dilettante raziocinante, non si vede ragione di salute fisica sufficiente per causare un danno così certo e senza rimedio di vaccino. Mi spiego. NULLA DI SENTIMENTALE Il principio di precauzione consiglia e a volte obbliga a misure drastiche. Resta però, per definizione, anzi dovrebbe essere, qualcosa idoneo a diminuire un pericolo. Abrogare il compagno di banco elimina stante gli elementi conosciuti un bene certo per preservare da un male incerto e qualora capitasse - se leggo bene le statistiche - neppure mortale almeno per i ragazzi. Per evitare equivoci e accuse facili, preciso: non sono un negazionista. Ho due amici che sono morti e una carissima amica che è stata tre mesi con il respiratore in gola, vivo a poca distanza da un ospedale che è stato epicentro di soccorso e di tragedia. Ma adesso si sta facendo strada un altro tipo di negazionismo: quello che scientificamente ignora la differenza tra il numero di morti e di malati sotto le macchine respiratorie al tempo del lockdown e quello sulle tabelle d'agosto. Pierluigi Battista, uno tra i giornalisti più seri in commercio, ha scritto alcuni giorni fa su Twitter (non sul Corriere dove lavora, lo avrebbero impalato): «Il lockdown totale è durato 56 giorni. Quello parziale 14. L'apertura totale (tranne scuole, stadi e tribunali) 91 giorni. Il 18 maggio i morti quotidiani erano 99, le terapie intensive 742, gli ospedalizzati 10200. Oggi 4 morti, terapie intensive 56, ospedalizzati 805». Sono un irresponsabile se ritengo molto più irresponsabile amputare, con l'ascia delle prescrizioni ministeriali, una parte dell'anima delle nuove generazioni? Compagno di banco. Non c'è nulla di sentimentale in queste tre parollette. Nonostante siano state piuttosto strapazzate dai vocalizzi nostalgici di Antonello Venditti, sono uno di quei due o tre ossi dell'esistenza che resistono in questa società liquefatta. Scusate se vado sul personale, ma è sempre meglio che andare sull'impersonale. Li ricordo (quasi) tutti. Dalla prima elementare. A quei tempi, primi anni '60, era la maestra a imporci chi dovesse stare al nostro fianco. Era la scoperta di mondi nuovi. Io stavo in una corte brianzola di artigiani e bottai. Mi trovai al fianco prima un bambino veneto, Enrico, figlio di emigrati dall'alluvione del Polesine (lo scopri adesso ripensandoci), poi Francesco, un calabrese terzo di sette fratelli. La sera cuocevano sulla stufa i peperoni gialli, ne ricordo ancora il profumo. Particolare: abitavano in un "cascinotto" (baracca dei contadini). Ricordo che mio papà promise di portarci a un provino coi pulcini dell'Inter, ma si bucò la gomma. È finito in Germania, chiedo di lui ai suoi fratelli e mi dicono che me lo saluteranno. È parte di me, perché lo è stato. Non ci sarebbe stato nessun legame nel generico comunitarismo a rotelle che si instaurerà. Avrei avvicinato solo quelli del mio cortile, stesso accento, stesso dialetto, identico risotto. Alle medie eravamo in una classe che ospitava i ragazzi dell'orfanotrofio. Il mio compagno di banco era Carlo di Sesto San Giovanni, capelli a spazzola, tavolette di "surrogato di cacao" (mi ricordo la parola, la cercai sul vocabolario). Mi pesano qui le sue lacrime quando mi disse che i suoi genitori lo avevano lasciato lì perché si odiavano. Impossibile, un altro mondo. Mi venne a trovare dopo anni con una bicicletta da corsa. Era bravo. Aveva la fidanzata. **NORME ANAFFETTIVE** Quanto al liceo. Il mio compagno di banco, leader del Pci, Giancarlo, napoletano, è morto senza che potessi salutarlo. Per amicizia con me veniva a vendere L'Unità fuori dai raduni di Comunione e liberazione. È la mia crepa nel petto. Ed ecco l'ultimo Marco, terza liceo, esami di maturità, biondo, il dongiovanni della classe, da me invidiatissimo, splendidamente superficiale. Ha finito per insegnare filosofia in seminario, una testa profonda. Ci vediamo con appuntamento fisso il primo lunedì sera di ogni mese. Ha avuto un

**Newspaper metadata:**

Source: Libero  
Country: Italy  
Media: Printed

Author: RENATO  
FARINA  
Date: 2020/08/21  
Pages: 1 -

**Web source:**

cancro, anzi cel'ha ancora, ma lo sta seducendo e mettendo ai suoi piedi come faceva con le belle ragazze del liceo. I compagni di banco sono come congiunti, per loro non dovrebbero valere le regole affettive del Covid. Ripensateci. Non si cresce da surgelati. Precauzioni sì, attenzioni pure, ma senza uccidere le poche cose belle della vita.

**Newspaper metadata:**

Source: Il Giornale

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/24

Media: Printed

Pages: 17 -

Web source:

## Una psichiatra per entrare nella testa di Viviana Ma è guerra di versioni tra la famiglia e i pm

Domani l'autopsia sui resti del corpo di Gioele. I legali: conclusioni illogiche Come sono morti Viviana e Gioele? Si attendono gli esiti dell'autopsia su Viviana e quella ancora da svolgere sui resti di Gioele, ma per gli investigatori, che continuano a indagare, sembrerebbe prendere corpo l'ipotesi di omicidio-suicidio o «suicidio allargato», definizione che sembra calzare meglio nel giallo di Caronia. Lo stato psicologico di Viviana è al centro delle indagini della procura di Patti, che ha scandagliato la vita della donna, mettendo in rilievo la sua «fragilità» psicologica, più volte sottolineata dal procuratore Angelo Cavallo. Per dare manforte a questa chiave di lettura, al team di tecnici ed esperti incaricati dalla procura si affiancherà uno psichiatra, a cui l'incarico potrebbe essere affidato domani, giorno dell'autopsia sui resti di Gioele e di un nuovo sopralluogo a Caronia. Lo psichiatra dovrà analizzare lo stato in cui versava Viviana, in base alle testimonianze dei residenti di Venetico, dove viveva, che parlano di una donna sempre più spenta, ma anche seguendo i meandri più nascosti che potranno emergere a colloquio con i medici degli ospedali di Barcellona Pozzo di Gotto e del Policlinico di Messina che l'avevano visitata. Dal primo Viviana era tornata a casa con un referto che le diagnosticava «paranoia» e «un crollo mentale dovuto a una crisi mistica». A Messina era stata accompagnata perché aveva ingerito più pillole di quelle da assumere. I familiari non ritengono si sia trattato di tentato suicidio, visto che è stata lei a chiedere aiuto al marito, ma, tenendo in considerazione che l'ipotesi del suo suicidio a Caronia sembrano sempre più solide, il suo ripensamento potrebbe essere stato per Gioele che, il 3 agosto, ha deciso di portare con sé. Ci sono evidenze scientifiche ad accertare che non sia caduta dal traliccio dell'alta tensione nelle campagne dove si è addentrata con Gioele in braccio e dove è stata rinvenuta morta 5 giorni dopo, ma che si sia trattato di un volo da oltre 10 metri. Il suo corpo, infatti, è stato rinvenuto a 3 metri dal palo e non sotto, come sarebbe stato se fosse scivolata. Prima aveva ucciso Gioele. Quello che appare come un orrore, forse, nella sua mente «fragile», è stato il suo ultimo atto d'amore nei confronti di un figlio che voleva difendere. Lo attesta quell'atteggiamento protettivo notato il 3 agosto da un turista che per ultimo ha visto vivi Viviana e Gioele sulla A20 Messina-Palermo. È in quel suo abbraccio avvolgente a Gioele, mentre appare dissociata dal mondo esterno - tant'è che non risponde alla domanda se ha bisogno di aiuto - che si può racchiudere il suo stato psichico, che sfocerà di lì a breve nel figlicidio-suicidio. Come lo ha ucciso? Se in casi analoghi si parla di strangolamento, bisognerà attendere l'autopsia sui resti di Gioele prevista per domani. Lo precisa l'avvocato Pietro Venuti, uno dei legali della famiglia, che rinnega l'ipotesi di omicidio-suicidio. «I medici che hanno svolto l'autopsia su Viviana non si sono espressi. Quanto alla caduta dal traliccio, che si dice sia stato un volo da 15 metri, faccio presente che l'intero palo ha questa altezza, ma ad un certo punto inizia l'alta tensione, per cui non si sarebbe potuto salire. Dunque le evidenze di cui si parla sono illogiche. Riteniamo che il bambino si sia allontanato e Viviana abbia cercato di avvistarlo dall'alto e, una volta individuato, abbia saltato per raggiungerlo prima, ma questo salto le è stato fatale».

**Newspaper metadata:**

Source: Libero  
Country: Italy  
Media: Printed

Author: GIULIANO  
ZULIN  
Date: 2020/08/24  
Pages: 1 -

Web source:

## Rientrano dalle ferie col terrore del Covid

Aumentano i positivi (1.210), in gran parte tornati da vacanze all'estero e asintomatici. Il Paese non chiuderà più, ma la gente non si sente al sicuro. Il virologo Palù manda al diavolo i colleghi: basta spaventare. C'era da aspettarselo. Oltre 20 milioni di italiani si sono spostati per andare in vacanza in queste ultime settimane. Ovvio che qualche precauzione è venuta meno, tipo mascherina o distanziamento. Facile intuire anche che andando in Spagna, Croazia o Grecia per prendere il sole, si poteva rischiare, chissà come avevano gestito l'emergenza nei mesi scorsi. Intuibile infine vedere un aumento di asintomatici: non sapevano di essere infetti, magari hanno contagiato altri amici o parenti, permettendo così al Corona di continuare a vivere e a romperci le scatole. Ieri i nuovi casi sono stati oltre 1.200, tanti in Lombardia, Lazio e Veneto, tre regioni dove - come hanno sottolineato i rispettivi assessori alla sanità - si sono registrati numerosi positivi di rientro. Dall'estero, dalle vacanze. Per fortuna le terapie intensive sono ancora "vuote", 69 intubati. Ci sono certo quassimille ricoverati, ma non in pericolo di vita. Tuttavia tv, radio e grandi giornali quasi godono a sparare questi numeri, ricordandoci che sono paragonabili (solo i contagi però) a quelli di maggio, quando stavamo uscendo dagli arresti domiciliari. Così è quasi normale perdere un po' la ragione. Non è facile resistere al terrorismo mediatico sanitario. Ti dicono che l'asintomatico è comunque pericoloso poiché se viene in contatto con una persona con patologie o anziana, rischia di combinare danni. E allora ripensi a quello che è accaduto alla fine dell'inverno. Pareva un'influenza, invece è stato un disastro. Finora, quest'estate, abbiamo vissuto come all'interno di una bolla: nonostante i catastofisti, le famiglie non hanno rinunciato alle abitudini, in prima la vacanza. Oltre 20 milioni in ferie. Ci dicevano che nessuno sarebbe andato al mare o in montagna, invece in parecchie località si è registrato il tutto esaurito. Nelle stragrande maggioranza delle case degli italiani magari manca un libro, ma i soldi ci sono. E se non ci sono si trovano: genitori o nonni pensionati (una ventina di milioni), sussidi vari (tre milioni sono i beneficiari di reddito di cittadinanza), prestiti. Tutto per non rinunciare allo stile di vita. Il bello però viene adesso. E il futuro, inevitabilmente, ruota attorno al Covid. TRE GRANE Primo, vedendo anche la situazione negli altri Paesi europei, c'è la consapevolezza che la lotta al virus non è terminata. Così, ipotizzando che prossimamente vivremo sempre di più in luoghi chiusi, sarà normale intensificare il distanziamento sociale. Poi c'è la grana scuola: si parte il 14 settembre. Come? Al primo raffreddore in classe si scatenerà il panico o sapremo convivere, distinguendo i malanni di stagione e l'influenza dal Corona? La ministra Azzolina non è proprio una grande organizzatrice, ma saranno i ragazzi, i genitori e gli insegnanti che dovranno gestire gli imprevisti senza perdere la testa. Infine c'è la questione economia. L'industria è ripartita, il terziario viaggia ancora piano. La ristorazione, specie nelle città, è in attesa. In due-tre mesi parecchi gestori di locali o bar, capiranno se e come continuare. Dipenderà molto anche dalla riapertura ai turisti, i grandi assenti di questi mesi. Mancano i cinesi, i russi, gli americani, gli inglesi. Gente che spende e che mantiene parecchie famiglie che vivono di attività legate al turismo. GOVERNO ASSENTE Mentre però sono comprensibili i timori degli italiani, sono invece intollerabili i ritardi decisionali del governo e dell'apparato pubblico in generale. I piani sanitari sono indietro, sulla scuola siamo all'io speriamo che me la cavo, i progetti economici non ci sono. Peccato, perché visti i numeri di contagiati all'estero, c'è da dire senza dubbio che noi ci siamo comportati più che bene, mentre in altri Paesi sono stati meno rigorosi. Dall'esecutivo ripetono: «Non sprechiamo i sacrifici fatti». Sì, ma allora perché dobbiamo sorbirci discussioni elettorali da parte dei ministri, invece non vediamo quella fretta, quella grinta, quel pepe al sedere per mettere in sicurezza un popolo? Come al solito dobbiamo arrangiarci, dato che lo Stato è slegato dalla realtà. Tre mesi, entro Natale sapremo come andrà a finire col virus se, come promesso da tante aziende farmaceutiche, arriverà il vaccino. Di sicuro l'Italia non chiuderà più per Covid. Dovremo convivere appunto col Corona. Ma probabilmente il peggio è passato.

**Newspaper metadata:**

Source: Vero  
Country: Italy  
Media: Periodics

Author:  
Date: 2020/08/27  
Pages: 42 -

Web source:

## LA VITA DOPO IL COVID RISCHIA DI TENERE LONTANE LE PERSONE PIU' FRAGILI DAGLI ALTRI

Il padre di Laura è fortunatamente guarito, ma lei resta ancora scioccata dal periodo terribile che ha vissuto la sua famiglia. Cara Emanuela, sono una donna di trent'anni. Mio padre ha contratto il Covid-19 qualche mese fa, ma per fortuna se l'è cavata, anche se ha attraversato un periodo terribile. Da quel giorno vivo letteralmente nella paura che una situazione del genere possa nuovamente toccare la mia famiglia o anche me stessa: sono sempre molto guardingo, non mi va di uscire di casa. tendo a rifiutare gli inviti dei miei amici. Sento che mi sto allontanando da tutti, ma non riesco a dimenticare quello che è successo. Mi sono lasciata con il mio ragazzo (stavamo insieme da qualche mese) anche per questo motivo. Come posso riprendere in mano la mia vita? Sto perdendo il contatto con la quotidianità di un tempo. Laura, Milano . Questo terribile virus, cara Laura, ci ha messo tutti a dura prova. E stato un periodo surreale e molti purtroppo non hanno neanche avuto la possibilità di salutare i propri cari un'ultima volta. Ho alcuni amici che hanno vissuto lo stesso tuo percorso e che stanno vivendo la ripresa in modo diverso. L'impatto emotivo con il ritorno a una vita normale sarà sicuramente più pesante per chi ha vissuto una situazione come la tua. La paura del contagio, la ricerca dell'immunità e il timore di ammalarsi possono generare un senso di angoscia, ponendoci davanti alle fondamentali questioni del senso della vita e del senso del limite. La pandemia ha portato con sé il timore, sempre più diffuso. di avvicinarsi agli altri. Una delle problematiche è proprio quella di gestire i rapporti interpersonali e fisici. Un altro rischio psicologico è l'innalzamento di barriere tra le persone, soprattutto in chi è molto spaventato. Con il passare del tempo ogni mente può riuscire ad attingere alle proprie risorse, reagendo per ritrovare un nuovo senso di libertà che, seppur mutato, è ugualmente reale. Se senti che la paura sta prendendo il sopravvento ti consiglio di visitare il sito dell'[Ordine degli psicologi](#). Vivere nella tecnologia in certi casi aiuta, soprattutto quando si è a distanza.

Web source:

## PER ESSERE FELICE METTITI A DIETA

Sembrano due mondi differenti, che hanno poco o nulla in comune, e invece tra regimi alimentari sani e stati d'animo positivi corre una relazione profonda. Perché a regalare buonumore non è il junk food, ma la verdura di Paola Rinaldi il nostro esperto Dott. Stefano Erzegovesi psichiatra, nutrizionista, Ospedale San Raffele a Milano. Mangiare può mettere di buonumore. Sì, ma non intendiamo le abbuffate di dolci o patatine davanti alla tv, quanto una dieta capace di prevenire ansia, depressione e muscoli lunghi. «Così come per dimagrire serve un regime alimentare adeguato, allo stesso modo dobbiamo fare attenzione a quello che mettiamo nel piatto se vogliamo conservare le nostre facoltà cognitive», spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano. «La dieta può agire su quella che Freud chiamava la psicopatologia della vita quotidiana, fatta di periodici cali dell'umore, perdita di concentrazione in particolari momenti di stress, svogliatezza nel fare le cose». Insomma, anche il cervello ha i suoi bisogni e soddisfarli lo rende felice, oltre che efficiente. 20 Punta su questi vegetali Per avere una mente brillante, concentrata e che invecchia bene, bisogna seguire un'alimentazione a prevalenza vegetale: «Seguiamo la regola del 4 su 21: inseriamo cibi animali, quindi carne, pesce, uova, formaggi e loro derivati, solo in quattro dei ventuno pasti della settimana», dice Erzegovesi. Oltre ai funghi, antidepressivi naturali, tra i vegetali irrinunciabili ci sono topinambur, carciofi, cicoria, lenticchie, asparagi, fagioli, cipolle, aglio, porri, banane, barbabietole, broccoli e finocchi: sono tutti ricchi di inulina, la fibra prebiotica per eccellenza, che viene "digerita" dai batteri intestinali amici (soprattutto bifidobatteri) e stimola la produzione di micro-molecole in grado di condizionare non solo il sistema immunitario, ma anche mente e umore. «È il caso degli acidi grassi a catena corta, spesso abbreviati nella sigla Scfa», spiega Erzegovesi. «Questi dicono al cervello: "Stai tranquillo e su di morale, non c'è motivo di stare all'erta". E in più aumentano la produzione del fattore neurotrofico cerebrale, una piccola proteina che favorisce la crescita e la differenziazione di nuovi neuroni e sinapsi. → INTESTINO IN PRIMA LINEA La ricerca da tempo studia i meccanismi dell'asse intestino-cervello, ovvero come i nostri batteri intestinali, e cioè il microbiota, possano regolare l'umore. Per far prosperare quelli buoni, evitiamo di mangiare troppi zuccheri raffinati, proteine animali e grassi saturi, complici di infiammazione cronica, invecchiamento, ansia e depressione. Se proprio ci va una merendina o una bistecca con il grasso, consumiamone piccole quantità: ad esempio una porzione di bistecca da 80 grammi a crudo viene digerita più in alto, a livello dell'intestino tenue, quindi manda meno scarti in basso, nel colon, dove potrebbe far prosperare i batteri nemici del benessere. → Quindi non solo saremo di buonumore, ma anche con un cervello più efficiente in fatto di attenzione, concentrazione e memoria». I cibi che danno serenità Un motivo forte per portare il mirtillo a tavola è che sembra in grado di ridurre l'infiammazione del cervello collegata a depressione e manie. Anche gli altri frutti di bosco, come more, lamponi, ribes, cranberries, sono preziosi, perché le loro antocianine attraversano la barriera ematoencefalica (una sorta di dogana severissima che separa la circolazione del corpo da quella del sistema nervoso centrale) e raggiungono il cervello, dove si localizzano in aree importanti per l'apprendimento e la memoria. Altri cibi da consumare spesso e volentieri sono quelli fermentati, ricchi di probiotici naturali, come kefir, miso, kombucha e verdure fermentate (tra cui anche i crauti, a base di cavolo cappuccio), che contrastano l'umor nero, migliorando al contempo la lucidità mentale. Ma non basta. «Quando si parla di cervello, è impossibile tralasciare il glucosio, re di tutti gli zuccheri, che dà il giusto sprint alle cellule cerebrali: il suo apporto, che deve essere stabile e costante, non deve provenire dai carboidrati ad alto indice glicemico, come pane bianco, dolci, bevande zuccherate, prodotti da forno industriali e patate fritte, ma da cereali integrali in chicco, pane integrale, pasta di grano duro cotta bene al dente, verdura e alcuni frutti. I prodotti industriali raffinati non sono proibiti ma vanno consumati massimo una o due volte alla settimana». Non scordiamo, infine, spezie ed erbe aromatiche: se lo zafferano è l'antidepressivo per eccellenza, ciascuno di questi aromi ha le sue virtù. «Pepe e peperoncino a parte, le spezie vanno messe all'inizio o a metà cottura; le erbe aromatiche invece, eccetto foglie di alloro e rametti di rosmarino, vanno messe a fine cottura, a volte direttamente sul piatto», suggerisce Erzegovesi. Come e quando mangiare «Per seguire i ritmi biologici, riduciamo a 12 ore la finestra temporale dei nostri pasti, ad esempio consumando il primo boccone alle 7 del mattino e l'ultimo alle 19 di sera», consiglia l'esperto. «E non scordiamo di assaporare il pasto senza fretta. Possiamo masticare un boccone ogni tanto per almeno 30 secondi e, se non ci riusciamo, proviamo un esperimento casalingo: procuriamoci una trottola e facciamola partire su un piattino liscio, senza scalini, quando iniziamo il pasto. Prendiamo un boccone di cibo e, finché la trottola gira, mastichiamolo con calma, lasciando che ogni sua molecola stimoli i recettori che abbiamo in bocca. Anche mangiare

**Newspaper metadata:**

Source: Starbene

Author:

Country: Italy

Date: 2020/09/01

Media: Periodics

Pages: 20 -

**Web source:**

lentamente, senza fretta, ci aiuterà a ritrovare serenità e buonumore». IL PIANO ALIMENTARE CONTRO L'UMOR NERO colazione 1 piccola porzione, 40 ml, di latte fermentato (yogurt o kefir) miscelato con 1 cucchiaino di semi di lino macinati al momento (tramite mortaio o macinino da caffè) 1 tazza di una bevanda calda o tiepida, a piacere (tè, caffè o infusi), senza zucchero né dolcificante 1 porzione di cereali integrali, ad esempio 1 fetta da 60 g di pane integrale o 4 fette biscottate integrali o 50 g di fiocchi di avena (o altri cereali) grezzi, senza zuccheri o altro di aggiunto 1 porzione di marmellata (10 g = 1 cucchiaino da minestra), meglio se biologica 1 porzione (15 g) di frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, noci del Brasile) o di semi oleaginosi (di zucca, girasole, sesamo, chia, canapa) oppure 1 cucchiaino da minestra di crema di frutta a guscio, pura al 100% 1 porzione (60 g se fresca o surgelata, 20 g se essiccata) di frutti di bosco (mirtili, lamponi, more, ribes, fragole, ciliegie, bacche di Goji) pranzo 2 porzioni di verdura, seguendo le stagioni e associandone 2 tipi delle seguenti categorie: crucifere (come cavolo, cavolfiore, broccolo, friarielli, etc); foglie verde scuro (bietta, spinaci, radicchio verde, cicoria, borragine); liliacee (porro, cipolla, scalogno, asparago); radici e tuberi poco amidacei (carota, barbabietola rossa, zenzero fresco, topinambur, etc); altre verdure (insalate, carciofi, cardi, melanzane, peperoni, pomodori, finocchi, sedano, fagiolini) 1 porzione (60 g a crudo, 150 g a cotto, 1 fetta da 70 g se pane) di cereali integrali 1 porzione (40 g secco, 120 g fresco o cotto) di legumi 1 porzione (15 ml, ovvero 1 cucchiaino da minestra) di olio extravergine di oliva 1 porzione (1 cucchiaino da caffè se secche e in polvere, 1 cucchiaino da minestra se fresche e tritate) di spezie o erbe aromatiche 1 porzione (150 g al netto degli scarti) di frutta fresca secondo stagione cena Come a pranzo, ma aumentando a 3 le porzioni di verdura