LUIGI DI BERARDINO

Manuale per NON vivere da ammalati

... e sul diritto alla NON esistenza

ARCIPELAGO EDIZIONI

LUIGI DI BERARDINO Manuale per NON vivere da ammalati

Introduzione 5
Introduzione 5
Progetto allevamento d'ominidi 7
La gravidanza 8
L'aborto 8
È nato..... 10
Prima infanzia (0 – 2 anni)..... 11
Alimentazione 11
Informazioni sull'allattamento al seno, ...12
Informazioni sull'allattamento con latte non materno.....12
Sviluppo fisico..... 13
Tabelle (peso, altezza e circonferenza cranica) per maschi da 0 a 24 mesi.....14
Tabelle (peso, altezza e circonferenza cranica) per femmine da 0 a 24 mesi.....14
Sviluppo psichico 14
Come comunica il bambino?..... 14
Comportamenti di riferimento durante i primi mesi di vita.....15
Le tappe successive dello sviluppo neuromotorio. 16
Il divezzamento 16
consigli per il divezzamento. 16
A proposito di:..... 16
Battesimo, circoncisione o altre iniziazioni religiose..... 16
fimosi. 17
febbre 17
gastroenterite.....17
Stipsi funzionale nella prima infanzia 18
puericultura. 18
Età prescolare (3 – 5 anni)..... 19
Alimentazione 19
Cos'è importante?.....19
Sviluppo fisico..... 20
Quali sono i parametri di riferimento per una crescita adeguata? 20
Diagramma per valutare l'adeguatezza staturo - ponderale degli individui di età compresa fra 2 e 18 anni.....21
Analisi dello sviluppo psico comportamentale 21
Sogno o realtà? 22
Le prime frustrazioni 23
Età scolare (6 – 9 anni)..... 25
L'alimentazione..... 25

Sviluppo fisico..... 25
Sviluppo psicocomportamentale 26
La solitudine 26
La televisione.....27
Gli animali addomesticati 27
Pediculosi del capo 28
L'adolescenza 10-16 anni..... 29
Alimentazione 29
Sviluppo fisico..... 31
Pubertà..... 31
Attività motoria 33
Sviluppo psicocomportamentale 33
Perdita del libero arbitrio..... 35
Lettura e televisione 36
Amore e attività sessuale..... 37
L'abbigliamento: uso personale e sociale 39
La gioventù (16 -20 anni)..... 41
Alimentazione 41
Sviluppo fisico..... 41
Sviluppo psicocomportamentale 41
Non esiste il bello? 42
La maturità 43
Alimentazione 43
Cosa bere? 48
sintesi dei suggerimenti dietetici 50
Sviluppo psico comportamentale 50
Il narcisismo.....51
La comunità multi etnica ed il contrasto fra le diverse religioni .52
L'emotività 53
L'agire sociale 53
La felicità rinviata a quando sarò o avrò… 55
Prudenza in condizioni d'ignoranza 55
Senso critico 55
La violenza 56
Il fumo 56
Sviluppo fisico..... 57
alcuni esercizi di "mobilizzazione 59
stipsi. 59
consigli per chi viaggia. 59

L'età della meno e dell'andropausa 61
Alimentazione 61
Sviluppo fisico..... 61
Sviluppo psico comportamentale 61
Sulla morte 63
Appendice 1..... 69
Appendice 2..... 71
Appendice 3..... 73
Appendice 4..... 74
Appendice 5..... 75
Appendice 5..... 76
Appendice 6..... 77
Successivo sviluppo neuromotorio..... 77
Appendice 7..... 79
Appendice 8..... 82
Appendice 10..... 86
Appendice 11..... 88
Appendice 15..... 98
Appendice 18..... 106
Appendice 19..... 108
Appendice 20..... 116
Avvertenze 119

Introduzione

Comunque vada, anche nel migliore dei casi, la vita può essere considerata un progetto folle, un programma senza senso e priva di raziocinio.
Molti uomini, anche senza competenze manageriali, bocciano il progetto "vita", poiché si tratta di un progetto a termine, destrutturato, senza obiettivi reali, da sviluppare con compagni occasionali e spesso con finanziamenti limitati. Inoltre tutti i componenti del progetto, essendo espressioni biologiche, sono coerenti con il secondo principio della termodinamica: tendono alla disorganizzazione (all'aumento dell'entropia), come si può considerare vincente un tale progetto?
Anche i più fortunati, nati in famiglie agiate, "nel posto ed al momento giusto" (utilizzando i falsi parametri di giudizio sociale), pur avendo maggior accesso ai beni del consumo devono in ogni caso accettare la relatività della propria esistenza, le caratteristiche del progetto vita e soprattutto l'evidenza che sarà prima o poi impossibile evitare la sofferenza sia psichica sia fisica.
Nella professione come nella vita, le tappe evolutive sono in linea di massima programmate ed alla fine ai partecipanti non viene concesso riposo e pensione ma probabile sofferenza e morte certa. In vita, la soddisfazione che si può provare al raggiungimento di un qualsiasi obiettivo, per quanto difficile ed importante possa essere stato, non giustifica questo premio finale. Forse sarebbe stato meglio non nascere, non aver messo piede in questo mondo, ma non serve recriminare, ormai ci siamo. Dobbiamo cercare di vivere felici ed in buona salute e non come malati che cercano di morire sani. Alcuni potranno agire cercando di evitare la responsabilità "che la ruota seguiti a girare", ovvero la nascita di nuovi individui.
Molti sani oggi vivono come malati, sono "preoccupati", hanno paura e la loro qualità di vita peggiora di giorno in giorno:

- non prendono l'aereo e talvolta neppure l'ascensore,
- non vanno in bicicletta ne in motorino,
- non praticano attività sportive,
- seguono con integralismo restrizioni dietetiche,
- spendono molto tempo libero, oltre ai soldi, per eseguire in continuazione spontanee visite ed analisi mediche (spesso in piena autogestione).

Sono individui sani che vivono da malati che credono di poter evitare gli eventi avversi anche quelli che hanno un alta probabilità di realizzarsi. Uomini che hanno paura di ammalarsi, di subire aggressioni, di essere coinvolti in incidenti e non pensano che gli eventi sono quasi del tutto imprevedibili e che in ogni caso sarà impossibile morire sani. Poiché nessuno desidera essere coinvolto in queste avversità possiamo considerare gli incidenti, la malattia e la morte come inevitabili, l'uomo subisce questi eventi giacché accadono indipendentemente dalla sua volontà.
L'assenza del libero arbitrio non migliora le possibilità di autodeterminarsi: quello che l'uomo diventa sarà in massima parte la conseguenza di quello che era quando non aveva la consapevolezza di come sarebbe voluto essere.
Tutto questo non significa essere fatalisti, rinunciare alla possibilità di: comprendere quali siano le proprie necessità, analizzare l'ambiente e gli altri protagonisti conviventi, idealizzare i comportamenti più appropriati per raggiungere gli obiettivi ed agire in modo coerente con i piani predefiniti. Pur tuttavia anche esercitando continuamente questa possibilità sarà sempre "il caso" a decidere il successo o il fallimento del progetto idealizzato. Le scene si susseguono in un universo indifferente come in un film dove nessuno è colpevole o meritevole del proprio destino.
Queste pagine hanno come obiettivo quello di aiutare a vivere da sani ed ad accettare senza eccessiva paura la relatività della propria esistenza e la sua caducità.

Il diritto alla non esistenza

è un pensiero che dovrebbe far riflettere i potenziali genitori sull'opportunità di sviluppare la loro capacità riproduttiva. Il loro bambino, da adulto, potrebbe diventare come uno dei tanti uomini che non avrebbero voluto partecipare all'allevamento, essere catapultati in questa esistenza. Uno di quelli che vivono la vita con la massima intensità e felicità perché essendo stati creati pensano, "purtroppo ci sono anche se non avrei voluto esserci, cercherò di vivere sano e felice". Come non comprenderli?
L'estinzione, ovvero la fine del processo evolutivo della specie umana, resta un'utopia, un sogno. I figli non si producono in età avanzata e con il pensiero ma in età giovanile e con l'attività sessuale, quando lo sviluppo cognitivo è incompleto e gli individui vivono in uno stato d'euforia, d'onnipotenza e con tanta voglia d'amore. D'amore? Forse no, inizialmente con tanta voglia di sesso e di autogratificazione, l'amore è un comportamento tipico del pensiero maturo, della personalità genitoriale. S'instaura in seguito con la maturità e purtroppo non in tutti gli individui.
Il processo evolutivo della specie umana continua, la natura ha le sue armi, ed il ciclo riproduttivo si ripete continuamente, non è diverso dagli altri allevamenti presenti sulla terra e che potrebbe essere cosi schematizzato:

Progetto allevamento d'ominidi

Produttore: potenze occulte non dichiarate.
Ordine: primati, superfamiglia: ominoidei, famiglia: ominidi, genere: homo, specie: homo sapiens, sottospecie: homo sapiens sapiens.
Obiettivo: produzione ed evoluzione del genere umano.
Punti di forza: l'istinto sessuale (prevalente nel maschio) e della riproduzione (prevalente nella femmina), entrambi sono spesso incontrollabili.
Punti deboli: non conosciuti quelli del produttore, tantissimi quelli del prodotto.

Accade così, spesso casualmente, senza che i protagonisti si rendano realmente conto di cosa stia per avvenire, che nasce un figlio.

La gravidanza
è un'esperienza tutta femminile, le sensazioni e le emozioni di una gestante possono essere comunicate al compagno ma non sono trasmissibili, l'uomo potrà intuire ma mai capire cosa prova realmente la sua compagna.
Ecco perché la decisione di proseguire lo sviluppo del progetto spetta solo alla donna gravida. Soprattutto quando la protagonista non ha avuto la possibilità di un'iniziale cosciente partecipazione: in caso di violenza, quando particolari circostanze avevano creato un'idea illusoria dell'evento e la successiva analisi obiettiva della realtà le indica l'inopportunità di proseguire la sua gravidanza.

L'aborto
indica l'interruzione della gravidanza entro 180 giorni (ovvero 25 settimane + 5 giorni) dalla data d'inizio dell'ultima mestruazione (la gravidanza dura mediamente 40 settimane sempre partendo dal 1° giorno dell'ultima mestruazione).
L'interruzione volontaria della gravidanza può essere richiesta nel primo trimestre (legge 194/22 maggio 1978).
Tutte le donne dovrebbero considerare la possibilità di abortire per evitare di creare un figlio che sarà affetto da malattie incurabili. Per far questo dovrà:

- prima del concepimento consultare il proprio medico di riferimento,
- durante la gravidanza controllare che il feto sia sano. Alcune gravi malattie possono essere svelate solo se la donna gravida si sottopone alla villocentesi, ±

durante la 10^ settimana di gestazione o all'amniocentesi nelle settimane successive.

Termini più frequentemente impiegati in gravidanza:

- concepire, ovvero l'agire sessuale di due individui di sesso diverso per determinare la gravidanza nella donna
- Il concepito è costituito da 2 cellule: lo spermatozoo maschile e la cellula uovo femminile.
- Embrione umano = stadio dello sviluppo compreso tra l'uovo ed il feto, tra la 4^ e 8^ settimana compresa.
- Feto dalla 9^ settimana (2° mese) al parto.

La nascita di un bambino determina l'inizio della presenza, nel sistema sociale, della nuova unità. Questo elemento è solo potenzialmente un nuovo individuo, una persona diversa da tutte le altre. Inizialmente i suoi comportamenti sono tutti "riflessi" e sono tipici della specie, ovvero sono condizionati dallo stimolo e simili in tutti gli elementi del gruppo.
Il bambino inizia a sviluppare la propria personalità non quando il cervello inizia la sua attività riflessa, ma quando inizia a registrare gli eventi, a memorizzarli, ad associarli a specifiche sensazioni ed emozioni, quando inizia un nuovo ciclo di consapevolezza della propria esistenza:

- il bambino egocentrico e gli altri gli devono tutto,
- l'adulto è sempre egocentrico, onnipotente e narcisista e cerca di utilizzare gli altri,
- il genitore è autonomo, sicuro di se e capace di dare agli altri, ma spesso solo per accrescere l'autoconsiderazione ed il suo senso di potenza.

È nato

Sono tutti ragionevolmente emozionati nel vivere l'esperienza più sconvolgente della vita di un uomo: la nascita di un figlio.[1] Non è necessario essere presenti al parto per capire che qualcosa d'incredibile sta accadendo. Da quel momento la vita dei genitori e di tutti gli altri individui, più o meno direttamente coinvolti, sarà condizionata dalle future relazioni che intercorreranno con il nuovo individuo.

Dalla nascita, in realtà dal concepimento, la vita dei genitori subisce una svolta sostanziale: cambiano sia le esperienze individuali sia quelle di coppia, ogni loro azione sarà condizionata e subordinata alle esigenze del figlio.

Non c'è più tempo per molte delle attività che avevano occupato la vita dei genitori fino ad allora, tutto rinviato a dopo, quando il figlio sarà grande. Ma il tempo passa anche per i genitori che si renderanno conto, alla fine del ciclo biologico, di aver vissuto sostanzialmente per riprodursi. La nascita di più figli può essere considerata un potente amplificatore di questa realtà, dopo 20 – 30 anni, quando i genitori non saranno più vincolati alle necessità dei figli e saranno finalmente liberi, molti di loro cadranno nel vuoto esistenziale: la famosa crisi dei 40 - 50 anni. Questa accade perché i genitori non erano psicologicamente maturi, erano catturati dall'illusione dell'immortalità, dell'onnipotenza, dal desiderio di successo e dall'istinto della competizione, erano impegnati a soddisfare le necessità contingenti senza percepire la realtà vera. È spiacevole costatare come oggi tanti genitori siano rimasti psicologicamente bambini: concepiscono ed usano i figli come produttori d'affetto o peggio per dare un significato alla loro esistenza.

---

[1] Uomo e figlio sono riferiti ad entrambi i sessi.

Prima infanzia (0 – 2 anni)

Il bambino [2] deve dipendere totalmente dagli adulti, è come un computer appena acceso, non conosce se stesso, gli altri e l'ambiente in cui vive. Ha un potente sistema di base (hardware) che gli consentirà un progressivo apprendimento, totalmente condizionato alla sua peculiare realtà socio ambientale ed alle sue future esperienze casuali (l'inserimento progressivo del software). Ogni essere vivente è diverso da tutti gli altri poiché la somma di tutte queste variabili determina la sua individualità (il nuovo nato). Ecco perché accade che uno stesso evento può essere percepito da ogni individuo in modo diverso e produce nel gruppo comportamenti non omogenei. Ogni individuo risponde non allo stimolo originale ma allo stimolo digerito quello elaborato dal suo sistema nervoso centrale. È possibile associare e prevedere il comportamento dei computer simili, ma mai di tutti gli elementi che compongono l'insieme del gruppo, una certa percentuale sfuggirà ad ogni controllo. Questa realtà rappresenta la forza della sopravvivenza e dell'evoluzione della specie. Quando "un male", una follia collettiva colpisce la maggioranza, saranno i diversi che si salveranno e potranno garantire la sopravvivenza dell'allevamento.

Alimentazione

La sua prima necessità è mangiare, cos'è più opportuno? il latte al seno o quello formulato al biberon?

Questa decisione è talvolta sofferta da molti genitori che generalmente credono di decidere. Non pensano che la scelta come tutte le altre in futuro saranno del tutto casuali condizionate dal giudizio socio-culturale del momento, dall'opinione dei genitori e di tutte le altre figure coinvolte

[2] Bambino, come uomo e figlio, indica entrambi i sessi, non si tratta di maschilismo, ma evita di leggere la/il bambina/o.

(nonni, zii, amici, sanitari e ….). Tutti fattori non prevedibili e non controllati direttamente dai protagonisti.
Di fatto entrambi i metodi sono validi e sostanzialmente sovrapponibili. L'allattamento al seno, quando possibile, è la scelta da preferire.

Appendice [3] 1:

Informazioni sull'allattamento al seno,

Appendice 2:

Informazioni sull'allattamento con latte non materno.

I pasti dovranno essere serviti a richiesta o ad orari predefiniti?
Il bambino deve inserirsi nella sua famiglia e nei ritmi di vita dei suoi membri, questa integrazione è più probabile se si esegue l'alimentazione ad orari predefiniti. È interesse di tutti, anche dei condomini, che il bambino alterni correttamente il giorno alla notte. Di notte è importante dormire bene, se il bambino ha dormito troppo di giorno (non è stato svegliato per compiere il suo lavoro: mangiare, sarà probabile che dovrà farlo di notte. Non sempre, come sperano molti genitori si sveglia, mangia e si riaddormenta.
Un intervallo adeguato fra un pasto e l'altro facilita l'ingestione di un volume adeguato di latte ed i ritmi digestivi: riempimento, svuotamento gastrico ed assorbimento.
Integrazione con gli altri significa essere in sintonia con l'attività delle persone che ci circondano (il lavoro dei genitori, la disponibilità delle agenzie secondarie), l'accettazione ed il rispetto dei ruoli sociali.

---

[3] In appendice sono riportati i suggerimenti per aiutare gli interessati ad assumere un comportamento adeguato in alcune circostanze di frequente riscontro..

Ovviamente non dovranno mancare, in particolari circostanze, disponibilità e comprensione ad eccepire la regola, soprattutto nel primo mese di vita.[4]

Sviluppo fisico

La seconda domanda che i genitori si pongono, una volta iniziato l'allattamento, è se il bambino cresce bene. La risposta la possono ottenere verificando nel tempo la sua crescita staturo-ponderale. Per fare questo sarà sufficiente pesarlo nudo (meglio con il pannolino, per evitare di raccogliere la pipì) una volta la settimana e verificare quanto è cresciuto (l'incremento ponderale medio settimanale è di circa 150-200 grammi). Questo aumento di peso è ottimale nei primi mesi di vita e si riduce man mano che il bambino cresce.

Come si gratificano i parametri di crescita del bambino?

I valori acquisiti: peso, altezza e circonferenza cranica sono riportati sul grafico: in ascissa l'età in mesi ed in ordinata il valore misurato. Nel tempo si traccia una linea passante per i diversi punti inseriti, questa linea è detta percentile e serve per verificare se il bambino cresce in modo adeguato. La linea così costruita indica il percentile di crescita del bambino ed è assimilata alla più vicina riportata nel grafico, ha poca importanza se sarà quella inferiore (3° percentile) o quella superiore (90° percentile). Successivamente dopo i 3 - 4 mesi sarà sufficiente rivalutare solo occasionalmente (2 – 4 volte l'anno), il peso, l'altezza e la circonferenza cranica del bambino.

---

[4] Tutte le regole possono essere non rispettate soprattutto in particolari condizioni, o quando non sono condivise, questo dovrebbe essere possibile in ogni luogo. La possibilità di rispettare questo principio caratterizza il regime autoritario da quello basato sulla convivenza civile. Chi è deputato a far rispettare le regole dovrebbe sempre avere elasticità mentale ed il buon senso del padre di famiglia.

Appendice 3

Tabelle antropometriche per maschi da 0 a 24 mesi.

Appendice 4

Tabelle antropometriche per femmine da 0 a 24 mesi.

Sviluppo psichico

Sarà un vero piacere per gli adulti osservare non solo la crescita fisica ma soprattutto quella psicologica del bambino, dovranno porre molta attenzione alle sue interazioni comportamentali.
In un ambiente sociale sempre più massificato ed impersonale, spesso i genitori sono superficiali, si limitano ad un'osservazione sommaria e finalizzata a valutare i comportamenti primari e stereotipati. Inoltre gli adulti generalmente non hanno molto tempo da dedicare al nuovo cucciolo e sono poco attenti al comportamento intimo da mantenere con il bambino al fine di promuovere un'adeguata crescita psicologica.
Durante i primi anni di vita gli incontri intimi sono costituiti da elementi visivi, verbali ed olfattivi ma soprattutto dal contatto fisico.
Inizialmente il contatto più importante avviene durante l'alimentazione e la pulizia del bambino. Sono rappresentati rispettivamente dall'offerta del capezzolo o della tettarella e da tutte le azioni ed i contatti che si realizzano quando lo si lava e si veste. L'abbraccio, il bacio e le carezze non sono di secondaria importanza.
È necessario rivolgersi al bambino con toni dolci perché lo rassicurano e rendono l'ambiente sereno, i suoni forti ed acuti sono per lui, segnali d'allarme.
Nei primi mesi come cerca di comunicare il bambino?

- piangendo

chiede ai genitori di avvicinarsi, a volte per un semplice contatto fisico, per cambiare posizione e non sempre perché ha fame o prova dolore;

- sorridendo

è il modo per accattivarsi la simpatia degli adulti, per cercare di non essere abbandonato.

In questo periodo può essere utile, qualche volta nella giornata, abbracciarlo senza esagerare e subito dopo lasciarlo di nuovo solo (stretta di protezione). Questa comunicazione significa "stai tranquillo, non c'è nessun pericolo", se ci fossero ti stringerei più forte e non ti lascerei.

È interessante notare nel bambino la presenza di due riflessi presenti costituzionalmente:

- di presa

la stimolazione del palmo provoca la stretta della mano;

- di Moro

alla percezione di caduta il bambino allarga immediatamente le braccia, inizialmente apre le mani e poi le chiude.

È utile e divertente osservare come il bambino si muove ed interagisce con l'ambiente (oggetti, persone, stimoli acustici e luminosi), un aiuto di massima è riportato nelle seguenti appendici:

Appendice 5

Comportamenti di riferimento durante i primi mesi di vita

Appendice 6

Le tappe successive dello sviluppo neuromotorio.

Il divezzamento[5]

Poco prima dei 5 mesi il bambino vive la sua prima esperienza importante: il divezzamento (mangia la sua prima pappa con il cucchiaino). È possibile dare un significato più ampio a questo periodo che caratterizza la sua prima importante tappa evolutiva, soprattutto quando il bambino è allattato al seno. Infatti, termina l'allattamento al seno ed inizia quel processo di sviluppo psico fisico che lo porterà ad essere un nuovo individuo sociale completamente indipendente dai suoi genitori.
Di fatto il passaggio da bambino ad adulto può essere interpretato come un continuo distacco. Il nuovo individuo cercherà di conquistare una sua autonomia sia fisica sia psichica. Molto spesso i genitori egoisticamente anche se spesso non se ne rendono conto cercano di contrastare questo decorso naturale, poiché ogni volta vivendo una felice e gratificante esperienza non vorrebbero che terminasse mai. Purtroppo il tempo non si ferma e questi atteggiamenti rallentano e talvolta impediscono, un'adeguata crescita psicologica del bambino.

Appendice 7
consigli per il divezzamento.

A proposito di:

Battesimo, circoncisione o altre iniziazioni religiose

Dai meli nascono le mele e dai peri le pere, è una evidenza inconfutabile ed è impensabile che possa accadere il

[5] Divezzamento (svezzamento) è volutamente inserito nello sviluppo psichico e non fisico, infatti il termine significa che è necessario togliere al bambino delle abitudini e non solo alimentari.

contrario. Il bambino appartiene, nel primo periodo della sua vita, ai genitori che inevitabilmente lo portano a conoscere il mondo come loro lo vedono ed a rispettare quelle regole sociali che spesso, per essere accettate e seguite da tutti, sono attribuite a potenze soprannaturali. La pratica religiosa è un'abitudine comportamentale alla quale si viene avviati sin da piccoli non si sceglie e spesso condiziona tutta l'evoluzione psicofisica di un individuo. I condizionamenti che il bambino deve subire non producono reali vantaggi o benefici pratici ma spesso rappresentano per loro delle gravi e gratuite esperienze traumatizzanti.. In particolare tutte le pratiche d'iniziazione religiosa che coinvolgono azioni fisiche comportano oltre il dolore fisico anche una vera e propria violenza psichica costituzionalizzata.

Appendice 8

fimosi.[6]

Appendice 9

febbre

Appendice 10

gastroenterite

Appendice 11

---

[6] Nei paesi occidentali è un intervento, consigliato con frequenza, per risolvere un'obiettiva necessità. Molti immigrati spesso vogliono circoncidere i loro figli per motivi religiosi, senza che ci sia tale necessità. Probabilmente in passato, in condizioni igieniche limitate, questa pratica religiosamente generalizzata, ha avuto una sua utilità.

Stipsi funzionale nella prima infanzia

Appendice 12

Appunti di puericultura.

Età prescolare (3 – 5 anni)

Alimentazione

È importante che il bambino impari ad alimentarsi bene fin da piccolo, poiché le abitudini alimentari persistono nel tempo.
Molto spesso i genitori identificano l'appetito del bambino con il suo stato di salute, non bisogna credere che lo stato di benessere sia proporzionalmente correlabile alla quantità di cibo che si assume. Il bambino obeso ha molte possibilità di esserlo anche quando diventerà grande.
Fondamentalmente l'alimentazione è simile a quella dell'adulto, ma hanno la necessità di assumere una maggiore quantità di calorie in rapporto al peso. A tal fine può essere opportuno aggiungere ai 3 pasti principali 2 merende, di modesta quantità (non devono costituire altri 2 pasti).

Cos'è importante?

Cambiare frequentemente gli alimenti costituenti i pasti, fare in modo che siano assunti con regolarità.
Non esistono cibi che "non piacciono", ma solo quelli che si appetiscono meno.
Il gusto si può educare e la sua espressione è una manifestazione culturale.

La prima colazione

È un pasto importante, il più facile da digerire; fornisce l'energia per l'attività mattutina, spesso quella più rilevante della giornata.
Colazione dolce: con latte, dolci, biscotti, cereali e marmellata;
colazione salata: con tè uova, affettati e formaggi.
In entrambi i casi yogurt, frutta fresca e spremute di frutta.

È importante che il nucleo familiare si riunisca per i pasti, è il momento ideale per fornire al bambino un esempio ed in seguito per comunicare e pianificare con lui l'attività comune.
Nei paesi industrializzati se il bambino è sano e si alimenta in modo adeguato e diverso, non ha bisogno d'integratori alimentari.

Sviluppo fisico

I bambini di questa età devono soprattutto imparare la coordinazione motoria: conoscere il proprio corpo e le azioni che può intraprendere.
È il tempo in cui il bambino tenta di realizzare i suoi primi progetti e quindi di programmare i tempi ed il modo per passare dall'idea all'azione.
È importante che svolgano una costante attività motoria e quando possibile all'aperto.

Quali sono i parametri di riferimento per una crescita adeguata?

Come nei primi anni di vita è utile continuare a valutare la crescita staturo-ponderale del bambino; anche se non più con la stessa frequenza di quando era piccolo, ma occasionalmente 1 – 2 volte l'anno.
I valori possono essere inseriti nelle tabelle, simili a quelle utilizzate in precedenza ma che si riferiscono all'indice di massa corporea (IMC). Tale parametro prende in esame sia il peso sia l'altezza dell'individuo: è il rapporto fra peso e statura elevata al quadrato.
L'IMC si calcola:
peso (kg) : statura (m) : statura (m),
ottenuto il valore lo si colloca nei diagrammi per valutare l'adeguatezza staturoponderale sia nei bambini sia negli adolescenti (da 2 a 18 anni).

Anche in questo caso è importante sapere che si tratta di una valutazione globale. In casi particolari può non essere precisa pertanto, se il valore ottenuto si colloca nell'area rossa, sarà opportuno consultare il proprio medico di riferimento.

Appendice 13
Diagramma per valutare l'adeguatezza staturo-ponderale degli individui d'età compresa fra 2 e 18 anni.

Analisi dello sviluppo psico comportamentale

A questa età il bambino scopre lentamente se stesso, è lui, proprio lui diverso da tutti gli altri, possiede un fisico ed un elaboratore che insieme rappresentano la sua identità.
Inizia il processo evolutivo costituito da una serie continua d'apprendimenti, ogni esperienza cambia la sua individualità e lo fa sempre più diverso dagli altri.
Talvolta è triste quando inevitabilmente e per fortuna occasionalmente, scopre la precarietà dell'essere umano: l'impossibilità di superare un limite, la temporanea assenza o peggio quella definitiva (morte) delle persone di riferimento, la malattia.
Iniziano la conoscenza degli altri, si confrontano, si sentono uguali ma solo apparentemente, scoprono che talvolta gli altri percepiscono ed interpretano lo stesso evento in modo diverso (disaccordo).
I bambini potrebbero essere turbati nel vedere gli altri che soffrono, soprattutto quando la sofferenza è dovuta all'impossibilità che questi individui hanno di soddisfare le loro necessità primarie. Anche se incontrano e percepiscono giornalmente l'umana sofferenza sono situazioni difficili da accettare e per questo che generalmente i genitori raccontano ai bambini le favole. Nel racconto, tra fantasia e realtà, apprendono l'esistenza della sofferenza in modo

indiretto e graduale. Lontani dalla realtà diretta, in un mondo immaginario, queste esperienze sono più facili d'accettare e per questo dovrebbero, come nella vita, non essere sempre a lieto fine.
Iniziano ad apprendere come gli altri giudicano i loro comportamenti: sono "buoni" quelli che ricevono supporti positivi, "cattivi" quelli che inducono disapprovazione. Imparano il modello di comportamento più adeguato da assumere nelle diverse circostanze: Ovviamente quelli considerati corretti ed adeguati dal proprio gruppo d'appartenenza (etica laica) o coerenti con la religione professata dai genitori (morale). Queste regole parentali saranno interiorizzate nel tempo e condizioneranno il comportamento futuro d'ogni individuo.
È questo il periodo in cui è opportuno che il bambino impari a capire gli effetti delle sue azioni fisiche: esempio, se da un calcio a qualcuno lo deve subito ricevere a sua volta, in modo che possa associare ad ogni sua azione la diretta conseguenza (l'effetto che l'azione produce).

Sogno o realtà?

Dall'età di quattro anni il bambino ha bisogno di essere posto di fronte a comunicazioni ed immagini simboliche che lo tranquillizzano che gli assicurano che esiste una soluzione per ogni problema. Deve imparare a controllare la paura. È l'inizio del percorso di maturazione psicologica che lo porterà ad essere un individuo adulto quello che conosce dove e con chi vive e controlla le sue paure e pensa che in ogni circostanza saprà comportarsi in modo adeguato.
La fiaba è un mezzo per realizzare questo tipo di comunicazione, offre materiale che cattura l'attenzione perché fantastico ed i suoi personaggi manifestano di solito un comportamento vincente, facilitato dall'irrealtà.
È necessario che i bambini imparino l'esistenza di un mondo immaginario, creato dal pensiero proprio o di altri

ma che vivano nel mondo reale. Quello della fantasia è fatto di storie mai accadute che potrebbero accadere (tutto quello che la mente umana può immaginare potrà accadere) deve essere una palestra dove il bambino conduce il suo addestramento. È più facile rasserenare il bambino spaventato da un apprendimento, da un'immagine, dicendogli "non è vero, è una storia". In tal modo si prende tempo e potrà scoprire gradualmente gli aspetti della vita che sono e resteranno per tutti inaccettabili.

Perché Babbo Natale o la Befana?

Molti genitori danno direttamente i regali ai bambini, forse per evitare loro la delusione di scoprire la verità, o forse per non generare ansie e paure. Altri credono che la storia di Babbo Natale possa insegnare al bambino a non crearsi attese, nella vita difficilmente qualcuno ti regala qualcosa senza motivo. La storia della Befana insegna ad non abbassare mai la guardia, anche la casa non è una cassaforte inespugnabile, altri possono entrare e non sempre con l'intenzione di portare regali.

Televisione

Non è salutare che i bambini a questa età la vedano, né che vivano in un locale dove la televisione è accesa. Il bambino deve imparare a creare con la fantasia e non solo a consumarla.

Le prime frustrazioni

Si deve essere felici anche se non si può avere quello che si desidera. Non è necessario soddisfare tutte le aspettative e le richieste del bambino o procurargli sempre tutto quello che hanno gli altri o i fratelli. I genitori potranno mantenere una comunicazione specifica con ogni figlio e rinunciare a comportamenti paritetici. Questo tipo di realtà creerà talvolta nel bambino una tensione spiacevole: la frustrazione. È opportuno che i bambini imparino a

convivere senza danni con questa tensione e che i genitori lo aiutino a riconoscerla e rimuoverla.

Età scolare (6 – 9 anni)

L'alimentazione

E' la stessa suggerita per l'età prescolare, simile a quella dell'adulto con alcune specifiche avvertenze. In particolare a questa età è importante:

- Effettuare con regolarità la prima colazione;
- Ingerire una quantità adeguata di verdura e frutta (5 porzioni al giorno);
- Ridurre il consumo di salumi, dolci, cioccolata, caramelle, prodotti preconfezionati, patatine fritte e bevande gassate;
- Ridurre i pasti tipo "fast-food" ricchi di grassi saturi e poveri di fibre e vitamine.

Sviluppo fisico

È possibile valutare l'adeguatezza della crescita staturo-ponderale impiegando i diagrammi riportati in precedenza (età compresa fra 2 e 18 anni) riportati in appendice 13.

È necessario che sin da questa età il bambino si mantenga "attivo", deve evitare i giochi passivi e sedentari (le ore davanti alla televisione) e preferire quelli all'aperto che impegnano l'attività fisica.
È opportuno che l'attività fisica specifica, anche quando consigliata dagli esperti del settore, non produca eccessivi stress fisici ed emotivi.
L'intensità e la durata dello sforzo fisico devono essere in relazione all'età ed al livello d'allenamento.
Qualunque tipo di sport implica una serie di rischi, legati non solo ai traumi possibili sulle strutture muscolo scheletriche ma anche eventuali cadute o contatti violenti (sport di gruppo).

Sviluppo psicocomportamentale

I bambini a questa età hanno una buona percezione dell'io, degli spazi conosciuti ma non del tempo.
Devono sviluppare la capacità ideativa, ovvero la possibilità di prevedere le conseguenze delle proprie azioni ed agire in modo tale da trovarsi nelle condizioni di maggior favore. Queste esperienze aumentano:
La sicurezza in se stessi;
L'autostima;
La creatività;
I rapporti sociali.

È utile la ripetizione di un gioco o di un'attività, sempre gli stessi con piccole varianti. Potranno essere ambientate in una realtà vera o virtuale comprensibile, dove non ci dovranno essere contrasti e le differenze razziali sono trascurate. L'istruzione è indiretta e dovrà essere finalizzata ad imparare come si superano le difficoltà.

In una società multietnica, il confronto scontro sarà inevitabile, se sin dall'inizio i bambini non saranno istruiti ad accettare il diverso e soprattutto educati a comportarsi rispettando il grande principio universale:
non fare agli altri quello che non vuoi che sia fatto a te stesso, in altre parole agisci come vorresti che tutti agissero.

La solitudine

I bambini spesso sono eccessivamente impegnati, talvolta perché i genitori credono che per essere felici non debbano restare soli. La solitudine non significa abbandono ed i bambini devono imparare a star bene da soli con se stessi, rielaborare gli eventi e viaggiare con la fantasia in realtà inesistenti.

La televisione

La nostra è l'epoca dell'informazione, ed il bambino, senza distinzione d'età, ceto, razza o cultura, cresce in un ambiente in cui i mezzi di comunicazione di massa fanno parte dell'esperienza quotidiana. Non tutti i programmi e i modi di vederli sono utili, a quest'età i bambini non sono in grado di comprendere tutto ma solo pochissime trasmissioni sono adeguate. È utile che i bambini vedano la televisione alla presenza di adulti. Possono vedere i programmi creati per i bambini, quelli potenzialmente ricchi di significati e di valori che propongono un intrattenimento didattico ed un'istruzione divertente.

Gli animali addomesticati

Talvolta i genitori credono che la convivenza con il gatto o con il cane possa giovare alla crescita del figlio, ma in realtà spesso è una loro necessità. In alcuni casi l'animale è inserito in una famiglia che vive la vita come una rappresentazione teatrale e gli animali sono figure scenografiche. Gli attori vivono lontani dalla realtà, in un mondo irreale, dove gli animali non hanno necessità. In altre famiglie senza figli, l'animale rappresenta un succedaneo e aiutano la costituzione di una grande famiglia. In entrambi i casi questi genitori, sottostimano le necessità di questi animali che avrebbero il diritto di vivere nel loro ambiente naturale. Tutti considerano solo le proprie necessità e non quelle dell'animale che è inserito in un ambiente più piccolo e fondamentalmente diverso da quello naturale, gli è imposto un tipo d'alimentazione sostitutiva di quella tipica della specie che cambia sostanzialmente il loro stile di vita.
Si chiama pet-therapy l'impiego degli animali domestici per alleviare alcuni disturbi del comportamento. Pertanto quando si sente la necessità di prendere in casa un animale, bisogna considerare quali sono le vere motivazioni e potrebbe essere opportuno consultarsi prima con il proprio medico di riferimento.

Appendice 14
Pediculosi del capo

L’adolescenza 10-16 anni

Alimentazione

La necessità di nutrirsi è uno dei bisogni biologici primari dell’uomo. I diversi gruppi sociali hanno sviluppato, nel corso evolutivo della specie, abitudini alimentari proprie del sistema. Molto spesso questi comportamenti sono condizionati dall’ambiente, dal clima e dal tipo d’attività prevalente del gruppo. Sono stati selezionati gli alimenti costituenti la dieta base ed i diversi modi per prepararli. Queste abitudini alimentari sono sostanzialmente ed automaticamente imposte ad ogni nuovo membro del gruppo sin dall’infanzia e condizionano la sua idea d’alimentazione corretta. Il modello alimentare è profondamente radicato nella sua personalità.

L’alimentazione è la stessa suggerita per l’età adulta. È probabile che in questo periodo le quantità di cibo richieste siano maggiori, sono necessarie più proteine, minerali (calcio e ferro) e vitamine (A, C, D).

In particolare a quest’età è importante:
Alimentazione regolare = 3 pasti principali assunti più o meno alla stessa ora.
Evitare schemi alimentari squilibrati = diete ripetitive e monotone, con pochi alimenti e sempre gli stessi.
Ingerire oltre a cereali, verdura e frutta ed anche una adeguata quantità di pesce, carne, latte e derivati.
Ridurre il consumo di prodotti preconfezionati (patatine fritte, snacks), salumi, prodotti di pasticceria (dolci, cioccolata, caramelle) e le bevande gassate.
Ridurre i pasti tipo “fast-food” ricchi di grassi saturi, poveri di fibre e vitamine.

I genitori devono controllare e cercare di modificare se necessario, le abitudini alimentari dei ragazzi. Invitarli a

mantenere il peso forma, generalmente è più o meno quello indicato nella tabella riportata in appendice 13.
Oltre all'obesità, è facile che i ragazzi acquisiscano i modelli estetici proposti dai mass media è cerchino di diventare magri. La magrezza talvolta significa ridurre il peso in modo eccessivo e non più compatibile con lo stato di buona salute. Si presentano due tipi d'alterato comportamento alimentare:

la bulimia è l'ingestione smodata di cibo, è una risposta edonistica alle limitazioni vissute in famiglia. La tensione che ne deriva induce uno stato d'inquietudine che genera quest'alterazione tipica del comportamento. È peculiare dei maschi che spesso si mostrano buoni ed innocui (il goffo pasticcione) per far accettare il proprio comportamento.

L'anoressia è il rifiuto di doversi alimentare, comunica la difficoltà di appartenenza alla famiglia, al gruppo. È l'esasperata necessità d'essere indipendenti, diversi. In realtà queste condizioni si acquisiscono gradualmente e caratterizzano la personalità tipica dell'adulto. La capacità di non conformarsi alle abitudini, d'essere autonomi è simbolicamente comunicata come l'assenza del bisogno di cibo. Gli anoressici vomitano con regolarità per mascherare i pasti che inevitabilmente devono assumere.
Spesso è un comportamento femminile, esprime la necessità d'indipendenza della ragazza dalla madre o più in generale d'indipendenza fisica della donna dal gruppo, soprattutto in quelle società dove il loro corpo è oggettivato per il piacere sessuale e per i fini riproduttivi.

La correzione delle abitudini alimentari patologiche o inadeguate nutrizionalmente non è facile da realizzare. È necessario considerare oltre alle possibili cause fisiche anche e soprattutto quelle psichiche che le hanno potuto determinare.

Le modifiche dietetiche sono accettate solo per un breve periodo di tempo poiché cambiano sostanzialmente le abitudini alimentari personali. Abbiamo visto come ogni modello alimentare sia profondamente radicato nella personalità dell'individuo.
Gli interventi dovranno:

- non essere imposti;
- mantenere le componenti del modello preesistente;
- essere graduali;

Tentare di cambiare le abitudini alimentari adeguandole ad un più vantaggioso equilibrio nutrizionale.

In tutti i casi è opportuno parlare con il proprio medico di riferimento e decidere con lui se è necessario modificare la propria dieta.

Sviluppo fisico

È opportuno controllare occasionalmente se il peso e l'altezza dei ragazzi sono adeguati peretà. Possono essere impiegati i diagrammi indicati in precedenza. (età compresa fra 2 e 18 anni) e riportati in appendice 13.

Pubertà

È la fase di sviluppo nella quale compaiono i segni di sviluppo puberale: caratteri sessuali secondari e le gonadi (ovaie e testicoli) raggiungono la loro maturità funzionale.
Con l'avvicinarsi della pubertà l'adolescente percepisce e osserva i progressivi cambiamenti fisici che coinvolgono:

- l'aspetto in generale: sviluppo staturo ponderale, massa muscolare e la postura.
- le caratteristiche della pelle: più grassa per l'attività delle ghiandole sebacee che talvolta produce l'acne.

I peli diventano più duri e si addensano in generale e in particolare nelle sedi tipiche (viso, ascelle, pube).

- il tono della voce (muta vocale).
- Gli organi sessuali, primari e secondari.

Tutto inizia con l'aumento della secrezione di una sostanza chiamata GnRH da parte dell'ipotalamo (formazione del diencefalo) che a sua volta induce la produzione delle gonadotropine (nella femmina FSH e LH e nel maschio FSH e ICSH identico al LH) ormoni prodotti dall'ipofisi che attivano le gonadi a produrre ormoni.
Gli androgeni dal testicolo e surrene inducono lo sviluppo dello scroto, prostata, vescicole seminali, pene, peli pubici ed ascellari, massa muscolare e muta vocale.
Gli estrogeni dai follicoli ovarici inducono lo sviluppo delle mammelle, piccole labbra nella vulva, vagina, utero e degli annessi.
Inoltre gli androgeni surrenalici stimolano lo sviluppo delle grandi labbra vulvari, clitoride e dei peli pubici ed ascellari.

L'inizio della pubertà è individuale nella maggioranza dei ragazzi, inizia nella femmina in un periodo molto variabile da 8 – 9 anni a 12 - 14 anni. Nel maschio tra il 10° ed il 16° anno e si completa in 3 – 4 anni. L'intervallo è arbitrario, varia in rapporto alle caratteristiche individuali culturali e sociali.
La pubertà è precoce quando la comparsa dei caratteri sessuali secondari e la maturazione gonadica tipica del periodo puberale, compaiono nelle femmine prima del 7° 8° anno e nei maschi prima del 9° 10° anno.
Il pubarca, ovvero la comparsa dei peli pubici e/o ascellari, è detto prematuro (senza altri segni) quando presente prima dell'età di 8 anni nelle bambine e dei 9 nei bambini.
È detta ipertricosi la crescita di peli in zone solitamente prive.

È detto irsutismo l'eccesso di peli a localizzazione maschile (viso, torace, linea alba ed inguine).

È possibile eliminare i peli?
No, è possibile eseguire con successo l'elettrolisi d'ogni singolo pelo (distruzione diatermica). Tale procedura deve essere ripetuta nel tempo (ogni 7 – 15 giorni per diversi mesi), può essere applicata solo su piccole aree ed i peli possono essere eliminati definitivamente.
In alternativa è disponibile la fotodermolisi (distruzione mediante laser), anche con questa metodica sono necessarie più applicazioni nel tempo e la depilazione è sempre transitoria.

Attività motoria

È l'età appropriata per praticare ogni tipo di sport, i ragazzi hanno spesso già scelto un'attività sportiva specifica ed iniziano a specializzarsi nella disciplina.

Sviluppo psicocomportamentale

È necessario che i ragazzi vivano con naturalezza e serenità questa momento della vita. Gli adolescenti devono sapere che l'esperienza che stanno sperimentando non è un fenomeno individuale ma generale della specie.
I genitori spesso si pongono questa domanda: è più utile fornire al figlio una visione complessiva sull'argomento o rispondere di volta in volta alle sue domande?
Inizialmente l'adolescente dovrebbe acquisire una conoscenza la più ampia possibile sull'argomento. La sua percezione d'ogni aspetto del fenomeno sarà inizialmente superficiale, e gli sarà sempre più comprensibile, ogni volta che avrà la possibilità di sperimentare e rianalizzare con interlocutori diversi, gli stessi argomenti.
Su alcuni aspetti peculiari di questo periodo esistono sostanziali differenze di giudizio poiché, l'interpretazione dei vari fenomeni che la caratterizzano, è fortemente

condizionata dalle diverse culture religiose. Spesso i genitori si aspettano che i figli possano soddisfare le loro aspettative: essere simili a loro. Più o meno coscientemente cercano di confinare fisicamente, ma soprattutto culturalmente, i figli all'ambiente domestico. Resta in ogni caso importante per l'equilibrio psicofisico dei ragazzi cercare di mantenere quelle abitudini di relazione familiare acquisite nel tempo (es. assumere i pasti insieme).
È accaduto più volte in passato ai genitori di voler fermare il tempo quando vivono con piacere un particolare momento di relazione con il figlio e vorrebbero protrarlo all'infinito. È opportuno invece che le varie fasi dello sviluppo psico-fisico si realizzino con naturale progressione ed in serenità. È necessario che i genitori non credano che i figli possano essere quello che loro avrebbero voluto essere. I genitori dovrebbero sin dall'inizio recuperare al più presto le loro abitudini, lo sviluppo della propria individualità e del rapporto di coppia che erano cambiati con la nascita del figlio. Il ruolo del genitore diventa quello di conferire sicurezza e fornire un rinforzo positivo all'autoaffermazione del figlio.
Questo periodo della vita è caratterizzato quindi dalla necessità dell'adolescente di scoprire la sua identità. Come in tutti i processi d'identificazione dovrà inizialmente definire come potrà credere di rispondere alla domanda "chi sono? Quali sono i parametri più importanti da prendere in considerazione per il confronto? Una volta selezionati, identificati ed analizzati scoprirà che sono tipici della propria famiglia e li potrà confrontare con quelli del suo gruppo sociale d'appartenenza.
I ragazzi crescendo diventeranno sempre più autonomi ed indipendenti, diversi dai genitori. In questo periodo gli adolescenti strutturano il loro modo d'essere e d'interpretare la realtà sul modello ricevuto dai genitori si confrontano con gli altri modelli e sentono la necessità di cambiare di sviluppare una propria individualità autonoma.

I genitori e le altre agenzie, forti del ruolo e della fiducia acquisita in precedenza, dovranno osservare i comportamenti, dialogare, per accogliere e sostenere l'adolescente nelle sue difficoltà e dare i limiti definiti dall'esperienza sociale.
I comportamenti importanti per un adolescente che condizionano il suo sentirsi bene, sono:
alimentare: gli alimenti dovranno essere diversi ed i pasti assunti con regolarità;
indipendenza da: alcool, tabacco o droghe;
relazionali con la famiglia: rispetto dei ruoli e dell'autorità;
relazionali con gli amici: di entrambi i sessi, senza dipendere da questi;
risultati scolastici;
atteggiamento mentale;
strategie per la sicurezza personale: sa identificare i rischi e si proietta nel futuro in modo realistico.
Attività fisica regolare: 40 minuti 3 volte la settimana;
attività sessuale: protetta ed indirizzata al rapporto di coppia. Non subisce nessun tipo di abuso psicofisico;
violenza (non manifesta atteggiamenti).

Perdita del libero arbitrio

Più il sistema sociale è grande più aumentano i fattori casuali che condizionano ogni evento. I ragazzi percepiscono che ogni loro scelta è finalizzata a soddisfare una necessità talvolta irraggiungibile. Pur avendo, nei limiti consentiti dal loro essere, idealizzata e programmata la scelta, spesso fattori imponderabili ne decretano l'insuccesso. In pratica intuiscono l'assenza del libero arbitrio. La riuscita o meno di un desiderio è legata a diversi fattori molti dei quali gia accaduti e tanti altri non direttamente controllabili, e difficilmente condizionabili.
I ragazzi devono capire di non essere onnipotenti, devono perdere la certezza di poter sempre appagare le proprie necessità, gli insuccessi sono possibili e sempre più

frequenti ma non devono condizionare il loro equilibrio psichico e la loro intraprendenza. La felicità non deve essere mai rinviata alla realizzazione futura dei progetti, dei sogni. I ragazzi si erano strutturati un'autostima che non sono più in grado di mantenere essendo aumentate le necessità e quindi i fallimenti. Prima agivano in un contesto sociale limitato e protetto ora la competizione si è allargata e sono comparse nuove necessità soprattutto quelle legate alla soddisfazione dell'istinto sessuale.
Devono capire che, per ogni bisogno, ci sono molti modi di agire per tentare di soddisfarlo e, soprattutto, devono imparare a non essere infelici per tutte le azioni che avrebbero potuto e voluto intraprendere ma essere felici per quelle che la casualità li ha indotti a scegliere e a realizzare. Talvolta si può avere la sensazione che gli accadimenti siano predeterminati, questa emozione è semplicemente dovuta al fatto che accadono con maggior facilità quelli statisticamente più probabili. Se si potesse caricare in un computer, dotato di un software precostruito, tutti i dati relativi ad un dato evento, si intuisce la facilità di prevederne gli sviluppi più probabili ma non si potrà avere la certezza di quello che si realizzerà. Possiamo anche trascurare il teorema di Goedel "non è possibile descrivere con completezza un sistema chiuso, esiste sempre una proposizione indecidibile" in quanto osserviamo una serie di fenomeni inseriti in un grande contesto.

Lettura e televisione

L'uso della televisione a differenza della lettura, non favorisce i processi di rielaborazione personale, rappresenta una forma di comunicazione in cui il controllo e la rielaborazione personale diventano insignificanti. Il concetto di spazio tempo è annullato dalla velocità della comunicazione, il messaggio può essere frammentato senza sequenzialità. Ciò che è scritto non ha la stessa efficacia di coinvolgimento e di verità che possiede, invece, ciò che si

vede e si sente in televisione. Nella comunicazione televisiva il ritmo delle sequenze è così incalzante da relegare il ruolo della parola in secondo piano. I ragazzi pertanto, prestano poca attenzione ai dialoghi e non hanno il tempo per la rielaborazione critica. Questo rende per molti, impercettibile il confine tra la realtà e la finzione, fino a credere che la TV sia un punto di riferimento, la fonte indiscutibile di verità e di valori. L'aggressività comunicativa della TV stimola l'emotività e riduce il controllo cognitivo dei reali contenuti. La conseguenza di tutto questo è che i ragazzi nati e cresciuti con la TV hanno acquisito una sensibilità percettiva facilmente eccitabile, hanno atteggiamenti instabili e discontinui, sia nell'attenzione, sia nella capacità di concentrazione, sia nelle relazioni interpersonali. Spesso l'apprendimento è ispirato ad una filosofia di vita che premia i personaggi sportivi, le soubrette ed i divi del cinema ed inoltre accentua l'istinto della violenza approvandola e mitizzandola.
I giovani che guardano molti programmi a contenuto sessuale hanno maggiore difficoltà a finalizzare una precoce attività sessuale ad acquisire un rapporto di coppia vero e proprio.
La televisione è un'agenzia alternativa alle istituzioni tradizionali, i ragazzi possono accedere ad un repertorio pressoché illimitato d'informazioni e conoscenze sulla vita degli adulti, senza essere limitati dai vincoli dell'interazione reale, senza sottostare ai controlli familiari e sociali, né conformarsi ai comportamenti socialmente approvati.

Amore e attività sessuale

L'attrazione sessuale, che non è amore, è la sublimazione dell'istinto di procreazione, è un processo bio-psico-sociale che unisce una donna ed un uomo per favorire la riproduzione della specie.
La strategia riproduttiva dei maschi è sostanzialmente diversa da quella delle femmine: il maschio produce in

continuazione tanti spermatozoi e per favorire lo sviluppo evoluzionistico della specie dovrebbe fecondare in continuazione il più alto numero di femmine possibile (poliginia). La donna invece tende alla monogamia poiché produce un numero ben più limitato d'ovuli ad intervalli mensili ed in caso di gravidanza, necessita di una serenità esistenziale per circa 16 mesi, la durata della gestazione e dell'allattamento. Ne consegue un diverso comportamento: l'uomo si avvicina alla donna con poca selettività ed è finalizzato a soddisfare la sua esigenza sessuale. La donna in genere tende a scegliere il suo compagno (esprimere la selettività riproduttiva) cerca di garantirsi il maschio migliore quello più capace di darle protezione nel periodo riproduttivo, quando la sua vulnerabilità è aumentata. Questi due diversi comportamenti generano un conflitto d'interessi fra l'uomo e la donna e costituiscono con i fattori ambientali (luogo e tipo di cultura) gli elementi che condizionano gli avvenimenti. Sono queste variabili che condizionano i diversi tipi di comportamenti sessuali: monogamia, poliginia, poliandria e promiscuità sessuale.
Una volta stabilito un rapporto di coppia, inizialmente condizionato prevalentemente dal primordiale istinto sessuale, i due individui vivono insieme una parte o tutta la loro esistenza. Nasce una relazione di coppia, i due elementi interagiscono in continuazione e si creano molti altri tipi di relazioni che caratterizzano il proprio partner differenziandolo da tutti gli altri individui. Nasce così l'amore come espressione del pensiero che è una condizione persistente che si rafforza nel tempo a differenza del sesso che è un istinto che si estingue con l'appagamento.
All'inizio i ragazzi spesso idealizzano una figura eterea, inesistente, irreale come oggetto delle proprie attenzioni erotiche e delle fantasie sessuali. La masturbazione spesso non è riferita ad un partner di riferimento ma rappresenta un modo per scaricare costituzionalmente la tensione sessuale. In seguito è opportuno che i ragazzi lascino il mondo

sessuale irreale, quella delle immagini (pornografia) e della televisione (programmi a contenuto sessuale) e focalizzino le proprie attenzioni sui compagni reali quelli che secondo i propri schemi culturali potrebbero essere potenzialmente il partner ideale.

Contraccezione

Sui contraccettivi circolano tuttora troppi pregiudizi, falsi miti, errate convinzioni e favole.

Solo due coppie adulte su quattro utilizzano la pillola o il profilattico e ben una su tre non usa alcun metodo, oppure si fida del coito interrotto. È opportuno che gli adolescenti siano informati sulla contraccezione e su come pianificare la loro attività sessuale. I ragazzi, biologicamente attivi, devono imparare a controllare l'istinto sessuale, ad esercitarlo, non come degli animali in riproduzione, ma come esseri intelligenti.

Terminando la pubertà rappresenta quel periodo nel quale l'individuo termina fisicamente d'essere bambino e diventa adulto, una nuova unità sociale. È importante che questo periodo sia particolarmente seguito e controllato dal gruppo familiare, dalle agenzie secondarie e dal proprio medico di riferimento.

L'abbigliamento: uso personale e sociale

Le necessità di vestirsi sono: la protezione, il bisogno di decorarsi ed il pudore(coprirsi). Le condizioni ambientali condizionano il tipo d'indumenti finalizzati alla protezione del corpo. La necessità di decorarsi è istintiva induce l'individuo a cercare di somigliare all'immagine che la psiche gli sta proponendo: il modello vincente. Ovviamente questi modelli sono condizionati dai dettami consumistici e collettivi e non sempre producono un beneficio. Talvolta esprimono, soprattutto in alcuni gruppi, un disagio sociale. L'apporto individuale al modello è modesto e la sua

variabilità interpretativa piccola pertanto o la personalizzazione dell'evento è sufficiente ad evitare il danno o è conveniente non seguire quella moda.

La gioventù (16 -20 anni)

Alimentazione

L'alimentazione è la stessa indicata per l'età adulta.

Sviluppo fisico

La valutazione dell'adeguatezza staturo-ponderale può essere fatta utilizzando sia il diagramma in appendice 13 o meglio in quello riportato in appendice 15.

Sviluppo psicocomportamentale

È il periodo del "ripensamento assennato", ovvero della possibilità per l'individuo di imparare a controllare i propri istinti. Alcune pulsioni a quest'età diventano intense, è pertanto necessario che gli individui sviluppino una forte capacità di controllo.
In neurobiologia questo fenomeno si rende concreto con lo sviluppo della corteccia prefrontale che controlla quell'ippocampica, responsabile delle necessità primarie. Nell'adolescenza si osserva un'intensa crescita neuronale seguita poi da un lento ridimensionamento dei contatti (use or lose it). È anche l'ambiente, ancora una volta, che condiziona lo sviluppo.
È importante utilizzare ogni tipo tensione, anche quella sessuale, canalizzare l'energia in attività utili.
Inizialmente è importate che i giovani prendano coscienza delle differenze psicofisiche sostanziali fra uomo e donna. Da sempre fino al secolo scorso, il confronto era pensato in modo comparativo, applicativo e competitivo e aveva portata alla sottomissione della donna. Questa condizione ha generato e genera, dove le condizioni sociali, culturali ed economiche sono favorevoli, ad espressioni e movimenti di rivalsa (il femminismo) finalizzati ad eliminare gli abusi della sopraffazione ed al recupero dell'uguaglianza fra i due sessi. Il problema però non è né la differenza sessuale né il

diritto paritetico ma la definizione dei ruoli complementari, dove tutte le funzioni degli uomini e delle donne sono reciprocamente necessarie e pertanto inclassificabili.

Non esiste il bello?

Tutta la bellezza risiede nell'intelletto obnubilato dall'istinto sessuale. L'innamorato darebbe tutti i beni del mondo per accoppiarsi con un certo partner il quale in verità non gli procura un piacere maggiore da quello che avrebbe con un qualsiasi altro. In realtà esiste la teoria della selezione sessuale (biologia evoluzionistica) che spiega moltissimi aspetti del dimorfismo sessuale delle specie animali.

Nella nostra società attuale, sempre più multietnica, è necessario evitare che l'odore e la vista inducano pregiudizi razziali.

La maturità

Questo periodo, successivo all'adolescenza, comprende la parte centrale della vita, di fatto è un processo che persiste fino alla morte.

Obiettivo: sentirsi bene

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste solo nell'assenza di malattia" (OMS 1948).

Alimentazione

Un quarto di quello che mangiamo serve per vivere, gli altri tre quarti servono per far vivere i medici (anonimo egizio).

Anche a questa età il mangiare bene, in quantità adeguata, in buona compagnia ed in serenità di spirito è una condizione indispensabile per sentirsi bene.

Dieta consigliata la cosiddetta "dieta mediterranea"

Gli alimenti costituenti questa dieta sono raggruppabili in quattro gruppi. I 3 pasti giornalieri sono preparati con quantità adeguate di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, specialmente quelli compresi nel 2° gruppo (frutta, ortaggi e legumi freschi).

1° Gruppo: cereali, derivati e tuberi

Pane, pasta, riso, avena, farro, orzo e mais (250-300 g/die)
patate 200-300 g/settimana.

Contengono proteine di discreto valore biologico.

Note

- Utile l'abbinamento di questi alimenti con i legumi (es. la famosa "pasta e fagioli"). Queste minestre possono indurre gonfiori addominali e flatulenza per la presenza di alcuni oligosaccaridi (soprattutto presenti nelle fave e nei fagioli). È utile un successivo abbinamento con patate, melanzane,

mele, tè verde o caffè (ricchi d'isoflavoni che inibiscono la produzione del gas).
- I prodotti integrali contengono una quantità maggiore di fibre.

2° gruppo: frutta, ortaggi e legumi freschi
Contengono amidi, fibre, vitamine e minerali

3° gruppo: latte, yogurt, latticini e formaggi.
Contengono proteine biodisponibili, ed alcune vitamine.
Note
Preferire il latte parzialmente scremato, latticini e formaggi meno grassi.

4° gruppo: carne, pesce, uova e legumi secchi
Contengono proteine d'elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile) e vitamine (complesso B).
Note
- Preferire il pesce e le carni magre.
- Limitare la carne grassa, gli insaccati e le uova (2 la settimana).

Condimenti
I grassi da condimento possono essere sia di origine vegetale sia animale. Contengono gli acidi grassi essenziali e le vitamine liposolubili (A, D, E, K).
Note
- Preferire quelli di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine d'oliva) rispetto a quelli di origine animale (burro, panna) e margarine.
- Limitare la quantità (10-30 g/die).
- Evitare di riscaldare l'olio a temperature troppo elevate e di riutilizzarlo dopo cotto.

Informazioni generali sugli alimenti

Le proteine
Dovrebbero costituire il 10 – 15% delle calorie giornaliere, indicativamente 0,75 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo. Un uomo di 60 Kg dovrebbe ingerire circa 45 grammi di proteine al giorno pari a 180 calorie (ogni grammo di proteina né fornisce circa 4).
Sono sostanze importanti per l'organismo umano, sono costituite da unità più semplici chiamate amminoacidi possono essere classificate in due categorie:
1) ad alto valore biologico (di prima classe)
contengono gli otto amminoacidi detti essenziali, quelli che l'organismo non è in grado di sintetizzare e devono pertanto essere introdotti nel canale alimentare già precostituiti con l'alimentazione. Sono presenti in tutti gli alimenti d'origine animale: latte e derivati, carne, pesce, uova.
2) a basso valore biologico (di seconda classe)
Queste proteine, ad eccezione della soia, non contengono tutti gli amminoacidi ma solo quelli che possono anche essere sintetizzati dall'organismo. Sono nei vegetali ed in particolare nei legumi.

I carboidrati
Dovrebbero rappresentare 60% delle calorie giornaliere a loro volta costituite:

- dal 45% di carboidrati complessi presenti in quasi tutti i prodotti vegetali e rappresentato dall'amido presente soprattutto nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate.
- dal 15% carboidrati semplici "zuccheri", sono: saccarosio che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il fruttosio (più dolce) il glucosio (meno dolce) e contenuti nella frutta e nel miele ed il

lattosio contenuto nel latte. Un cucchino di zucchero contiene circa 23kcalorie.

Le fibre
sono i polisaccaridi privi di amido, sono ingerite principalmente con i vegetali e transitano nel canale alimentare senza essere digerite. Nell'intestino i batteri le fanno fermentare con produzione di gas. Possono essere classificate in due categorie entrambe contenute in molti alimenti vegetali:
1) insolubili in acqua
aumentano il senso di sazietà se ingerite con acqua, sono presenti nei:
cereali da colazione: pane bianco di grano duro (11,6g %), prodotti da forno.
altri cereali: Orzo perlato (14,8g %), pasta (3g %).
nelle verdure e ortaggi: carote (2,4g %), finocchi (2,4g %), cavoli, cicoria, funghi, barbabietole, agretti, carciofi melanzane.
Nelle fibre insolubili la cellulosa, l'emicellulosa e la lignina ritardano lo svuotamento gastrico, facilitano il transito del bolo alimentare nell'intestino e quindi l'evacuazione delle feci.
2) solubili in acqua
sono particolarmente importanti perché:

- intervengono nell'eliminazione del colesterolo,
- controllano il livello di zucchero nel sangue,
- l'imitano l'assorbimento dei grassi.

Queste azioni sono dovute alla presenza delle pectine, delle gomme e delle mucillagini che formano dei gel persistenti che rallentano e riducono l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi e pertanto controllano l'assorbimento del glucosio e del colesterolo. Sono presenti:

nei legumi: fagioli (16g %), ceci (10,6g %), piselli (9,4g %), fave (6,1g %), lenticchie (5g %).
Frutta: agrumi, pera (3,5g), mela (1,8), banana, kiwi, fico, lamponi, frutti di bosco.
Cereali: orzo (7,4g %), avena e segale.

I grassi
Dovrebbero costituire il 25 – 30% delle calorie giornaliere, quantità maggiori possono essere ingerite dal bambino piccolo e dagli adulti con intensa attività fisica.
Gli acidi grassi saturi non dovrebbero fornire più del 7 – 10% delle calorie totali.
I grassi detti anche lipidi, rappresentano un'importante fonte d'energia e due sono gli aspetti metabolici di rilievo:

1) la loro digestione è lenta e difficile,
2) quelli in eccesso (che non sono assorbiti) si depositano nelle cellule adipose e costituiscono per l'organismo un'importante riserva calorica.

È opportuno eliminare dagli alimenti il grasso visibile e ridurre l'ingestione degli alimenti ricchi di colesterolo:

- Uova
- Salumi: salame, prosciutto crudo
- Formaggi: gruviera, mozzarella, (preferire i formaggi magri)
- latte intero, panna, burro (preferire latte scremato
- Dolci: gelati confezionati (cornetto)
- Carni grasse.
- nell'olio di cocco e di palma.

Acidi grassi insaturi
Monoinsaturi: oli vegetali (fino al 20% delle calorie totali), da preferire quello di oliva.

Polinsaturi: 5-7% delle calorie giornaliere, oli di semi ricchi di acidi del tipo omega-6 che migliorano il metabolismo del colesterolo, presenti anche nella frutta secca (noci, nocciole).
I grassi del pesce ricchi di acidi polinsaturi del tipo omega-3 diminuiscono i livelli di trigliceridi.

Note

- Preferire gli omega 6 (rapporto ottimale 5:1).

Il sale
Il fabbisogno giornaliero è di 0,3 – 0,7 g di sodio, un grammo di sale ne contiene circa 0,4 g, è pertanto necessario limitarne il consumo (meno di 5g al giorno).
I vari tipi di sale disponibili sul mercato sono:
marino = ricavato dall'acqua di mare
salgemma = ricavato da bacini marini per evaporazione
sale raffinato contiene solo il cloruro di sodio
iodato = sale comune con l'aggiunta di iodio
dietetico con meno cloruro di sodio, sostituito in parte con il cloruro di potassio.

A proposito del cioccolato
Quello fondente, ricco di flavonoidi, se assunto occasionalmente e con moderazione non fa male e forse possiede anche un'attività cardioprotettiva.

Cosa bere?

Paolo Depuro cita, nell'opera "La Vigna e il Diavolo", una leggenda talmudica secondo la quale Noè piantò la vigna insieme al diavolo annaffiandone le zolle prima con il sangue d'agnello, poi con quello di leone ed infine con quello di maiale. Da allora chi berrà con moderazione sarà buono e mite come un agnello, chi berrà un tantino di più del necessario si sentirà fiero e forte come un leone , mentre

coloro che berranno senza misura diventeranno ubriachi e si rivolteranno nel fango come maiali.

Bevande alcoliche

L'alcol etilico o etanolo è il costituente principale delle bevande alcoliche, è necessario limitarne l'ingestione in quanto è una sostanza estranea e non essenziale per l'organismo umano.

L'alcol provoca alterazioni e danni sul sistema nervoso centrale e periferico (tremori, allucinazioni, comportamenti psicotici e stati demenziali). Sul sistema digerente può provocare gastriti, ulcere, cirrosi epatica e pancreatite.

L'unità alcolica (U.A.) rappresenta un metodo semplice per quantificare e confrontare il grado alcolico nelle diverse bevande.

1UA = circa 12 grammi di etanolo è contenuta in:
1 bicchiere piccolo di vino (125 ml)
1 lattina di birra (330 ml) di media gradazione
1 bicchierino (40 ml) di superalcolico.

È considerato "consumo moderato"
2 – 3 UA al giorno per l'uomo
1 – 2 UA al giorno per la donna
1 UA al giorno per l'anziano.

Un altro parametro di riferimento importante può essere rappresentato dal limite legislativo per guidare l'auto (0,5 g/L di alcol nel sangue).

g di alcol per 100 mL = grado alcolico (vol %) x 0,8

Il fegato è in grado di rimuovere fino a 0,5 U.A./ora mentre una piccola quantità di etanolo (2-10%) è eliminata inalterata nell'urina, nel sudore e nell'aria espirata ("palloncino").

Per limitare i danni è preferibile assumere le bevande alcoliche durante i pasti, l'etanolo è assorbito più lentamente.

appendice 16
sintesi dei suggerimenti dietetici
norme pratiche per alimentarsi bene.

Sviluppo psico comportamentale

Se il nostro individuo è cresciuto bene, ha sviluppato inizialmente la psicologia del bambino: totalmente dipendente, spaventato insaziabile di coccole e successivamente quella tipica dell'adulto. Ha imparato a cavarsela da solo, a saper soddisfare le sue necessità ma soprattutto dovrebbe non più essere uno strumento della sua natura istintuale ma quello che è diventato: un adulto che esprime la sua cultura. Ma essere un uomo qualunque, un semplice elemento del ciclo riproduttivo è spesso una condizione per molti individui inaccettabile e genera un forte stato d'ansia esistenziale che produce:

- iperreattività psico fisica (la necessità di non pensare)
- fideismo (la necessità di credere).

Entrambe sono debolezze comprensibili, utili se producono benefici sociali ma molto spesso degenerano in fanatismo (religioso, politico, professionale, sportivo ….). Gli integralisti tutti, credono di essere depositari della verità, di sapere cosa è bene e cosa è male e spesso giustificano la violenza per imporre le loro idee a chi non "invasato" non le condivide. Condannano quelli che dal loro punto di vista, vedono dalla parte sbagliata. Credono che ogni cosa debba essere controllata e gestita, credono di sapere che cosa può o non deve essere fatta. Impediscono ogni espressione di

libertà individuale, non condivisa anche quando non invade la libertà degli altri.

Dall'instabilità comportamentale nasce il disagio psichico e quindi il cattivo funzionamento globale dell'individuo. È importante identificare le vere necessità di cambiamento che possono essere:

- interne (dell'essere): soddisfare le proprie necessità psicofisiche;
- esterne (dover essere): continuo processo di adattamento culturale.

Non desiderare di rimanere fedeli a se stessi ma neppure di conformarsi alle mode o peggio, credere in false necessità.

Il narcisismo

È il comportamento ispirato ad un personaggio della mitologia greca che si era innamorato della propria immagine ed occupava molto del suo tempo per ammirarsi ed amarsi. Tale comportamento è innato e prevalente in ogni individuo ed è utile per tutti che con il progredire dell'età sia sempre più condizionato dal pensiero razionale.

Ogni individuo si vede come l'immagine che la sua la sua psiche gli propone di volta in volta nel tempo e non come effettivamente appare agli altri. L'interpretazione del modello vincente che si propone è condizionata da molti fattori diversi ma soprattutto dai modelli sociali contestuali: le mode del momento. Il pigmalione che cerca di conformarsi a quest'immagine s'inserisce automaticamente in un gruppo d'individui che hanno lo stesso comportamento e che può pertanto essere studiato e sfruttato da chi ne ha un interesse.

Talvolta è tale la necessità di apparire, di essere il centro della considerazione degli altri, che alcuni individui accettano per lunghi periodi un deterioramento della qualità della loro vita pur di raggiungere questa condizione,

ovviamente per un periodo di tempo limitato. Un esempio frequente è nel professionismo sportivo: ore ed ore di ripetitività "dell'esercizio", di fatica e sofferenza per cercare di diventare per un piccolo periodo di tempo il campione. Se si potesse vivere per sempre nel sogno, nell'illusione di essere qualcuno di condizionare l'universo avrebbe certamente senso ma tutti prima o poi percepiscono almeno la sensazione di essere una casualità in un universo indifferente ed allora forse è più utile e piacevole rinunciare alla visione narcisistica della propria esistenza.
Induce alla meditazione il pensiero che in alcuni individui tale comportamento sia così radicato che la malattia stessa, talvolta grave, sia finalizzata a questo scopo.

La comunità multi etnica ed il contrasto fra le diverse religioni

Per poter analizzare ed interpretare un fenomeno sociale è necessario capire quali sono i gruppi in gioco.
Ogni gruppo potrà essere caratterizzato sulla base di parametri stabiliti ogni volta all'occorrenza.
Da solo l'uomo non rappresenta nulla (nullità costitutiva dell'uomo) ma se inserito in un gruppo, ne rappresenta un'unità costitutiva.
Ogni evento esprime una possibilità fra le tante possibili. Ogni evento può essere predeterminato e può costituire un progetto ma che non può essere cambiato (si cavalcano gli eventi ed i media ma questi non possono essere creati all'occorrenza).
Ogni religione è costituita da un gruppo d'individui, possiamo osservare che quella cattolica è rappresentata da ricchi e quella islamica da poveri. Esiste una differenza fra i due gruppi (forza potenziale) che genera un numero infinito di eventi che tentano di annullare la differenza e ristabilire l'equilibrio. In passato i due gruppi erano contenuti in "provette separate" oggi i nuovi mezzi di comunicazione

hanno permesso la loro unione. Le reazioni ed il prodotto finale sono imprevedibili ed inarrestabili, certamente il terrorismo cesserà quando sarà raggiunto un nuovo equilibrio.
La paura è quello stato in cui si trova chiunque, pensa o agisce credendo di non avere la conoscenza dell'argomento, dell'ambiente e delle persone coinvolte.
Parlando di fede non si deve dimenticare di assimilare a quella religiosa anche tutte le altre: sportiva, scientifica etc.

L'emotività

Analfabetismo emotivo è la paura d'avere paura di mostrarsi vulnerabili e dunque di esprimersi davvero, di rendere manifesta la propria emotività (Roberto Escobar).

L'agire sociale

La convivenza civile di più individui su uno stesso territorio è possibile solo se tutti gli appartenenti rispettano le regole comportamentali che si sono precostituite. Ma le leggi definite dagli uomini, comunemente non raggiungono unanimi consensi e sono spesso disattese. In passato ogni religione aveva imposto, nelle diverse aree geografiche, le regole per una convivenza sempre più civile in armonia con l'ambiente e le tradizioni del gruppo. Per farle rispettare le attribuirono al creatore dell'universo, l'unico che conosce le finalità del progetto. La corretta interpretazione ed applicazione delle leggi erano state attribuite agli appartenenti all'organizzazione religiosa, in quanto gli unici dichiarati depositari della verità. Negli anni questi gruppi hanno usato il loro potere per costituire delle vere e proprie organizzazioni finalizzate ad accumulare ricchezze e potere, si sono abbandonati ad eccessi di ogni genere dimenticando che il potere è inseparabile dalla responsabilità.
Per molti oggi è diventato difficile vivere in un sistema multietnico, dove devono convivere sullo stesso territorio, spesso piccolo ed inadeguato, gruppi di persone e di potere

con abitudini e religioni completamente diverse e contrastanti.
Ogni individuo dovrà in ogni caso cercare di vivere in coerenza con alcuni importanti principi sociali:

- non fare agli altri quello che non vuoi sia fatto a te stesso,
- rispetto assoluto della libertà individuale,
- rispetto delle minoranze,
- equa distribuzione del reddito e retribuzione minima per tutti,
- diritto all'istruzione ed alla salute.

Sono le condizioni necessarie affinché possano convivere libere chiese in liberi stati.
Sarebbe opportuno che tutti fossero fondamentalmente dei pacifisti ma sempre pronti alla guerra, quando in qualsiasi parte del mondo, il totalitarismo ed il fanatismo violano i diritti elementari dell'uomo.
È più facile essere coerenti con questi principi, in una parola "essere buoni", se si è dalla parte di chi subisce, di chi ha bisogno è più difficile se essere coerenti significa togliere qualcosa a se stessi, alla propria famiglia e/o al gruppo d'appartenenza perché questo comportamento è contro la natura umana, contro l'evoluzione della specie.
Prima di agire è necessario chiedersi se siamo disposti a subire la stessa azione ed eseguirla solo in caso affermativo.
Circondarsi di amici e collaboratori che rispettano questo principio in modo che ci si possa fidare come di se stessi.
Chiedere agli altri qualcosa solo per soddisfare una propria reale necessità e non per cercare di apparire o illudersi di poter manipolare gli eventi.

La felicità rinviata a quando sarò o avrò…

Evitare di rincorrere continuamente uno stato di serenità, di posticiparlo al raggiungimento di nuovi obiettivi. L'ansia spesso deriva dal credere che la propria partecipazione al progetto sia attiva. È importante vivere intensamente il presente, analizzando il passato per capire quali sono i contesti in cui si inseriscono le nostre necessità e pianificare i comportamenti più adeguati per soddisfarli.

Prudenza in condizioni d'ignoranza

La massima consapevolezza di un evento è la conoscenza degli attori, delle regole e dell'ambiente in cui avviene (sistema). Spesso ignoriamo molti fattori che condizionano l'evento o l'interferenza di altri sistemi ignoti. Molti individui percepiscono questa ignoranza e si convincono che nulla possa essere escluso in quello che stanno per intraprendere. Pertanto assumono un atteggiamento di prudenza (non è vero ma prendo le mie precauzioni) sempre in ogni caso, anche quando credono che quel qualcosa non sia vero.

Attenzione il principio di precauzione spesso induce a non agire per precauzione, perché in ogni modo l'interferenza non può essere esclusa. È certo che l'azione potrebbe non dare i risultati aspettati o peggio determinare delle conseguenze negative ma è altrettanto certo che se non si agisce non si cambia nulla, non si soddisfano i propri bisogni.

Le conseguenze dell'agire o del non agire non devono rallentare l'azione ma devono essere valutate in senso probabilistico e condizionare il progetto prima della sua realizzazione.

Senso critico

Non esitare a distruggere per ricostruire con slancio creativo, il l'evidenza o anche il dubbio di non aver ottenuto quello che si voleva attiva la critica, la rettifica e la

rivisitazione continua del progetto fino alla sua realizzazione ottimale.

La violenza

è alla base della sopravvivenza, nella storia è la matrice delle civiltà e degli imperi. La giustizia non può essere nella politica e nella guerra, il mondo non può essere redento con una battaglia politica, con una legge o con una guerra. Il coraggio a cui aspirare è cercare di vivere felici se si dovrà affrontare un mondo ostile e violento.

Il fumo

Il consumo di tabacco è una pratica che si perde nella notte dei tempi, negli ultimi 50 anni il suo uso è notevolmente aumentato. La nicotina è stata dichiarata ufficialmente una droga, induce dipendenza sia farmacologica sia psicologica in alcuni anni. Molti sono i fattori psicofisici che inducono questa abitudine, fra i più importanti il condizionamento gestuale e l'effetto tipo anfetaminico. Le due dipendenze coesistono nello stesso individuo, ma in proporzioni diverse da soggetto a soggetto.
Moltissime sono le sostanze nocive contenute in una sigaretta le più importanti presenti nel fumo sono:

- La nicotina, aggrava l'ipertensione arteriosa ed è responsabile dell'arteriopatia obliterante degli arti inferiori (morbo di Burger).
- Il monossido di carbonio (CO), è un gas incolore, inodore, insapore che si lega avidamente all'emoglobina costituendo la carbossiemoglobina. Questa sostanza determina un'ipossiemia cronica responsabile del danno cardiovascolare.
- Il condensato (catrame) contiene le sostanze prodotte dalla combustione del tabacco dotate di potere cancerogeno ed irritanti come il benzopirene che si deposita ed avvia il processo di sviluppo del cancro

del polmone. Altre sostanze i radicali liberi sono presenti nel condensato e sono responsabili delle alterazioni metaboliche quali la bronchite cronica e l'enfisema.

Queste conoscenze dimostrano in modo inconfutabile come quest'abitudine rappresenta un'azione il cui costo beneficio non è vantaggioso. Purtroppo per i fumatori, i vantaggi sono immediati ed il danno da fumo s'instaura lentamente. Così molti individui fumano senza rendersi effettivamente conto del prezzo che stanno pagando. Generalmente lo comprendono quando arriva il conto, si pentono, ma per molti è troppo tardi.
La conoscenza indiretta di un fenomeno, es. la malattia indotta dal fumo, è completamente diversa da quella che purtroppo qualcuno acquisisce con l'esperienza diretta. L'individuo nel primo caso può disquisire sull'argomento in modo adeguato e con proprietà del linguaggio, ma in realtà non sa bene di che cosa stia parlando. Solo chi vive realmente l'esperienza ne può percepire la reale drammatica emozione.
Alcune riflessioni per non fumare o per interrompere quest'abitudine:

- i danni da fumo sono reversibili,
- la vita del fumatore è più breve di quella del non fumatore,
- il fumo peggiora la qualità della vita
- il fumatore è un bersaglio, è l'oggetto delle multinazionali del tabacco e delle malattie da fumo.

Sviluppo fisico

Anche per chi ha intrapreso l'attività sportiva in età scolare è generalmente a questa età che si sviluppa la fase dell'alta prestazione quella in cui il rendimento è al massimo ed i risultati sono i più significativi.

L'esercizio fisico aerobico moderato e continuato nel tempo non può che far bene a tutti. Esso interferisce favorevolmente:

- sul peso,
- sulla pressione arteriosa,
- sull'incidenza del diabete
- sui tumori.

Il beneficio sembra essere presente e forse anche in modo più evidente, nelle persone non in sovrappeso.
È possibile che le persone sedentarie e obese possano perdere peso (fino a 8 Kg in 12 mesi) se eseguono:

- un esercizio fisico continuato per 40 minuti tre volte alla settimana,
- limitano la dieta a non più di 1500 calorie al giorno delle quali i grassi alimentari rappresentano meno del 20-30%.

Prima d'intraprendere una regolare attività sportiva può essere opportuno consultare il proprio medico di riferimento. Oltre al suo giudizio d'idoneità, talvolta condizionato anche dall'esito di alcuni esami preliminari, può aiutare nella scelta dell'esercizio e sulla corretta esecuzione.
È utile non improvvisarsi atleti ma valutare se le proprie condizioni sono adeguate a quelle richieste dall'esercizio che si sta per intraprendere. Nel caso contrario attuare un preliminare e graduale programma di preparazione.

La giusta attrezzatura
Utilizzare indumenti adeguati alla prestazione indossati a "cipolla" in modo da poter togliere o aggiungere secondo le necessità del momento. Sulla pelle indossare magliette traspiranti, consigliabili le nuove fibre "tecniche" in quanto

sono confortevoli e facilitano la termoregolazione. Calzare scarpe “tecniche” in grado di contenere i bruschi movimenti delle caviglie ed capaci d’ammortizzare il più possibile i colpi.
Prima dell’esercizio vero e proprio è vantaggioso eseguire una fase di riscaldamento, per preparare l’organismo al gesto atletico con esercizi di stretching che consentono una preparazione progressiva delle fibre muscolari ed il loro miglior funzionamento. Anche alla fine dell’esercizio della pratica sportiva è utile la fase di defaticamento costituita da esercizi di stretching leggero e di rilassamento (sottomassimali).

Avvertenze per chi pratica la corsa (jogging)

- non superare i 50-70 Km alla settimana per evitare i danni da usura,
- iniziare con percorsi brevi incrementandoli del 10% alla settimana,
- evitare le superfici dure come l’asfalto,
- se si avverte dolore fermarsi e riposarsi, se si ripete consultare il proprio medico di riferimento.

Tutti al mattino dovremmo dedicare una decina di minuti per eseguire dei semplici esercizi fisici che aiutano a percepire il proprio corpo, a sentirsi bene.

appendice 17
alcuni esercizi di “mobilizzazione

appendice 18
stipsi.

appendice 19
consigli per chi viaggia.

appendice 20

brevi suggerimenti di pronto soccorso in attesa di assistenza professionale.

L’età della meno e dell’andropausa

Inizia più o meno a 50 anni ed è caratterizzata dalla fine della capacità riproduttiva.
Tutti a questa età dovranno cercare di limitare i danni subiti dal tempo conservando il proprio stile di vita e la serenità raggiunta con la conoscenza.

Alimentazione

Dieta mediterranea ricca di cereali, legumi, frutta, noci e semi. Pesce, poca carne e uso quasi esclusivo di olio vegetale d’oliva.

Sviluppo fisico

È quasi inevitabile la perdita dei capelli, delle diottrie e l’aumento del peso corporeo, qualche chilo in più del peso forma.
Come nell’adolescenza in questo periodo avviene una trasformazione sostanziale del sistema ormonale che condiziona di riflesso tutti gli altri sistemi vitali. È la fine dei flussi mestruali nella donna che termina la capacità di procreare. L’attività sessuale, da un punto di vista fisico, non subisce sostanziali cambiamenti se non l’opportunità di non aver limiti alla disponibilità al rapporto (menopausa).
La sedentarietà rappresenta una minaccia è importante mantenere un livello di attività fisica che con le abitudini alimentari rappresentano la prevenzione per molte delle malattie tipiche dell’età.

Sviluppo psico comportamentale

tre sono gli aspetti che caratterizzano questa età:

- la fine della capacità di generare
- la fine dell’attività lavorativa istituzionalizzata
- la percezione, progressivamente maggiore, della fine della propria esistenza.

La fine della capacità procreativa è più evidente nella donna ma di fatto è una realtà anche per l'uomo. Se il rapporto di coppia è andato bene, l'amore per la/il compagna/o è cresciuto nel tempo è rappresenta l'espressione più nobile del pensiero umano. È la capacità di vedere in positivo quelle alterazioni fisiche imposte dal tempo alla/al compagna/o, perché vissute gradualmente nel corso del tempo è divenute parte integrante della propria vita. Le rughe non imbruttiscono il volto dell'amata/o ma esprimono quelle espressioni tanto care i cui significati
ben si conoscono. Se si è soli evitare di guardarsi frequentemente allo specchio e quando capita siate molto indulgenti e amatevi.
Alcuni uomini non accettano le realtà imposte da questa fase della vita e si ripropongono come genitori a donne d'età inferiore. Generalmente la competizione con gli uomini più giovani è difficile e comunque non risolvono il loro problema esistenziale. D'altronde la natura evoluzionistica concede questa potenzialità per proteggersi da eventuali calamità che potrebbero uccidere i giovani e mettere in difficoltà l'evoluzione della specie.

L'attuale sistema produttivo ha tolto valore all'esperienza professionale acquisita nel tempo dai lavoratori, la rivoluzione informatica ed i rapidi progressi scientifici stanno sostanzialmente cambiando questa storia. Una volta il progredire della conoscenza era lento ed era tramandata da padre in figlio, da una generazione all'altra. In queste condizioni gli anziani rappresentavano l'esperienza e quindi erano ricercati e rispettati.
Oggi è necessario che il lavoratore si sappia continuamente rinnovare, deve cercare di essere un protagonista del suo tempo rinunciando di vivere sull'esperienza acquisita che assume un valore enorme solo se costituisce la premessa per una successiva evoluzione. Non è facile in quanto l'evento

reale è generalmente culturalizzato e strategizzato, in altre parole questi individui rischiano di non vedere l'evento reale ma quello che credono esso sia e ovviamente producono una risposta inadeguata (inadeguatezza del giudizio). Inoltre con il passare degli anni molti individui diventano ipoattivi, le loro azioni sono spesso limitate dalla paura di subire danni o di non essere capaci di reagire alle necessità. Talvolta respirano, mangiano e dormono ma smettono di vivere e aspettano la morte perché hanno paura.

E necessario conservare la serenità nella disillusione obiettiva, la morte è un appuntamento inevitabile e difficilmente accettabile ma è necessario ignorare l'evento. Ogni volta che pensiamo alla morte proviamo sofferenza ed è inutile morire tante volte, basta una ed è proprio l'interessato l'unico a non sapere che è morto.

Sulla morte

è l'esperienza più traumatizzante che un uomo possa fare.
Durante il suo ciclo biologico ogni individuo si dovrà cimentare più volte con questa realtà.
In ogni caso la morte è sempre inaccettabile, ogni spettatore vive questa esperienza come se si trattasse della propria morte se si identifica con il deceduto o soffre il dolore della privazione, se s'identifica con i parenti e gli amici del deceduto. In questa circostanza alcuni si chiedono:

perché mantenere in vita l'allevamento?
non è forse meglio esercitare il diritto alla non esistenza ed evitare che altri debbano accettare questa realtà?

Bisogna essere capaci di continuare la propria vita rinunciando alla possibilità di procreare, lasciando questa divina capacità a chi ha creato il progetto.

Avere la forza di vivere senza figli, che certamente rappresentano una forte motivazione esistenziale ed evitare di sentirsi, anche se per un breve periodo di tempo, eterni.

Dove trovare la forza?
sostituendo i figli con gli animali domestici? anche, se necessario, ma soprattutto identificandosi negli altri. Capire che ogni individuo, a prescindere da tutte le differenze fisiche, culturali e sociali è come ogni altro. Ogni differenza si annulla se siamo capaci di estrapolarci dalla realtà spicciola per vederci proiettati in un contingente universale. Tutti si rendono conto che "il mondo" resta indifferente agli avvenimenti sia positivi sia negativi che ogni individuo vive nel suo microambiente. L'utopia è ipotizzare una totale solidarietà tra tutti gli individui in allevamento che decidono un mutuo soccorso per uscire dalla favola e vivere nel modo migliore la propria vita esercitando il diritto della non esistenza. Chiunque vive cercando di essere coerente con un progetto utopico non sarà in contrasto con se stesso e lavora affinché nel tempo il sogno so possa realizzare.
E quando non si ha la fortuna di una morte improvvisa la speranza è, che ogni individuo, abbia la possibilità:

1. di rifiutare l'accanimento terapeutico (il trionfo della medicina),
2. di chiedere alla scienza l'aiuto necessario per evitare che la morte sia preceduta da una estenuante e sofferta attesa,
3. di essere tornati ad essere nulla, cenere dispersa dal vento.

Questi desideri sono dei diritti che non dovrebbero essere vietati né tanto meno ostacolati. Sono l'espressione di una volontà che coinvolge esclusivamente l'interessato.

Conclusione

Spero che molti lettori stiano vivendo una vita sana, senza malattia, in altre parole non la cercano in continuazione, anche quando non hanno nessun segno della sua presenza). Una vita felice in quanto hanno la realistica speranza di poter soddisfare le proprie necessità. Nel caso contrario, mi auguro che possano trovare un piccolo aiuto in queste pagine.

Il manuale termina con due scritti, che descrivono come meglio difficilmente si potrebbe, "l'uomo qualunque", quello che ha rinunciato alla pretesa illusoria del sapere assoluto. Quello che ha avuto la fortunata possibilità di crescere non solo fisicamente ma anche psicologicamente. Quello che si è liberato dai pregiudizi sociali, dalle paure esistenziali ed accetta, non potendolo evitare, la sua esistenza. Vive ogni momento con il massimo piacere senza farsi contrariare eccessivamente dai fattori avversi. Non ha più la necessità di adorare idoli materiali, abbracciare qualsiasi tipo di fede o gratificarsi delle sue capacità, compresa quella della procreazione.

"Avete mai visto le spalle di un uomo che cammina davanti a voi? Io le ho viste sono le spalle comuni di un uomo qualsiasi. Ma si prova una sensazione simile alla tenerezza. C'è tutta la normalità umana. La fatica quotidiana del capofamiglia che va al lavoro. I piaceri di cui è fatta la sua precaria esistenza. Si certo… tutti dentro la naturalezza di quelle spalle vestite. Quello che io ora provo per quell'uomo è una comprensione diretta, senza impegno, senza ideologie sociali. Attraverso quest'uomo li posso vedere tutti. Nessuno sa quello che fa, nessuno sa quello che vuole, nessuno sa quello che sa. Intelligenti stupidi … che differenza c'è? Vecchi giovani …, certo, tutti della stessa età. Uomini donne … che vuoi che conti?--- Tentativi di persone che forse… esistono.".

Gaber G, Leporini S. Questi assurdi spostamenti del cuore. Einaudi 2004.

“In questo sottile momento in cui l’uomo ritorna verso la propria vita, nuovo Sisifo che torna al suo macigno, nella graduale e lenta discesa, contempla la serie di azioni senza legame, che sono divenute il suo destino, da lui stesso creato, riunito sotto lo sguardo della memoria e presto suggellato dalla morte. Così, persuaso dell’origine esclusivamente umana di tutto ciò che è umano, cieco che desidera vedere e che sa che la notte non ha fine, egli è sempre in cammino. Il macigno rotola ancora. Lascio Sisifo ai piedi della montagna! Si ritrova sempre il proprio fardello. Ma Sisifo insegna la fedeltà superiore, che nega gli dei e solleva i macigni. Anch’egli giudica che tutto sia bene. Questo universo, ormai senza padrone, non gli appare sterile né futile. Ogni granello di quella pietra, ogni bagliore minerale di quella montagna, ammantata di notte, formano, da soli, un mondo. Anche la lotta verso la cima basta a riempire il cuore di un uomo. Bisogna immaginare Sisifo felice.”

“Dove si può dunque ritrovare la fonte di verità e l’ispirazione morale di un umanesimo socialista realmente scientifico se non alle radici della scienza stessa, nell’etica che fonda la conoscenza facendo di essa, per libera scelta, il valore supremo, misura e garanzia di tutti gli altri valori? Etica che fonda la responsabilità morale sulla libertà stessa di questa scelta assiomatica. Accettata come base delle istituzioni sociali e politiche, quindi come misura della loro autenticità e del loro valore, soltanto l’etica della conoscenza potrebbe condurre al socialismo. Essa impone istituzioni votate alla difesa, all’ampliamento, all’arricchimento del regno trascendente delle idee, della conoscenza della creazione. Regno che è insito nell’uomo e in cui liberato sempre più dai vincoli materiali e dalle schiavitù menzoniere dell’animismo, egli potrebbe finalmente vivere in modo autentico, difeso dalle istituzioni che, scorgendo in lui a un tempo il suddito ed il creatore del

regno, dovrebbe servirlo nella sua essenza più unica e più preziosa.
Questa è forse un'utopia. Ma non è un sogno incoerente. È un'idea che si impone grazie alla sola forza della sua coerenza logica. È la conclusione a cui necessariamente conduce la ricerca dell'autenticità. L'antica alleanza è infranta: l'uomo finalmente sa di essere solo nell'immensità indifferente dell'Universo da cui è emerso per caso. Il suo dovere, come il suo destino, non è scritto in nessun luogo. A lui la scelta tra il regno e le tenebre.
Il caso e la necessità. Jacques Monod, EST Mondatori 1970.

Appendice 1

Informazioni sull’allattamento al seno

Prima di ogni poppata lavare le fosse nasali del lattante con 1 spruzzo, in entrambe le narici, di una soluzione ipertonica (spray nasale). Il lavaggio facilita la respirazione nasale durante la poppata.

Lavarsi le mani ed i capezzoli prima di allattare; sistemarsi comodamente, con il busto eretto mantenendo il bambino in posizione semi verticale. Per evitare le ragadi inserirgli bene in bocca il capezzolo tenendolo tra 1'indice e il medio.

Durante ogni poppata utilizzare entrambi i seni (10 minuti in media per ciascuno), iniziare la poppata successiva dal seno con cui è stata portata a termine la poppata precedente. Non è necessario forzare ulteriormente il bambino quando è sazio.

Dopo la poppata, mantenere il bambino in posizione verticale, finché non abbia fatto un "ruttino" o anche un rigurgito. Questi rigurgiti sono normali e non hanno alcuna rilevanza sulla crescita del bambino. Asciugare con cura i capezzoli e coprirli con una compressa di garza sterile. Per eliminare ogni traccia d’umidità cambiare spesso le compresse all'interno del reggiseno.

II numero dei pasti é di 6 al giorno durante il primo mese, più uno supplementare durante la notte, da somministrare soltanto su richiesta del bambino.

Orario indicativo dei pasti:

alle 6,30 – 10 – 13,30 – 17 – 20,30 – 24.

L’alimentazione, nelle prime 2 – 3 settimane, può essere libera, "per richiesta del neonato”. Successivamente sarà conveniente educare il bambino ad alimentasi con regolarità per fargi rispettare i tempi della digestione e concentrare la sua attività durante il giorno.

L'intervallo tra una poppata e 1'altra sarà aumentato man mano che il bambino cresce, diminuirà il numero dei pasti

L'aumento regolare del peso è l'indice di buona salute, la "doppia pesata" é inutile (salvo casi particolari, quando consigliata dal pediatra). Per valutare se la crescita è stata adeguata sarà sufficiente pesare il bambino nudo una volta la settimana. L'incremento ponderale medio varia da 150 a 200 grammi alla settimana nei primi tre mesi di vita e quindi si riduce man mano che il bambino cresce.
In caso di mancanza del latte è preferibile alternare l'alimentazione al seno ed al biberon piuttosto che "eseguire l'aggiunta". L'allattamento al seno può terminare quando il latte materno non soddisfa il 50% del fabbisogno giornaliero.
Alla mamma si consiglia di non mangiare, durante l'allattamento, i seguenti alimenti:

Cavolo, aglio, cipolla, asparagi e peperoni.
Cibi fritti, insaccati di maiale, formaggi fermentati, crostacei e molluschi, selvaggina.
Cioccolata e dolci elaborati. Spezie, in quantità abbondante.
Superalcolici, vino (massimo un bicchiere al pasto), caffè e tè (massimo 1-2 al giorno).
Fragole, ciliege, pesche, albicocche, uva.

Tutti questi alimenti passano nel latte e possono alterarne il gusto oppure provocare piccoli disturbi al lattante.

Sete: normalmente, il neonato allattato al seno non ha bisogno di bere. É in ogni modo è possibile e talvolta utile somministrargli dell'acqua naturale, soprattutto quando l'ambiente in cui vive è molto caldo.

Appendice 2

Informazioni sull’allattamento con latte non materno.

Qualora l'allattamento materno non fosse possibile, per soddisfare i bisogni nutrizionali del lattante sarà necessario ricorrere all’uso di alimenti dietetici derivati dal latte vaccino: i cosiddetti "latti formulati". Il latte di latteria non è adatto per l'alimentazione del piccolo nato poiché contiene alcune sostanze in eccesso rispetto ai fabbisogni del bambino, che provocano scarsa digeribilità, come la caseina. Altri nutrimenti sono invece presenti in quantità insufficiente quali: gli zuccheri, le vitamine ed il ferro. Per questi motivi è meglio introdurre il latte di latteria, opportunamente diluito, dopo il 1° anno d’età.
Consigli pratici:

- lavarsi le mani prima di preparare il latte,
- utilizzare biberon e tettarelle sterilizzate,
- versare la giusta quantità d’acqua oligominerale nel biberon,
- farla intiepidire a bagnomaria,
- versare i misurini di latte in polvere (generalmente 1 raso ogni 30 g d’acqua),
- verificare la temperatura del latte sul dorso della mano e il flusso della tettarella (il latte deve scendere a gocce),
- sistemare il bambino in modo che il capo e il tronco siano più elevati degli arti inferiori,
- dargli il latte controllando la corretta posizione della tettarella.

In genere il bambino impiega circa 10-15 minuti per vuotare il biberon.
Dopo la poppata mantenere il bambino in posizione verticale, finché non abbia fatto un "ruttino". Uno o più

piccoli rigurgiti sono nella norma e non hanno alcuna rilevanza sulla crescita del bambino.
Quantità indicative che devono essere adattate alle necessità del bambino:

2^ settimana	80 - 100 g x 6 pasti
3^ settimana	100 - 110 g x 6 pasti
4^ settimana	110 - 120 g x 6 pasti
2 mesi	140 - 150 g x 5 pasti
3 mesi	160 - 180 g x 5 pasti
4-5 mesi	200 - 230 g x 5 pasti

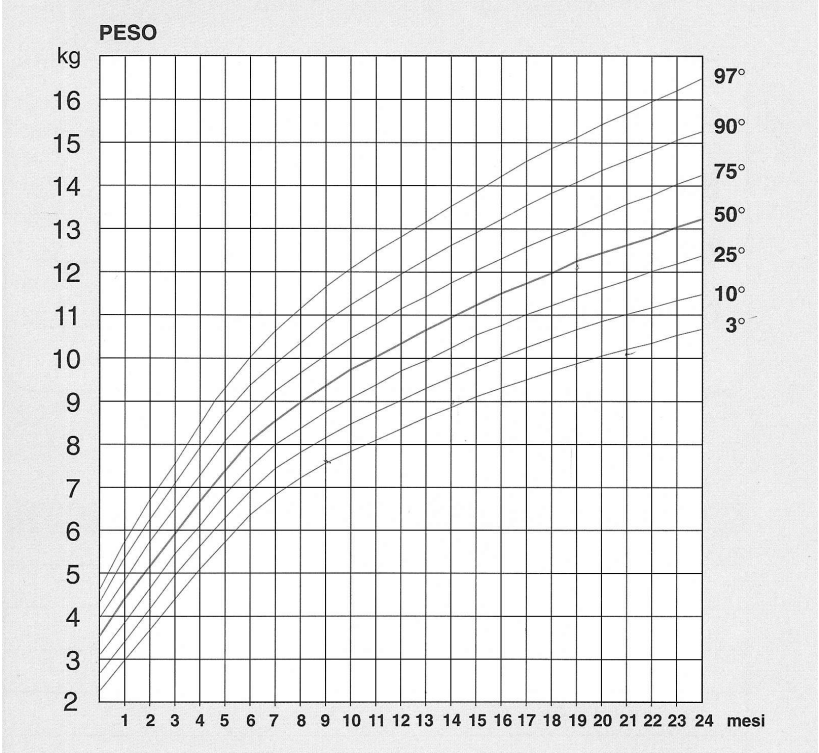
Per i primi mesi, alla fine d'ogni pasto, lavare con cura biberon, tettarelle e succhiotti. Prima del pasto successivo sterilizzarli mediante bollitura (si fanno bollire per 15-20 minuti) o con sistemi di sterilizzazione chimici (Milton) o a secco.

Orario indicativo dei pasti:
alle 6,30 – 10 – 13,30 – 17 – 20,30 – 24.

Appendice 3

Tabelle (peso e altezza) per maschi da 0 a 24 mesi

Inserire i valori e valutare se si distribuiscono su una delle linee riportate nel grafico, nel caso ciò non dovesse accadere consultare il pediatra.



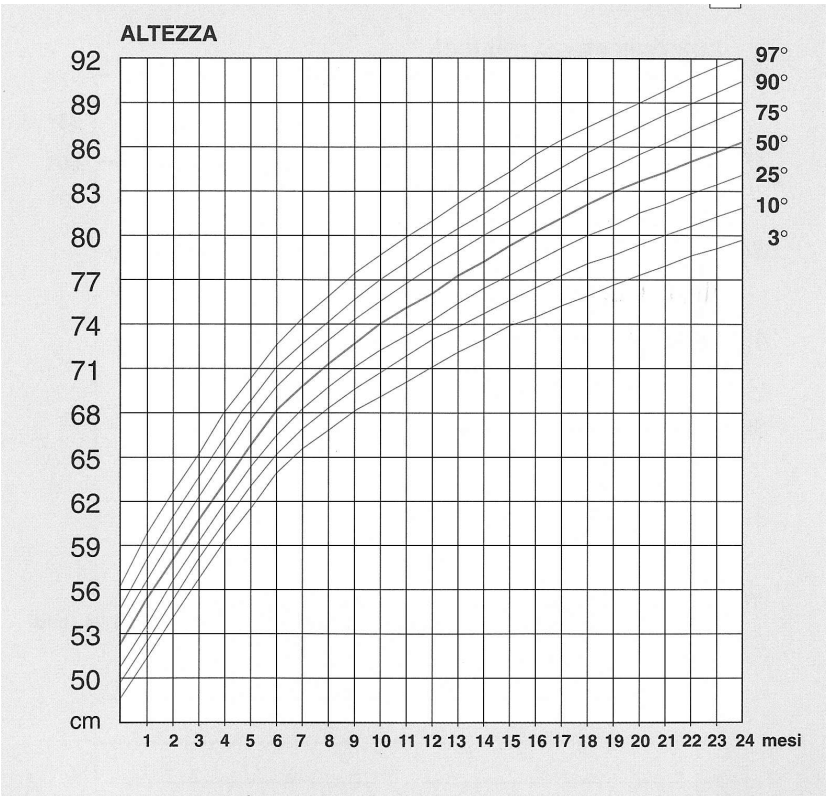
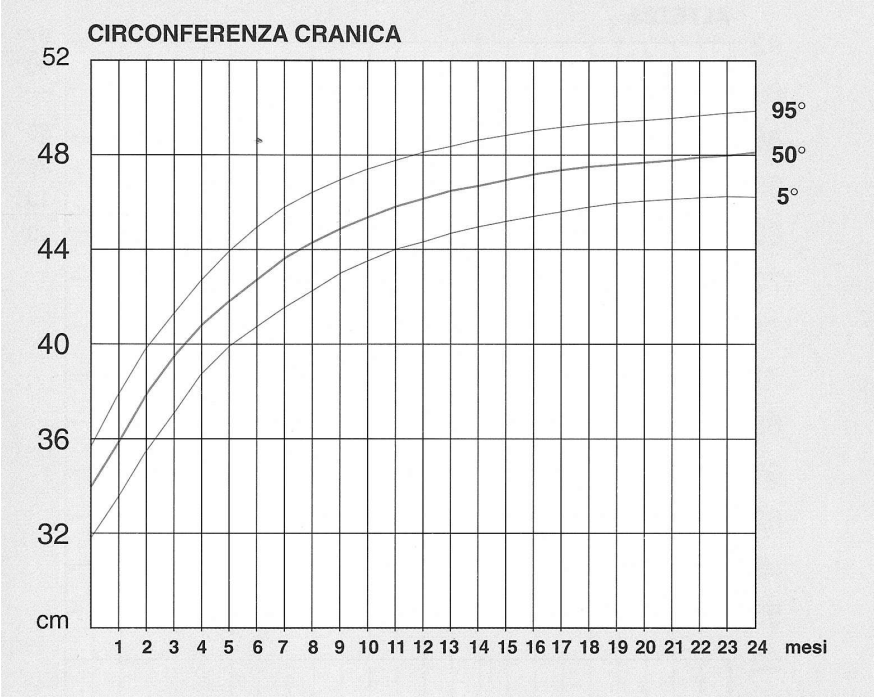


Tabelle circonferenza cranica per maschi da 0 a 24 mesi



Appendice 4

Tabelle (peso e altezza) per femmine da 0 a 24 mesi

Inserire i valori e valutare se si distribuiscono su una delle linee riportate dal grafico, nel caso contrario consultare il medico.

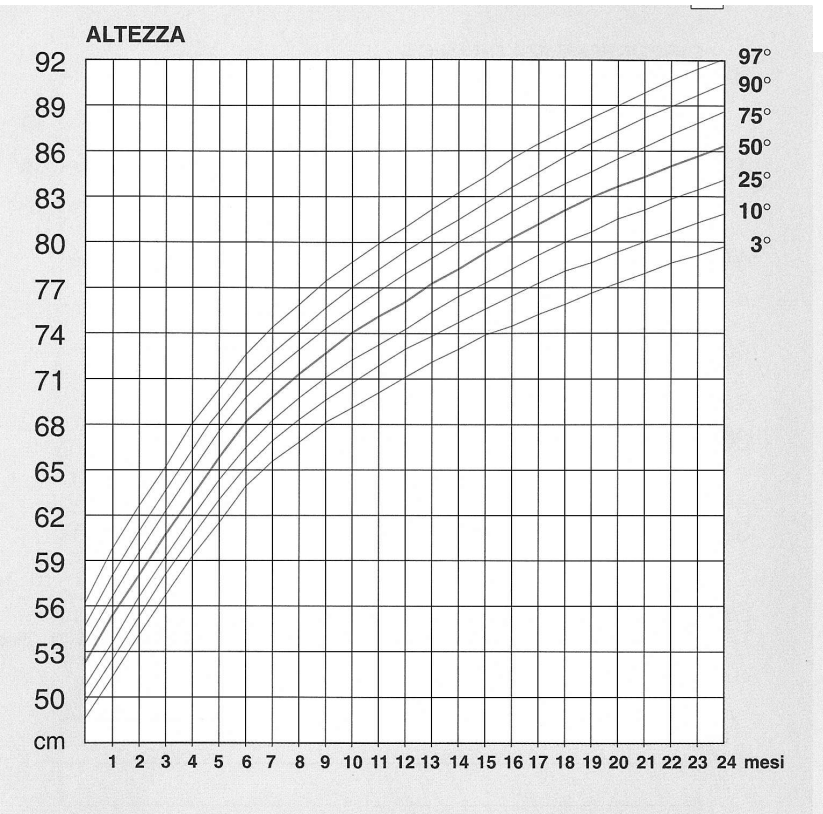
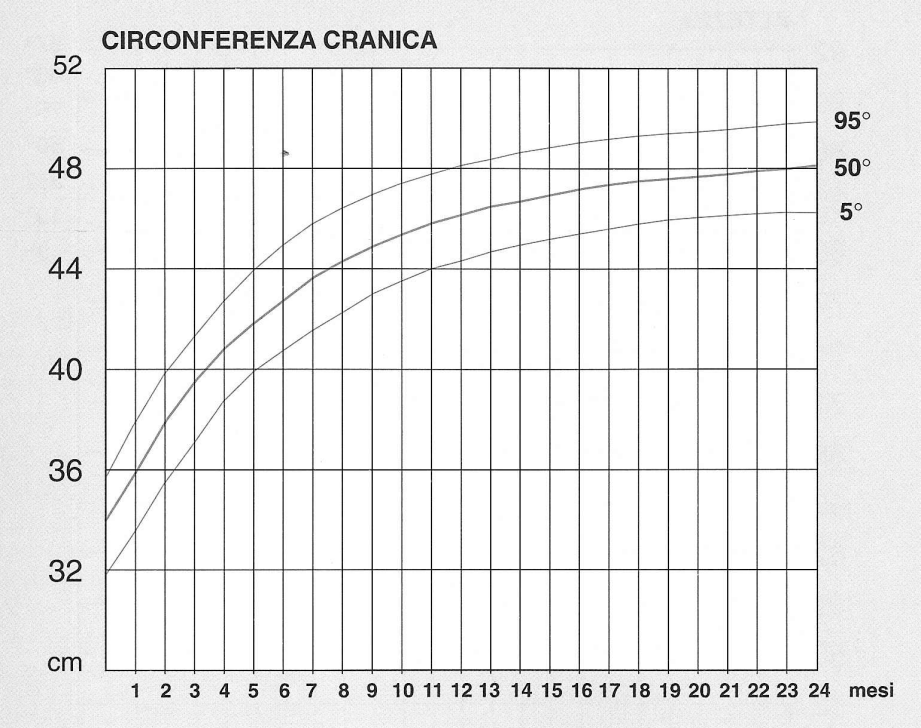


Tabelle circonferenza cranica per femmine da 0 a 24 mesi



Appendice 5

I comportamenti di riferimento durante i primi mesi di vita

1° mese

Comportamento motorio

Manca il controllo del capo. Posizione supina asimmetrica.

Capacità di adattamento

Segue brevemente con gli occhi. Lascia subito cadere un giocattolo preso in mano.

Linguaggio

Faccia inespressiva. Emette suoni gutturali. Inizia a sorridere.

Comportamento individuale

Si guarda attorno. Ascolta i suoni.

4° mese

Comportamento motorio

Posizione del capo eretta. Posizione supina asimmetrica.

Capacità di adattamento

Si avvicina con le mani ad un giocattolo che fa rumore. Osserva un giocattolo tenuto in mano.

Linguaggio

Borbotta

Comportamento individuale

Sorride sponta-neamente. Gioca con le mani.

7° mese

Comportamento motorio

Siede inclinandosi in avanti.

Capacità di adattamento
Raggiunge e afferra con le mani un giocattolo.

Linguaggio
Urla acutamente. Piangendo emette suoni labiali.

Comportamento individuale
Porta il piede in bocca.

Appendice 6

Successivo sviluppo neuromotorio

10 mesi
Sta bene seduto. Si muove carponi. Punta i piedi. Afferra piccoli oggetti fra indice e pollice.
Pronuncia "papa", "mamma". Pronuncia un'altra parola. Scherza. Mangia da solo un biscotto.

1 anno
Cammina se sorretto per mano. Mette un cubo in un contenitore. Tenta di costruire una torre di 2 cubi. Pronuncia due altre parole. Risponde all'invito: "dammelo". Coopera a vestirsi.

15 mesi
Cammina da solo barcollando. Costruisce una torre di 2 cubi. Mette 6 cubi dentro una scatola. 4-6 parole. Indica e accenna con la voce a desideri.

18 mesi
Cammina bene da solo. Siede da solo su una piccola sedia. Costruisce una torre di 3-4 cubi. Pronuncia 10 parole (malamente). Durante il giorno e continente. Prende e porta con se una bambola.

2 anni

Corre. Scende e sale le scale da solo. Costruisce una torre di 6-7 cubi. Esegue con la matita dei circoli. Unisce 2-3 parole. Riconosce 3-4 disegni. Chiede, durante il giorno, di evacuare. Mette la bambola a letto ecc.

Appendice 7

Consigli per il divezzamento

5° mese

Preparazione della prima pappa in sostituzione del pasto di latte di mezzogiorno, deve essere somministrata con il cucchiaino, se il bambino la rifiuta si torna al latte per una settimana e poi si riprova.

Preparazione del brodo vegetale

Ingredienti: 1 litro d'acqua, 1 patata sbucciata, 1 carota, e/o spinaci e/o erbette e/o una zucchina.

Far bollire per circa 1 ora e filtrare con un colino, il brodo può essere conservato in frigorifero per massimo 24 ore per preparare una seconda pappa. Non aggiungere sale.

Note: per motivi pratici è possibile impiegare i preparati liofilizzati disponibili in commercio.

Preparazione della pappa

170 - 200 g di brodo vegetale

3 cucchiai (20-30 g) di crema di riso o crema di mais e tapioca se stipsi

1 cucchiaino (5 ml) d'olio d'oliva extra vergine

1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato (Reggiano).

Nota: le verdure impiegate per il brodo possono essere aggiunte frullate (3–4 cucchiaini).

Dopo 7 - 10 giorni) si potrà aggiungere: 1 liofilizzato (10 gr) di carne di agnello, coniglio, manzo, pollo o tacchino.

Dopo la pappa è possibile proporre ½ mela o pera grattugiata.

6° mese

Seconda pappa, quando il bambino accetta bene la prima, in sostituzione del pasto di latte della sera. La preparazione di base è identica alla prima. Volendo si può sostituire il liofilizzato con 30-40 g di formaggio (ricotta, robiola o crescenza).
È possibile introdurre la carne, fresca cotta a vapore e poi frullata in sostituzione del liofilizzato o del formaggio.

È possibile introdurre alimenti contenenti il glutine (semolino e pastina fine), la crema di riso può essere sostituita con quella di multicereali.

7° mese
Il liofilizzato di carne può essere sostituito da: 1 omogeneizzato di carne (80g) o da 70 – 80 g di carne cotta a vapore e frullata.

La pappa può essere integrata con: 1 formaggino Tigre o ipolipidico Plasmon 30g formaggi freschi non fermentati: ricotta, crescenza, quartirolo.

In alternativa al latte del pomeriggio: 1 yogurt di latte intero con zucchero e frutta. Frullato di frutta: 1/4 di mela, pera o banana in 100g di latte.

Inoltre ogni 10 - 15 giorni si potrà aggiungere un nuovo alimento: pesce: sogliola, merluzzo nasello(60 g), al vapore.
Bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati (30 g) 1 volta/settimana.

9° mese
1 tuorlo d'uovo 1 volta/settimana in sostituzione della carne e del formaggio.
Riso molto cotto.

10° mese

È possibile introdurre il pomodoro fresco ed i legumi.

Latte vaccino fresco della centrale: ½ latte + ½ acqua per 10 giorni e successivamente 3 parti di latte e 1 parte d'acqua + 1 cucchiaino di zucchero, latte intero dopo i 12 mesi.

Nota: non aggiungere il sale nelle pappe almeno per tutto il primo anno di vita.

Appendice 8

La fimosi

Fimosi deriva dal greco antico e significa “museruola”, consiste in un restringimento del1'orifizio prepuziale che impedisce lo scoprimento del glande.

Questo restringimento è molto frequente alla nascita (nel 42% è totale, nel 54% è parziale è assente solo nel 4% dei casi). La completa retrazione del prepuzio (estroflessione del glande) avviene nel 25% dei casi a sei mesi, nel 50% ad un anno, nel 80% a due anni e nel 90% a tre anni.

In pratica tutte le fimosi risolvono spontaneamente entro i tre anni di vita e 1'intervento chirurgico prima di tale età è da considerarsi inutile in linea di principio. Fanno eccezione solo quei casi in cui è intervenuta una infezione, oppure quando tentativi maldestri hanno trasformato il restringimento congenito in un restringimento acquisito di tipo infiammatorio e poi cicatriziale.

Consigli

Lavare lo spazio prepuziale più volte tutti i giorni.

Il bambino ed i genitori devono tentare di retrarre gentilmente e completamente il prepuzio quando necessario, sempre dopo i due anni.

Intervento risolutivo

Nessun trattamento è necessario prima dei tre anni, ad eccezione della circoncisione di principio e nei casi d’infezione. Dopo i tre anni si valuta l’opportunità d’intervenire chirurgicamente mediante la circoncisione, l'intervento è obbligato nei casi di fimosi e nelle fibrosi prepuziali.

Appendice 9
Consigli utili sulla febbre

La febbre è un aumento della temperatura corporea, superiore ai 37 – 37,2° C se misurata a livello ascellare o a 37,6 – 38,0° C se misurata a livello rettale. La temperatura corporea varia da persona a persona, soprattutto in età pediatrica, segue un ritmo circadiano (nadir verso le 4 – 6 del mattino, zenith verso le 16 – 18 di sera).

È opportuno misurare la febbre con termometri a mercurio (mai in bocca) o elettronici, posizionati in cavità ascellare o per una valutazione più accurata nel retto.

Talvolta la temperatura corporea può aumentare sia per una maggior produzione di calore (intenso lavoro fisico, ingestione di pasti o bevande calde) sia per un'eccessiva esposizione al calore esterno (abbigliamento pesante che ostacola la termodispersione, colpo di calore, persistenza in ambiente surriscaldato). In tal caso si definisce ipertermia che ha spesso un andamento transitorio ed autorisolutivo; può rappresentare uno stato d'urgenza quando, contrariamente alla febbre, può superare i 41°C.

La febbre non è una malattia ma una reazione di difesa utile al paziente e non costituisce motivo di particolare allarme negli adulti e nei bambini di età superiore ai 6 mesi. Non esiste la necessità di riportare la temperatura corporea a livelli normali. Anche la complicanza più temuta, la crisi convulsiva, si verifica solo in una minoranza di bambini piccoli e predisposti e si risolve generalmente senza conseguenze.
In caso di febbre è necessario osservare se il bambino:
non è "in forma" ma ha aspetto e comportamento sostanzialmente "normali";

è pallido, non ha completamente voglia di giocare, di mangiare, piange lamentandosi;
la respirazione è difficoltosa, il naso è chiuso, ha la tosse, il dolore alle orecchie;
ha il vomito e/o la diarrea.
Il più delle volte è necessario aspettare 24 - 48 ore prima che questi segni siano evidenti, nell'attesa, sappiate che potete dare sollievo applicando queste poche regole:
idratatelo (dategli da bere a piccoli sorsi e a volontà acqua, te e camomilla zuccherati;
non copritelo troppo, facilitate la dispersione del calore senza indurre la sensazione di freddo
non forzatelo a mangiare, concedetegli piccoli pasti facilmente digeribili.

La febbre di lieve entità non richiede nessuna terapia, se supera i 39° C in ascella, se sono presenti altre condizioni critiche o causa un evidente malessere può essere utile la terapia farmacologica.
Si utilizza il paracetamolo (es. tachipirina), somministrato preferibilmente per via orale (10 mg/Kg/dose) o rettale solo se presente anche il vomito.

Peso	Sciroppo (2,4%)	Supposte
6-8 Kg	3 - 4 ml	
9-12 Kg	4 - 6 ml	1 da 125 mg
13-18 Kg	6 – 9 ml	
19-24 Kg	9 - 10 ml = ½ cpr	1 da 250 mg

Nota: 1 ml di sciroppo = 24 mg, in alternativa per i più piccoli la soluzione 3 gocce = 5 mg.

La somministrazione può essere ripetuta fino a 4 volte al giorno (ogni 5 - 6 ore per la via orale, 6 – 8 per la via rettale) , se la febbre è persistente o ritorna elevata e crea disturbo al bambino. È noto che la terapia antipiretica spesso non è in grado di abbassare la febbre, tale circostanza non deve essere motivo di preoccupazione.

Se la febbre persiste per più di 48 ore e soprattutto se il bambino presenta altri disturbi (petecchie, estremità fredde, torpore, cefalea con vomito o altri segni di particolare rilievo) è sempre utile la consultazione medica.

Appendice 10

Consigli utili sulla gastroenterite (vomito – diarrea)

Quasi tutti possono soffrirne qualche volta nel corso della vita, spesso è la conseguenza d'infezioni virali, o di un eccesso o alterata qualità degli alimenti. È necessario avere particolare attenzione quando accade nel bambino, soprattutto se piccolo, in ogni caso è utile il trattamento dietetico.

Adulti e bambini dieta idrica per 12-24 ore (evitare d'ingerire alimenti solidi) con:

In caso di vomito

devono riprendere l'introduzione dei liquidi, dopo una pausa di qualche ora, in piccole dosi refratte: inizialmente 1 cucchiaino al minuto per 20 minuti.

Per ridurre la teina del tè: gettare via l'infusione del primo minuto e utilizzare quella del 2°-3° minuto.

1° giorno

Dieta nel bambino

soluzioni reidratanti bilanciate tipo Dicodral 60, Reidrax, Alydrate e/o tè deteinato, consentono di reintegrare le perdite. In quantità abbondanti (anche di 100-150 ml/Kg di peso nelle 24 ore).

Dopo 12-24 ore aggiungere alla dieta riso cotto nella sua acqua o crema di riso scondita.

2° giorno

soluzioni reidratanti, riso con un cucchiaino di parmigiano, patata e carota, mela, fette biscottate.

3° giorno

Riso, pastina con un cucchiaino d'olio d'oliva e parmigiano, carne bianca al vapore, carota e patata, mela e banana, pane.

Nei giorni successivi reinserire gradualmente gli altri alimenti: latte senza lattosio tipo Accadi (Centrale del latte di Milano), evitare insaccati e salumi in genere, cioccolato, biscotti, dolciumi e merendine preconfezionate.
Dopo il 5° giorno potrà essere ripresa la somministrazione di latte vaccino intero, yogurt, formaggi.

Utile nei primi giorni l'ingestione dei fermenti lattici.
La perdita di peso durante la gastroenterite generalmente non è attribuibile alla scarsa alimentazione, quanto alla perdita di liquidi secondaria alla diarrea o al vomito e, quando presente, alla febbre.
La perdita del 5% del peso indica una disidratazione di media gravità, è tanto più rilevante quanto più avviene rapidamente, in tal caso è necessario consultare il medico.

Appendice 11

Consigli utili sulla stipsi funzionale

La stipsi è la diminuita frequenza d'evacuazioni, con aumento della consistenza delle feci per riduzione d'acqua, talvolta la defecazione è dolorosa.
Nel lattante ha spesso un'origine dietetica: precoce introduzione di cibi solidi, eccesso di latte vaccino.
Nel bambino è importante considerare anche i fattori psicologici e nell'adulto le abitudini e lo stile di vita.

Consigli dietetici: è utile l'inserimento nella dieta degli alimenti sottoelencati.
Pane e pasta integrale, pasta alimentare con farina di Guar (Dialibra).
Biscotti con farina di Guar (Dialibra), biscotti con farina di Konjac (Dicomar).
Cereali ad alto contenuto di fibra aggiunta (All Bran, Branflakes, Prosties, Chocos di Kellogg's, Muesli croccante o Crusli al gusto di cioccolato, mela e uvetta).
Frollini, grissini, fette biscottate contenenti farina di Konjak (Bioter, Nutridieta).
Miscela di fibre derivate da cereali, legumi e frutta (Fibromix) a crudo nelle minestre. Fibramix di Crusken (un cucchiaino).
Attenzione l'ingestione di fibre deve essere contemporanea ad abbondante assunzione di liquidi.
Legumi con la buccia (frullati, non passati), Zucchine e carciofi.
Frullato di latte pere, prugne o more, miele d'acacia,
Prugne, fichi, uva, more, pesche, pere; marmellata di prugne, fichi, more, pesche, pere, tamarine; prugne secche, uvetta, fichi e datteri secchi.
Snack al sapore di fichi o prugne con il 25% di crusca (barretta Miluvita).

È possibile integrare la dieta con questi prodotti:
Glucomanni della farina di konjak (Dicoplus 100 cps, Dimanel, Normo-line), Ca-polycarbophil (Modula granuli). Bustine di crusca di frumento, gomma di Guar e pectina derivati da cereali, legumi e frutta (Crusca Sohn bs). Estratti di Ispaghula (Fibrolax): 1 bs al giorno in acqua o mucilloidi del Psyllium (Planten granuli), Lattitolo (Portolac).

È sempre opportuno consultare il pediatra.

Appendice 12
Appunti di puericultura

Ombelico: il moncone ombelicale cade spontaneamente tra il 7° ed il 14° giorno di vita. Deve essere tenuto pulito e asciutto e medicato più volte al giorno con garza sterile ed alcool 70°C o in alternativa clorexidina all'1%. Limitare il contatto dell'alcool al moncone utilizzando una garza asciutta sia sulla pelle sia sopra quella bagnata di alcool, fissare le garze con rete elastica. Alla caduta del moncone residua una ferita ombelicale che guarisce in 10 giorni, deve essere pulita una volta al giorno con acqua ossigenata e medicata con cicatrene polvere per tre giorni.

Alcune norme comportamentali
nei primi 6 mesi fatelo dormire a pancia in su, senza cuscino, su materasso rigido e con i piedi in fondo alla culla. Evitate di farlo dormire con peluche o giocattoli. Posizionate il lettino nella camera dei genitori evitando di portarlo nel vostro letto. Nessuno deve fumare negli ambienti frequentati dal bambino. Evitategli il "troppo caldo": copricapo, più vestiti o coperte, riscaldamento elevato dell'ambiente.

Rigurgiti: è normale che il neonato emetta dalla bocca piccole quantità di latte cagliato. Consultare il pediatra se: i rigurgiti sono molto frequenti e/o abbondanti.

Feci: se il neonato riceve latte materno, sono spesso molli e frequenti (fino a 5-7 scariche al giorno).
Se il neonato riceve latte artificiale sono più dure, ed emesse talvolta con difficoltà. Non devono preoccupare: il colore verde o la presenza di grumi bianchi.

Il bagno

può essere fatto tutti i giorni con acqua riscaldata a 36-37° C meglio se prima di un pasto, in un ambiente caldo utilizzando saponi specifici per neonati (tipo Aveeno Dermo o Oil Baby).

Dermatite area pannolino
Saugella attiva come sapone, Eryase cr al cambio(o equivalenti).

Coliche gassose (coinvolge circa il 10 – 30 % dei lattanti nei primi mesi di vita) nell'intervallo fra un pasto e l'altro, specie quelli serali, il bambino può piangere improvvisamente con insistenza e avere un aspetto sofferente a causa delle coliche gassose. Solleva le gambe, è rosso in volto, s'inarca ed emette aria. Può essere utile metterlo a pancia in giù. Consultare il pediatra se le coliche durano a lungo e sono molto frequenti.

Denti: i decidui sono quelli che precedono i definitivi o permanenti, compaiono normalmente dal 5° mese di vita. In rari casi possono comparire prima o essere assenti fino al compimento del primo anno di vita.
Calendario della dentizione
6 mesi: 2 incisivi centrali inferiori
8 mesi: 2 incisivi centrali superiori
10 mesi: 2 incisivi laterali superiori
12 mesi: 2 incisivi laterali inferiori
12 - 18 mesi: primi molari da latte
18 - 24 mesi: canini da latte
24 - 30 mesi: secondi molari da latte.

Dopo ogni pasto eliminare i residui alimentari (prevenzione delle carie): nel lattante detergere i denti con una garza umida. Nel secondo anno di vita utilizzare uno spazzolino specifico senza dentifricio che sarà impiegato

Fluoro: il fluoro ha un'azione protettiva anticarie può essere somministrato dal primo mese di vita. 0,25 mg al giorno fino a 2 anni, 0,50 fino a 4 anni e 1 mg fino all'adolescenza.

Naso chiuso: eseguire uno spruzzo in entrambe le narici di soluzione fisiologica, o meglio di soluzioni ipertoniche tipo Iperclean o Sinomarin, più volte al giorno, specie prima dei pasti.

Passeggiata: il bambino dovrebbe uscire tutti i giorni, anche d'inverno, l'aria, il sole, la luce, sono necessari per un bambino piccolo. Scegliete:
- luoghi verdi, tranquilli, lontani dal traffico
- le ore in cui il clima e più mite.

Scarpe: il bambino dovrebbe imparare a camminare senza scarpe, poiché la completa libertà del piede agevola la formazione dell'arcata plantare e rafforza la caviglia. Le scarpe dovranno in ogni modo essere:
- morbide, con una suola ben flessibile possibilmente antisdrucciolo.

Stitichezza: il neonato sano può scaricarsi anche ogni 3-4 giorni, specie se alimentato artificialmente. Consultare il pediatra in caso di stitichezza abituale.

Succhiotto: quando un neonato piange, bisogna cercare di interpretare che cosa vuol comunicarci per porvi rimedio, ma se non è possibile comprenderne il motivo, si può ricorrere al succhiotto, che spesso ha una funzione consolatoria. Si deve pero darlo
solo occasionalmente, e solo nei primi due anni di vita (perché l'uso prolungato deforma il palato). Evitare d'intingerlo nello zucchero o miele.
Meglio se sterilizzato e comunque, anche nel bambino più grande, utilizzarlo sempre ben lavato.

Integratore vitaminico

Per favorire la calcificazione delle ossa è utile somministrare la Vitamina D per tutto il primo anno di vita. Si utilizzano prodotti in gocce come l'Adisterolo:

3 gocce al giorno somministrate con cucchiaino prima di un pasto.

Appendice 13
Diagramma per la valutazione dell'adeguatezza staturo-ponderale nei maschi di età compresa fra 2 e 18 anni.

Per calcolare l'indice di massa corporea (IMC) = peso (kg) : statura (m) : statura (m) dovrebbe essere inferiore a 25.

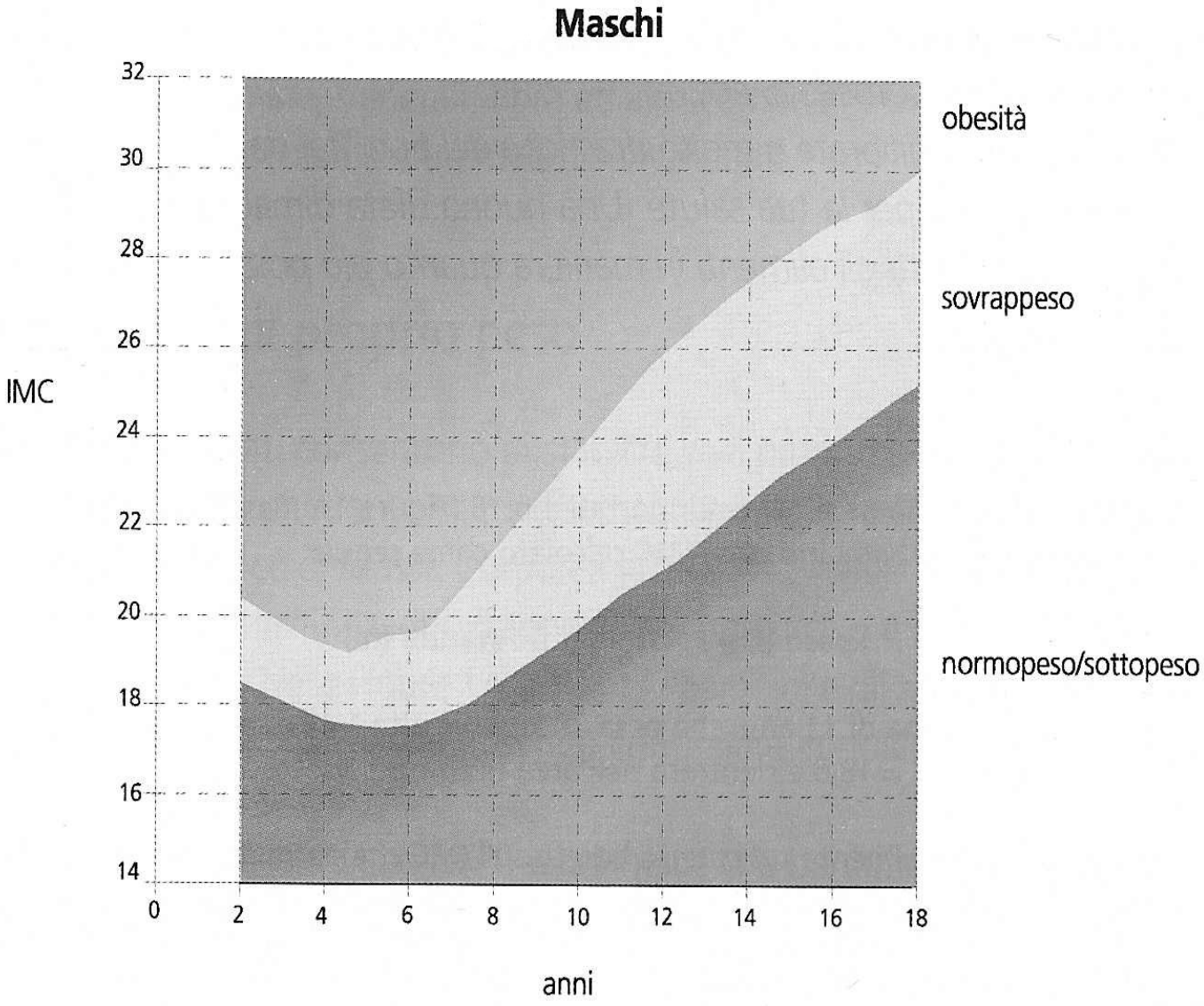
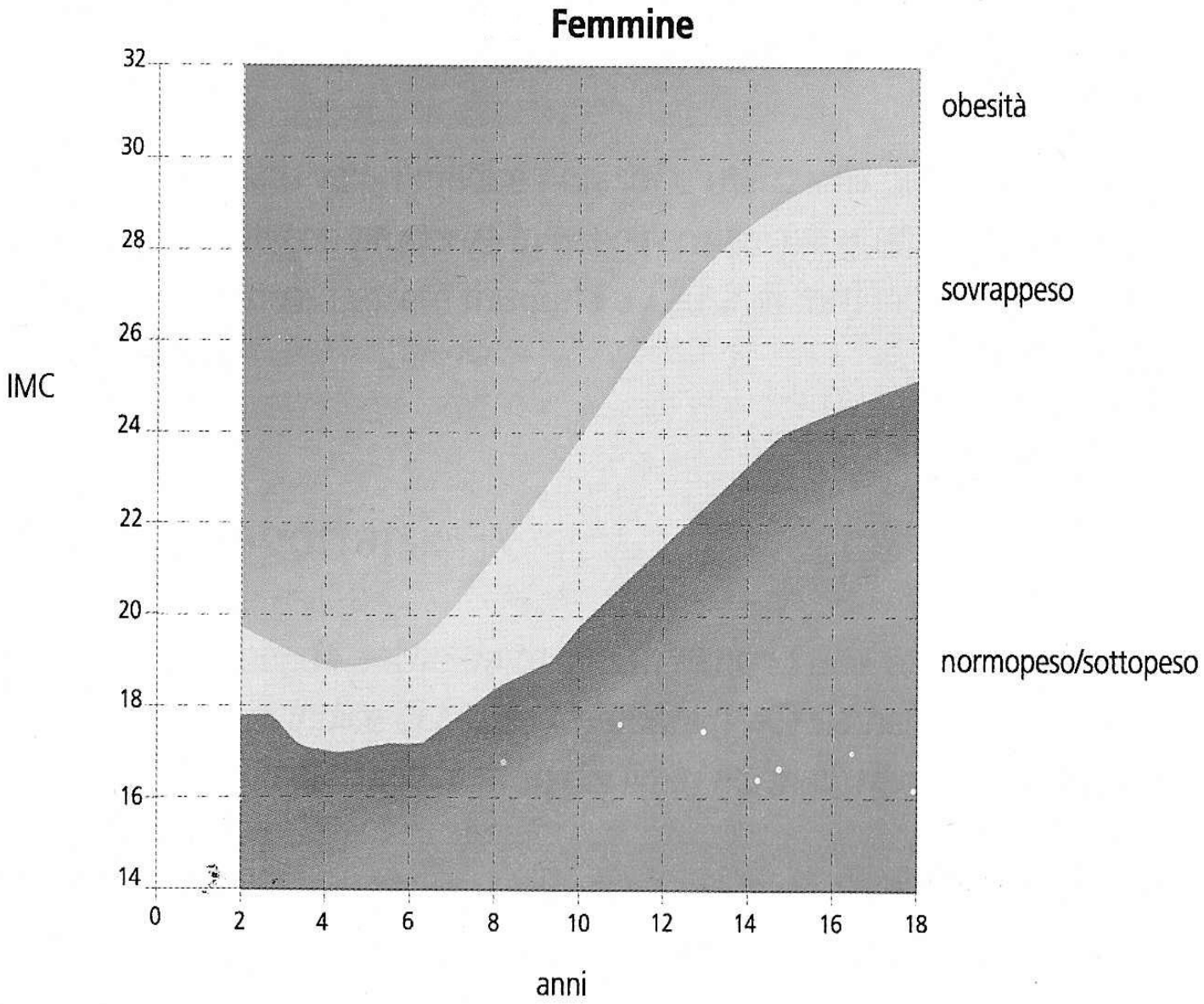


Diagramma per la valutazione dell'adeguatezza staturo-ponderale nelle femmine di età compresa fra 2 e 18 anni.

Per calcolare l'indice di massa corporea (IMC) = peso (kg) : statura (m) : statura (m) dovrebbe essere inferiore a 25.



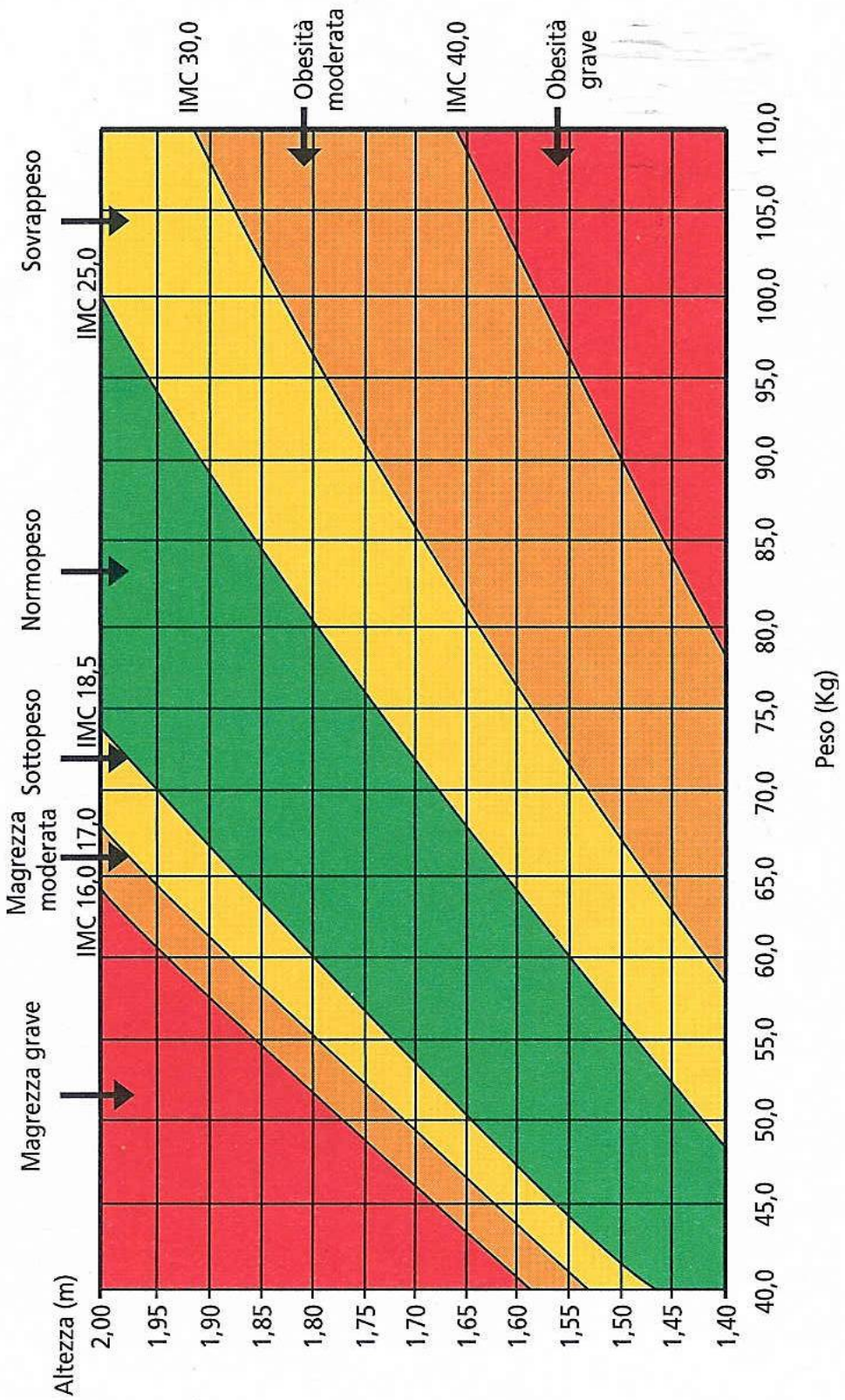
Appendice 14
Prevenzione e trattamento della pediculosi del capo

I pidocchi sono parassiti che vivono sugli esseri umani, quando allontanati muoiono in 2-3 giorni). Si diffondono prevalentemente nelle comunità, possono parassitare anche le persone "veramente pulite". I pidocchi depongono le lendini (uova) che si schiudono in 7- 9 giorni (un pidocchio femmina può deporre fino a 300 uova sulla stessa persona). Le uova si attaccano alla base dei capelli con una sostanza collosa molto resistente. Le dimensioni sono tali da sfuggire al comune pettine. Il sintomo più caratteristico, ma non sempre presente, e il prurito al cuoio capelluto.
Ricerca dei parassiti e/o delle lendini
Ispezionare attentamente il cuoio capelluto ed in particolare la nuca, le tempie e dietro le orecchie. Sollevare lentamente i capelli facendoli scorrere contro pelo ed esaminarli accuratamente. Le lendini sono lunghe meno di un millimetro, si differenziano dalla forfora per la forma ovoidale, per la lucidità e per l'aderenza al capello dal quale possono essere singolarmente sfilate, la forfora può essere facilmente allontanata dal capello. I pidocchi sono di colore grigio-bruno e si vedono con difficoltà perché solitamente si confondono con il colore dei capelli.
Terapia
Si consiglia l'uso di gel o schiume a base di malathion o di pietrina tipo
Milice (Mipharm); applicare la schiuma su cute asciutta e massaggiare per 2 – 3 minuti fino ad inumidire i peli, attendere 10' prima di lavare i capelli. preferire un idoneo shampoo medicato ad esempio: Free Lend (Mipharm) o Dermo detergente TS (Restiva). Ripetere il trattamento dopo 8 giorni.
In caso d'insuccesso: per facilitare il distacco delle uova e quindi la loro rimozione mediante la sfilatura manuale, può

essere usata una miscela calda costituita da metà acqua e metà aceto.
Talvolta per impedire la ricomparsa dei pidocchi, in caso di resistenza, può essere necessaria la rimozione meccanica delle uova dal capello.
Ulteriori provvedimenti
Controllare tutti gli elementi della famiglia.
Avvisare del possibile contagio gli amici con cui il bambino e a contatto.
Informare gli operatori della sala medica della scuola.
Lavare in lavatrice (60°) o a secco federe, lenzuola, asciugamani e gli indumenti (in particolare cappelli, sciarpe, giocattoli in stoffa, colli di cappotto, ecc.) a contatto con il capo e con il collo.
Passare l'aspirapolvere su poltrone, divani, materassini e tappeti dove i bambini giocano.
Immergere pettini e spazzole in acqua bollente per 10 minuti.
Controllo per 2 – 3 settimane dei capelli come misura preventiva e per evitare la diffusione del contagio.
In caso di riscontro d'infestazione non è prevista nessuna restrizione alla frequenza scolastica, purché il soggetto sia sottoposto all'adeguato trattamento di disinfestazione. Provvedimenti più restrittivi potrebbero essere adottati nel caso di particolari situazioni epidemiche.

Appendice 15

Diagramma staturo ponderale per adulti



Appendice 16
La dieta in sintesi

Esempio giornaliero
mattina:
frutta e/o cereali + tè e/o latte o yogurt
pranzo:
pasta + verdura + frutta
in alternativa
pesce o carne o formaggio o uova + pane + verdura + frutta
cena:
legumi con pasta o riso, o pesce o formaggio o uova + verdura + frutta.

Dettagli
Cereali pasta e/o pane e/o riso (totale/giorno 250 - 300 g), legumi (100 - 150 g/porzione),
1-2 porzioni al giorno.
Utile l'ingestione contemporanea di proteine e legumi.

Carni tutte senza restrizioni (150 – 250 g).
Una porzione alla settimana.
Se fritta, aggiungere qualche goccia di succo di limone.

Pesce
2-4 volte alla settimana (150 – 300 g).

1 – 2 uova
Una volta alla settimana.

Limitare il condimento e la quantità di sale,
evitare il burro, preferire l'olio di oliva extravergine

Verdure (250 g/porzione, 50 g per insalate), più di 2 porzioni al giorno.
Se gradito, è utile condire gli spinaci con il succo di limone.

Frutta (100 - 150 g/porzione) senza restrizioni, almeno 2 – 3 porzioni al giorno.

Noci, arachidi, mandorle (massimo 28 g/porzione = circa 6 noci)

Latte parzialmente scremato, yogurt magro.

Limitare i formaggi e gli insaccati (allontanare la parte grassa).

Evitare superalcolici
Vino e birra nei limiti, ai pasti.

Limitare i dolciumi

Evitare di coricarsi subito dopo mangiato.
Se possibile è utile una breve passeggiata dopo i pasti, facilita la digestione.

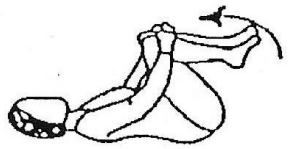
Nota importante sulla quantità
Stabilire prima quello che si desidera mangiare, ovvero prendere nel piatto la quantità opportuna di ogni portata e cercare di evitare il più possibile le aggiunte.

Appendice 17
Esercizi di “mobilizzazione” da eseguire al mattino

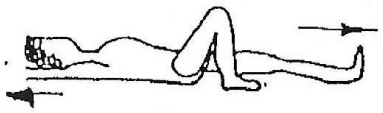
1° esercizio

Posizione di partenza: supina. Ogni posizione deve essere mantenuta per tutta la durata dell’espirazione e ripetuta 5 volte

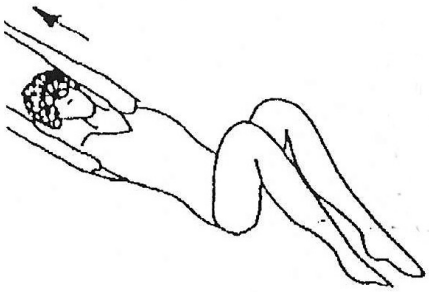
abbracciare le ginocchia ed avvicinarle al petto. Terminata l’espirazione distendere le gambe, respirare e ripetere.



Allungare in tensione una gamba verso il basso ed il braccio opposto verso l’alto. Invertire gli arti e ripetere.

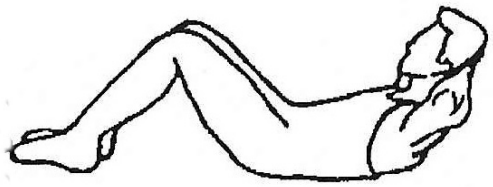


Dalla posizione in figura, mettere in tensione le braccia aderenti al pavimento.



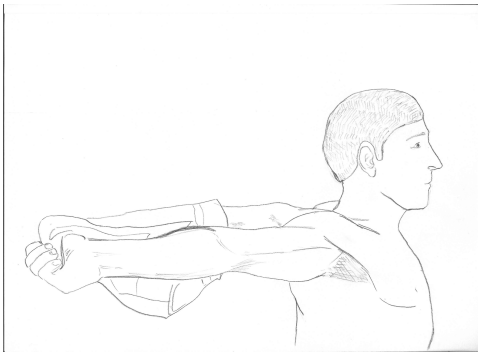
2° **esercizio**

Posizione di partenza:
sdraiato a terra con le gambe piegate e divaricate, piedi al suolo, mani dietro il capo, gomiti in fuori.



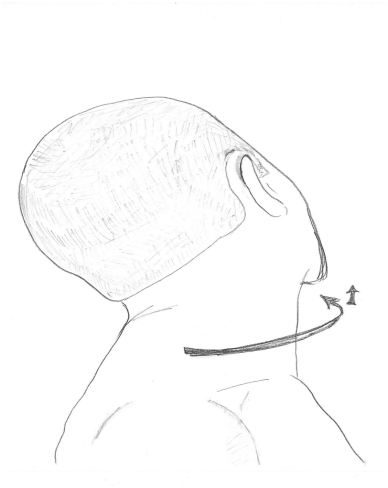
Sollevare il capo per 5 sec durante l'espirazione, ritornare alla posizione di partenza respirare profondamente e ripetere 5 volte.

3° esercizio
Eseguire di seguito gli esercizi e ripeterli per 3 volte.



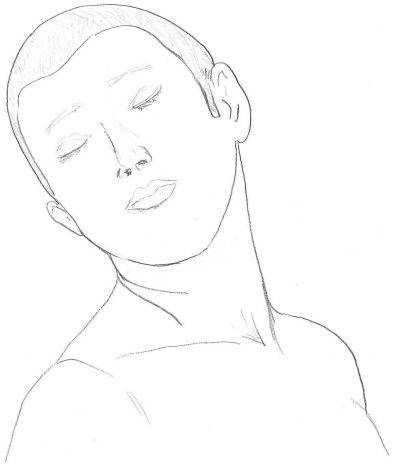
Portare indietro le braccia in massima estensione aiutandosi con un
asciugamano o un basone.

Restare in trazione per 20 sec. E tornare con le braccia ai fianchi



Ruotare la testa vestro sx fino al massimo possibile.

Restare in trazione per 20 sec.



Ruotare la testa vestro dx fino al massimo possibile.

Restare in trazione per 20 sec.

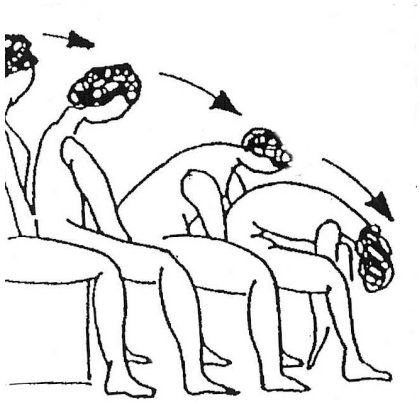
Ripetere l'esercizio per tre volte

4° esercizio
posizione di partenza:
seduti su uno sgabello, busto eretto, braccia lungo il corpo

Ruotare le braccia contemporaneamente descrivendo un ampio cerchio. Eseguire in un senso e poi nell'altro.

Ripetere 5 volte

5° esercizio
posizione di partenza:
seduto, schiena diritta, piedi a terra e gambe divaricate.

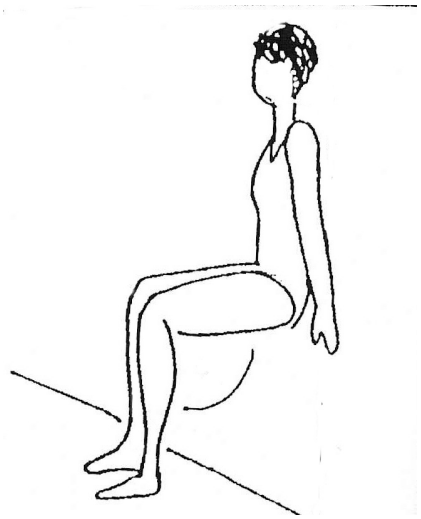


Lasciarsi cadere con le braccia fra le gambe iniziando progressivamente dal capo fino a toccare terra con le mani (espirazione).
Restare giù qualche secondo e risalire progressivamente dalla schiena al capo (inspirazione).

6° esercizio

Posizione di partenza:
appoggiati ad una parete liscia (porta d'ingresso) con i piedi leggermente discostati dal muro e paralleli alle spalle

scivolare in basso fino a formare un angolo di 90° con le ginocchia,
restare per 5 sec
risalire lentamente senza strapponare.



Ripetere 5 volte mantenendo i piedi paralleli e

Rieseguire l'esercizio altre 5 volte con i piedi ruotati verso l'esterno.

Appendice 18
La stipsi

La sitichezza è dichiarata quando il ritmo della defecazione è minore di 3 evacuazioni spontanee alla settimana. Generalmente le feci sono asciutte e frammentate, il soggetto avverte tensione addominale (pancia gonfia) e meteorismo (aria nell'intestino).
Regole generali per normalizzare il ritmo della defecazione (formazione, tempo di transito ed emissione delle feci).

Attività fisica e stile di vita
dedicare tutti i giorni un tempo predefinito per la defecazione. È consigliabile cercare di defecare sempre alla stessa ora, preferibilmente al mattino dopo la colazione.
Quando si avverte la necessità è opportuno soddisfarla cercando di superare le difficoltà contingenti.
Eseguire quotidianamente una regolare attività fisica compatibile con l'età e le condizioni generali. Preferire le attività motorie globali evitando quelle che riducono l'esercizio a limitati distretti corporei. Cercare comunque di camminare continuamente, a passo veloce, per 40 minuti al giorno, 3 volte alla settimana.

Tipo di alimentazione
Bere una quantità adeguata di acqua o liquidi, senza esagerare, evitare "il vizio di bere" ovvero sorseggiare con regolarità ed in continuazione. Tale atteggiamento diventa spesso più una necessità gestuale (di scarico di tensione) che una corretta abitudine dietetica.
Ingerire un'adeguata quantità di fibre vegetali. È preferibile tagliare gli alimenti in piccoli pezzi.
Alimenti consigliati:
prodotti da forno integrali: pane, pasta, crackers (cereali a fibra insolubile);

frutta: mele, pere, uva, pesche, fichi prugne;
verdure: insalata, spinaci e tutte le verdure in foglia, finocchi, carote, faggiolini e zucchine. Inserire la minestra di verdure 1 – 2 volte alla settimana, frullata o a piccoli pezzi;
Legumi (fibra solubile): lenticchie, fagioli, ceci.

I farmaci per regolarizzare l'intestino
Possono essere necessari quando, pur controllando lo e l'alimentazione, la stipsi persiste. Come sempre quando parliamo di terapia farmacologia è sempre meglio personalizzarla valutando quella più appropriata con il medico curante.

I risultati non saranno immediati, ma potranno essere concretizzati nel tempo.

Appendice 19
In viaggio

Assistenza sanitaria all'estero
telefonare al 112 per chiedere l'assistenza urgente in europa.

Chiedere informazioni all'asl per trasferire transitoriamente il diritto di assistenza all'estero (modello E 111).
Chiedere informazioni alle agenzie assicurative, presenti anche negli aeroporti importanti, per attivare eventuali contratti assicurativi personali.

La chinetosi o il mal di viaggio
Può colpire sempre o raramente chiunque. I sintomi, ben noti a tutti, sono: un senso d'instabilità e di nausea con conati improvvisi di vomito. L'interessato appare pallido e sudato.
Cosa fare per prevenire:
evitare di assumere un pasto importante nelle prime ore antecedenti il viaggio, non bere alcolici e bevande gassate inclusa la birra.
Scegliere i posti meno oscillanti: quelli anteriori in auto, centro corridoio in aereo e centro basso in barca, evitare l'attenzione prolungata sulle fughe laterali.
Terapia farmacologica almeno 30 min. prima della partenza:
preparati contro la chinetosi, acquistabili senza ricetta medica, solitamente antistaminici in cpr o gocee.
cerotto che rilascia scopolamina: si applica sulla cute dietro un orecchio, l'azione cessa alla rimozione o persiste per un tempo massimo di 72 ore.

In aereo
Durante il decollo e l'atterraggio cambia la pressione all'interno dell'aereo. Automaticamente avviene una compensazione nell'orecchio medio che evita un'alterazione

della membrana timpanica ed il dolore. Per favorire la compensazione è utile deglutire continuamente tappandosi il naso con le dita (manovra di Toynbee).
In quota la persistenza della posizione seduta induce una stasi venosa che si visualizza con i piedi gonfi, per evitare si consiglia calze e scarpe che non stringono e cercare di camminare appena possibile.

A proposito di fuso orario: cercare di adeguarsi alla nuova ora, programmare un'attività iniziale che da consenta il recupero psico fisico.

A proposito di abbigliamento: non esiste il cattivo tempo ma abiti inadeguati.

In montagna
All'arrivo è possibile sentirsi stanchi, è opportuno talvolta sopra i 3000 m necessario un adeguato periodo di acclimatamento e di riposo.
L'alta quota, il freddo e la stanchezza possono indurre insonnia. Può essere utile, per alcuni particolarmente sensibili, l'impiego di farmaci specifici (preventivamente concordato con il medico).
Attenzione più si sale più i raggi del sole sono potenti, a 3000 m equivalgono quelli di una spiaggia tropicale, utilizzare le stesse precauzioni.
Al freddo è opportuno mantenere una costante attività motoria; evitare il riscaldamento eccessivo e non posizionarsi a ridosso dei fuochi.
Attenzione a 4 eventi particolarmente pericolosi:

Il mal di montagna (sopra ai 2500 m) provoca i seguenti sintomi: astenia, tachicardia, difficoltà a respirare, cefalea, nausea e vomito.
Congelamento: raffreddamento con arresto circolatorio circoscritto, non compensato, di una parte del corpo. Evento

raro che può accadere a quote elevate e soprattutto quando si rimane esposti per lunghi periodi come per i dispersi.
Assideramento: è una manifestazione più grave caratterizzata dal raffreddamento progressivo di tutto il corpo fino alla perdita della coscienza.
Congiuntivite e retinite con fotofobia, bruciore, lacrimazione e talvolta temporanea cecità.

Usare appropriati occhiali, utili talvolta quelli con la protezione laterale.
In caso di mal di montagna:
Stare al caldo
Non bere alcolici ma tè zuccherato
Respirare profondamente
Terapia analgesica tipo tachipirina.
Se non si ottiene un miglioramento in un ora è necessario scendere (almeno 500 m.).

Nei paesi caldi
Come sempre all'arrivo, cambiando in breve tempo le condizioni ambientali, è possibile percepire il cambiamento sentendosi strani e stanchi, è necessario un breve periodo di acclimatamento e di riposo.
I vantaggi che si ottengono dall'esposizione al sole sono noti (elioterapia) e possono essere sintetizzati in: benessere psicologico, beneficio sulla pelle e sul metabolismo osseo.
L'abbronzatura è inevitabile dopo lunghi periodi di esposizione ma dura pochissimi mesi. Il tentativo di ottenerla in tempi brevi spesso produce l'eritema solare "le scottature". I soggetti con capelli e cute chiara sono più a rischio poiché la pelle scura si difende meglio dal sole. Un monito, le persone che lavorano al sole hanno un precoce invecchiamento ed un maggior rischio di tumori cutanei.
Per avere solo il meglio dal sole
Usare schermi solari adeguati alla pelle.
Evitare le ore più calde (dalle 11.00 alle 15.00).

Evitare l'esposizione ai più piccoli.
Proteggere i bambini con prodotti ed indumenti adeguati.
Esporsi gradualmente ai primi raggi solari.
Limitare l'esposizione in gravidanza.
Se si assumono farmaci, attenzione che siano compatibili con l'esposizione solare.
Usare gli occhiali per proteggersi dalla congiuntivite e retinite, si manifesta con fotofobia, bruciore, lacrimazione e talvolta temporanea cecità. Meglio se dotati di lenti schermate anche agli UVA.
Attenzione a sabbia e neve: sono riflettenti.
Attenzione le nuvole non arrestano i raggi solari.
Idratare la pelle dopo il sole.

Attenzione a 4 eventi particolarmente pericolosi:

1. L'insolazione o "colpo di sole" da prolungata esposizione a capo scoperto, caratterizzata da mal di testa, capogiri, nausea e stato confusionale.
2. Congiuntivite e retinite con fotofobia, bruciore, lacrimazione e talvolta temporanea cecità.
3. Sfinimento per disidratazione ovvero quando i sali minerali persi con il sudore non sono reintegrati adeguatamente. I colpiti si sentono deboli per l'ipotensione (pressione bassa) hanno crampi muscolari ai polpacci e talvolta sono aritmici.
4. Gastroenterite o "la diarrea del viaggiatore o la vendetta di Montezuma": è causata da cibo o acqua contaminata. I bambini piccoli possono in poco tempo disidratarsi: attenzione quando rifiutano il cibo, bevono molto, urinano poco, hanno la lingua e la cute asciutta e diventano capricciosi.

Cosa fare per evitarli
Indossare abiti leggeri chiari con maniche e pantaloni lunghi e larghi, sempre un leggero copricapo.

Assumere pasti non abbondanti, ricchi di frutta e poveri di grassi, bere molto, ma non alcolici.
Applicare le comuni norme d'igiene, considerando l'ambiente in cui ci si trova e quelle applicate dal personale di servizio.
Realizzare escursioni e prestazioni sportive con l'appropriata preparazione psico fisica e con l'assistenza di qualificati operatori locali.

In caso di diarrea: dieta idrica (reintegratori salini) per 24 ore e successiva ripresa graduale dell'alimentazine. La maggior parte delle diarree si risolvono spontaneamente in pochi giorni. Utili i fermenti lattici o i probiotici, per gli adulti anche i farmaci concordati prima con il medico.

Vaccinazioni e profilassi
Programmando il viaggio chiedere informazioni agli istituti d'igiene su quali sono necessarie.
L'antitetanica
Al fine di evitare un ulteriore problema in caso di ferita è opportuno verificare lo stato d'immunità specifico e se necessario effettuare un richiamo.

La febbre gialla
È una malattia virale grave largamente diffusa nelle scimmie ed in altri mammiferi selvatici, trasmessa da zanzare (Aedes, Haemagogus). È presente soprattutto in Asia, Africa e America del sud (foreste tropicali).
La vaccinazione (virus vivi attenuati) è l'unica ancora richiesta, la dose è uguale per adulti e bambini di età maggiore di 1anno. È controindicata in gravidanza, induce immunità dopo 2 settimane che persiste per 10 anni.

L'epatite A
Quando consigliato il vaccino iniettivo. NotHAV 1f 0,5 ml (0, 1m, 6m) anche TwinRix i.m. siringa (con antitifica).

Tifo
Vivotif (Berna) 3 cps 200 mg da assumere a giorni alterni e a digiuno (germi vivi attenuati). È controindicato nei bambini al di sotto dei 2 anni. Non può essere assunto insieme ad antibiotici o ad antimalarici quali la Meflochina (Lariam). Il richiamo si può fare dopo 1 anno.
Anche i.m. induce un'immunità persistente per 3 anni..

La malaria
È una malattia protozoaria trasmessa dalle zanzare (Anofele) per la quale non esiste la possibilità di vaccinarsi. È opportuno quando necessario effettuare la chemioprofilassi attuata in genere una volta alla settimana (da una prima della partenza a 4 dopo il rientro dal viaggio).

In viaggio: farmaci in valigia e suggerimenti
È necessario analizzare con il medico curante la scelta dei farmaci, i viaggiatori dovrebbero conoscere le modalità d'uso (caratteristiche, indicazioni e controindicazioni) dei prodotti selezionati (es. l'assunzione di alcuni farmaci controindica l'esposizione al sole).
Le istruzioni per l'uso devono essere sempre conservate nella confezione, nelle proposte sottoindicate. Sono riportati i prodotti con un nome commerciale tipo (ogni altro prodotto comparabile è valido).
I farmaci devono essere sempre assunti previa consultazione medica, avere i farmaci suggeriti durante un viaggio, può semplificare un eventuale intervento medico e sopperire alla difficoltà di reperirli.

Cosa mettere in valigia:
Salviette igieniche disinfettanti, termometro, una confezione di garze sterili, cerotto.

Prodotto repellente anti-zanzare (Penta Z spray, Foille insetti), creme antisolari, idratanti e antiscottature (Foille antiscottature).
Terapia antibiotica ad ampio spettro, idonea per le infezioni sia delle vie aeree, sia della pelle, sia dell'apparato urinario. Una proposta: Levoxacin cpr 500 mg per adulti, Augmentin sosp 70 ml per bambini.
Farmaci antibatterici ad uso topico intestinale (a basso assorbimento) tipo Bimixin cpr per la diarrea del viaggiatore, utili talvolta i farmaci che rallentano la peristalsi tipo Imodium (solo adulti). Si ricorda l'importanza della dieta, da sola sufficiente a risolvere la maggior parte dei casi di diarrea, nel bambino è importante la reidratazione Reidrax buste (sali minerali 1 bs in 500 ml) ad libitum. Fermenti lattici
Un lassativo tipo Agiolax per adulti o Laevolac sciroppo per bambini.
Antipiretico contro la febbre (Tachipirina), può essere usato anche come sedativo del dolore (cpr adulti e sciroppo per bambini).
Anti vomito tipo Plasil cpr e Transcop cerotti (solo adulti).
Antispastici Buscopan cpr o supp. (butilbromuro) coliche e dolori addominali. Alginor (cimetropio bromuro) gocce pediatriche per le coliche gassose.
Lexotan gocce solo Adulti (bromazepam) ansiolitico di breve durata per ansia e insonnia. 10 - 20 gocce al bisogno o 1 compressa da 1,5 mg al dì.
Antinfiammatorio steroideo (reazioni infiammatorie ed allergiche) Deltacortene cpr 25 mg per Adulti e Bentelan cpr eff 0,5 mg per bambini in caso di asma, rinite, gravi sindromi allergiche ed in tutti i processi flogistici (in corso d'infiammazione). Antistaminico orale per le forme minori caratterizzate dal prurito.
Gentalyn beta cr. per eventuali dermatiti, foruncoli, ferite, punture d'insetti e contatti con meduse. Le lesioni che non

migliorano in 2–3 giorni richiedono la consultazione di un medico, meglio se dermatologo.
Tobral (adulti e bambini) collirio per congiuntivite, Eumill collirio rinfrescante e lenitivo (prodotto naturale senza conservanti anche per bambini).
Farmaci antimalarici prescritti in quantità adeguate, se si viaggia in zone a rischio.
Non dimenticare i farmaci assunti abitualmente (pillola antifecondativa, antidiabetici, antipertensivi, antiepilettici, antianginosi, ecc.) in quantità adeguate (talvolta difficilmente reperibili all'estero).
In aree particolari un disinfettante per rendere l'acqua potabile Amuchina 10 gocce per litro).
Riepilogo farmaci
In generale: Salviette igieniche, disinfettanti., termometro, garze sterili, cerotto, Penta Z spray, antisolari, creme idratanti, Foille antiscottature. Gentalyn beta cr,, Tobral coll., Eumill coll.,
Specifici (facilitano l'intervento terapeutico del medico locale in caso di malattia)

adulti	bambini
Levoxacin cpr	Augmentin s.
Bimixin cpr	Reidrax bs
Agiolax	Laevolac sosp
Tachipirina cpr	Tachipirina scir
Plasil cpr	Alginor gtt
Transcop cer.	Bentelan
Buscopan cpr	
Lexotan gtt	
Deltacortene	

Non dimenticare i farmaci assunti abitualmente e quelli necessari per particolari condizioni locali (malaria, …..).

Appendice 20

Brevi suggerimenti di pronto soccorso in attesa di assistenza professionale

In Italia chiamare il 118 per ogni emergenza grave (autoambulanza e soccorso specializzato)
In Europa il 112 (attivo solo parzialmente).

Lesioni traumatiche aperte
1) Trattamento di una ferita con emorragia (abbondante fuoriuscita di sangue):

- sollevare, la parte al di sopra del livello del cuore,
- esercitare e mantenere con una garza, o altro disponibile, una costante pressione sulla ferita,
- fasciare mantenendo la garza in compressione.

Se l'emorragia continua, aggiungere garze o succedanei senza mai rimuovere quelle precedentemente posizionate.
2) Negli altri casi disinfettare la ferita con acqua e/o altre appropriate soluzioni.

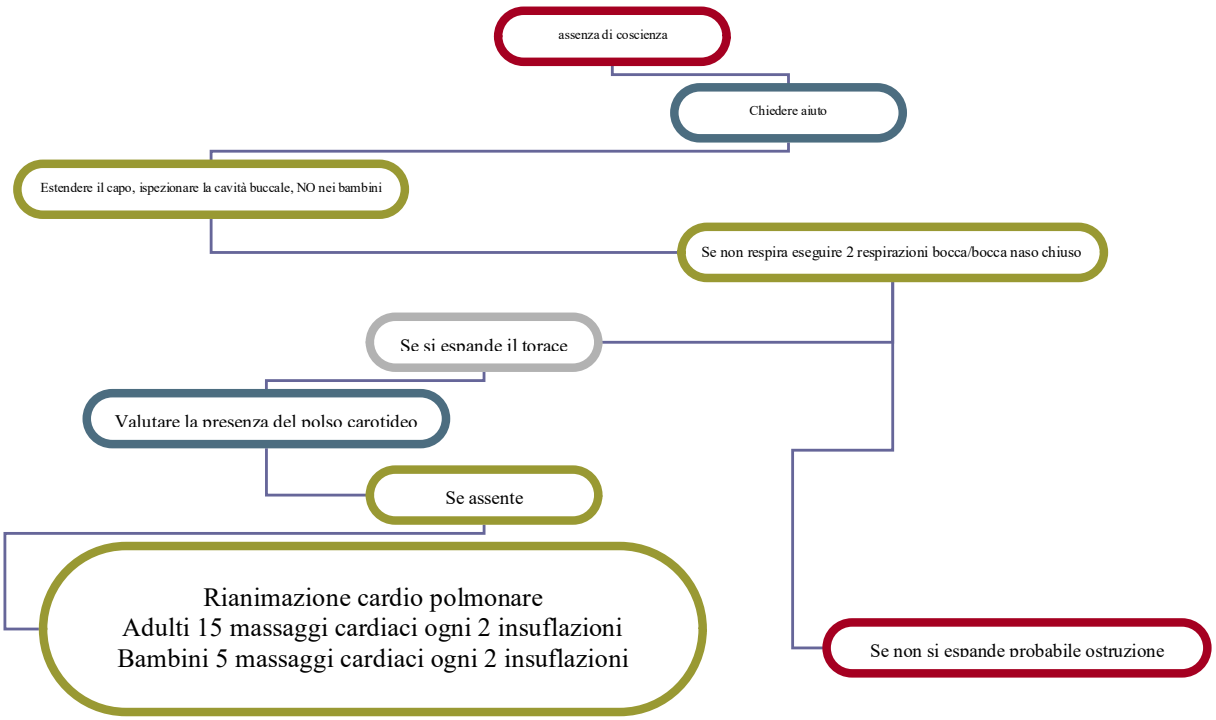
Lesioni traumatiche chiuse
1) Distorsione (frequenti alla caviglia o al piede), è un trauma che induce la lesione dei tessuti molli e/o dei legamenti e/o del tendine ma non producono fratture.
Provoca dolore, tumefazione e la limitazione dei movimenti.
Fino a quando non si eseguono le radiografie è opportuno trattarle come le fratture ossee. Se non vi è frattura immobilizzare, sollevare l'estremità inferiore e quindi applicare impacchi freddi (non a contatto diretto della pelle) per 6 – 12 ore.
2) Lussazione è lo spostamento temporaneo di un osso (capo articolare) dalla sua articolazione.
Provoca dolore a rapida risoluzione e la limitazione dei movimenti.

Non tentare la riduzione ne manipolare la regione ma limitarsi unicamente ad immobilizzare la zona interessata.
3) Frattura ossea è la rottura improvvisa di un osso.
Provoca dolore che si accentua al tatto o alla compressione sul punto della frattura, tumefazione, limitazione dei movimenti e talvolta deformazione.
Evitare il più possibile di muovere il paziente (es. per osservare tagliare e rimuovere gli indumenti).
In tutti i casi è utile somministrare analgesici (es. tachipirina).

Rianimazione cardio-polmonare
Nel diagramma sono sintetizzate le azioni da eseguire nel caso si debba fornire aiuto ad una persona in stato d'incoscienza.
Tutti possono imparare questo tipo di assistenza (basic life support) frequentando un breve corso di formazione.

In Italia oggi non è possibile esercitare il diritto alla non rianimazione, infatti anche se un individuo nelle sue piene facoltà d'intendere e di volere esprime questo desiderio, i soccorritori professionisti devono comunque procedere alla rianimazione per evitare le conseguenze penali conseguenti all'omissione di soccorso.

Diagramma di assistenza ad un individuo privo di coscienza



Avvertenze

Non è facile avere idee nuove, è pertanto possibile che siano stati analizzati e/o riportati argomenti noti, ma non per questo meno importanti. Inoltre lo stesso pensiero non è mai compreso in modo univoco in quanto il suo significato è sempre contestualizzato al giudizio dell'interlocutore. In altri casi alcune riflessioni e/o dati riportati sono delle reinterpretazioni, delle quali l'autore si assume la completa responsabilità.

Il manuale, non potendo considerare la variabilità individuale, non sostituisce mai i consigli del proprio medico di riferimento.

Luigi Di Berardino

svolge la sua attività clinica e di ricerca in campo immuno allergologico ed in particolare in pediatria da oltre 30 anni.

È membro dell'European Accademy of Allergology and Clinical Immunology, della Società Italiana di Pediatria, di Pediatria Allergologica e dell'Associazione Allergologi Immunologi Territoriali e Ospedalieri.

È stato relatore/moderatore in molti convegni/congressi nazionali ed internazionali.

È autore di 6 libri, ha pubblicato più di 100 lavori, molti dei quali sulle riviste internazionali più importanti del settore immuno allergologico e della respirazione.

CORRIERE DELLA SERA
MILANO
CRONACHE DELLA CITTÀ E DELLA PROVINCIA
DAZIONE: VIA SOLFERINO 28
L. 02 6339 FAX 02 62827703
www.vivimilano.it
E-MAIL: cormil@rc
VENERDÌ 28 GENNAIO 2005

«Milano sarà una città senza bimbi»

Allarme natalità. Crollano anche i neonati figli di immigrati. Il Comune: troppi aborti clandestini

Luigi di Berardino

Manuale per NON vivere da ammalati

… e sul diritto alla NON esistenza

Il libro è costituito da un testo con alcune riflessioni sulla crescita dell'uomo: inizialmente un essere indifferenziato, poi un individuo istintivo che crede nella sua onnipotenza e infine quello che talvolta diviene un essere sociale (l'adulto che è solo, ma che allo stesso tempo sente in se gli altri).
È l'uomo che accetta la relatività della sua conoscenza, che si è liberato degli Dei e che gode della sua vita con gli altri, tutti avvolti nel mistero spazio temporale di una esistenza incomprensibile.
Nel testo sono inserite delle tabelle (da consultare al bisogno) con i consigli, indicati nelle varie fasi dello sviluppo, per aiutare il lettore ad assumere il comportamento più adeguato in alcune circostanze di più frequente riscontro. Sono i consigli che l'autore medico suggerisce per cercare di vivere sani.
"Il diritto alla non esistenza" è un messaggio che vuole far riflettere i potenziali genitori sull'opportunità di procreare e sulla possibilità di vivere anche senza la famiglia istituzionalizzata: donna, matrimonio, figli.

Luigi Di Berardino
Svolge la sua attività clinica e di ricerca in campo immuno allergologico ed in particolare in pediatria da oltre 30 anni.
"Medico di famiglia" allergologo, è specialista in dermatologia e venereologia.
È stato relatore/moderatore in molti convegni/congressi nazionali ed internazionali.
È autore di 6 libri e ha pubblicato più di 100 lavori scientifici.

ISBN 88-7695-319-1

€ 15,00
[IVA ASSOLTA DALL'EDITORE]

9 788876 953194