

**L'editoriale**
**Il dramma  
dell'anoressia  
per i genitori**

 di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine che seguono si parla di disturbi del comportamento alimentare con due fra i massimi esperti italiani. Persone che, come molti altri loro colleghi, ci ricordano quanto sia importante non affrontare il problema con atteggiamenti, parole e frasi che, se così si può dire, verrebbero spontanee, come «sforzati di mangiare di più (o di meno)». È qualcosa di difficile, ma necessario, da imparare, per cui è importante ascoltare professionisti seri che affrontano e studiano queste forme di disagio ogni giorno incontrando molte ragazze (e ragazzi) e le loro famiglie, e che possono quindi contare su una profonda e vasta esperienza nel campo. Ragione per la quale sarebbe auspicabile che aumentassero le possibilità di accedere, su tutto il territorio nazionale, a centri in grado di accogliere le famiglie che si trovano a fare i conti con queste patologie. Viene da sottolineare la parola «famiglie», perché se il dramma riguarda ovviamente chi soffre in prima persona di anoressia, bulimia o di altri disturbi alimentari, nondimeno investe anche i genitori e tutti coloro che al malato sono vicini per affetto o anche solo per contiguità.

Ormai è diventato difficile non conoscere qualche genitore afflitto, talvolta disperato, altre volte esausto o quasi rassegnato, di fronte al percorso di profonda sofferenza di una figlia (o un figlio) colpita da una di queste patologie.

Giustamente (e ci mancherebbe) si deve sempre evitare di colpevolizzare questi malati. Il pensiero va però anche alla necessità di non colpevolizzare i genitori che, quanto i loro figli, rischiano di sentirsi spesso (sempre?) inadeguati in questa lotta impari. La sofferenza e il senso di fallimento che quasi invariabilmente li attanagliano meritano comprensione, vicinanza, cura quanto quello dei loro ragazzi. Specie in una società che rende sempre più difficile un'educazione «verticale» come quella che hanno probabilmente avuto loro, magari anche soffrendola. I genitori, come i loro figli, vanno capiti, accolti, ascoltati, aiutati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

# Piante d'appartamento per stare meglio (grazie al loro microbioma)

Sono principalmente batteri e funghi a mantenerle sane e rigogliose, e questo si riflette sul nostro benessere

 di **Anna Fregonara**

**L**e piante «giuste» in casa possono migliorare la salute del nostro corpo e della nostra mente. Complice anche il loro microbiota. Proprio così, quei milioni di microrganismi che lavorano per noi nel nostro intestino (e non solo) e di cui si parla sempre più spesso nella letteratura scientifica, vivono anche nelle piante. Sono infatti principalmente batteri e funghi a mantenerle sane e rigogliose, cosa che si riflette sul nostro benessere in diversi modi. È nota la capacità delle piante di ripulire

l'aria dagli inquinanti e sebbene non esista ancora un robusto corpo di ricerca sui benefici sulla salute di quelle d'appartamento, sta emergendo sempre di più la loro «forza» nell'aiutare, per esempio, a ridurre lo stress, i sintomi di depressione, di ansia, a migliorare l'umore, la memoria, la concentrazione e ad abbassare la pressione.

«Il microbiota delle piante è ovunque: sulle foglie, sulle radici, nei tessuti. È simile a quello dell'uomo nella misura in cui sostiene e potenzia la salute dell'organismo che lo ospita, l'obiettivo è quindi lo stesso. È però diverso per

composizione e funzioni perché uomini e piante hanno metabolismi differenti», chiarisce Paola Quatrini, professore associato di Microbiologia all'Università di Palermo, specializzata in Microbiologia ambientale.

«Il microbiota vegetale garantisce la salute delle piante riducendo la necessità di fitofarmaci in agricoltura e quindi contribuisce a ottenere verdure più sane e più salutari per l'uomo». Tuttavia, la «forza della natura» va oltre la tavola. Come dimostra anche una ricerca condotta dall'Ente Spaziale Americano.

continua alla pagina seguente

## Dossier

**Psicologia**  
Una pausa  
fra gli alberi  
per gli studenti



Il biologo Giuseppe Barbiero, ricercatore dell'Università della Val d'Aosta, ha dimostrato che fare brevi pause in mezzo agli alberi aiuta gli studenti a ricaricare le batterie mentali con una velocità maggiore del 30% rispetto a quelli che fanno le ricreazioni fra i banchi. «Gli studi sembrano confermare che un bimbo che vive più a contatto con la natura sia avvantaggiato in termini di funzioni cognitive o capacità attentiva», precisa Alessandro Miani, presidente della Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima). «Alcuni autori sostengono che una relazione intima con la natura, specie durante l'infanzia, sia indispensabile per lo sviluppo armonioso della personalità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Oltre e eliminare diversi inquinanti esercita un'azione positiva sul benessere fisico e psicologico, intervenendo anche sull'ormone dello stress

# Tantissimi benefici dal «verde» in casa

di Anna Fregonara

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

## Da sapere

● Secondo il design biofilico, per stimolare la vista si può ricreare intensità variabili di luce e ombra. Questi cambiamenti di luce riportano al naturale alternarsi di giorno e notte e diffondono una sensazione di calma.

**E**ra il 1989 quando i ricercatori della Nasa pubblicarono uno studio sulle capacità delle comuni piante da appartamento di rimuovere inquinanti (benzene, tricloroetilene e formaldeide) nelle stazioni spaziali.

Molte specie vegetali testate, come lo spatifillo, la gerbera o la dracena, si dimostrarono efficaci nella loro azione di pulizia dai composti organici volatili (Cov). Ma l'uniformità nella capacità di migliorare la qualità dell'aria di specie molto diverse suggeriva che non

si trattasse di una proprietà di particolari piante. Anni dopo, studiosi australiani ipotizzarono che quell'azione «detox» delle piante in vaso dipendesse dai batteri della terra. In altri esperimenti si rimossero le piante lasciando agire solo il terriccio la cui «eco-prestazione», però, registrò un calo graduale nel giro di qualche settimana. Piante e terra sono infatti un microcosmo inscindibile.

In un'indagine più recente apparsa su *Water, Air, & Soil Pollution*, i ricercatori hanno misurato in 60 uffici, per alcune settimane, l'efficacia del microcosmo pianta-vaso sui

livelli di Cov totali. Con tre piante in una stanza di medie dimensioni sono state riscontrate ampie riduzioni, dal 50 al 75 per cento, delle sostanze inquinanti.

## Fotosintesi

«Le piante hanno un punto di forza: la fotosintesi, la capacità di produrre energia, di trasformare l'energia luminosa in energia chimica, liberando ossigeno. Allo stesso tempo assorbono anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) e la trasformano in zuccheri di cui le piante si nutrono; si avvia così la cosiddetta catena alimentare a cui appartiene anche l'uomo», prose-

gue Quatrini. «Oltre a ripulire l'aria dalla CO<sub>2</sub>, eliminano altri inquinanti, per esempio i Cov, prodotti sia dall'uomo sia dalle piante stesse: anche loro inquinano, per allontanare gli insetti, producendo però Cov vegetali detti biogenici. A prescindere dall'origine, le molecole inquinanti sono meccanicamente assorbite e fissate (*adsorbite*) sulla superficie fogliare, sulla quale, oltre al microbiota "mangia inquinanti", c'è una cera naturale che scioglie queste molecole».

## Di notte

Alcune piante ripuliscono l'ambiente anche di notte perché tengono gli stomi, forellini sulle foglie, sempre aperti e così purificano l'aria mentre dormiamo. In futuro i ricercatori sperano di riuscire a selezionare i microrganismi più efficienti e di spruzzarli sulle piante per rafforzare il loro microbiota disinfettante».

## Corpo e mente

Da un'indagine di 42 studi apparsa l'anno scorso su *International Journal of Environmental Research and Public Health* emerge anche come solo la presenza di piante da appartamento possa influire sulla salute mentale e su quella fisica: si sono notati benefi-

ci sulla pressione e migliori prestazioni in termini di concentrazione, attenzione, memoria, tempo di risposta.

## Creatività

«Stessi risultati sulla psiche sono emersi dai ricercatori della Texas e A&M University che hanno dimostrato come la presenza di piante negli ambienti lavorativi sia in grado di stimolare anche la creatività», dice Alessandro Miani, presidente della Società italiana di medicina ambientale (Sima), medico e docente universitario di Prevenzione ambientale. «Sembra, inoltre, aiutare a ridurre i sintomi di

## SALOTTO, INGRESSO, STUDIO

## Spatifillo

Utile per contrastare l'effetto negativo di acetone, benzene, solventi e formaldeide. È facile da gestire, non ama la luce solare diretta.



## Falangio o «pianta ragno»

Grazie al suo fitto fogliame e ai fiori bianchi filtra benzene, ossido di carbonio, formaldeide e xilene. Necessita solo di molta luce.



## Azalea indica o Rododendro

È indicata per mitigare i Cov in casa. L'ideale è collocarla in un posto luminoso, ma non esposta direttamente al sole.

depressione, di ansia e i disturbi dell'umore abbassando i livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo, e di conseguenza influenzando positivamente su pressione e frequenza cardiaca. Sono stati messi in luce anche effetti diretti delle piante sul sistema nervoso centrale che conducono, per esempio, a una ridotta attivazione dell'amigdala e delle aree corticali coinvolte nella risposta allo stress e correlate a sentimenti negativi, così come una maggior attivazione del circuito della gratificazione, notoriamente compromesso negli stati depressivi».

## Orticoltura

«Uno studio pubblicato nel 2016 sull'*American Society for Horticultural Science* ha dimostrato che prendersi cura delle piante è un'attività che può fare miracoli per le persone che soffrono di depressione, di ansia o di demenza. Consente loro di sentirsi utili e impegnate in uno scopo specifico, quello di prendersi cura di qualche cosa», dice. È stato anche dimostrato sulla rivista *Nutrients* come l'ortoterapia possa aiutare a diminuire i livelli di stress in pazienti con anoressia nervosa.

## Effetto foresta

«Le piante ci fanno stare bene già solo alla loro vista», continua l'esperto, «probabilmente grazie all'ipotesi di biofilia di Edward Wilson secondo cui l'uomo ha un'affinità innata con l'ambiente naturale che gli ricorda le sue origini evolutive». Gli psicologi ambientali suggeriscono di raggruppare le piante: questo creerebbe un «effetto foresta» apprezzato dal cervello che percepisce quell'habitat come un buon posto per stare. E ciò non può che farci bene.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## 5x1000 storie straordinarie

Luisa, Lorenzo, Elisa: ogni bambino e ragazzo in cura ha una storia straordinaria da raccontare. Grazie al tuo 5x1000.

Le attività di ricerca, riabilitazione e cura delle patologie neurologiche e neuropsichiche di bambini e ragazzi, sono al centro della missione de La Nostra Famiglia dal 1946. Con la tua firma sostieni la ricerca sanitaria a favore dei nostri piccoli pazienti e delle loro famiglie.

CODICE FISCALE

00307430132



Luisa Rizzo con il suo drone da gara | Lorenzo Pascolo ed Elisa Lodigiani intervistati da Federico Taddia



Destina il tuo 5x1000 a La Nostra Famiglia. Scopri cosa possiamo fare con la tua firma. [sostieni.lanostrafamiglia.it/5x1000](https://sostieni.lanostrafamiglia.it/5x1000)



**LA NOSTRA FAMIGLIA**  
CURA RIABILITAZIONE E RICERCA DALLA PARTE DEI BAMBINI

## Il brevetto Le microalgahe che filtrano l'aria negli interni

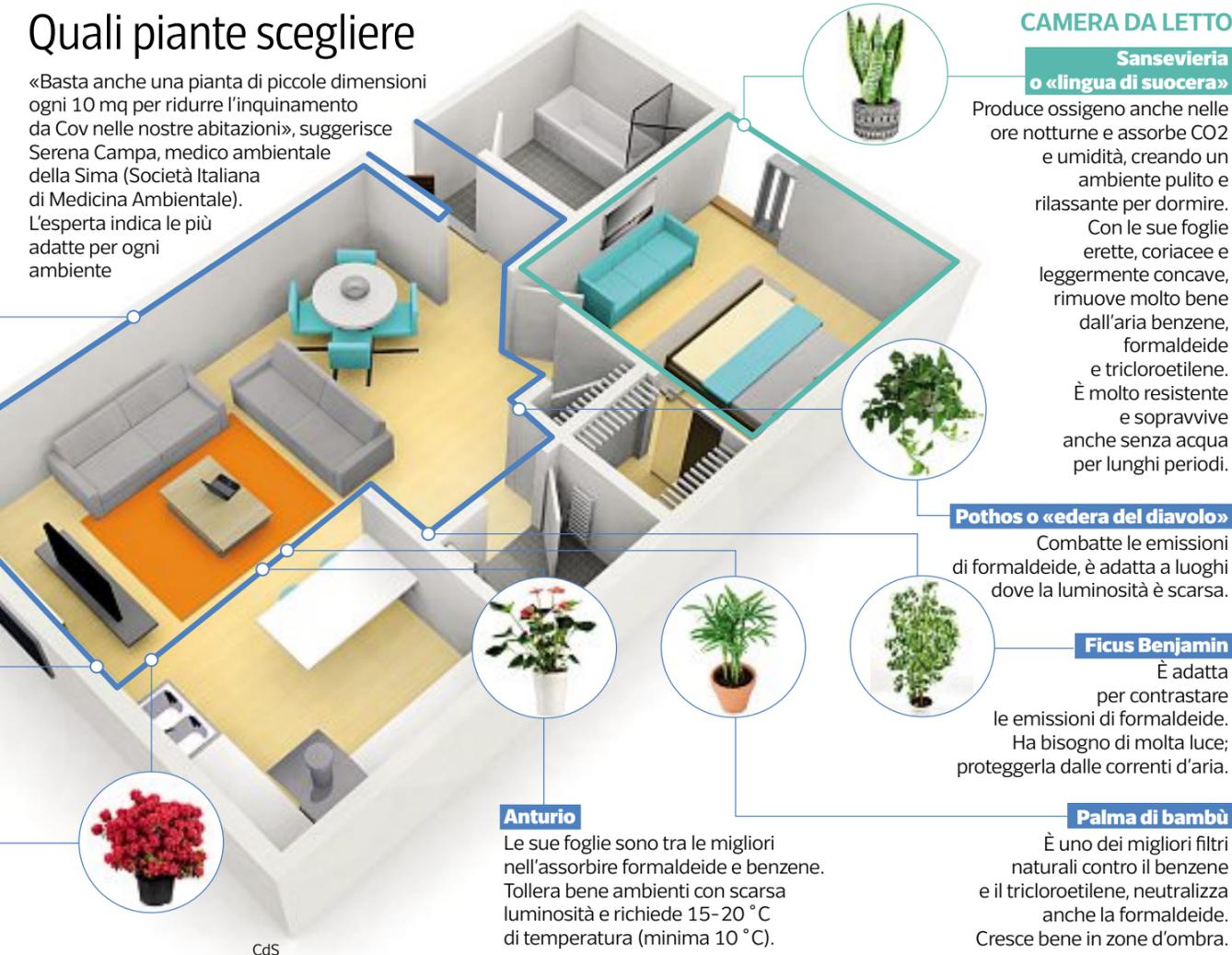
Il futuro per un'aria più pulita in casa potrebbe essere quello di coltivare microalgahe. Il brevetto è firmato dai ricercatori del Politecnico di Milano guidati dalla professoressa di Materiali e tecnologie Ingrid Paoletti: «Si tratta di una struttura modulare con all'interno tubi con microalgahe che formano un bioreattore. L'aria inquinata entra ed è pulita dalle microalgahe attraverso la fotosintesi che trasforma l'anidride carbonica in ossigeno. Le microalgahe hanno una

fotosintesi più rilevante rispetto a quella delle piante grazie alla loro velocità di riproduzione. "Struna" (dall'unione di struttura e natura) può arredare come oggetto o essere un separé tra due stanze. Funziona 24 ore su 24 grazie a led che di notte producono la luce essenziale per la fotosintesi. Parigi ha destinato aree dismesse all'installazione di bioreattori di microalgahe».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Quali piante scegliere

«Basta anche una pianta di piccole dimensioni ogni 10 mq per ridurre l'inquinamento da Cov nelle nostre abitazioni», suggerisce Serena Campa, medico ambientale della Sima (Società Italiana di Medicina Ambientale). L'esperta indica le più adatte per ogni ambiente



CdS

### CAMERA DA LETTO

#### Sansevieria o «lingua di suocera»

Produce ossigeno anche nelle ore notturne e assorbe CO2 e umidità, creando un ambiente pulito e rilassante per dormire. Con le sue foglie erette, coriacee e leggermente concave, rimuove molto bene dall'aria benzene, formaldeide e tricloroetilene. È molto resistente e sopravvive anche senza acqua per lunghi periodi.

#### Pothos o «edera del diavolo»

Combatte le emissioni di formaldeide, è adatta a luoghi dove la luminosità è scarsa.

#### Ficus Benjamin

È adatta per contrastare le emissioni di formaldeide. Ha bisogno di molta luce; proteggerla dalle correnti d'aria.

#### Palma di bambù

È uno dei migliori filtri naturali contro il benzene e il tricloroetilene, neutralizza anche la formaldeide. Cresce bene in zone d'ombra.

#### Anturio

Le sue foglie sono tra le migliori nell'assorbire formaldeide e benzene. Tollera bene ambienti con scarsa luminosità e richiede 15-20 °C di temperatura (minima 10 °C).

## Ventilazione

# E apriamo le finestre

Nelle nostre case gli inquinanti dell'aria in parte provengono dall'esterno: dal traffico, dalle combustioni per il riscaldamento degli edifici, dagli allevamenti intensivi, dalle attività industriali e agricole. L'altra parte proviene da quello che facciamo fra le mura domestiche.

«I principali inquinanti sono anidride carbonica, composti organici volatili, monossido e biossido di azoto, particolato fine e ultrafine (PM10, PM2.5), idrocarburi policiclici aromatici, gas radon, ftalati, metalli pesanti, inquinanti biologici come spore, pollini, funghi, virus e batteri», precisa Alessandro Miani, presidente Sima. «Fonti domestiche di inquinamento sono le attività di cucina e di cottura dei cibi, l'utilizzo di prodotti per l'igiene e la pulizia di casa, il caminetto o la stufa a pellet, le vernici, le resine, i prodotti di finitura utilizzati nella costruzione e verniciatura delle

pareti, i materiali plastici usurabili come il linoleum calpestabile, i residui d'acqua negli split del condizionatore, la mancata manutenzione e pulizia dei filtri di cappe aspiranti e di pompe di calore.

L'Italia è prima in Europa per i decessi prematuri attribuibili all'inquinamento atmosferico: le principali cause di morte dovute all'inquinamento dell'aria sono ictus, infarto del miocardio, tumore al polmone, broncopneumopatia cronica ostruttiva, ma le ricadute nel respirare per molti anni gli inquinanti anche dell'aria indoor vanno dalle più semplici allergie all'insorgenza di asma, tosse, indebolimento del sistema immunitario, riduzione delle capacità cognitive e di concentrazione.

### Questione di tempo e di concentrazione

Al di là della classificazione della International Agency for Research on Cancer sulla cancerogenicità dei diversi inquinanti, ciò che fa la differenza tra pericoloso o meno pericoloso è la loro concentrazione e il tempo a cui ne siamo esposti. Negli ambienti chiusi trascorriamo il 90 per cento del nostro tempo e qui l'aria è mediamente cinque volte più inquinata rispetto a quella esterna. Per questo motivo oltre a circondarsi di verde è buona pratica aprire le finestre più volte al giorno per 5 minuti o dotarsi di sistemi meccanizzati di ventilazione e di purificazione dell'aria. Ciò che conta è diluire gli inquinanti dell'aria negli ambienti chiusi».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Preferenze

# Piacciono le foglie rotonde



L'anno scorso Jenny Berger, ricercatrice dell'università di Reading, ha studiato, assieme alla Royal Horticultural Society, le risposte psicologiche di 520 persone a cui sono state mostrate 12 fotografie di piante d'appartamento.

Il Pothos, il Fico piangente e la Palma, si legge su *Building and Environment*, sono state quelle più apprezzate per il maggior senso di benessere trasmesso, anche in termini di qualità dell'aria. Le prime due hanno foglie arrotondate e, come dimostrano alcuni studi psicologici, le forme curve suscitano emozioni positive nell'uomo.

Per la palma, invece, è stata apprezzata la foglia dolcemente arcuata e la sua «forza» di evocare ricordi di viaggi tropicali.

Al contrario, le piante con punte molto marcate e rade, come i cactus, sono state meno gradite, forse anche perché la punta trasmette pericolo. «In ogni caso, il verde è una nuance calmante», aggiunge Alessandro Miani. «Le ipotesi più accreditate che ne spieghino il motivo riguardano l'eredità evolutiva della nostra vita primordiale negli ambienti naturali».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**INTEGRATORI ALIMENTARI PER COMBATTERE NATURALMENTE LA STITICHEZZA**

**100% DI ORIGINE NATURALE**

Dal 1975 LE DIECI ERBE® offrono una linea completa di prodotti di **origine naturale** creata per **stimolare l'intestino pigro**, in grado di facilitare la motilità intestinale e la **corretta digestione degli alimenti**.

LI TROVI IN:  
**FARMACIA • PARAFARMACIA • ERBORISTERIA**



Leggere le avvertenze riportate sulle confezioni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare le dosi giornaliere consigliate. Tenere fuori dalla portata di bambini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## In città

# La biodiversità mediterranea utile all'arredo urbano

La vegetazione mediterranea è un unicum di biodiversità, favorita dalle strategie di adattamento che le piante hanno sviluppato per sopravvivere al momento critico dell'aridità estiva. «Tra le specie più impiegate in Italia per arredare aree urbane o giardini vi sono, per esempio, l'*Helichrysum italicum* o la *Lavandula dentata*», spiega Ugo Pazzi, agronomo della Sima. «Hanno scarsi fabbisogni idrici e di manutenzione e sono ottime per mitigare l'effetto isola di calore nelle città».

© RIPRODUZIONE RISERVATA