



**Butterfly: eppur si muove...**



**La settimana bianca diverte,  
ma... attenti agli infortuni  
sugli sci!**



**La montagna: un ecosistema  
da amare e rispettare**





#### BUTTERFLY

TIROIDE, CULTURA E SOLIDARIETÀ  
Magazine online dell'Associazione Onlus Butterfly  
Trimestrale - n. 7 - Anno 2

Direttore responsabile Marco Savo  
Responsabile culturale Prof. Pietro Graziani

Responsabile di redazione  
Dott.ssa Arianna Di Paolo

Redazione  
Dott.ssa Sara Federici  
Cristina De Santis  
Michelangelo Rosati

Comitato scientifico  
Prof. Franco Culasso  
Prof. Andrea Ortensi  
Dott.ssa Claudia D'Ercole  
Dott.ssa Arianna Di Paolo  
Dott.ssa Raffaella Pajalich  
Dott.ssa Rita Angelini  
Dott.ssa Patrizia Angelini  
Prof.ssa Silvia Francisci  
Prof.ssa Paola Grilli

Rapporti con l'estero  
Dott.ssa Arianna Di Paolo  
Dott.ssa Ocsana Chernobabina  
Cristina De Santis

Coordinamento e pubbliche relazioni  
Angelica Calabresi  
Daniela Parri  
Prof.ssa Renata Viola  
Avv. Mario Rosati

Progetto grafico e impaginazione  
Mp Mirabilia Servizi s.r.l.  
www.mpmirabilia.it

Informazioni e contatti  
Associazione Butterfly Onlus  
Viale Liegi, 2 Roma  
Tel. 06 85358874 - 333 7212016

segreteria@onlusbutterfly.org  
www.onlusbutterfly.org

Rivista registrata presso il  
Tribunale di Roma.  
Reg. n. 136/2015 del 24 Luglio 2015

## S O M M A R I O

- 4 *Editoriale* Butterfly: eppur si muove...
- 6 *L'Intervista* Il vento come fonte di energia
- 10 *Cultura e società* La montagna nella letteratura, nell'arte, nella poesia
- 12 *Sport, stile di vita e comportamento alimentare*  
La settimana bianca diverte, ma... attenti agli infortuni sugli sci!
- 14 *Gli sport di montagna*
- 16 *Progetti in corso* Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea: al via il secondo modulo
- 18 *Professioni e formazione* Pillole di diritto. Gli usi civici
- 20 *Il breviario* Le patologie da carenza iodica: perché in montagna si rischia di più
- 23 *Studiamo un po' di geografia del Camerun...* "il Camerun, lava pietrificata e terra rossa"
- 25 *Notizie pratiche* La montagna: un ecosistema da amare e rispettare
- 27 *La genziana e i suoi molteplici usi*
- 28 *I pericoli della fauna montana*
- 30 *Eventi*



**ONLUS BUTTERFLY**  
Viale Liegi 2 - Roma  
Tel. +39 06/85358874 - +39 333/7212016

*Solidarietà e formazione sulle malattie tiroidee e patologie correlate*



# Butterfly: eppur si muove...

## Editoriale

*Quanto monotona sarebbe la faccia della terra senza le montagne!  
(Immanuel Kant)*



di Paola Grilli

Sono trascorsi più di sessant'anni dalla conquista del K2, ma il fascino e le vicissitudini di quell'impresa tutta italiana ancora emozionano.

Con gli anni sono cambiate molte cose "intorno" alla montagna e il tempo ci ha portato via uno dopo l'altro gli intrepidi autori di quell'impresa. Ma nel frattempo il più giovane, il quasi fanciullo di quella spedizione, Walter Bonatti, ha avuto il tempo di divenire "il re delle Alpi".

In un tempo connotato da grandi cambiamenti, il rapporto tra uomo e montagna ha mantenuto intatto quel fascino e quell'inevitabile porzione di mistero che rende per taluni di noi inevitabile cimentarsi sulle vette in ogni parte del mondo per il gusto dell'arrampicata, della conquista e della salita, ma anche per confrontarsi con l'altra parte di se stessi, contando soltanto sulle proprie capacità.

Bonatti sosteneva che *"chi più alto sale più lontano vede e chi più lontano vede più a lungo sogna"*. Ma, sommessamente, può aggiungersi che chi più in alto sale, più profondamente conosce se stesso.

Tra i tanti profili che la montagna ha conservato, tra le sue specificità, resta anche quello di un ambiente connotato da carenza iodica.

Nel mondo occidentale ormai da anni è in corso un programma di prevenzione attraverso l'integrazione di iodio, al fine di evitare sia le patologie gozzigene che i deficit cognitivi che si potevano manifestare nei nati che avevano subito questo deficit gestazionale.

Nei paesi svantaggiati dove esiste carenza iodica e inadeguata assistenza medica, la Butterfly Onlus interviene secondo un modello ormai collaudato.

Da un lato, attraverso lo screening della popolazione in età scolare per prevenire l'insorgenza della patologia o per curarla più agevolmente non appena insorta, senza compromissione del regolare sviluppo psico-fisico degli adolescenti.



Dall'altro lato, interviene con la somministrazione di terapie (medica o chirurgica) in quei pazienti adulti ormai già affetti da tireopatie evolutive e nelle donne in gestazione per ridurre il pericolo di deficit cognitivi per i nascituri.

Nel perseverare in questa missione che Butterfly coltiva con il generoso sostegno di molti amici ci conforta e ci sostiene il pensiero di William Blake: *"...quando uomini e montagne si incontrano grandi cose accadono..."*.



*Nota: Questo numero lo abbiamo interamente dedicato ai valori della montagna in tutte le sue sfaccettature dalla cultura allo sport, alla descrizione delle piante officinali e ai loro risvolti medici, alla segnalazione dei pericoli che si possono incontrare e a come prevenirli.*

# Il vento come fonte di energia

## L'Intervista



Fabio Ridolfi

**N**egli ultimi anni la sensibilità mondiale nei confronti delle problematiche ambientali è cresciuta notevolmente e si è iniziato ad investire nella ricerca di fonti di energia alternative rispetto al petrolio. Rimane tuttavia aperto il dibattito circa la reale efficienza di queste fonti e la loro capacità di fornire una quantità di energia tale da poter sostituire completamente le energie tradizionali. Tra le fonti di energia ad impatto ambientale zero, si parla sempre più spesso dell'energia solare, tanto che sta diventando piuttosto abituale trovare edifici, anche privati, che scelgono questa modalità di approvvigionamento energetico per coprire il proprio fabbisogno. Altra fonte di energia rinnovabile è quella che sfrutta il vento, attraverso l'impianto di strutture in grado di trasformare l'energia eolica in energia elettrica. È proprio sulle pale eoliche, che sempre più spesso vediamo stagliarsi sui profili delle nostre montagne e colline, che vogliamo fare il punto in questo numero. Abbiamo deciso di chiedere alcune delucidazioni all'Ing. **Fabio Ridolfi**.

Ingegnere Meccanico; indirizzo Trasporti; Master in Sicurezza dei Grandi Impianti Tecnologici presso l'Enea-Comett; Master in Gestione delle Imprese Ferroviarie presso l'Università di Berlino; Master in Calcolo Numerico presso il Politecnico di Milano. Da oltre trenta anni, si occupa di Sicurezza Ferroviaria; dapprima nelle F.S. Italiane e successivamente in un organismo istituzionale. Gli aspetti energetici dei grandi sistemi appartengono alla più ampia problematica della loro gestione, al pari della loro sicurezza. Per cui ci siamo rivolti a lui, come addetto ai lavori.

**Ing. Ridolfi, in breve ci può spiegare meglio cosa si intende per fonte di energia rinnovabile e, in particolare, cosa è l'energia eolica?**

L'energia è rinnovabile quando il suo impiego non ne intacca la disponibilità, cioè quando essa scaturisce da una fonte primaria le cui riserve sono molto grandi, virtualmente infinite. Sono rinnovabili l'energia idraulica (fiumi e maree), l'energia geotermica, quella solare (termica e fotovoltaica) e quella eolica. Virtualmente rinnovabile è anche l'energia termonucleare, pur se a tutt'oggi non priva d'impatto ambientale per effetto delle scorie.

**In breve, come funziona una pala eolica e dove vanno posizionate perché funzionino bene?**

Il principio di funzionamento della pala eolica è noto da secoli; è conosciuto da tutti il suo impiego nei mulini a vento e più recen-





temente negli impianti rurali di pompaggio acqua. Era naturale che finisse nelle idee di coloro che, dagli anni '70, si occupano della ricerca e dello sviluppo di fonti di energia alternative a quelle fossili. Il principio di funzionamento è rimasto immutato: l'energia fluidodinamica trasportata dal vento impatta e preme sulla superficie della pala, ponendola in rotazione. La rotazione della pala trascina nel nostro caso un generatore elettrico (simile alle dinamo delle biciclette, fatte le dovute proporzioni) in grado di trasformare l'energia meccanica in energia elettrica. Le pale dei moderni generatori eolici sono componenti raffinatissime, dal profilo accuratamente studiato per catturare la massima parte dell'energia del vento che le investe.

**Quali sono i vantaggi e gli svantaggi, anche considerando i costi? L'energia che producono è tale da giustificare l'uso su vasta scala?**

I vantaggi sono insiti nella disponibilità del vento, inesauribile e gratuita. Una volta affrontata la spesa per la costruzione del generatore, la sua produzione è a costo quasi nullo; le uniche spese di esercizio derivano dalla sua manutenzione. La domanda sulla convenienza della generazione eolica ha una risposta dinamica; nel senso che, man mano che cresce la sua diffusione, diminuiscono i costi di costruzione e di posa di nuovi generatori e cresce la loro efficienza; quindi diverranno sempre più convenienti. Già oggi, il costo dell'energia elettrica prodotta eolicamente ha quasi raggiunto la parità con quello della generazione termica ed è già minore di quello delle energie solare e nucleare. Se si considerano i costi indotti a valle dovuti allo smaltimento dei prodotti della com-

bustione inoltre, l'eolico è già in vantaggio. Si calcola infatti che, laddove la generazione termica di un kWh ha un costo industriale globale, comprensivo di smaltimento, tra 6.6 e 7.4 centesimi di Euro, l'eolico attuale si attesta sui 5.6 centesimi di Euro ed è suscettibile di scendere ancora molto. Questo spiega la corsa all'installazione di ruote eoliche, in atto su scala mondiale.

**Dal punto di vista dell'impatto ambientale, molti sostengono che l'impianto delle pale eoliche vada a deturpare il profilo paesaggistico delle montagne sulle quali vengono istallate, Lei cosa può dirci in merito?**

L'impatto c'è, è innegabile. La loro collocazione d'altronde è scelta in base alla maggiore disponibilità di vento, per lo più in luoghi







poco o nulla antropizzati. I picchi delle montagne o le loro creste spartiacque offrono una soluzione favorevole. Dal punto di vista della disponibilità di vento, il mare aperto sarebbe ancora più vantaggioso, ma comporta maggiori oneri di impianto e di manutenzione. A fronte del calo dei costi di costruzione e della maturazione di una tecnologia di posa efficiente, non è tuttavia inverosimile la prospettiva di una futura collocazione di torri eoliche in mezzo al mare a distanza regolare, magari al limite delle acque territoriali. L'impatto ambientale sarebbe minimo, l'efficienza massima, i costi mitigati dalla loro concatenazione. Avrebbero anche la funzione di marcatura dei confini marittimi, magari aiutando anche a risolvere dispute sulle attività di pesca. Ma quest'ultima è una mia opinione personale.

**Ad oggi, è ancora fantascientifica l'idea di poter installare una pala eolica nelle proprie abitazioni allo scopo di coprire il fabbisogno energetico della famiglia?**

L'idea non è fantascientifica, perché impianti eolici di taglia "familiare" esistono già. Va tenuto presente però un fenomeno che interessa tutte le trasformazioni di energia, noto come effetto scala. L'efficienza della trasformazione cresce colla taglia del sistema, per cui conviene la centralizzazione. Vale per le centrali elettriche di qualunque natura, vale per gli impianti di riscaldamento, per i processi industriali, vale anche per le ruote eoliche. Una captazione di energia eolica in forma distribuita sarebbe senz'altro meno efficiente dell'alternativa centralizzata, con poche torri di grande taglia. L'eolico autonomo rimarrà probabilmente, appannaggio di realtà rurali, o comunque isolate; le stesse che oggi usano i mulini a vento e le ruote di pompaggio idrico. In queste realtà, potrà sostituire i gruppi elettrogeni a combustione, con beneficio ambientale netto ed immediato.

# La montagna nella letteratura, nell'arte, nella poesia

*Cultura e Società*



*di Pietro Graziani*

**L**a Montagna ha da sempre ispirato l'uomo nell'arte, nella letteratura, nella poesia e, ancora prima, fin dagli albori delle civiltà, nella religione. Infatti fin dall'antichità la montagna era un simbolo che, unendo la terra (il luogo dove l'uomo viveva) con il cielo, avvicinava l'uomo al Divino; basti pensare a Mosè che, lasciato il suo popolo, raggiunge la sommità della montagna (Monte Sinai) per avvicinarsi a Dio e ricevere i Comandamenti. È quindi naturale che nei secoli seguenti la montagna diventasse fonte di ispirazione artistica, basti pensare a tutte le scene della crocefissione di Gesù che vedono come sfondo proprio la montagna, il Golgota che avvicina Gesù al cielo e quindi al Padre. Le stesse architetture Egizie e delle civiltà centro americane vedono le Piramidi come momento concreto per avvicinarsi alle Divinità e per i Faraoni, divinità essi stessi, il modo migliore per raggiungere il Cielo.

La montagna diventa quindi al tempo stesso un simbolo esoterico, psicologico e spesso simbolico, dove risiede il pensiero, dove si genera l'idea, dove hanno sede gli Dei divenendo essa stessa sacra. Nel Vangelo di Matteo un passo significativo è proprio dato dal Discorso della Montagna di Gesù ai discepoli sui valori della fede e sui principi ispiratori dei dieci Comandamenti.

Oltre alla pittura, alla luce di tutto ciò, era naturale che la montagna diventasse fonte di ispirazione per la poesia e per la letteratura, divisa tra letteratura che potremmo definire autoreferenziale, i racconti delle scalate, penso, tra gli altri, a Walter Bonatti e un secondo genere di fantasia, di narrazione, Dino Buzzati con "Barnabò delle montagne" e oggi Mauro Corona con "l'Ombra del Bastone", dalla



Rosselli, *Discesa Monte Sinai*



Piramidi di Giza

cui lettura emerge quel sognatore che è in ognuno di noi; questa è la montagna. Nella poesia Gabriel Garcia Marquez, parlando della montagna scrive:

*"Ho imparato molte cose da voi uomini  
Ho imparato che tutti al mondo,  
vogliono vivere in cima alla montagna  
senza sapere che la vera felicità  
sta in come si sale la china"*

Metafora che viviamo nel nostro quotidiano di relazioni e infatti comunemente si dice, forse inconsapevolmente:

- scalata al potere;
- scalata al successo (nel lavoro, nelle relazioni e così via);
- scala sociale (metafora dell'ascensore sociale);

In sintesi la montagna siamo noi, con le nostre aspirazioni, con le nostre difficoltà, con le nostre angosce, con la nostra ricerca di qualcosa di interiore.



Walter Bonatti





*Sport, stile di vita  
e comportamento  
alimentare*



di Andrea Scala

## La settimana bianca diverte, ma... attenti agli infortuni sugli sci!

**N**egli anni '50 lo SCI era uno sport per pochi appassionati e l'attrezzatura era piuttosto rudimentale. Chi può dimenticare la sequenza del film di Hitchcock "IO TI SALVERÒ" con Ingrid Bergman e Gregory Peck? L'articolazione più soggetta agli infortuni era la **caviglia**. C'è stata una prima evoluzione quando gli "attacchi" permettevano al piede di sganciarsi dagli sci. Ma lo "scarpone" era basso a livello della caviglia. Nel caso di perdita di equilibrio e di cadute le **fratture dei malleoli**, la **rottura dei legamenti laterali** erano all'ordine del giorno. Più rara risultava la **lussazione dei tendini peronieri**. L'immagine più frequente era quella dello sciatore disteso a letto con la gamba in trazione avvolta in un voluminoso gesso!

Negli anni '70 l'attrezzatura è stata molto migliorata. Lo **scarpone da sci** è stato innalzato ben oltre i malleoli per proteggere la caviglia tenendola bloccata. Nella moderna pratica dello sci è il **ginocchio** a dover sopportare tutte le sollecitazioni che provengono dai repentini cambi di direzione e dalla continua modifica dell'assetto del corpo da "monte" a "valle" con il conseguente spostamento del peso del corpo alternativamente sulle due ginocchia. Nei casi in cui il coordinamento motorio non è perfetto il ginocchio subisce distorsioni che possono essere gravi. La lesione più comune è la rottura (parziale o totale) dei **legamenti collaterali (mediale o laterale)** che si accompagna quasi invariabilmente alle **lesioni del menisco (mediale o laterale)**. La lesione ancora più grave che subisce il ginocchio nello sci è la **rottura del legamento crociato anteriore**. Con l'aumento dell'abilità sportiva aumenta anche la pendenza delle piste e la velocità diviene elevata. Si possono allora



"Io ti salverò".



Snowboard.



Scarponi e sci anni '50.



verificare **fratture ad alta energia (tibia e femore)**. Nei casi più gravi gli sportivi possono riportare **trauma cranico**. Nelle piste più ripide e nei percorsi più impervi viene raccomandato l'uso del casco.

Negli anni '90 la pratica dello **snowboard** ha conosciuto una crescente popolarità e diffusione. All'inizio lo **snowboard** si praticava senza apposite calzature. Gli sportivi riportavano una maggiore frequenza di **traumi della caviglia**. In anni più recenti anche nello **snowboard** si usano scarponi semi-rigidi che proteggono meglio la caviglia. Lo **snowboard** è molto praticato da giovanissimi e dai giovani. Le velocità che si raggiungono in questo sport sono minori e per questo motivo non vi sono gravi fratture degli arti inferiori. Lo sportivo che perde l'equilibrio durante i cambi di direzione o durante le curve più strette si protegge atterrando sugli arti superiori. La **frattura di polso** è piuttosto comune nello **snowboard**. Un altro dato da registrare è che nella pratica dello **snowboard** non vi sono **collisioni**, che invece possono accadere sulle piste da **sci**. Il dato che accomuna le due pratiche sportive è che gli infortuni sportivi aumentano di frequenza nelle ore pomeridiane. I muscoli ed i tendini che già non sono perfettamente allenati, risultano ancora più affaticati. È probabile che ci si sia fermati per il pranzo (accompagnato da libagioni) e allora i riflessi sono meno pronti. Gli infortuni che avvengono durante la pratica degli **sport invernali** dipendono dalla qualità della **attrezzatura tecnica** e dalla qualità del **fondo su cui si pratica lo sport**.

Scarponi anni '70.





*Sport, stile di vita  
e comportamento  
alimentare*



*di Cristiana Graziani*

## Gli sport di montagna

**L'**origine di alcuni sport di montagna risale ai tempi antichi, quando i popoli che vivevano tra le montagne dovevano percorrere tragitti impervi per spostarsi e, senza mezzi di trasporto, dovevano orientarsi, superare ostacoli naturali, esplorare, camminare o arrampicarsi per raggiungere altri luoghi.

Quella che era una necessità è diventata con il tempo un'attività ricreativa, un'abitudine salutare, una vera disciplina sportiva.

Attività ricreativa, in quanto distrazione dalla quotidianità, attività di svago che allontana lo stress e impegna il tempo libero lontano dalla città e nella contemplazione della natura.

Abitudine salutare, perché le attività si svolgono all'aria aperta, in luoghi lontani dall'inquinamento, mettendo in movimento il corpo, attivando i muscoli e allenando il fiato.

Disciplina, perché in alcuni casi si tratta di veri e propri sport, che necessitano di attrezzature, allenamento, rigore e regole.

L'**escursionismo** è la più accessibile delle attività di montagna e può essere praticata da persone di tutte le fasce d'età essendo caratterizzata da vari livelli, passando dalla semplice camminata all'alpinismo, quando le condizioni di risalita sono più difficili e si devono affrontare vie ferrate, neve e ghiaccio.

Nella traduzione inglese "trekking", che deriva dal verbo "to trek", che vuol dire camminare lentamente, ma anche percorso, si ritrova tutto il significato di questa attività che, attraverso un movimento ripetitivo, può allenare le articolazioni e migliorare la postura, distribuendo lo sforzo fisico su tutte le parti del corpo.

Camminare è anche il modo migliore per osservare la natura, i panorami, la fauna e la flora che cambia.

Dall'esigenza antica di spostarsi per i pascoli, per la caccia e per il commercio, ma anche per motivi religiosi, l'uomo si è sempre inoltrato sulle montagne e ha imparato tecniche per affrontare i terreni impraticabili, superare declivi e dislivelli, anche su roccia, sviluppando capacità che sono confluite nella nascita di veri e propri sport.

Attività diffusa in montagna è l'**arrampicata**, che con il tempo è stata portata anche in am-







bienti interni con la nascita delle palestre di arrampicata indoor che, simulando le pareti rocciose, permettono di allenarsi, sperimentare e perfezionare tecniche sia di arrampicata a corpo libero, che l'uso degli strumenti di risalita e di protezione.

Tra le altre attività che si possono praticare in montagna d'estate ci sono quelle che si svolgono nell'acqua, come la **canoa** e il **kayak**, per attraversare corsi d'acqua o laghi per apprezzare i paesaggi da punti di vista differenti rispetto ai sentieri tradizionali, o il **rafting**, che consiste nella discesa di torrenti impetuosi con un gommone, attraversando luoghi che non sarebbero raggiungibili con altri mezzi.

La montagna offre anche moltissime possibilità agli amanti della bicicletta, in particolare con il **cicloescursionismo**, si possono percorrere alcuni sentieri di montagna, strade sterrate e percorsi irregolari con le mountain bike. Esistono anche una serie di sport più spericolati legati alle biciclette come il **downhill**, che si basa sulla discesa di pendii ripidi e accidentati attraverso boschi e montagne. La montagna accoglie moltissime persone anche durante l'inverno. Le discipline sportive invernali sono numerose e alcune di esse sono, negli anni, diventate anche olimpiche. La montagna d'inverno è ancora il luogo delle escursioni, grazie alle racchette da neve o le ciaspole che, indossate con le scarpe, allargando la superficie di appoggio, permettono di camminare sulla neve fresca dando la possibilità di accedere a luoghi irraggiungibili con i mezzi di trasporto.

La varietà delle attività, degli itinerari, dei panorami, rende la montagna uno di quei luoghi dalle potenzialità infinite durante tutto l'anno e avvicinabile da tutti.

## CORSO DI ALTA FORMAZIONE IN PREVENZIONE, DIAGNOSI E CURA DELLA PATOLOGIA TIROIDEA: al via il secondo modulo

### *Progetti in corso*



di Arianna Di Paolo

L'11 Febbraio u.s. si sono riaperte le porte dell'Auditorium della Casa di Cura Ars Medica per ospitare il primo incontro del secondo modulo del *Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea*, dedicato nel suo complesso all'ampio tema della diagnosi delle affezioni tiroidee.

Il primo incontro, tenutosi l'11 Febbraio u.s., ha visto l'intervento della Dott.ssa D'Ercole e della Dott.ssa Persechino, che hanno approfondito le tematiche relative alla diagnosi laboratoristica delle patologie tiroidee. La Dott.ssa Persechino, biologa e responsabile del laboratorio della Casa di Cura Ars Medica, ha esposto le peculiarità del protocollo TSH reflex nello screening della patologia tiroidea, i suoi vantaggi/svantaggi e la sua applicabilità, per poi passare la parola alla Dott.ssa D'Ercole che, invece, ha esposto i criteri di prescrizione degli esami anticorpali in ambito tiroideo. L'incontro è proseguito, poi, con la presentazione da parte della Dott.ssa Persechino delle novità scientifiche in termini di test molecolari nella diagnosi di natura dei noduli tiroidei e con l'intervento della Dott.ssa D'Ercole in merito alla fattibilità e sicurezza del dosaggio del TSH su sangue capillare.

Il successivo incontro si è svolto in data 18 Marzo e si è focalizzato sullo studio di imaging in campo tiroideo. Nel suo primo intervento, la Dott.ssa Angelini ha fatto il punto sul ruolo di primissimo





piano dell' ecografia in campo tiroideo, sia in fase di screening che in fase di follow up. Il Dott. Francheschini, poi, ha parlato in merito all'elastosonografia tiroidea, tecnica dalle ottime potenzialità diagnostiche, ma ad oggi poco diffusa nello studio della tiroide a causa di problematiche relative ai costi e alla curva di apprendimento del personale medico modicamente lunga.

A seguire, si è ampiamente discusso in merito alle indicazioni e alle modalità tecniche di esecuzione dell'agoaspirato tiroideo, grazie all'esperto intervento della Dott.ssa Angelini e ci si è soffermati sul ruolo di tecniche di imaging quali la TC e la RMN nello studio preoperatorio e di stadiazione dei grossi gozzi o dei tumori tiroidei, grazie alla esposizione del Dott. Franceschini.

In ultimo, ma non per importanza, il Dott. Fasano ha approfondito il ruolo della Medicina Nucleare nell'iter diagnostico tiroideo, parlando dei diversi radiofarmaci utilizzabili e delle diverse tecniche scintigrafiche esistenti.

Per ora i primi due incontri si sono conclusi con un ottimo risultato e con la massima soddisfazione da parte dei discenti. Siamo in attesa di proseguire il nostro percorso di formazione con le prossime sedute del secondo modulo, che si terranno nei giorni 8 Aprile e 20 Maggio. A presto!





## PROFESSIONI E FORMAZIONE PILLOLE DI DIRITTO



### Gli usi civici

di Mario Rosati

Secondo taluni, uno dei passaggi più significativi nell'evoluzione dell'umanità può essere rinvenuto nel passaggio dalla condizione nomade a quella stanziale.

La condizione nomade teneva in minima considerazione la proprietà fondiaria atteso che l'essenza stessa del nomadismo richiedeva, come tutt'ora richiede in alcune residue ipotesi, la fruizione temporanea di un dato territorio poi abbandonato in favore di altri.

Quando la complessità delle relazioni e l'ampliamento delle comunità ha reso non più conveniente la condizione nomade, le comunità sono divenute stanziali e la prima da pastore-raccoglitore divenne coltivatore.

Di qui un capovolgimento nell'approccio col territorio e tra gli stessi componenti della collettività.

Con la stanzialità, la proprietà era non più fruita dalla collettività, ma dai singoli proprietari che avevano la necessità di affermare l'esclusività del godimento della proprietà fondiaria nei termini in cui per grandi linee è pervenuta fino a noi.

Tuttavia residuano tutt'oggi, accanto alla più comune proprietà individuale, diritti o proprietà collettive spettanti ai membri di una data collettività su determinati beni denominati "demanio civico".

Queste forme di proprietà collettiva integrano i c.d. usi civici.

Gli usi civici sono sopravvissuti fino ai giorni in ragione di un'oggettiva utilità socio-economica e, sotto il profilo formale, in virtù del c.d. "immemorabile" ovvero di una consuetudine consolidata e conforme al diritto.

Il contenuto degli usi civici è estremamente diversificato avuto riguardo alla sua estrinsecazione: è molto diffuso l'uso civico di pascolo a quello di alpeggio, quello di legnatico e di spigolare (ovvero raccogliere le spighe dopo la trebbiatura con le famose spigolatrici di Sapri).



Con riferimento al contenuto intrinseco, l'uso civico può atteggiarsi come un vero e proprio diritto di proprietà collettiva, ovvero come diritto collettivo, sempre di natura demaniale, su beni altrui (per intenderci come una sorta di usufrutto a tempo e a beneficiari indeterminati). In quest'ultimo caso esiste un proprietario del fondo che, in ragione dell'uso civico, è tenuto che i componenti di una data collettività ne fruiscono per le ricordate finalità (legnatico, pascolo, etc).

Per altro verso, l'origine dell'uso civico ne connota il contenuto specifico nell'ambito della stessa tipologia.

L'uso civico di pascolo risulta coerente con la collettivizzazione dell'utilizzo del terreno proprio delle tribù germaniche e degli altri popoli nomadi prima che si stanziassero su un dato territorio.

L'uso civico di legnatico e di spigolare, per contro, appare più coerente con l'esigenza avvertita in epoca feudale di temperare il regime assoluto dei proprietari delle terre e di assicurare mezzi minimi di sopravvivenza al popolo (una sorta di assistenza sociale *ante litteram*).



## PROFESSIONI E FORMAZIONE PILLOLE DI DIRITTO

La modifica dell'assetto sociale ha inciso in termini diversificati anche sugli attuali degli usi civici.

In alcuni ambiti l'abbandono delle terre ed i principi dell'economia liberista che tra il 1927 e il 1930, ispirò la legislazione nazionale tuttora vigente la quale, a sua volta, privilegia l'estinzione degli usi civici mediante gli strumenti della liquidazione valorizzandone il profilo come limite alla proprietà fondiaria.

Tuttavia in altri ambiti l'uso civico rappresenta tuttora lo strumento attraverso il quale una data collettività utilizza in modo equilibrato le

risorse del proprio territorio consentendo a tutti i membri della collettività di trarne utilità come nel caso delle c.d. regole alle quali nel Cadore, ad esempio, è tuttora demandato l'utilizzo e lo sfruttamento dei boschi e la valorizzazione dell'economia forestale.

In altre parole la proprietà collettiva ha origini e fu praticata ben prima sia che Karl Marx la affermasse nel suo "Capitale", che, successivamente, gli studenti della Sorbona nel 1968 ispirassero di lì a poco la politica di Pol Pot Sathol Sar 19.5.1925 – 15.4.1998 nella lontana Cambogia.

### PROGETTA CON NOI: REGALA UN'IDEA, UN OGGETTO, UN'OPPORTUNITÀ

*Cari Lettori,*

questo è uno spazio riservato alle Vostre **IDEE!**

In questa rubrica saranno pubblicati i contributi che vorrete offrire nello spirito corale di questo *magazine*.

In questa rubrica sarete voi lettori a proporre argomenti di approfondimento nell'ambito della tiroide e noi cercheremo di rispondere nel modo più esauriente.

Potete inviare le Vostre domande alla ONLUS BUTTERFLY al seguente indirizzo di posta elettronica:

[segreteria@onlusbutterfly.org](mailto:segreteria@onlusbutterfly.org)

oppure a *Onlus Butterfly - progetta con noi*

V.le Liegi, 2, 00198 Roma.

Se siete a corto di idee non importa: regalateci un **OGGETTO**, da poter utilizzare nelle nostre attività oppure regalateci un'**OPPORTUNITÀ**, uno **SPAZIO** per poter pubblicizzare i nostri progetti!

Chiamaci al numero 06 85358874

dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00.





### Le patologie da carenza iodica: perché in montagna si rischia di più *di Arianna Di Paolo*

Lo iodio, dal greco iodes (violetto), è un micro-nutriente essenziale per l'organismo umano. Si concentra soprattutto al livello della ghiandola tiroide che lo utilizza per la sintesi degli ormoni tiroidei. È un elemento presente nell'ambiente in diverse forme chimiche: lo si trova nelle rocce del suolo e, quindi, nelle piante che su di esso crescono, ma soprattutto nelle acque del mare, a cui arriva tramite l'erosione delle rocce operata dalle piogge; nel mare si accumula nelle alghe e negli animali marini, che ne sono, quindi, particolarmente ricchi.

#### **Quanto iodio serve al nostro organismo? Cosa succede se non ne assumiamo abbastanza?**

L'apporto giornaliero di sodio necessario per garantire una normale funzionalità tiroidea dipende dall'età e dalle condizioni fisiologiche di ciascun individuo. È stato stabilito da alcuni studi scientifici che per i bambini da 0 a 5 anni l'introito giornaliero di iodio raccomandato è di 90 µg/die, per i bambini da 6 a 12 anni di 120 µg/die, per gli adulti di 150 µg/die, per le donne in stato di gravidanza o in allattamento di 250 µg/die. Un'assunzione giornaliera di quantità inferiori a quelle ritenute necessarie per la specifica fascia d'età determina una risposta adattativa di tutto l'asse metabolico tiroideo: salgono i livelli sanguigni di TSH (l'ormone che stimola la tiroide a funzionare) e come effetto si ha una proliferazione delle cellule tiroidee e l'aumento della captazione dello iodio dal sangue.

Le conseguenze cliniche di questa risposta adattativa sono più o meno impattanti a seconda dell'età e dello stato fisiologico in cui la carenza iodica si verifica. Nell'adulto, ad esempio, l'iperplasia (l'aumento di volume) della tiroide determina l'insorgenza del gozzo, cioè la presenza di un tiroide ingrossata, che può raggiungere dimensioni tali da comprimere la trachea o a dare

problemi di compressione della strutture presenti nella parte più alta del torace. Nel neonato, invece, la carenza iodica può portare a cretinismo, una grave condizione clinica caratterizzata da deficit mentale e fisico permanente, causato da insufficienza tiroidea nelle prime fasi di sviluppo. Nella gravidanza, poi, un apporto idrico insufficiente, può determinare complicanze sia fetali che materne; tra le prime si hanno l'alterato sviluppo neurologico del feto con possibile ritardo mentale, autismo, epilessia o le alterazioni tiroidee in epoca neonatale o infantile; tra le seconde, un aumentato tasso di complicanze della gravidanza, come distacco di placenta o parto prematuro, e l'insorgenza di gozzo materno.

Una volta istauratesi, la maggior parte di queste alterazioni sono, tuttavia, potenzialmente reversibili purché venga garantita una adeguata reintegrazione iodica; se l'adeguato introito iodico, poi, è assicurato prima del loro instaurarsi, si possono prevenire evitandone l'insorgenza.

#### **Da dove possiamo prendere, allora, questo micronutriente così importante? Chi è maggiormente a rischio di andare incontro a carenza iodica?**

Lo iodio non viene prodotto dall'organismo e, per coprire il fabbisogno giornaliero di questo microelemento, dipendiamo dalla assunzione dall'esterno, che avviene per il 90% attraverso gli alimenti che lo contengono. Il contenuto di iodio negli alimenti è, tuttavia, molto variabile, essendo maggiore per quelli che provengono dal mare, come pesci di mare e crostacei; anche le uova, il latte e la carne ne contengono quantità importanti, mentre quantità minori sono contenute nei vegetali e nella frutta.

Per tale ragione vi è una stretta correlazione tra la carenza iodica nella popolazione e l'area geografica di residenza. Le popolazioni più a rischio





## IL BREVIARIO

di carenza iodica sono quelle residenti in zone montane, distanti dal mare e quindi che più difficilmente hanno accesso a cibi "marini", e le zone rurali, dove è più facile che la popolazione consumi prodotti locali e non provenienti dalla grande distribuzione conservati con additivi contenenti iodio (sfuggendo, così, alla c.d. "profilassi silente").

Dati raccolti tra il 1997 e il 2006 dalla WHO hanno portato alla pubblicazione di un report nel 2008 sullo stato di nutrizione iodica della popolazione mondiale. In tale report si evidenziava che negli anni '90 gli USA, il Canada, l'Australia, la Scandinavia erano popolazioni a nutrizione iodica insufficiente; mentre Asia, Africa, America Latina erano iodocarenti.

A seguito di una campagna di iodazione universale, i dati raccolti nel ventennio successivo (anni 2000-2010 circa) sul 92,4% della popolazione scolare mondiale (età 6-12 anni) mostravano che un 31,5% di tale popolazione permaneva in una condizione apporto iodico insufficiente (< 100 µg/die). Nel 2013, invece, si è notato un aumento della popolazione iodio sufficiente, con un tasso di carenza iodica che in America era del 10,6%, in Europa del 44% e in Africa del 40,8%. Per quanto riguarda l'Italia, esiste ancora il problema della carenza iodica.

Infatti, si stima che circa 6 milioni di persone (più del 10% della popolazione) soffrono di gozzo e, sebbene ad oggi non si vedano frequentemente i quadri gravi del passato, sono ancora molto comuni i casi di problemi minori. Questo perché la quantità di iodio assunta con gli alimenti è risultata essere comunque insufficiente a coprire lo specifico fabbisogno.

**Cosa fare, dunque, per assumere una giusta quantità di iodio?**

**Le strategie di iodio profilassi.**

Nell'ambito delle strategie di iodio profilassi messe in campo dalle organizzazioni sanitarie nazionali e dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) si annoverano:

- **Campagne di iodazione del sale da cucina.** La procedura prevede l'aggiunta di 20-40 mg di iodio per Kg di sale sotto forma di ioduro di potassio o iodato di potassio. In aggiunta a quello già fornito con la dieta, ogni grammo di sale arricchito di iodio ci fornisce 30 microgrammi di iodio in più. Tale tecnica è la più utilizzata nel campo della iodoprofilassi in quanto risulta essere di semplice attuazione e a basso costo. Il limite sta nella contemporanea esigenza di educare la popolazione a non utilizzare troppo sale, il cui elevato consumo, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Altro limite sta nel fatto che il consumo di sale varia da persona a persona a seconda delle specifiche abitudini alimentari e non sempre, quindi, si può sapere l'effettivo introito di iodio per ciascuna persona.
- **Campagne di iodazione delle acque potabili e delle acque di irrigazione,** che tuttavia sono meno diffuse per le maggiori complicazioni tecniche che implicano.
- **Somministrazione alla popolazione in stato di carenza iodica grave di olio iodato i.m. oppure ioduro di potassio o iodato di potassio.** Tali tecniche sono state usate in passato, mentre attualmente sono state quasi del tutto abbandonate a favore delle campagne di iodazione del sale. Ultimamente, si è preferito indirizzare la ricerca farmaceutica verso la produzione di compresse contenenti quantità definite di iodio, in modo tale da poter meglio dosare l'introito di questo microelemento, soprattutto nelle categorie a rischio, come per esempio le donne in gravidanza.

In merito alla prevenzione della carenza iodica, infine, c'è da fare un'importante specifica: se per la maggior parte della popolazione (quella con una tiroide normo o ipofunzionante) l'utilizzo del sale iodato comporta un beneficio, un'aggiunta importante di iodio, al contrario, può creare problemi per coloro che hanno una ghiandola iperfunzionante.

Lo iodio, infatti, fornendo il substrato alla ti-

roide, ne aumenta la produzione di ormoni accentuando la condizione di ipertiroidismo, con tutte le conseguenze che ciò implica.

Soprattutto se si proviene da una famiglia in cui ci sono casi di patologia tiroidea o se si proviene da un'area di montagna, quindi, il consiglio è quello di consultare uno specialista, che saprà consigliarvi al meglio sulle strategie da attuare per evitare le patologie tiroidee conseguenti alla carenza iodica!

### REFERENCES:

*International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders. 2008. UNICEF Report 2008. IDD Neswletter 30, no. 4.*

*World Health Organisation/ International Council for the Control of the Iodine Deficiency Disorders/United nations Children Fund (WHO/ICCIDD/UNICEF) 2001 Assessment of Iodine Deficiency Disorders and Monitoring their Elimination.*

*Moleti, M., Presti Lo, V, M. C. Campolo et al. 2008. Iodine prophylaxis using iodized salt and risk of maternal thyroid failure in conditions of mild iodine deficiency. Journal of Clinical Endocrinology Metabolism 93:2616-2621.*

Da diversi anni la Onlus Butterfly è impegnata nel campo della prevenzione e cura della patologia tiroidea e delle patologie ad essa collegate. In particolare modo, abbiamo portato il nostro protocollo di screening nelle scuole e nelle aziende italiane, ma anche nei Paesi in via di sviluppo, in primis il Cameroon, dove la prevenzione viene difficilmente attuata.

Sono già diversi anni, infatti, che portiamo avanti in Cameroon un Progetto chiamato BxB, Butterfly for Bamenda. Bamenda è una città situata nel nord-ovest del Paese, nel contesto di una regione famosa per le bellissime montagne che ne definiscono il paesaggio, dove, però, la patologia gozzigena da carenza iodica è endemica, data appunto l'elevata altitudine.





## IL BREVIARIO

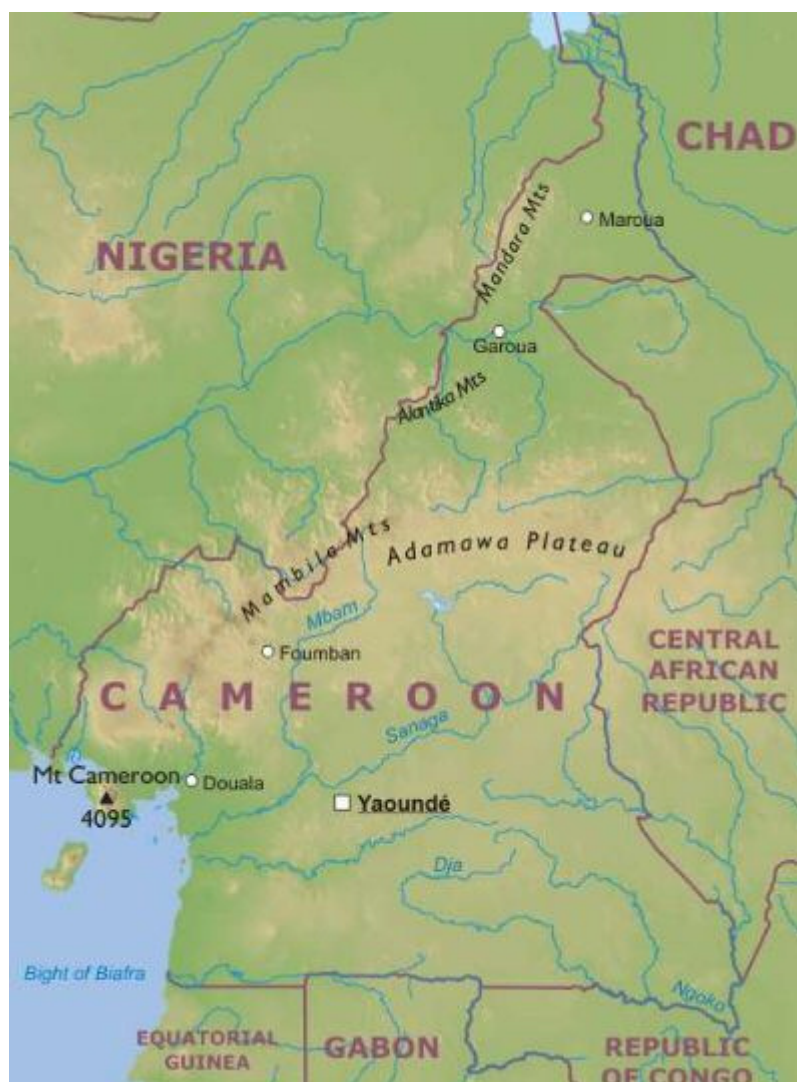


### Studiamo un po' di geografia del Camerun... "il Camerun, lava pietrificata e terra rossa"

di Cristina De Santis

Tra la sezione centrale, francofona, dell'Africa e quella occidentale, anglofona, si estende dal golfo di Guinea sino al lago Ciad uno Stato in grado di unire i territori che furono oggetto di due distinti mandati coloniali, quello inglese nel settore sudoccidentale e quello francese nel resto del Paese: il Camerun. Esso presenta una notevole varietà territoriale, si passa infatti dall'altopiano centro-meridionale, che costituisce buona parte del territorio, alle pianure e rare colline settentrionali, nella lunga parte che si incunea fra Nigeria e Ciad, ai rilievi montuosi che separano queste due aree e che da est si dirigono verso l'Oceano Atlantico con orientamento sud-ovest ed infine una fascia costiera pianeggiante, larga al massimo un centinaio di chilometri. Da come si può ben intuire, parliamo di uno stato con un rilevante patrimonio di risorse naturali. Sarà proprio la natura a dare il nome a questo Stato, grazie alla scoperta del fiume Wouri, nel **Camerun** sudoccidentale, denominato dai primi esploratori portoghesi Rio dos Camarões, *fiume dei gamberi*, donde il nome Camerun. La maggior parte del territorio si estende sul bacino del **Sanaga**, vero asse idrografico del Paese, che attraversa l'intera sezione meridionale sfociando nel **golfo di Guinea**. L'elemento morfologico più caratteristico è costituito dai rilievi, che si elevano sul lato occidentale dello Stato e che rappresentano un riferimento orografico fondamentale nel contesto fisico dell'Africa, ricollegandosi agli imponenti massicci

del Sahara centrale. Essi corrispondono a una grande linea di **frattura** e di dislocazioni tettoniche, detta "linea del Camerun", che ha la sua continuazione nelle isole vulcaniche **Bioko, Príncipe, São Tomé**, emergenti nel golfo di Guinea. Strutturalmente tali rilievi sono formati da zolle **archeozoiche** sollevate da grandi **horst** divisi tra loro da più o meno ampie depressioni; una di queste zolle è anche l'altopiano dell'**Adamaua**, che separa il bacino del Sanaga





dalla depressione del **Benue**. Su questa s'incen- tra la parte settentrionale del Paese dominata dai monti Mandara, ultimo orlo rialzato prima dell'area depressionaria del lago Ciad.

La catena montuosa Bamenda-Adamaoua-Mandara, che dal confine con la Nigeria si spinge fino all'estremità nord-occidentale della Repubblica Centrafricana, supera in alcuni casi i 2000 metri d'altezza, ma la vetta più alta del Camerun è isolata da quest'ultima e si trova molto vicina all'Oceano Atlantico, dove svetta imponente sul territorio pianeggiante sottostante: si tratta del Monte Camerun, i cui pendii si elevano a 4 km della costa atlantica e si ergono rapidamente, definendolo il più alto dell'Africa centrale e occidentale. Il Monte Camerun è lo strato vulcano più importante dell'omonimo Stato, definito da molti lo *spettacolo della lava pietrificata*.

Esso è attivo episodicamente, ha un'attività moderatamente esplosiva e le sue eruzioni sono di tipo effusivo, le più recenti risalgono al 2000, ma al momento la situazione è tranquilla. E' formato da oltre 100 piccoli coni craterici quasi tutti collegati all'asse centrale del principale, tra i picchi secondari; il più importante è l'Entide, situato sul fianco Sud-Ovest. Il resto del Paese presenta superfici archeozoiche, più o meno movimentate dalle dorsali che separano gli aperti solchi fluviali del bacino del Sanaga. Sulla costa del golfo di Guinea – su cui il Camerun si affaccia per circa 500 km – si estende la maggiore pianura camerunense, larga circa 150 km e originata dalle alluvioni del Sanaga e degli altri fiumi, tra cui il **Nyong**, che scendono direttamente all'Atlantico; pianure alluvionali si hanno nella valle del Benue e nella zona prossima al lago **Ciad**, i cui depositi sedimentari d'epoche passate si trovano su un ampio raggio intorno a quelli che sono i suoi attuali contorni. Nel suo complesso il vulcano è una delle principali attrazioni turistiche della nazione.

A testimonianza di ciò, sulle strade della Race of Hope, a passo di marcia, per la durata di circa cinque giorni, si può ammirare tutta la sua imponentza oltre che l'incantevole ed ancestrale

vegetazione della foresta pluviale, con la maratona montana più celebre dell'Africa Centrale, a cui prendono parte oltre 500 partecipanti provenienti da tutti gli stati africani. Ma siamo sinceri, non è necessario percorre sentieri dedicati agli esperti di trekking per ammirare il connubio madre natura-civiltà, un'unione così rispettosa e delicata. È vivo in me il ricordo di costruzioni rurali, che definiremo ecosostenibili, così discrete, invisibili, come sono d'altronde i camerunensi, i cui tetti fanno capolino tra gli alberi di banana, resi evidenti solo dalle fioche luci del porticato, che di notte, rimaste accese, sembrano sussurrare alla natura di star tranquilla, che verrà sempre protetta.

Potrete attraversare in lungo e in largo lo Stato, ma non troverete colate di asfalto e mostri di cemento, ma solo tanta terra, terra rossa e fangosa, che rimane prigioniera delle fibre di tessuto dei nostri adorati jeans americani, terra che volontariamente vuole lasciare un segno di sé, per non farsi dimenticare. Tranquilla terra, non affannarti, l'Africa ti rimane dentro e, per quanto patriottici possiate essere, quando la vostra mente volerà al ricordo di quei panorami, di quei colori e a quei rumori così vivi, un sorriso comparirà sul vostro viso e la vostra giornata vi assicuro cambierà!

### Bibliografia

- B. Gèze, Géographie physique et Géologie du Cameroun occidental, Parigi, 1943; J. Bouchaud, Histoire et Géographie du Cameroun, Douala, 1944; B. Lambezat, Le Cameroun, Parigi, 1950; P. Vaast, Petite Géographie du Cameroun, Parigi, 1954; G. Sautter, Géographie physique de l'ancienne Afrique Equatoriale Française et du Cameroun, Parigi, 1962; J. Schramm, Kamerun, Bonn, 1964; C. Letouzey, L'étude phytogéographique du Cameroun, Parigi, 1968; P. Gaillard, Le Cameroun, 2 voll., Parigi, 1989.
- Wikipedia
- [www.mapsism.com](http://www.mapsism.com)
- "Sul sentiero dei maratoneti del Monte Camerun"- [www.lettera43.it](http://www.lettera43.it)



## NOTIZIE PRATICHE



### La montagna: un ecosistema da amare e rispettare

di Serena Di Paolo

“Gli scienziati come i poeti mostrano che le traiettorie della natura e dell’umanità sono indissociabili, che la nostra comunanza di origine è anche la nostra comunanza di destino (...)”. (Nicolas Hulot, Giornalista ecologista).

Sin dalle epoche più antiche la natura è stata fonte di vita per l’uomo: in passato il vincolo era basato soprattutto sulla necessità dell’approvvigionamento di cibo, attualmente, invece, l’interdipendenza si esplica con relazioni più complesse. La vita cittadina e tecnologica ha allontanato la vita dell’uomo dalla natura, basti solo pensare all’illuminazione artificiale che ci ha reso indipendenti dal ritmo circadiano che da sempre ha scandito le tempistiche di vita umane. Si potrebbero fare mille altri esempi, arrivando alla conclusione per cui sembrerebbe che l’uomo non faccia più parte della natura... in realtà non c’è nulla di più sbagliato.

L’uomo, infatti, è un componente della natura stessa e, in quanto tale, è in relazione con tutte le altre forme di vita in una reciproca dipendenza. Basti pensare alle piante che forniscono ossigeno e cibo all’uomo e impiegano l’anidride carbonica, che l’uomo stesso produce, nei processi di fotosintesi.

Non bisogna, inoltre, commettere l’errore di guardare alla natura con uno sguardo troppo antropocentrico. Una natura, cioè ad esclusivo uso e consumo della specie uomo.

Anche nel fruire da “turisti” delle bellezze della natura bisogna stare attenti a non trasformarle in ambienti troppo antropizzati. Quante coste bellissime dei nostri mari, ad esempio, sono state colonizzate da costruzioni per renderle più con-

fortevoli alle nostre esigenze di vacanza, senza tener conto che così facendo si andava ad intaccare quell’equilibrio che le rendeva così speciali. Anche per l’ecosistema montano esiste il rischio che sia rovinato da un’antropizzazione troppo feroce. Se da un lato spetta alle Istituzioni il compito di promulgare e far rispettare un insieme di normative a tutela di questo ecosistema, come per esempio con la creazione di aree naturali protette, dall’altro spetta ad ognuno di noi rispettare un codice di comportamento “ecologico”. Bisogna far conoscere, soprattutto ai giovani che saranno i futuri custodi del patrimonio naturale, gli ambienti naturali e dare loro una corretta educazione ambientale.

Ed ecco perché vogliamo cogliere l’occasione di questo numero della rivista dedicata alla montagna per dare qualche indicazione di “bon ton” ambientale a chi abbia deciso o deciderà di trascorrere qualche giorno delle prossime ferie ad alta quota.

Esistono delle regole semplici da rispettare quando si sta in montagna che il WWF, in una delle sue campagne ambientali, ha felicemente riassunto così:

“In mare e in montagna esistono due regole fondamentali: cautela e buon senso, regole perfette anche per rispettare la natura!”

Bisogna, cioè, “entrare in contatto con la natura in punta di piedi”.

Che significa?

**In primis, bisogna programmare bene un’escursione in montagna, studiando il percorso prima di partire, verificando la sua difficoltà e soppestandola in base alle nostre capacità. Se il luogo scelto fa parte di un’area protetta è buona norma leggere le regole del parco.**

**Cerchiamo di rispettare i percorsi creati appositamente per gli escursionisti, evitando di uscire dai sentieri tracciati, sia per la nostra sicurezza, che per rispettare gli habitat che ci circondano. Bisogna evitare di fare schiamazzi e alterare l’e-**



## NOTIZIE PRATICHE



quilibrio sonoro dell'ecosistema. Diverse specie animali, infatti, hanno un udito molto più sensibile rispetto a noi e potrebbero essere spaventate o innervosite dai nostri rumori. Inoltre, la comunicazione in alcune specie avviene prioritariamente a livello sonoro e noi potremmo alterare il successo dei loro messaggi.

Altra buona norma è lasciare l'ambiente che abbiamo visitato nelle stesse condizioni (o meglio) di come lo abbiamo trovato: non bisogna accendere fuochi, se non nelle aree appositamente attrezzate; bisogna fare attenzione a portare via tutti i rifiuti prodotti, quindi bisogna ricordarsi di portare dei sacchetti per raccogliergli. Ogni oggetto abbandonato nell'ambiente dura molto più di quello che pensiamo: una gomma da masticare 5 anni, una lattina d'alluminio per bibite da 10 a 100 anni, un mozzicone di sigaretta 1-2 anni, giornali e riviste da 6 mesi a più di 10 anni, una bottiglia di vetro circa 400 anni, una bottiglia o un sacchetto di plastica da 100 a 1000 anni, fazzoletti e tovaglioli di carta 3 mesi.

Nell'approcciarsi agli animali e alle piante che incontriamo lungo il nostro sentiero ricordiamoci del detto dei nostri nonni: "Guardare e non toccare!".

Gli animali non vanno avvicinati troppo né va dato loro del cibo. Essi, infatti, hanno strategie di adattamento formidabili per trovare da mangiare e se vogliamo osservarli nei loro comportamenti naturali basta rimanere fermi, in completo silenzio, e avere un po' di pazienza. Ricordiamoci però che non tutti gli animali hanno lo stesso comportamento nei confronti dell'uomo e alcuni possono reagire, ad esempio

con un morso. Manteniamo sempre una distanza di sicurezza! Questa regola vale sia per i piccoli animali che per i grandi.

La stessa attenzione deve essere riservata anche alle piante: un fiore, per quanto bellissimo, strappato dal suo terreno appassirà. Non vale la pena rovinare un ambiente e uccidere una pianta, privando tra l'altro i visitatori successivi della sua bellezza, per goderne in privato solo per pochi giorni. Ricordiamoci poi che tutto ciò che portiamo via è qualcosa che togliamo alla natura e, se tutti ripetessimo lo stesso gesto, in breve tempo arrecheremmo un danno irreversibile all'intero ecosistema. Per fortuna la tecnologia in questi anni ci ha fornito strumenti meravigliosi come tablet e smartphone con cui scattare foto da condividere con gli amici lasciando inalterata la bellezza naturale. Infine, in montagna quasi tutte le specie di fiori sono protette: anche in questo caso una buona Guida naturalistica è di aiuto.

Altra azione da non commettere oltre a non portare via dei souvenir, è quella di non lasciarli! Per quanto possa essere romantico incidere il proprio nome sul tronco di un albero o testimoniare la conquista della vetta scrivendo sulla roccia, questo rovina irrimediabilmente il paesaggio. Se tutti lo facessimo il paesaggio smetterebbe di essere meravigliosamente naturale e diventerebbe solo un'accozzaglia di scritte.

E se dovessimo incontrare nel nostro percorso un bellissimo ruscello montano? Stanchi e accaldati dalla camminata cosa ci sarebbe di meglio







## NOTIZIE PRATICHE

di un bel bagno? Dove non espressamente vietato, è possibile farsi il bagno, ma la cosa essenziale è non usare detergenti a meno che non siano completamente ecologici e biodegradabili; stesso discorso qualora volessimo lavare le nostre stoviglie nel ruscello.

Ultima indicazione, ma non per importanza, non pensiamo solo a rispettare noi stessi le regole, ma facciamole rispettare anche agli altri! Segnaliamo qualsiasi abuso alle autorità competenti o qualsiasi anomalia come, ad esempio, cartellonistica rimossa o vandalizzata, comportamento scorretto di altri turisti, animali in pericolo, e così via.

L'ambiente può essere goduto in tutto il suo splendore e questo splendore può e deve essere



mantenuto nel tempo... come recita un proverbio indiano: "La terra non è eredità ricevuta dai nostri Padri, ma un prestito da restituire ai nostri figli".

## FORSE NON TUTTI SANNO CHE...

### La genziana e i suoi molteplici usi

Chiunque abbia mai visitato le regioni montane del centro Italia sa di certo che uno dei prodotti che non può mancare in una tavolata genuinamente locale è un bicchierino di liquore alla Genziana, offerto come digestivo a fine pasto. Questo famoso liquore, con il suo inconfondibile sapore amaro, viene prodotto anche artigianalmente a partire dalla radice della Genziana.

Numerosissime sono le specie di Genziana esistenti e tutte hanno le stesse proprietà. Normalmente però si usano le radici della Genziana Lutea o Gentiana Maggiore, per le più consistenti dimensioni. Infatti la Genziana Maggiore è una bella pianta erbacea che cresce nelle praterie montane dell'Europa centrale e meridionale, porta molti fiori a corona gialla che fioriscono da giugno ad agosto. La radice ha un odore sgradevole e un sapore dapprima dolciastro che diventa decisamente amaro e persistente. È una specie erbacea perenne dalla grossa radice a fitone multiplo; il fusto o caule può essere alto dai 40 ai 150 cm e reca foglie opposte ellittiche attraversate da nervature

longitudinali molto evidenti. I fiori sono giallo intenso a forma di stella e appaiono in estate in ciuffi disposti in piani ordinati verso l'apice del fusto. In seguito si formano i frutti ovoidali. Cresce soprattutto su prati, pascoli e luoghi rocciosi, come sugli alti pascoli delle Alpi centro orientali, sugli appennini e sulle alture della Sardegna. La radice può essere estratta in primavera o in autunno prima che sopravvenga il freddo; subito dopo la raccolta la radice va pulita dalla terra senza essere lavata e essiccata al sole, fino a raggiungere all'interno un colore giallo, altrimenti anch'essa risulta velenosa. Una volta essiccata può essere conservata in un luogo asciutto.

La radice, oltre che per la produzione del famosissimo liquore, viene utilizzata in cosmesi; il suo infuso è infatti utilizzato per detergere le pelli grasse e lentiginose. Proprio per queste sue molteplici proprietà in passato la sua raccolta era massiva e incontrollata e questo ne ha messo a repentaglio la sopravvivenza, tanto che attualmente è stata inserita tra le specie protette.



### I pericoli della fauna montana

di Claudia D'Ercole

La montagna incanta, ma può anche far male, soprattutto se la si affronta sottovalutando i pericoli che nasconde.

Valanghe, frane, temporali, insolazioni, congelamenti, perdita di orientamento, sono solamente alcuni dei pericoli cui va incontro il frequentatore delle montagne.

E' ovvio che ognuno dovrebbe conoscere preventivamente questi pericoli sia per evitarli, sia, nelle peggiori delle ipotesi, per affrontarli.

Generalmente i pericoli della montagna vengono distinti in due categorie: pericoli oggettivi e pericoli soggettivi. I pericoli oggettivi sono legati alla natura stessa della montagna ed alle condizioni meteo. I pericoli soggettivi, che rappresentano la causa principale degli incidenti in montagna, dipendono esclusivamente dalla persona stessa e dalle sue azioni, per cui possono e devono essere evitati.

In montagna l'imprevisto si verifica più spesso di quanto si pensi e la distrazione è una imprudenza che non ci si può permettere.

#### Pericoli soggettivi

- Mancanza di allenamento
- Mancanza di tecnica
- Mancanza di esperienza
- Distrazione
- Equipaggiamento non adeguato

Vengono definiti pericoli soggettivi quelli che il "soggetto" frequentante la montagna si crea da sé, sia per la sua impreparazione tecnica o atletica, che per la sua disattenzione e incapac-



ità di valutare i pericoli oggettivi.

#### Pericoli oggettivi

- Caduta di pietre
- Valanghe
- Maltempo
- Animali ed insetti

#### Animali ed insetti

In natura esistono animali ed insetti in grado di creare seri problemi.

Ad esempio le punture di vespe e calabroni possono essere molto pericolose, specialmente per persone sensibili o allergiche ai loro veleni. Sarebbe opportuno che ognuno conoscesse precauzionalmente le proprie condizioni di salute e che tutti evitassero il contatto con questi insetti, ad esempio controllando bene il terreno su cui camminano.

Anche le zecche possono creare seri problemi che non si manifestano immediatamente, ma a distanza di diversi giorni; meglio in ogni caso proteggersi indossando sempre dei pantaloni lunghi.

La pericolosità della vipera (anche se, a fronte di parecchie centinaia di morsicature che si registrano ogni anno in Italia, i casi mortali sono estremamente rari) non deve essere comunque trascurata, soprattutto per quanto riguarda i bambini e le persone particolarmente debilitate.

Dalla primavera all'autunno la vipera si può trovare nelle radure dei boschi, sui pendii cespugliosi e cosparsi di sassi, vicino ai torrenti, in prossimità di muretti e case diroccate, dove, anche se non aggressiva, può morsicare per autodifesa. Buona regola sarà portare sempre pantaloni lunghi e calzature alte, non raccogliere funghi o frutti di sottobosco senza aver is-





## NOTIZIE PRATICHE



pezionato prima la zona, non infilare mai le mani negli anfratti dei muri o sotto le pietre, non abbandonare zaini e vestiario sui muretti a secco o sui sassi. Il morso di vipera si distingue, da quello di altri ofidi innocui, per la presenza di due fori profondi distanti 6 - 8 millimetri.

Altro animale che può diventare pericoloso nell'incontro con l'uomo in montagna è il **cinghiale**. Nei boschi in cui può trovare cibo, non è infrequente sentirlo grufolare, ovvero razzolare grugnendo mentre scava il terreno alla ricerca di ghiande e altro da mangiare, e la sua prima reazione, anche in branco, sarà sempre quella di allontanarsi dall'uomo, che vede come una minaccia.

Tuttavia possono esserci due situazioni potenzialmente pericolose. La prima è quella in cui il cinghiale si trovi senza via di fuga, per esempio perché finito all'angolo di una recinzione di campagna. In questo caso, al di sotto della fisiologica distanza di sicurezza, tenderà ad attaccare, e la cosa più saggia da fare è fermarsi a debita distanza e, senza movimenti bruschi o rumori improvvisi, allontanarsi tenendolo d'occhio; oppure trovare riparo su un rialzo dove non si può essere raggiunti, per esempio ar-

rampicandosi su un albero. La seconda situazione a rischio è quella di incontrare una femmina con i cuccioli: l'istinto materno e l'impossibilità di darsi alla fuga con la sicurezza di portare in salvo tutta la prole potrebbe indurre l'animale all'attacco. Ma finché si rimane a debita distanza e non lo si spaventa, la prima opzione istintiva rimarrà ancora quella di allontanarsi da noi.

Altro animale da non dimenticare come possibile incontro in montagna è l'ORSO. Vedere un orso in montagna è un'esperienza unica, è una delle più belle creature dei nostri boschi. Premesso che gli orsi sono pochi e che non hanno mai ucciso nessuno, le preoccupazioni sul "pericolo orso" sono irrazionali e vanno molto ridimensionate. Ci sono alcune cose, quindi, che dobbiamo sapere sull'orso.

L'orso attacca l'uomo perché lo riconosce come una preda? NO.

L'orso attacca l'uomo per difendersi? SI, soprattutto se è una madre con i piccoli e si entra nel suo spazio di sicurezza.

L'orso, se si accorge della presenza di umani, si avvicina? NO, di solito fugge; è invece attratto dal cibo incustodito.

L'orso corre più veloce dell'uomo? SI, può raggiungere i 50 km/h.

L'orso sale sulle piante? SI.

Gli orsi hanno un radio collare? NO, solo quelli problematici sono monitorati in questo modo.

Prima regola, da ricordare sempre in presenza di un orso è di "mantenere sempre la calma". Rimanere sempre su sentieri molto frequentati. Avanzare facendo in modo che la propria presenza sia avvertita. Muoversi in gruppi numerosi. Evitare di uscire alla sera, di notte e il mattino presto, sia in montagna sia nelle campagne attorno ai centri abitati, anche a bassa quota. Non andate a correre da soli, in montagna, indossando cuffiette e procedendo distrattamente... si potrebbero fare degli incontri inaspettati!

Quindi: rispettiamo la montagna ed i suoi "abitanti" e durante le escursioni non abbassiamo mai la guardia!



10 febbraio - 18 giugno 2017  
Palazzo delle Esposizioni - Roma

## **DNA. Il grande libro della vita da Mendel alla genomica**



*a cura di Bernardino Fantini, Telmo Pievani, Sergio Pimpinelli, Fabrizio Rufo*

Mendel, un genio incompreso nato "troppo presto" in Moravia, dopo la sua morte diventerà il padre della genetica, una scienza che ha trasformato per sempre il nostro modo di intendere la natura. Gregor Mendel è uno dei protagonisti del nostro viaggio in un mondo per lo più microscopico e invisibile, alla scoperta delle leggi dell'ereditarietà, delle storie dei grandi scienziati che, come Watson e Crick, ci hanno permesso di comprendere la struttura e la funzione del DNA, delle nuove frontiere della genomica, delle applicazioni pratiche di queste discipline e di come influenzano e influenzeranno sempre di più la nostra vita e il nostro ambiente, delle terapie geniche personalizzate, della vita sintetica, di caccia al colpevole tramite il DNA, di passato presente e futuro, e di molto altro ancora.

La mostra presenta una prima parte storica, dove vengono ripercorse tutte le tappe fondamentali di questa avventura scientifica, presentando sia le scoperte sia le storie umane degli scienziati protagonisti. Nella seconda parte si affrontano, invece, il presente e il futuro, presentando i temi della clonazione, della medicina personalizzata, dell'ingegneria genetica, della biologia sintetica, con uno speciale focus dedicato alla genetica forense e allo studio del DNA di specie estinte.

Dal 14-04-2017 al 30-07-2017 - Scuderie del Quirinale - Roma



## **Da Caravaggio a Bernini. Capolavori del Seicento italiano nelle collezioni reali di Spagna**

Attraverso una straordinaria selezione di dipinti e sculture, la mostra Da Caravaggio a Bernini. Capolavori del Seicento italiano nelle Collezioni Reali di Spagna riflette gli strettissimi legami politici e le strategie culturali stabilite tra la corte spagnola e gli stati italiani nel corso del XVII secolo.

### **Orari di apertura al pubblico**

Da domenica a giovedì dalle 10.00 alle 20.00; venerdì e sabato dalle 10.00 alle 22.30

Ultimo ingresso un'ora prima dell'orario di chiusura.



# Hanno scritto per noi



**CLAUDIA D'ERCOLE**

Medico chirurgo. Specialista in Chirurgia Generale. Diploma Corso Alta Formazione su "Diagnosi e cura della patologia tiroidea" e Diploma "SIUMB" come Ecografista Generalista. Collabora con la ONLUS BUTTERFLY da quando è stata istituita.



**CRISTINA DE SANTIS**

Laureanda in Medicina e Chirurgia, Collabora con la ONLUS BUTTERFLY occupandosi in particolar modo delle relazioni con i paesi esteri e partecipando attivamente a progetti di volontariato nei paesi in via di sviluppo.



**ARIANNA DI PAOLO**

Medico chirurgo. Specializzanda in Medicina Nucleare presso l'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea, Università Sapienza di Roma. Collabora con la ONLUS BUTTERFLY occupandosi in particolar modo delle relazioni internazionali e partecipando attivamente a progetti di volontariato in Italia e all'Estero. È Responsabile di Redazione di "Butterfly", Magazine Ufficiale della Onlus Butterfly.



**SERENA DI PAOLO**

Laureata nel 2008 in Scienze Biologiche ad indirizzo ambientale presso l'Università degli Studi "Roma Tre" con tesi dal titolo: "Cambiamenti climatici globali e vegetazione: effetti sugli ecosistemi montani". Sostenitrice della Onlus Butterfly.



**CRISTIANA GRAZIANI**

Laureata in Progettazione Architettonica nel 2010 a Roma Tre, abilitata e iscritta all'Ordine degli Architetti di Roma nel 2011. Nel 2012 frequenta il Master di secondo livello "Housing. Nuovi modi di abitare tra innovazione e trasformazione". Dopo 4 anni di collaborazione con studi professionali tra Roma e Barcellona, affiancati da attività di ricerca sui temi dell'housing sociale, la cooperazione e l'auto-costruzione per progetti in paesi in via di sviluppo, dal 2015 si dedica alla libera professione, svolgendo anche attività di consulenza per altri studi.



**PIETRO GRAZIANI**

Prof. Pietro Graziani, già Dir. Generale del Ministero dei Beni Culturali, docente di Legislazione di tutela presso la Scuola di Specializzazione in Restauro dei monumenti e del Paesaggio - Università "La Sapienza" di Roma, responsabile dell'ambito Beni Culturali del Master in Architettura, Arte Sacra e Liturgia (Università Europea di Roma), componente del Comitato Scientifico del Centro Universitario Europeo dei Beni Culturali di Ravello (Salerno), organo di consulenza del Consiglio d'Europa.


**PAOLA GRILLI**

La Prof.ssa Paola Grilli, medico da oltre 30 anni, è specializzata in Chirurgia Generale ed in Endocrinologia. Si interessa, in particolare, delle patologie tiroidee, sia benigne che maligne. Già membro di Ateneo dei Rapporti Internazionali della Sapienza-Università di Roma. Già Professore della "Sapienza-Università di Roma", ha insegnato per numerosi anni l'endocrino-chirurgia e la Metodologia medico scientifica sia a studenti nel Corso di Laurea Magistrale sia a specializzandi di Chirurgia Generale, di Chirurgia Vascolare e Addominale ed Endoscopia Digestiva. Già Direttore del Corso di Alta Formazione in Diagnosi e Cura delle Patologie Tiroidee. Si dedica prevalentemente alla prevenzione e cura della patologia tiroidea e delle malattie correlate. È Presidente della ONLUS BUTTERFLY, che nasce grazie alla sua esperienza e al suo costante impegno nel sociale.


**FABIO RIDOLFI**

Ingegnere Meccanico; indirizzo Trasporti; Master in Sicurezza dei Grandi Impianti Tecnologici presso l'Enea-Comett; Master in Gestione delle Imprese Ferroviarie presso l'Università di Berlino; Master in Calcolo Numerico presso il Politecnico di Milano. Da oltre trenta anni, si occupa di Sicurezza Ferroviaria; dapprima nelle F.S. Italiane e successivamente in un organismo istituzionale.


**MARIO ROSATI**

Avvocato in Roma, abilitato al patrocinio dinanzi le giurisdizioni superiori, docente presso la Schola Palatina di Acquisgrana, autore di diverse pubblicazioni in diritto del lavoro e sui servizi pubblici locali. È il Vicepresidente della ONLUS BUTTERFLY con delega per il funzionamento degli organi associativi e la gestione economico-finanziaria.


**ANDREA SCALA**

Si è laureato presso l'Università Cattolica in Roma. E' Specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport. E' stato Medico Ospedaliero dal 1984 al 2004. Ha un sito web professionale molto attivo: [www.footsurgery.it](http://www.footsurgery.it). Svolge la attività professionale presso la Casa di Cura "ARS MEDICA" in Roma.

ERRATA CORRIGE: nel numero precedente è stato erroneamente inserito un curriculum vitae non corretto in corrispondenza dell'autore Michelangelo Rosati. Si riporta a seguire il c.v. corretto:


**MICHELANGELO ROSATI**

Collabora con la Onlus Butterfly fin da quando è stata istituita. Fa parte del Comitato di Redazione della rivista "Butterfly!" e scrive nella rubrica "Cultura e Società".





# Si ringrazia:

## **Per il Corso di Alta Formazione, Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea:**

- l'Ars Medica Casa di Cura, per aver offerto gli spazi dell'Auditorium per la realizzazione del Corso;
- i Docenti del Corso che con la loro autorevole partecipazione hanno reso possibile la realizzazione dell'evento formativo;
- la Segreteria Amministrativa, in particolare nelle persone di Ilaria Cesarini e Virna Vittorini, per il contributo alla riuscita del Corso;
- la Sig.ra Clara Mariella, gestore del Bar della Casa di Cura Ars Medica, per aver sostenuto docenti e discenti durante il Corso con l'ottimo servizio di ristoro.

## **Tutti i sostenitori di BUTTERFLY**

ed in modo particolare:

- la Sammi Export srl
- la Ibsa Farmaceutici spa, anche per la generosa donazione di farmaci che ci permette di curare i pazienti dei territori svantaggiati.

**Tutti i relatori e collaboratori editoriali della newsletter** che attivamente partecipano alla pubblicazione della rivista 'Butterfly'.







