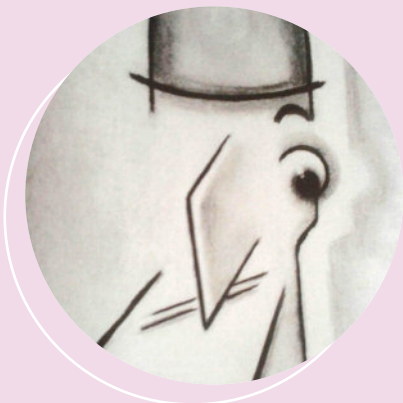




**Il sorriso, l'ironia e il ruolo
del "MEME"**



**"A prescindere, la risata
non può avere copione"**



In un battito di ali





BUTTERFLY

TIROIDE, CULTURA E SOLIDARIETÀ
Magazine online dell'Associazione Onlus Butterfly
Trimestrale - n. 9 - 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
Mirabilia Italia - Associazione Culturale
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* Il sorriso, l'ironia e il ruolo del "MEME"!
- 6 *Cultura e società* La risata nell'arte
- 8 Oltre la paura...il divertimento!
- 11 *L'Intervista* "A prescindere, la risata non può avere copione"
- 13 Post scriptum (forse già tutti sanno che...)
- 14 *Sport, stile di vita e comportamento alimentare*
Che sapore ha la felicità?
- 16 Risate in compagnia: una testimonianza
- 17 Il sorriso
- 22 *Progetti in corso* Corso di Alta Formazione
"Prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia
Tiroidea": siamo già al terzo modulo
- 23 In un battito di ali
- 25 Il mercatino di Natale della Butterfly Onlus
- 26 Il Vero di Butterfly Onlus
- 27 *Professioni e formazione* Professione Clown in corsia
- 29 Pillole di diritto. Le più recenti disposizioni
giuridiche: "tra il badge e il cognome c'è la
sopraelevazione"
- 31 *Il breviario* Morire dal ridere: l'altra faccia della risata
- 32 *Notizie pratiche* Il sorriso
- 33 *Eventi*



Il sorriso, l'ironia e il ruolo del "MEME"!

Editoriale



di Paola Grilli

Ho preso spunto, per introdurre questo numero della rivista, dall'ilarità virtuale, il moderno processo imitativo di trasmissione che riproduce quel fenomeno non nuovo denominato "meme".

È un termine anglosassone che trae origine dal vocabolo greco antico "Mimema" che significa letteralmente "ciò che è imitato" ovvero, in altre parole, l'oggetto dell'imitazione che viene trasmesso attraverso la condivisione verbale tra le persone!

Nel tempo della comunicazione virtuale, il modello di trasmissione imitativa si esprime non già nella reiterazione verbale ma nella condivisione di video, messaggi, barzellette, aforismi, citazioni (non sempre letterali) di modi di dire che non di rado divengono veri e propri "tormentoni", ovvero l'estenuante ripetizione come un vero e proprio tormento.

Ma tutto ciò ha un senso?

Forse sì.

In etologia, il processo imitativo ha un ruolo fondamentale nella trasmissione dei comportamenti e delle informazioni, sia tra gli uomini sia tra gli esseri viventi più evoluti, i quali tramite l'imitazione imparano ciò che non gli viene trasmesso col patrimonio genetico, ma con la cultura acquisita nel corso dei tempi dagli appartenenti al gruppo dei più esperti.

È noto, infatti, che taluni predatori, quali leoni o lupi, imparino per esempio a cacciare grazie all'insegnamento fornito loro dagli altri appartenenti del gruppo; se privati di tale insegnamento, difficilmente sono in grado di imparare da soli!





Ma il MEME, per gli uomini, è qualcosa di più della semplice imitazione.

È soprattutto funzionale all'evocazione, in forma semplificata e non di rado ironica, di una data persona o situazione.

Basti pensare al *"mi consenta"* che evoca inevitabilmente Silvio Berlusconi o al *"ma anche"* per Walter Veltroni.

Il che introduce un sistema di comunicazione alternativa sintetica, economica e allusiva, capace di ingenerare a sua volta il buon umore con effetti positivi sullo stato di salute psico-fisico di ciascuno di noi tramite il sorriso e l'ironia.

Ed è proprio al sorriso e all'ironia, quali sintomi e causa del benessere che è dedicato questo numero della rivista.

Auguro a tutti una buona lettura con l'auspicio che sia *"sorridente"*!



La risata nell'arte

Cultura e Società

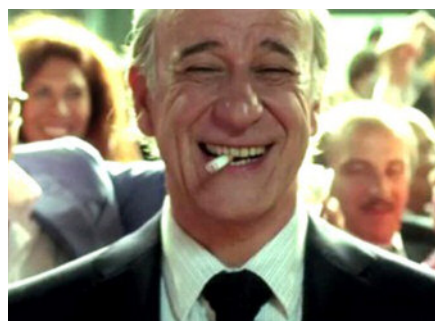


di Pietro Graziani

La prima domenica di maggio si celebra, dal 1998, la giornata mondiale della risata, come emozione positiva suscettibile di creare benessere e amicizie. Il ridere è connaturato con la stessa natura umana ed è stato rappresentato nelle varie espressioni artistiche da sempre, basta infatti ripercorrere alcuni esempi per rendersi conto di come lo stato di allegria, ilarità e distacco dal quotidiano ci renda sereni e certamente giovi all'equilibrio psico-fisico individuale e collettivo, anche se non possiamo non ricordare come, talvolta, il ridere possa anche porsi sotto altri profili, anche patologici: si parla di risata isterica ed un detto popolare, ereditato da una locuzione latina, ci ricorda come *"il riso abbonda sulla bocca degli stolti"*, intendendo che non il ridere ma il ridere fuori luogo è sinonimo di futilità se non di stupidità, ma non è questo di cui vogliamo parlare.

La risata nella pittura ci porta direttamente ad Umberto Boccioni e alla sua *"risata"*, questo il nome che ha dato ad un dipinto del 1911, un'opera futurista che vuole, attraverso la risata, irridere gli schemi di vita del tempo, consentendo di derogare alla rigidità conformista, liberando quella parte di ognuno di noi, alla quale forse vogliamo più bene. Ad oltre cento anni da quell'opera, la risata che nasce a teatro, nel cinema, in un dipinto, in una battuta, in una barzelletta ma anche in un umorismo raffinato come quello della letteratura e del teatro Yddish, conferma tutta la sua validità nel liberare quel che di noi più ci appartiene, la spontaneità e l'autoironia.

Nel cinema e nel teatro la risata fa parte da sempre di una cultura,





basti ricordare come alla tragedia greca si contrappose il teatro comico (VI sec. AC), con l'utilizzo di doppi sensi, imitazioni, espressioni tra il volgare e l'informale che libera, per sua stessa natura, ciò che "in condizioni normali" non considereremmo possibile, anche offensivo; la risata libera tutto ciò ed ecco perché fa bene, il cinema ne è poi conferma recente. Alcuni fotogrammi cinematografici rendono meglio di ogni ulteriore commento ciò di cui stiamo parlando.



Umberto Boccioni (1882 – 1916)
"La risata"

1911 New York, The Museum of Modern Art

"La risata" raffigura un gruppo di femmine e di viveurs che conversano molto allegramente intorno ad una tavola di caffè mentre una delle donne, che sono tutte vestite bizzarramente, prorompe in una risata scrosciante e questa si comunica intorno. La scena è vista con acutezza e rappresentata con una pittura di efficacia irresistibile: l'effetto è dovuto in gran parte alla violenza del colore, al ravvicinamento accecante di toni fortissimi e luminosi: nel centro del gruppo un'enorme piuma gialla sembra un fuoco d'artificio" (Nino Barbantini). In occasione del corso della Conferenza di Roma del maggio 1911 sulla Pittura Futurista, Umberto Boccioni dichiarò che lo stato d'animo del riso, posto nella complessità della vita contemporanea, rappresenta una fase successiva rispetto al Lutto nell'elaborazione della pittura degli stati d'animo, "nucleo centrale della pittura futurista".

(da Associazione di Promozione Sociale Accademia della Risata)

Oltre la paura...il divertimento!



di Giuseppe Marchei
Socio fondatore della
compagnia teatrale
i Bugiardini

Come ho scoperto e imparato ad amare l'improvvisazione teatrale.

Più di dieci anni fa la mia vita attraversò una fase critica che, tra studi che non andavano, amori che finivano e affetti che se ne andavano, mi sembrò a lungo una discesa senza molte possibilità di risalita. Oggi, per fortuna, posso guardare a quel periodo con sguardo differente. Il merito è anche di un'esperienza che mi ha profondamente cambiato: l'improvvisazione teatrale. Iniziata quasi per caso, come molte delle cose che poi diventano nel tempo profonde e significative, questa disciplina è adesso un punto di riferimento per me fondamentale. Oltre che una grande passione e un vero divertimento.

Per chi non la conoscesse, l'improvvisazione teatrale è l'arte di creare spettacoli sul momento, senza un copione scritto o un percorso prestabilito. Si sale sul palco e insieme ai propri compagni di scena si costruisce ogni aspetto dello spettacolo: personaggi, dialoghi, situazioni. Un'esperienza che sa essere spaventosa ed esaltante allo stesso tempo. Sia per chi la pratica che per chi si trova ad assistere ad uno spettacolo di questo tipo.

L'improvvisazione teatrale moderna è figlia, o forse sarebbe più opportuno dire nipote alla lontana, della nostra Commedia dell'Arte. Già ampiamente utilizzata come strumento di lavoro per l'attore, il ruolo dell'improvvisazione teatrale inizia a essere rivoluzionato e ridefinito a partire dagli anni '50 del secolo scorso. In particolare

negli Stati Uniti e in Canada, paesi che ancora oggi rappresentano un importante riferimento mondiale di tale disciplina. Da allora l'improvvisazione non si limita più a essere uno strumento di ricerca personale per l'attore, ma si sceglie di farla diventare essa stessa parte dello spettacolo per il pubblico. Il quale può usufruire in questo modo non solo del Risultato della messa in scena, ma anche e in tempo reale del Processo che conduce a quel risultato.

Il rischio, e il conseguente possibile fallimento, rappresentano una caratteristica fondamentale del teatro di improvvisazione. Per questo, per gli at-





tori di tale disciplina, una qualità cruciale è quella di imparare a lanciarsi nell'ignoto mossi dalla curiosità di vedere cosa accadrà, fosse anche un clamoroso disastro, piuttosto che lasciarsi paralizzare dalla paura, impedendo a qualsiasi cosa di accadere. Per lo stesso motivo, il lavoro sul gruppo rappresenta un altro pilastro dell'improvvisazione teatrale moderna. Per scegliere di salire su un palco e creare un intero spettacolo dal nulla è importante, oltre a una certa dose di incoscienza, sapere di essere pronti a lavorare e sostenersi a vicenda, come una squadra che lavora per un obiettivo comune. Ed è forse per questo motivo che, due dei format di improvvisazione attualmente più diffusi al mondo, quali il Match di Improvvisazione Teatrale® e il Theatresports®, nati entrambi nel 1977 in Canada, il primo in Quebec da un'idea di Robert Gravel e Yvon Leduc, il secondo a Calgary, grazie a Keith Johnstone, abbiano entrambi evidenti richiami sportivi al loro interno.

A distanza di quarant'anni dalla nascita di questi due spettacoli, tuttora di grande richiamo per il pubblico, il panorama dell'improvvisazione teatrale ha continuato a crescere ed evolversi. Oggi, anche nelle principali città d'Italia, il quadro si presenta vario e vivace.

Con diverse scuole e compagnie che portano avanti il loro percorso nell'improvvisazione e contribuiscono, ciascuna con i propri spettacoli e la propria visione, alla crescita e alla diffusione di questa disciplina.

In questo panorama, per tornare all'inizio del discorso, quella che più di dieci anni fa per me doveva essere una semplice lezione di



prova gratuita (di improvvisazione teatrale, ovviamente) è diventata qualcosa di decisamente diverso. E ha dato inizio, senza che potessi al tempo immaginarlo, a un'avventura che va avanti ancora oggi.

Questa avventura ha preso la forma di una compagnia teatrale e il nome de *i Bugiardini - l'improvvisazione con effetti collaterali*. Stiamo per iniziare il nostro decimo anno di attività!

Cosa che non era affatto scontata ed evidente sarebbe successa, mentre vedevamo la luce – poca oltretutto, perché il locale era buio – in un piccolo pub della Capitale. Così, mentre devo ancora scegliere se proseguire o meno dopo la lezione di prova, spero andremo avanti almeno per altri dieci. Perché oltre la paura, specie se si è con la giusta Compagnia, ho trovato e scoperto un divertimento senza eguali.

Se volete condividere con noi, comodamente seduti in platea, cosa c'è dall'altra parte della paura, vi aspettiamo a Teatro. Dal 15 ottobre parte infatti la nuova stagione de *i Bugiardini Show* al teatro Abarico di Roma, nel quartiere di san Lorenzo. Neanche noi sapremo cosa accadrà perché, chiaramente, è tutto completamente improvvisato.

Trovate tutte le informazioni sulla nostra pagina facebook *Improvvisazione Teatrale Bugiardini* e sul nostro sito www.bugiardini.it.



“A prescindere, la risata non può avere copione”

Le interviste impossibili



di Pietro Graziani

Il Principe Antonio de Curtis, in arte TOTÒ, appartiene a quella categoria di personaggi che potremmo definire “i geni della risata”, maschera impareggiabile, animale del palcoscenico, istrione e poeta, basti pensare a due capolavori “La Livella” e “Malafemmina”. Quest’anno sono cinquanta anni che ci ha lasciato, tuttavia ci rivolgiamo idealmente a lui nella convinzione che le risposte immaginarie vengano direttamente dal suo spirito di interprete della risata, mai fine a se stessa.

Che cosa è una risata?

È il parlare con ironia degli aspetti della **vita** (“La vita è una cambiale” da “Signori si nasce”), della **morte** (“La vedova è la moglie di un cadavere” da “Totò cerca casa”), dell’**amore** (“La donna è mobile e io mi sento un mobiliere” da “Signori si nasce”); sono semplici battute ma distraggono la mente e ci consentono di ridere.

Lei si sente un genio della risata?

Certo un genio inaccessibile ai tromboni e alle trombette di quella cultura che esclude le persone semplici.

Lei ha lavorato tra gli altri anche con Pasolini che può dire?

Certo in “Uccellacci e uccellini”, che tutto è tranne che un film comico, anche se non mancano aspetti ilari e forse potevamo ancora proliferare, ma sono uscito anzitempo dalla vita.

Lei come si pone con la letteratura?

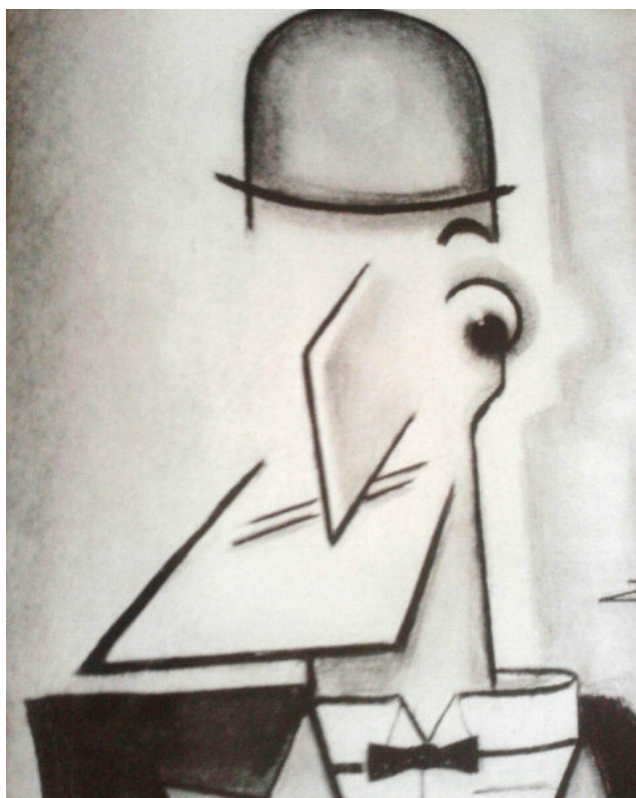
Bene, benissimo, (ricordo ad esempio come Giulietta e Romeo non potevano sposare per colpa delle loro famiglie: i Cappelletti e gli Agnolotti da “I tartassati”).

E con lo sport che rapporto ha?

Sia il calcio dove i giocatori sono i pallonari, poi vede io non sono esistenzialista, sono romanista democratico ma qualche volta tifo Napoli (“Totò all’inferno”).

Dal mondo della scuola che ispirazione ha tratto?

Vede i genitori pagano le lezioni private ai figli e la riflessione che ho tratto è che il sapere non si noleggia, ragazzi miei, benché alunni, siete cretini.



E con la politica quale è stato il rapporto della sua arte?

"In Italia dobbiamo constatare che i partiti nascono come i funghi e che i ministri passano ma gli uomini restano" (da "Totò Peppino e la dolce vita") e, quindi, siccome sono democratico, comando io (da "La cambiale").

Principe Lei è famoso anche per il suo "bestiario": al riguardo che può dirmi?

Le dico due cose: a me i gatti mi guardano in cagnesco; l'uomo discende dalla scimmia, io no perché sono raccomandato. Ne dico un'altra e poi basta: l'unica azione indegna di Garibaldi fu quella di copiare il berretto ai Capistazione.

Per favore un'ultimissima domanda, Lei ha sempre giocato con le parole, me ne ricorda qualcuna?

Beh guardi si ricordi sempre che "ogni limite ha la sua pazienza" e, soprattutto, "parli come badi"!

Le interviste impossibili

Post scriptum (forse già tutti sanno che...)



di Mario Rosati

A corredo dell'intervista che per altrui riguardo, il *Maestro* ha voluto breve - consapevole di disporre, diversamente dall'intervistatore, di tempo infinito - si richiamano alcuni dei suoi memorabili aforismi.

La memoria comune (con una signora): "C'è stato una grande moria delle vacche, come voi ben sapete" (Totò Peppino e la malafemmina, 1956).

La circolarità dell'economia: "Il denaro fa la guerra, la guerra fa il dopoguerra, il dopoguerra fa la borsa nera, la borsa nera rifà il denaro, il denaro rifà la guerra" (I due orfanelli, 1947).



Beata giovinezza: *"I giovani servono solo per certe cose, e spesso neanche per quelle"* (I due orfanelli, 1947).

La questione morale 1: *"Io non rubo, integro. D'altra parte in Italia chi è che non integra?"*.

La questione morale 2: *"A proposito di politica, ci sarebbe qualche cosarellina da mangiare?"*.

L'arte di definire: *"Il ciclismo: un esperimento di propulsione con carica abbinata con un mezzo metallico, munito di punzone e campanello"*.

Logica (ed esperienza): *"Si dice che l'appetito vien mangiando, ma in realtà viene a stare digiuni"* (Totò al Giro d'Italia, 1948).

Affermare e dimostrare: *"Lei è un cretino: si specchi, si convinca"* Totò Le Mokò, 1949.

Affermare e convincere: *"Lei la faccia del cretino ce l'ha: s'informi"*.

Quando la disponibilità è veramente incondizionata: *"Signora, sono a sua completa disposizione, corpo, anima e frattaglie"*.

Estetica e precedenti: *"Io sposare una come Te? Brutta e racchia, allora? No, non se ne fa niente, meglio una delle mie condizioni, con la condizionale"*.

Quando lo sguardo è eloquente: *"Ma che fa? Ma non mi guardi così! Oddio, lei mi fa un senso... Mi fa un senso, mi fa. Con quegli occhioni... Lei con quegli occhi mi spoglia... Spogliatoio! (Totò cerca casa, 1949).*

L'attitudine prima di tutto: *"Se non sapete fare il calzolaio, fate il farmacista. Calzolari si nasce, non si diventa"* (San Giovanni decollato, 1940).

Lucidità: *"La civiltà è avere tutto quello che vuoi quando non ti serve"*.

A proposito di colf: *"La serva serve, soprattutto se è bona, serve eccome!"*.

In conclusione, per evitare di abusare della cortesia di chi legge: *"Ogni limite ha una pazienza"*.



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Arianna Di Paolo

Che sapore ha la felicità?

LIl nostro cervello è sempre acceso. Anche quando il corpo riposa, il cervello si prende cura dei nostri pensieri e dei nostri movimenti, del nostro battito cardiaco e del nostro respiro. Per lavorare h24 è chiaro che necessiti di un costante rifornimento di "benzina" ed il carburante altro non è che il cibo che assumiamo ogni giorno. Ciò che mangiamo influenza direttamente la struttura ed il funzionamento del nostro cervello e, di conseguenza, il nostro stato d'animo.

L'attenzione al legame esistente tra l'alimentazione e il benessere mentale è stata messa un po' da parte in passato da parte nel mondo medico, ma ultimamente un'importanza sempre più ampia viene riconosciuta allo studio di questa relazione e si sta diffondendo sempre di più quella che viene chiamata *psichiatria della nutrizione*.

L'alimentazione, infatti, ha un importante impatto sia sulla salute mentale a breve termine che su quella a lungo termine, ma non solo. Recenti studi scientifici dimostrano che il cibo gioca un ruolo importante anche nello sviluppo (e quindi nell'eventuale prevenzione) di specifiche patologie psichiatriche, come la depressione, la schizofrenia, il disordine da deficit dell'attenzione/ iperattività e la malattia di Alzheimer.

I meccanismi che sono alla base dello sviluppo di tali patologie non sono ancora completamente conosciuti, anche se in linea generale è piuttosto intuitivo pensare che, così come per un carburante di bassa qualità con le autovetture, anche per l'organismo la bassa qualità del cibo si traduce in una "performance" cerebrale e sistemica peggiore. Al contrario, un'alimentazione bilanciata, che contenga tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita, implica un maggiore benessere fisico e, a cascata, psichico.

Vi è un legame più diretto di quanto sembri, infatti, tra lo stato d'animo (ancor prima che si parli di vera e propria patologia) e l'alimentazione; ad esempio uno dei più importanti mediatori del benessere psichico è la serotonina, un neurotrasmettitore che influenza il riposo notturno, l'appetito e lo stato d'animo. La serotonina viene prodotta a partire dal triptofano, un aminoacido essenziale, che, cioè, l'organismo non è in grado di produrre ma deve necessariamente introdurre con il cibo, nello specifico dalle proteine animali e, in minor misura, vegetali. Fino a circa il 95% della



serotonina viene prodotta a livello intestinale e questo spiega ancor più la connessione esistente tra il buonumore e l'alimentazione. Inoltre, non va dimenticato che a livello intestinale vi è un ricco plesso nervoso che permette la costante "comunicazione" tra l'intestino e l'encefalo. Anche le migliaia di batteri che costituiscono la flora intestinale "buona" sono coinvolti in questo fitto scambio di informazioni tra l'intestino e il sistema nervoso. Studi clinici, infatti, hanno dimostrato che la presenza di questi batteri regola la corretta digestione, abbassa il livello di infiammazione e protegge contro i batteri "estranei" che potrebbero portare allo sviluppo di patologie.

Ci sono, poi, anche altri aminoacidi alla base della produzione di precursori di ormoni che regolano le "emozioni". Un esempio è la fenilalanina, anch'esso un aminoacido essenziale. Dalla fenilalanina si origina la tirosina, che a sua volta media la formazione della dopamina, neurotrasmettitore che naviga tra stress ed emozioni derivate dal piacere.

Oltre ad essere il cibo che mangiamo ad influenzare il nostro stato d'animo, è vero anche il contrario. Il legame che lega il cibo al nostro benessere è, infatti, un rapporto circolare: da un lato una dieta ben equilibrata si traduce in benessere anche psico-fisicafisico (chi è che non ha provato un senso di malessere dopo lunghi periodi in cui ha mangiato in maniera non sana o diversa dal solito?), dall'altro il nostro stato d'animo modifica il nostro desiderio di mangiare alcuni cibi piuttosto che altri. Ad esempio, in periodi di forte tristezza o stress siamo più propensi a mangiare cibo dolce o estremamente calorico (il cosiddetto *comfort food*) perché il nostro organismo si trova nella condizione di necessitare energia "a pronto rilascio" per far fronte ad una condizione di stress.

Come abbiamo visto, il legame tra nutrizione, corpo e psiche è talmente intrecciato che la sua complessità ancora non è stata compresa in toto dalla scienza, ma il fatto positivo è che la psichiatria nutrizionale e le altre discipline mediche stanno dando sempre più spazio alla ricerca in questo campo per arrivare ad una conoscenza ampia di queste interrelazioni e fornire indicazioni sempre più all'avanguardia alle persone di tutte le fasce d'età. Noi, che della *formazione* abbiamo fatto il nostro motto, siamo fiduciosi in queste nuove prospettive!





*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*

Risate in compagnia: una testimonianza



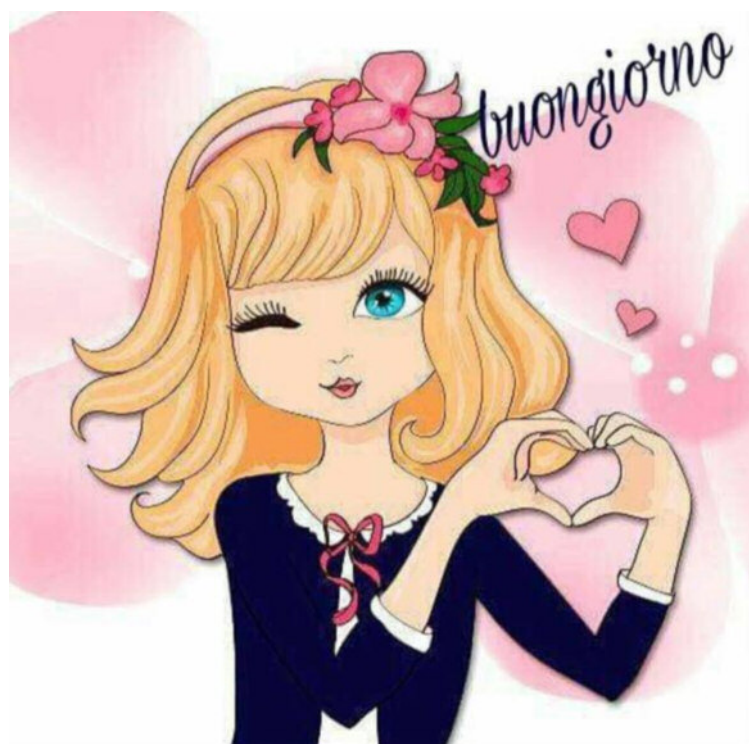
di Renata Viola

Nel corso di un'estate in allegria, per uno strano caso della vita, mi sono trovata all'interno di un gioco: far parte del "club della risata".

L'atteggiamento sporadico che forse noi tutti pratichiamo, quello di raccontare barzellette o fare battute con gli amici, si è trasformato in un tam-tam, tramite Whats App, di spunti ironici condivisi. Inizialmente tutto ciò mi aveva creato un certo disagio, non conoscendo la maggior parte degli appartenenti al "club", ma in breve, incredibilmente, mi sono sentita inserita in un contesto di accoglienza; inoltre, la condivisione degli argomenti, in gran parte legati alla ilarità e a volte intercalati a spunti di riflessione, mi ha fatto meglio apprezzare i pochi che conoscevo.

L'ironia è un modo per svelare con più facilità le sfaccettature del proprio carattere al prossimo. Erano stati superati quegli atteggiamenti formali che condizionano la nostra giornata: dare il buongiorno era veramente sentito.

Appartenere al "club della risata" ha rappresentato un esempio di stile di vita che, seppur limitato nel tempo, le ferie estive, mi ha aperto alla positività, con un atteggiamento apparentemente più leggero perché legato a spunti ironici, ma sicuramente più consapevole. Ricorrere alla ironia richiede una maggiore maturità, fa vedere le cose nella giusta prospettiva; è quindi un modo per combattere lo stress.

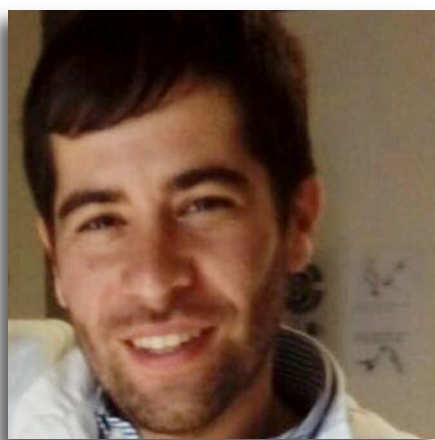


"L'ironia è importante. Non è, come sostiene qualcuno, una forma di disimpegno. È invece un modo per rispondere all'imperfezione del mondo: è sorriderne, mentre si cerca di eliminarne un po'".

Beppe Severgnini in
"Italiani di domani" 2012



*Sport, stile di vita
e comportamento
alimentare*



di Alessandro Orefici

Il sorriso

Il sorriso è certamente una delle cose più semplici e spontanee che una persona è portato a fare nella sua giornata e nella sua vita. Se cercassimo la definizione di "sorriso" sul dizionario, troveremmo: espressione del volto umano. Tuttavia è sicuramente semplicistico e banale riassumere in quattro parole, quello che un unico gesto può voler significare. La credenza comune è spinta a fare del sorriso un'espressione di gioia e felicità, ma da tempo i grandi filosofi, scienziati, artisti e letterati, ci hanno dimostrato che non è così. Addirittura, analizzando lo sviluppo umano, si sono potute fare numerose deduzioni sulla dinamica evolutiva, grazie ai confronti di sorrisi di diverse specie viventi. La primatologia tedesca ha dimostrato quanto sia forte l'analogia del riso tra l'uomo e i primati, facendo quindi di questa espressione del viso un motivo di ricerca e studio.

Fu poi Darwin che considerò queste deduzioni dal punto di vista scientifico e anatomico, definendo quali erano i veri caratteri del sorriso. La deduzione filosofica cambiò circa trent'anni dopo con il filosofo francese Bergson. Egli ha parlato del comico e delle azioni che nella nostra vita suscitano il sorriso e il divertimento. Da questa particolare analisi, il sorriso è apparso come un castigo volto a sottolineare quali difetti umani rendono una persona insociale e inadatta. Il carattere fondamentale del sorriso, sottolineato dall'autore, è di ammonimento e denuncia sociale, che quindi necessita di un rapporto tra persone, tra umani.

Sulla scia di queste affermazioni possiamo analizzare diverse produzioni letterarie, che hanno considerato i diversi valori che può assumere il sorriso. Innanzitutto l'antica satira latina aveva come scopo quello di suscitare il riso delle persone, ma un riso, che fosse ironico e sarcastico, che potesse denunciare i fatti sbagliati nelle società.

Per primo Lucilio, poi Persio e Giovenale, per arrivare fino a Marziale, scrissero satire o epigrammi brevi e ricchi di ironia, che avevano come scopo proprio quello di far sorridere le persone, insegnando. Poi, con l'avvento di un autore della letteratura italiana, il sorriso si è colorato di un altro aspetto, più inusuale e particolare: grazie a Luigi Pirandello, si è potuto parlare del sentimento del contrario.

Il sorriso amaro che non nasce spontaneamente nella gente, ma che è frutto di riflessione su un evento che inizialmente, sembrava attirare la nostra attenzione con la comicità. Ancora, nell'arte e

nell'iconografia in generale, il sorriso è sempre stato simbolo di bellezza e armonia, ma ci sono stati grandi artisti che hanno reso questo elemento un vero e proprio mistero, altri che ne hanno fatto il protagonista assoluto delle loro tele e altri ancora ne hanno dato un'interpretazione più azzardata in una visione futurista. Grazie a Leonardo, Kienerk e infine Boccioni, abbiamo una varia distinzione di quello che il sorriso ha significato nella storia dell'arte. Anche se caratterizzato da numerosi aspetti particolari, non dobbiamo dimenticarci che il sorriso è innanzitutto una delle prime espressioni che caratterizzano la vita di un bambino, di un uomo, e quindi con la sua semplicità e innocenza, diventa protagonista di un volto umano, che può trasmettere unicamente tenerezza e affetto.

Il sorriso è il risultato della contrazione di alcuni muscoli del volto per cui si ha uno stiramento delle labbra, gli angoli della bocca si sollevano ma senza mettere in evidenza i denti, gli occhi si illuminano. "Si definisce sorriso pieno quell'espressione facciale caratterizzata dal ritrarsi della pelle fra naso e bocca grazie al muscolo zigomatico superiore, lo scoprirsi dei denti superiori e il formarsi di piccole rughe attorno agli occhi".

Quindi il sorriso si produce stirando la bocca, inarcando le labbra ed eventualmente mostrando i denti per un tempo prolungato. Insieme allo sguardo il grado di apertura della bocca definisce l'intensità espressiva del sorriso. Può essere definito affascinante, timido, riservato, appena accennato, sdolcinato, ironico, dolce, spensierato, innocente, enigmatico, crudele, ammalianti, falso, sincero, di circostanza, di cuore.

Nonostante ci si riferisca propriamente al sorriso pensando alla sola bocca, l'espressione coinvolge anche gli occhi. La carica espressiva e comunicativa del sorriso deve proprio allo sguardo la sua profondità. Un sorriso sincero e istintivo stira le labbra di netto e rende più vivace e profondo lo sguardo. Al contrario, un sorriso forzato o di circostanza non cambia lo sguardo, limitando a contrarre i muscoli della bocca. L'espressione comune "sorridere con gli occhi" intende proprio questo aspetto.

Un sorriso può diventare una risata, ma differisce dal riso nell'essere meno impulsivo e nervoso, quindi più duraturo, più moderato e di maggior profondità emozionale.

Il sorriso manifesta serenità, benessere e apertura nei confronti di un'altra persona.



L'espressione viene usata sia per manifestare uno stato emotivo, sia come strumento di comunicazione nel rapportarsi con gli altri. Nel primo caso il sorriso è spontaneo e involontario, compatibilmente con il carattere e le attitudini della persona. Nel secondo caso invece il sorriso è incanalato in un codice di comportamento e può essere dunque semplicemente una forma convenzionale di approccio. Un sorriso può essere dunque più o meno sincero e spontaneo, e non sempre sottintende un atteggiamento di apertura verso l'altro quanto piuttosto l'espressione di un personale stato d'animo.

Tramite la vista e l'udito, il cervello rileva uno stimolo risorio. Dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali parte l'impulso del riso che, tramite i nervi facciali (presieduti dal VII nervo cranico), stimola i muscoli risorio e zigomatico. L'intensità dell'impulso arriva a coinvolgere il diaframma e i muscoli addominali. La bocca si apre, il ritmo cardiaco sale fino a 120 pulsazioni al minuto, le spalle si sollevano, aumenta l'ossigenazione nei polmoni, lo stomaco attiva processi digestivi. "Il riso scende dall'alto, dalla mente cosciente all'istinto viscerale".

Pur sapendo che il sorriso non ha età, l'estetica del sorriso, che si occupa del miglioramento complessivo del sorriso, è comunque un obiettivo a cui concorrono molteplici elementi: denti, struttura ossea, gengive, labbra e cute periorale.

Per ottenere un risultato ottimale è necessario l'intervento di professionisti specializzati nel trattamento estetico dei diversi distretti facciali: il medico odontoiatra, il chirurgo orale, il dermatologo, l'oculista e il chirurgo estetico.

La stretta collaborazione fra le diverse professionalità consente di offrire ai pazienti il sorriso ideale sotto ogni aspetto.

È necessario, quindi, mantenere le strutture deposte alla fabbrica del sorriso in ordine, direi in buona salute, per garantire la libertà del sorriso a tutti.

La bellezza di un sorriso non dipende solo ed esclusivamente dall'allineamento dei denti, dal colore dei denti ma anche dalla forma e soprattutto dal modo in cui questi si armonizzano con la cornice di tessuti che li circonda (le labbra, le guance, il viso in generale, le gengive). La televisione, i mass-media ci mostrano costantemente dei giovani e delle giovani modelle dai denti bianchissimi e dal viso armonioso.

Per raggiungere risultati estetici simili, oltre all'allineamento, al colore e alle dimensioni dei denti bisogna analizzare la forma del viso del paziente, valutare come i denti vengono mostrati mentre si sorride. Solo esaminando il viso dei pazienti in visione frontale, laterale, analizzando la posizione degli occhi, il naso, il mento ed altri parametri facciali, rispetto al sorriso, sarà possibile migliorare un sorriso e renderlo più armonioso in quel viso, nella sua cornice naturale.

Viso e labbra formano la cornice dinamica dei denti che si modifica continuamente durante il giorno determinando una esposizione dentale sempre differente. Anche nello stesso paziente con il passare degli anni e con il modificarsi del tono muscolare l'esposizione dentale muta e con essa mutano quelli che sono i parametri estetici necessari per ottenere un sorriso naturale ed armonioso.

Va inoltre valutata e misurata la presenza di una adeguata gengiva, che deve essere sana, di colore rosa pallido, con una forma regolare e che deve essere proporzionata come quantità alle dimensioni dei denti. Se quando il paziente sorride o parla mostra una quantità sproporzionata di gengiva (il così detto sorriso gengivale o gummy smile) per quanto i denti possano essere allineati, adeguati nel colore e nella forma il sorriso sarà sempre poco gradevole perché non adeguato in quella cornice.

Gli elementi dentari poi anche in natura mostrano grande variabilità di forma e di dimensione: possono essere quadrati, triangolari, ovoidali e forme miste. Ancora la bellezza di un sorriso non sta nel dente per sé ma nel riuscire a metterlo in armonia con il viso.

È solo attraverso l'analisi estetica del sorriso che riusciamo ad ottenere una estetica dentale ideale.

Il sorriso rappresenta nella cultura comune l'espressione della felicità. È quindi preso a riferimento e spesso stereotipato: nei disegni dei bambini, i genitori, i nonni, gli zii, i cuginetti, la maestra, gli amichetti vengono rappresentati con pochi semplici tratti con un'espressione sorridente.



Questo accade spesso anche in illustrazioni e immagini di carattere umoristico, come cartoon o vignette. Il sorriso è poi l'espressione privilegiata per le pose nelle fotografie, è uso comune, nella posa di una foto, pronunciare la parola inglese cheese per stirare la bocca alla vocale i, producendo quindi il sorriso.

Il Sorriso è forse la più potente arma di persuasione a disposizione del genere umano, uno strumento con cui relazionarsi che esprime ottimismo e simpatia. A chi non tornerebbe il buon umore guardando un volto sorridente. È inoltre contagioso e pochi riescono a trattenersi a loro volta di fronte a questa espressione del volto. Ora, non è detto che basti sorridere per stare bene, ma di sicuro è sufficiente per stare meglio, e per far star meglio!

La società sta diventando sempre più frenetica e caotica, e nessuno ha più neanche il tempo di fermarsi un secondo e rivolgere uno sguardo amichevole a chi gli sta intorno, anche se forse, oggi, la chiave per aprire le porte del mondo, ma soprattutto il cuore della gente, sarebbe proprio un semplice sorriso. Qualunque sia la tua mission sorridi alla vita, ricordati di Sorridere Sempre.

Corso di Alta Formazione “Prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia Tiroidea”: siamo già al terzo modulo

Progetti in corso



di Arianno Di Paolo

Nell'ambito delle proprie attività di formazione, come noto, la nostra Onlus ha organizzato il Corso di Alta Formazione in Prevenzione, Diagnosi e Cura della patologia tiroidea e delle patologie ad essa collegate. Il corso, partito ad Ottobre dello scorso anno, si è articolato in tre moduli, inerenti i molteplici aspetti di quelle che sono patologie tra le più frequenti nella popolazione.

Nel primo modulo si è parlato di Prevenzione, sensibilizzando i discenti alle problematiche, da un lato, e all'utilità, dall'altro, delle campagne di screening messe in atto nel mondo; è stato anche presentato il protocollo utilizzato dalla nostra Onlus nei progetti di screening italiani ed esteri.

Nel corso del secondo modulo, invece, sono state esaminate tutte le peculiarità del processo di diagnosi della patologia tiroidea e delle malattie correlate.

Con gli incontri di Giugno e Settembre, è ormai già partito anche il terzo modulo del Corso di Alta Formazione, dedicato alla terapia. Ci aspettano gli ultimi due incontri e poi, fieri, potremo dire di aver concluso quest'altra interessantissima avventura, consapevoli di aver formato in maniera altamente specializzata e specifica i nostri medici discenti, contribuendo a migliorare, almeno in parte, la vita a chi diventerà in futuro loro paziente!





In un battito di ali

*Progetti in corso
Le avventure future*



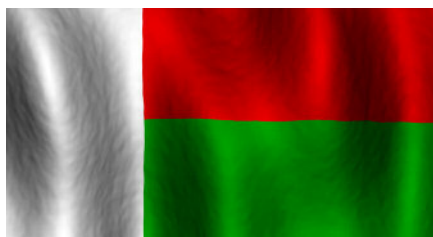
di Cristina De Santis

Vi siete mai chiesti per quanti chilometri possono volare le farfalle? Domanda poco interessante penserete... forse sarebbe più entusiasmante pensare al volo dell'aquila reale, che sorvola i monti... e invece no! Alcune farfalle possono volare per grandi distanze, ad esempio la Vanessa del Cardo compie delle migrazioni per migliaia di chilometri, dal Nord Africa all'Europa. Si riproduce nelle zone sub-sahariane, per poi volare verso la parte meridionale dell'Europa, attraversando il mediterraneo, superando le Alpi e giungendo a volte anche in Nord Europa.

Vi ho sorpreso? In realtà in natura esiste una specie di farfalla molto rara, purtroppo sono pochi esemplari, ma di una bellezza e leggerezza in grado di ammaliare lo sguardo e l'anima di chiunque abbia la fortuna di incontrarli nella loro vita, sono le Butterfly Girls. La paura? Non sanno cosa sia. Per loro esiste solo l'Amore e la Passione, i loro unici carburanti che le spingono a raggiungere paesi dove in pochi si recherebbero; ma ovunque ci sia bisogno di loro, loro voleranno, perché il loro motto è: se possiamo aiutare, lo dobbiamo fare!

Ed ecco che al primo richiamo di SOS spiegano le loro ali e via... dove voleranno questa volta? Detto, fatto... eccovi alcuni indizi. Oceano Indiano, costa orientale dell'Africa, quarta più grande isola del mondo, abitata da oltre 250 specie di rane, per non parlare dei camaleonti e dei tipici baobab, insomma una piccola Africa in una grande isola. Di cosa sto parlando? Ancora nessuna idea? Viene anche definita l'Isola Rossa, perché il suo tratto più distintivo nel suo insieme è il colore rosso intenso del terreno, ricco di ferro. La **DreamWorks** ci ha ambientato uno dei più bei cartoni, in cui il





leone Alex e tutti i suoi amici tornano ad essere felici... e sì, stiamo scrivendo proprio della splendida terra del Madagascar!

Un alternarsi di montagne e colline che proteggono valli fertili fondamentali per l'agricoltura; numerosissime sono le risaie. Dal nord al sud, dall'oriente all'occidente, predominano le foreste e le montagne, che dividono il sistema dei fiumi in due versanti: quello occidentale, rappresentato da fiumi navigabili che scendono fino al **Canale del Mozambico**, e il versante orientale, i cui corsi d'acqua, più brevi e impetuosi, sfociano ad est nell'**Oceano Indiano**.

Ed il clima? Come si vestiranno le nostre Butterfly Girls? Dovranno avere una valigia piena di ogni sorta di indumenti perché il clima è di tipo tropicale, ma varia da località a località. Il versante orientale è molto piovoso e spesso è anche investito da cicloni. Il clima è, invece, subdesertico nella parte occidentale e in quella meridionale. Le temperature sono elevate tutto l'anno, diminuiscono solo salendo sugli altipiani e sui rilievi montuosi.

Non sarà certo la pioggia torrenziale o il caldo torrido a fermare il loro volo, perché, se ho ben capito, non si fermeranno di certo solo in Africa; nell'aria si sente il mormorio di un'altra tappa, un altro continente, perché anche le farfalle hanno voglia di sentire l'ebbrezza dell'aria americana. Incuriositi? Credo proprio di sì. Vi lascio con un po' d'incertezza e chissà magari nel prossimo numero potrò dirvi di più!

Africa o America che sia, una cosa non dovrà mai mancare nello zaino delle nostre farfalle: un piccolo quaderno, dove poter prendere nota di ogni momento ed emozione per poi poterlo condividere con voi.



Perché in fondo:

*"È molto semplice: non si vede bene che col cuore. **L'essenziale è invisibile agli occhi**". "L'essenziale è invisibile agli occhi", ripeté il piccolo principe, per ricordarselo.*

Antoine de Saint-Exupéry

Sitografia:

www.kel12circle.com

<http://www.lastampa.it>

<https://it.wikipedia.org>



Il mercatino di Natale della Butterfly Onlus

*Progetti in corso
Le avventure future*



di Cristina De Santis

*...Per fare un tavolo ci vuole il legno,
per fare il legno ci vuole l'albero,
per fare l'albero ci vuole il seme...*

Le sagge parole di Gianni Rodari ci ricordano che ogni grande progetto ha bisogno di cose piccole! La Butterfly Onlus nasce con l'obiettivo di aiutare il prossimo, ma ha bisogno anche del Vostro aiuto, e se è vero che l'unione fa la forza, Vi aspettiamo numerosi ai vari mercatini di Natale che come ogni anno la Onlus si prefigge di organizzare. Troverete tanti piccoli e grandi prodotti messi a disposizione da importanti multinazionali, che credono nel nostro operato, da giocattoli per ogni età, ad abbigliamento ed accessori... a breve sul sito della Butterfly Onlus troverete date e indirizzi dove poterci venire a trovare e cogliere l'occasione di scambiarsi gli auguri di buone feste!!!



Il nostro sito è: <http://www.onlusbutterfly.org>



Il “Vero” di Butterfly Onlus

informazione promozionale a cura di KEY MEDIA ITALY

Sebbene la medicina abbia oggi raggiunto traguardi considerevoli in tutti i campi, grazie al perfezionamento di metodiche interventistiche sempre più mininvasive e rispettose dei tessuti del paziente, la prevenzione continua a giocare un ruolo primario nel trattamento di molte patologie.

I sintomi delle patologie della tiroide: quali sono i segnali d'allarme?

L'importanza della prevenzione

Sonnolenza o insonnia, rapido dimagrimento o aumento di peso, tachicardia, ritenzione idrica, difficoltà di concentrazione e cattivo umore: sono solo alcuni dei disturbi causati da un eccessivo o carente funzionamento della tiroide, ghiandola deputata alla regolazione del nostro metabolismo e capace di influenzare diversi organi. "Ipotiroidismo, ipertiroidismo e nodulo tiroideo colpiscono in Italia oltre 6 milioni di persone, è importante quindi non abbassare la guardia", asserisce con forza la prof.ssa **Paola Grilli**, Presidente della **Onlus Butterfly**, un'associazione senza scopo di lucro, che sin dalla sua fondazione, si occupa della prevenzione, diagnosi e cura delle malattie tiroidee.

Prof.ssa Grilli, quanto è importante la diagnosi precoce nel trattamento delle patologie tiroidee?

"Moltissimo: oggi le malattie tiroidee, se diagnosticate nella fase iniziale, possono essere trattate con successo. Per i soggetti in età scolare, la precocità della diagnosi è ancor più importante perché consente di prevenire disturbi nella crescita e nell'apprendimento.



Per l'accertamento di una patologia legata alla tiroide sono indispensabili indagini cliniche dedicate: il prelievo ematico e l'ecografia tiroidea e del collo da eseguire contestualmente o, comunque, nel giro di pochi giorni, per avere un quadro d'insieme il più preciso possibile.

L'informazione funzionale della tiroide offerta dalle analisi ematiche e quella morfologica risultante dall'ecografia consentiranno di indicare al paziente un semplice atteggiamento osservazionale, oppure una terapia

che, secondo i più recenti indirizzi scientifici, può risolversi nell'assunzione di integratori specifici volti a favorire il meccanismo di produzione di ormoni tiroidei, così da proteggere la ghiandola dall'insorgenza o dall'evoluzione di patologie specifiche".

Quali iniziative sta mettendo in campo la vostra associazione per sensibilizzare l'opinione pubblica?

"La Onlus Butterfly, di cui sono Presidente, effettua dei progetti di prevenzione, diagnosi e cura della patologia tiroidea sia nelle scuole che sul luogo di lavoro per i dipendenti di enti e società. Il progetto, ormai consolidato da un'esperienza pluriennale, prevede la preventiva redazione di un questionario sintomatologico da parte dei genitori dei minori o dei dipendenti stessi. Al termine della visita l'endocrinologo valuterà sia il quadro morfologico (all'esito dell'ecografia eseguita presso la stessa scuola o azienda) che quello funzionale (all'esito degli esami ematochimici). Lo screening si conclude con una valutazione anche di tipo statistico e rappresenta la mission della Onlus Butterfly, da anni impegnata con successo ad alimentare conoscenza sull'importanza di tutelare la salute della tiroide".

Per maggiori info: paolagrilli1@gmail.com



Già nello scorso numero abbiamo pubblicato l'intervista alla Prof.ssa Grilli, Presidente della Butterfly Onlus, uscita sul numero di Giugno di "Vero". La collaborazione con la famosa rivista prosegue ed infatti nel numero 38 del 28 Settembre è uscita la seconda intervista, riguardante i sintomi di allarme per sospettare una patologia tiroidea. Grati alla redazione della rivista Vero per l'interesse dedicato alla nostra causa di formazione e solidarietà, pubblichiamo qui il testo dell'intervista.



PROFESSIONI E FORMAZIONE



Professione Clown in corsia

di Arianna Di Paolo

La Clownterapia è una particolare forma di assistenza medica nella quale alcune figure provenienti dal circo e dall'arte di strada vengono utilizzate per trasformare l'ambiente ospedaliero in un palcoscenico magico, dove la risata è utilizzata allo scopo di alleviare le sofferenze dei pazienti e stimolare la comunicazione. La corsia ospedaliera si riempie di Clown che con le loro risate coinvolgono pazienti e parenti, donando sorrisi e ascolto. Il Clown che fa servizio in corsia può essere un medico o un altro professionista sanitario, ma anche un volontario non proveniente dal mondo medico che, dopo aver ricevuto una specifica formazione, mette a disposizione il proprio tempo per donarlo a chi, gravato dal peso fisico e morale della malattia, ha difficoltà anche solo a ricordare come si sorride.

La nascita della Clownterapia è legata alla figura del famoso Patch Adams, brillantemente interpretato da Robin Williams nell'omonimo film. Patch Adams, al secolo Hunter Doherty Adams, è un medico statunitense che ha rivoluzionato il modo di impostare il rapporto medico-paziente dando vita alla così detta "terapia della risata". Nel corso della sua carriera Patch ha fondato l'istituto Gesundheit, una clinica nel West Virginia dove più di quindicimila persone sono state curate gratuitamente, con cure complementari alla terapia del sorriso.



All'ingresso dell'ospedale si legge:

"Per noi guarire non è solo prescrivere medicine e terapie ma lavorare insieme condividendo tutto in uno spirito di gioia e cooperazione. La salute si basa sulla felicità - dall'abbracciarsi e fare il pagliaccio al trovare la gioia nella famiglia e negli amici, la soddisfazione nel lavoro e l'estasi nella natura delle arti".



Patch Adams, infatti, già da studente aveva un'idea della medicina a dir poco futuristica per l'epoca, tanto che il suo comportamento ribelle gli costò il rischio di essere espulso dalla Facoltà di Medicina. Alla commissione che doveva pronunciarsi sull'espulsione o meno rivolse un appassionato discorso che può essere considerato il suo "manifesto programmatico":

Voi mi chiedete se esercito la medicina: se questo significa aprire la porta a chi ha bisogno, a chi è sofferente, accudirlo, ascoltarlo, mettergli un panno freddo in fronte finché la febbre si abbassa, se è questo fare il medico, se è questo curare un paziente, allora mi dichiaro colpevole, sì." [...] "Cos'ha la morte che non va? Di cosa abbiamo così mortalmente paura? Perché non trattare la morte con un po' di umanità e dignità e decenza e, Dio non voglia, perfino di umorismo? Signori, il vero nemico non è la morte: vogliamo combattere le malattie? Combatiamo la più terribile di tutte: l'indifferenza. Nelle vostre aule ho assistito a disquisizioni sul transfert e la distanza professionale: il transfert è inevitabile signore! Ogni essere umano ha un impatto su di un altro. Perché vogliamo evitarlo in un rapporto paziente medico? È sbagliato quello che insegnate nelle vostre lezioni: la missione di un medico non dev'essere solo prevenire la morte, ma anche migliorare la qualità della

PROFESSIONI E FORMAZIONE

vita! Ecco perché se si cura una malattia si vince o si perde, se si cura una persona vi garantisco che in quel caso si vince, qualunque esito abbia la terapia.

E il metodo che Patch Adams ha scelto per prendersi cura delle persone è quello dell'ascolto e della risata, convinto che:

"Una risata può avere lo stesso effetto di un antidolorifico: entrambi agiscono sul sistema nervoso anestetizzandolo e convincendo il paziente che il dolore non ci sia"

Ed in effetti ha ragione: il potere "curativo" della risata è documentato in molti studi scientifici. Allo scoppio di una risata si attivano tutta una serie di meccanismi a livello di molteplici apparati dell'organismo, che si traducono in uno stato di maggiore benessere.

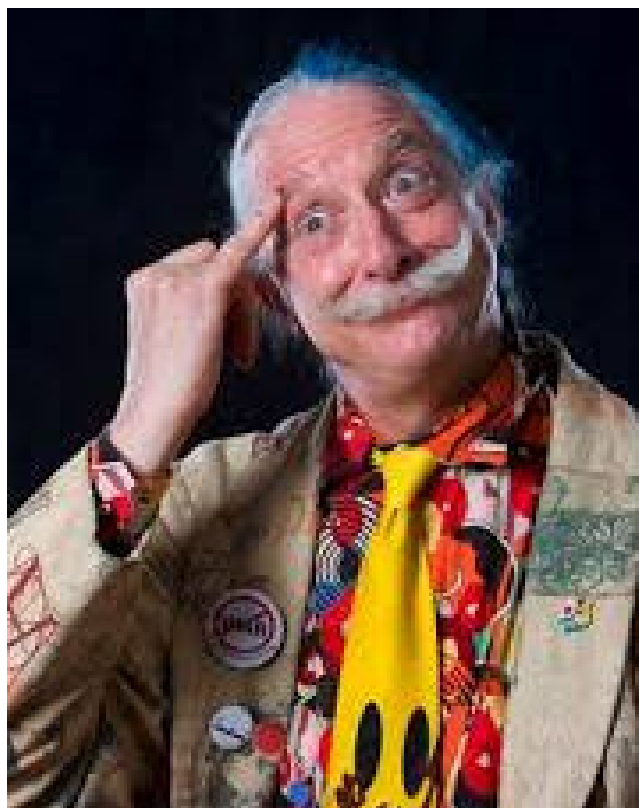
Innanzitutto si attivano ben quindici muscoli facciali e, ad una risata più forte, anche il diaframma e di muscoli dell'addome, della schiena, del collo, della gola, fino a coinvolgere addirittura quelli delle braccia e delle gambe.

In secondo luogo, durante una risata vengono prodotti molti ormoni, come l'adrenalina, le endorfine e la dopamina, tutti potenti mediatori del benessere: essi infatti aumentano l'euforia, diminuiscono il dolore e innalzano le difese immunitarie.

Nel ridere, poi, si potenzia la respirazione, favorendo lo scambio gassoso e la dispersione dell'anidride carbonica in eccesso dai polmoni, con un benefico rinnovamento dell'aria. Anche il cuore aumenta le sue pulsazioni e conseguentemente sale anche la pressione arteriosa, per poi tornare piano piano allo stato di riposo: esattamente come se si svolgesse dell'attività fisica aerobica!

Il ridere, inoltre, mette in funzione il cervello come se stesse lavorando alla risoluzione di un problema, rendendolo più vigile e attivo.

Altro aspetto formidabilmente potente della risata è che, si sa, è contagiosa: la scienza ha dimostrato che il vedere qualcuno che ride fa "accendere" nel nostro cervello le stesse aree che si accendono quando siamo noi stessi a ridere. A cascata, quindi, si attivano anche nel no-



stro organismo tutti quei meccanismi benefici di cui abbiamo parlato.

Il grande valore aggiunto della risata, infine, sta nel fatto che ci permette di liberare ansia e aggressività, ci permette, cioè, di sfogare il nostro inconscio. Freud sosteneva: "l'umorismo è il più eminente meccanismo di difesa (...) e permette un risparmio di energie psichiche. Grazie al ridere evitiamo le emozioni messe in moto da qualche avvenimento spiacevole, con una battuta di spirito blocchiamo l'erompere di tali emozioni". Pensiamo ai pazienti ricoverati in ospedale ed ai loro parenti, tutti così spaventati dal luogo, dalla malattia, dall'idea di poter morire: offrire loro un sorriso comprensivo e creare per loro un momento in cui poter ridere significa aiutarli a *"vivere la più alta qualità di vita e, quando non è più possibile, facilitare la più grande qualità di morte"*.

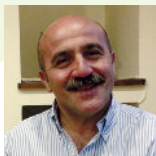
Ricordiamoci che:

"... se si cura una malattia si vince o si perde, se si cura una persona [...] in quel caso si vince, qualunque esito abbia la terapia"
Patch Adams



PROFESSIONI E FORMAZIONE

PILLOLE DI DIRITTO



Le più recenti disposizioni giuridiche: "tra il badge e il cognome c'è la sopraelevazione"

di Mario Rosati

Quando l'installazione del badge per la rilevazione delle presenze sul luogo di lavoro non è lecita e rende illegittimo il licenziamento.

Con la sentenza in esame la Corte di Cassazione ha ritenuto illegittimo il licenziamento del lavoratore motivato in base alle risultanze di un badge a radio frequenza.

La S.C. ha motivato la decisione osservando che tale tipo di badge non costituisca soltanto uno strumento di rilevazione della presenza nel luogo di lavoro, ma uno strumento di controllo a distanza del lavoratore che è consentito dall'art. 4, L. n. 300/1970 esclusivamente per esigenze organizzative e produttive, per la sicurezza del lavoro e per la protezione del patrimonio aziendale e possono essere installati previo accordo sindacale (Corte di Cassazione, Sezione Lavoro, 14 luglio 2017, n. 17531).

Quando è lecito il rifiuto di eseguire l'accertamento alcolimetrico presso l'ospedale distante molti chilometri dal luogo in cui il conducente è stato fermato.

La S.C. ha mandato assolto l'automobilista che si era rifiutato di eseguire l'alcol test presso il comando dei carabinieri distante molti chilometri.

Riformando la sentenza di merito, la S.C. ha affermato che il rifiuto di sottoporsi agli accertamenti alcolimetrici non determina responsabilità penale non rientrando nelle ipotesi previste dall'art. 186, 3° e 7° c., cod. strad. che ricorrono, per contro, laddove il conducente rifiuti di sottoporsi agli accertamenti con l'etilometro di cui dispongono gli le forze dell'ordine al momento ovvero presso il più vicino ufficio o comando (Corte di Cassazione, Sez. IV penale, sentenza 7 settembre 2017, n. 40758).

Si prescrive il diritto a rimuovere la sopraelevazione del fabbricato condominiale? Occorre distinguere.



L'azione accertamento negativo tendente a far valere l'inesistenza del diritto di sopraelevare, ottenendo la demolizione dell'opera che non rispetti il presupposto normativo della stabilità dell'edificio può essere esercitata senza limiti di tempo.

L'art. 1127, c.c. attribuisce al proprietario esclusivo dell'ultimo piano (o del lastrico solare) il diritto di elevare nuovi piani o realizzare nuovi volumi, salvo che le condizioni statiche dell'edificio non lo consentano.

Inoltre gli altri condomini possono opporsi alla sopraelevazione laddove pregiudizievole per l'aspetto architettonico dell'edificio ovvero se diminuisce notevolmente l'accesso di aria o la luce ai piani sottostanti.

Il precetto normativo è chiaro. Meno agevole è individuare il termine entro il quale gli altri condomini possono opporsi alla sopraelevazione. La S.C. distingue tra ipotesi di sopraelevazione che compromette il decoro dell'edificio e quella che ne pregiudica la staticità.

Nel primo caso l'opposizione deve essere esercitata entro il ventennio entro il quale il proprietario dell'ultimo piano ha realizzato la nuova opera.

Nel secondo caso, invece, è stata affermata imprescrittibilità dell'azione di accertamento negativo tendente a far valere l'inesistenza del diritto a sopraelevare atteso che l'azione degli altri condomini non è volta a limitare un diritto in sé esistente, bensì a far valere l'inesistenza

PROFESSIONI E FORMAZIONE

PILLOLE DI DIRITTO

del diritto stesso del proprietario alla sopraelevazione per difetto del presupposto di legge della non incidenza sulla statica del fabbricato condominiale (Corte di Cassazione, sentenza 23 agosto 2017, n. 20228).

È dirimente il dissenso del minore all'aggiunta del cognome del padre a quello della madre che lo aveva in precedenza riconosciuto

Il padre ha rivendicato il proprio diritto di aggiungere il proprio cognome a quello della madre che l'aveva in precedenza riconosciuto.

In corso di causa era stato sentito il minore il quale aveva rifiutato tanto di aggiungere che di sostituire al proprio cognome quello del padre precisando che aveva vissuto per dodici anni con quel cognome e non voleva averne altri.

I giudici di merito hanno ritenuto di non poter prescindere dalla volontà del figlio.

Il padre ha proposto ricorso per cassazione assumendo violata l'uguaglianza e la pari dignità morale e giuridica dei genitori.

Occorre premettere che, ai sensi dell'art. 262 c.c., il figlio nato fuori del matrimonio assume il cognome del genitore che per primo lo ha riconosciuto. Se la filiazione nei confronti del padre è stata accertata o riconosciuta successivamente, il figlio può assumere il cognome del padre aggiungendolo, antepoendolo ovvero sostituendolo a quello della madre che l'ha già riconosciuto.

Nel caso di minore età del figlio, il giudice decide circa l'assunzione del cognome del genitore, dopo aver sentito il figlio minore che ha compiuto i dodici anni.

La S.C. ha confermato che la decisione del giu-

dice, escluso ogni automatismo nell'assegnazione del cognome, va effettuata nell'esclusivo interesse del minore al fine di evitare un danno alla sua identità personale, intesa anche come proiezione della sua personalità sociale.

Nel caso in esame la S.C. ha confermato la decisione di merito ritenendo che l'imposizione del cognome paterno, anche in aggiunta a quello materno, avrebbe causato al minore un grave disagio e quindi sarebbe risultata pregiudizievole per lo stesso (Cass. civ., ordinanza 11 luglio 2017, n. 17139).

Anche nel pubblico impiego, la violazione degli obblighi di protezione obbliga il datore di lavoro a risarcire il danno biologico.

La Suprema Corte ha confermato la sentenza di merito con la quale un Comune era stato condannato al risarcimento del danno biologico temporaneo per violazione degli obblighi di protezione: violazione consistente nel non avere esonerato dal servizio, nonostante sua espressa richiesta, un vigile urbano affetto da patologie respiratorie.

La Suprema Corte ha rilevato:

- che la corte territoriale aveva correttamente rilevato l'omissione da parte del Comune delle misure necessarie per preservare l'integrità del dipendente, vigile urbano, ovvero, più precisamente, aveva ommesso di esentare dal servizio esterno, nonostante le richieste, il lavoratore affetto da difficoltà respiratorie;
- che lo stesso Comune non avesse fornito la prova liberatoria provando di aver adottato tutte le misure necessarie per prevenire l'evento dannoso ex art. 2087 c.c. (Corte di Cassazione, Sezione Lavoro, 13 giugno 2017, n. 14665).



IL BREVIARIO



Morire dal ridere: l'altra faccia della risata

di Cristina De Santis

Quindici minuti di risate al giorno allungano la vita, un po' come una mela al giorno toglie il medico di turno.

Sarà tutto vero? Perché ridiamo? Spesso per una barzelletta, per un film comico, per la gaffe di qualcuno e quasi sempre in compagnia.

Ridere potenzia l'attività respiratoria, permette di liberare sostanze antidolorifiche naturali, quindi fa stare decisamente meglio. Gli psicologi sostengono che il riso sia in grado di esorcizzare una realtà ansiogena, in quanto favorisce l'eliminazione dell'acido lattico; poichè libera l'organismo da questo "veleno" naturale, la risata tende quindi ad attenuare il senso di affaticamento e il dolore muscolare.

Una cosa è certa, la capacità di ridere e la salute psicofisica sono intimamente legate. Ma avete mai pensato che possa esistere anche il riso patologico?

Il riso che da terapia diventa sintomo. Lo so bene che potrà sembrare un paradosso, ma il riso sia quando è totalmente assente, sia quando è in eccesso o immotivato, può essere il campanello d'allarme di gravi malattie psichiche, come la depressione, la schizofrenia, i tumori cerebrali, ed ecco che diventa quindi un potente mezzo di comunicazione sociale oltre che espressione emotiva: possiamo parlare, allora, di "risata patologica".

"Non esiste nascita in cui non si pianga e funerale a cui non si rida!"

Ammettiamolo, quanti di noi potrebbero asserire il contrario? Può accadere che la causa del riso sia una notizia triste o uno stimolo non emotivo e la persona che scoppia a ridere spesso rimane perplessa della sua risata; non va dimenticato che il confine con il riso spastico è molto labile e bisogna fare attenzione.

A volte lo spasmo, la contrazione involontaria dei muscoli facciali, fa comparire sul nostro viso un sorriso, quando in realtà non si sta e soprattutto non si vuole ridere. È questo il caso della risata sardonica di coloro che per esempio hanno contratto il tetano.

Altra patologia legata al ridere è la crisi di riso



continuo ed intenso che aumenta gradualmente portando ad una forma di sincope situazionale, che non ci permette di interrompere la risata e ci porta a perdere transitoriamente la coscienza: stiamo parlando della "risata killer"!

Quindi possiamo asserire che si può morire dal ridere. In fondo soffermatevi un attimo a pensare ai film horror: nel momento più atroce del delitto il killer fa spesso una risata che echeggia nella stanza, con il fine di voler mettere in contrapposizione ciò che sta accadendo -un delitto e la sofferenza della vittima- con il suo pasto di piacere e soddisfazione che non può che essere accompagnato da una fragorosa risata.

2.201 caratteri per accennarvi che esiste anche l'altra faccia della risata, un po' come per Dottor Jekyll e Mr Hyde, anche se noi preferiamo decisamente quella in grado da toglierci il fiato e farci "piegare in due" con le lacrime agli occhi pieni di felicità; in fondo lo scriveva già Thomas Hobbes nel 1650:

«La risata è uno scoppio di gioia per l'improvvisa scoperta del nostro vantaggio nei confronti di un difetto altrui», ma secondo me anche nei confronti dei nostri difetti, perché l'autoironia credetemi, può salvarci!

Bibliografia:

- Associazione di Promozione Sociale Accademia della Risata "I BENEFICI DELLA RISATA".
- Neuropsi, studio di neuropsicologia e psicologia. Risata patologica: dal riso spastico alla risata "killer".

NOTIZIE PRATICHE



Forse non tutti sanno che... Il sorriso

di Claudia D'Ercole

Comunemente si dice che ci vogliono settantadue muscoli per fare il broncio, ma solo dodici per sorridere... provaci!

Sorridere è un toccasana per la salute e l'umore, contribuisce a combattere lo stress e ci aiuta nelle relazioni con gli altri.

I sorrisi sono gratis e provare per sentirsi meglio non costa nulla. Chi sorride vive più a lungo, sembra più giovane, migliora nella pressione arteriosa e nel battito cardiaco.

Sorridere o vedere una persona sorridere ci mette subito di buon umore. Perché?

È merito delle endorfine che ci aiutano ad accantonare la tristezza e la malinconia.

Vuoi essere il tipo di persona che quando entra in una stanza la illumina con il suo sorriso?

Sembra che un sorriso radioso venga più naturale ad alcune persone che ad altre, ma con la pratica ed il rispetto di alcune regole possiamo avere tutti un bel sorriso.

Vediamo come fare per avere un bel sorriso:

- allenati a sorridere;
- spazzola i denti e la lingua con regolarità;
- vai regolarmente dal dentista;
- se hai i denti macchiati cerca di cambiare abi-



tudini alimentari e lo stile di vita (fumo, vino rosso e caffè ecc.);

- cura le labbra in modo che non si screpolino;
- fai qualcosa per l'alitosi che in genere si manifesta o per l'assunzione di particolari alimenti (aglio, cipolla, ecc) o per problemi legati a carie dentali trascurate oppure nei soggetti che hanno una digestione lenta e difficoltosa; tutto ciò è risolvibile avendo delle particolari attenzioni (e poi esistono degli spray che mitigano anche se temporaneamente questo disturbo).

Dimostrati sempre interessato a ciò che ti circonda con entusiasmo e serenità.

Non è necessario sentirsi felici per sorridere, basta farlo! Buon sorriso a tutti!

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 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.



EVENTI

Dal 22/09/2017 al 21/01/2018 - Scuderie del Quirinale

Pablo Picasso. Tra Cubismo e Classicismo: 1915 – 1925

a cura di Olivier Berggruen. È il febbraio del 1917 e in Europa infuria la Grande Guerra. Pablo Picasso, che ha solo 36 anni ma è già il grande pittore che ha guidato la rivoluzione cubista, arriva per la prima volta in Italia. A cento anni da quel viaggio che segnò tanto la sua arte quanto la sua vita privata, le Scuderie del Quirinale celebrano Pablo Picasso con una grande mostra che si inserisce nel progetto Picasso Méditerranée del Musée National Picasso – Paris.



Dal 18/06/2017 al 30/11/2017 - Sale del Bramante

The Spirit of Caravaggio: viaggio multisensoriale nelle opere del Merisi



"The Spirit of Caravaggio" è un viaggio multimediale per conoscere e celebrare un personaggio controverso e talvolta avvolto nel mistero come il grande Maestro del Seicento, Michelangelo Merisi. The Spirit of Caravaggio: esperienza multisensoriale. Un'esperienza multisensoriale che si dipana non solo attraverso i mille volti ritratti dal pittore (i Bari, Giuditta, Amore Vincitore, La Maddalena Penitente), ma attraverso le emozioni che questi comunicano: dolore, stupore, agonia, ironia, pietà e violenza, purificazione e rinascita. Colori, impressioni e dettagli portati alla luce in un viaggio immersivo e suggestivo che avviene attraverso il coinvolgimento personale dello spettatore che si lascia trasportare in un'esperienza multisensoriale unica.

Dal 30/09/2017 al 31/12/2017 - Guido Reni District

Dinosaur Invasion: la mostra viaggio nell'era giurassica

Dinosaur Invasion, la grande mostra sui dinosauri arriva a Roma negli spazi dell'ex Caserma di Via Guido Reni dal 30 settembre 2017.

Un indimenticabile viaggio a ritroso nel tempo tornando a 250 milioni di anni fa nell'Era Mesozoica e passando per il periodo Triassico, Giurassico e Cretaceo in cui la Terra era molto diversa da quella di oggi ed era dominata dai dinosauri, termine coniato nel 1842 dal paleontologo inglese Richard Owen dal greco deinòs "terribile" e sauros "lucertola". Oltre 30 esemplari a dimensione naturale, animati con la sofisticata tecnologia animatronica, saranno esposti in uno spazio espositivo di oltre 3000 mq. Le creature sono state progettate e costruite sulla base delle indicazioni di un team di paleontologi: grazie al loro lavoro è stato possibile riprodurle fedelmente non solo nell'aspetto, ma anche nei movimenti e nei "comportamenti". È possibile visitare il percorso con l'ausilio di audio e video guide o prenotare una visita guidata con giovani paleontologi che arricchiranno l'esperienza con incredibili curiosità e segreti sull'affascinante mondo dei dinosauri.



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.


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.


GIUSEPPE MARCHEI

Giuseppe Marchei è dottore di ricerca in Matematica, attore e insegnante. Si occupa di teatro, con particolare interesse per l'improvvisazione teatrale, da oltre dieci anni. E' tra i soci fondatori della compagnia stabile di Roma i Bugiardini - l'improvvisazione con effetti collaterali; con la quale realizza spettacoli, laboratori ed eventi, sia in Italia che all'estero. Collabora in diversi progetti con scuole e aziende e attualmente è insegnante di Matematica e Scienze presso la scuola Pio X Artigianelli di Firenze.


ALESSANDRO OREFICI

Si è laureato in Odontoiatria e protesi dentaria presso l'Università degli studi dell'Aquila e specializzato in Ortognatodonzia presso l'Università degli studi dell'Aquila. Attualmente è dottorando di ricerca presso la Clinica Odontoiatrica dell'Università Sapienza di Roma.


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.


RENATA VIOLA

Laureata nel 1974 in Scienze Biologiche presso l'università La Sapienza di Roma; ha conseguito tre abilitazioni per l'insegnamento nelle scuole medie superiori; è docente in un Liceo Pluricomprendivo (classico, scientifico e linguistico).



Un pensiero grato a:

La *IBSA Farmaceutici S.p.A.* e il Dott. Enzo Lucherini per aver contribuito fattivamente all'organizzazione scientifica del Corso di Alta Formazione "Prevenzione, Diagnosi e Cura della Patologia Tiroidea"(CAF);

l'*Ars Medica Casa di Cura*, per aver offerto gli spazi dell'Auditorium per lo svolgimento del CAF, in particolare la Direttrice Tiziana Pappalardo;

i Docenti del CAF che hanno partecipato attivamente con il loro contributo professionale alla realizzazione del corso;

la segreteria Amministrativa in particolare nelle persone di Ilaria Cesarini e Virna Vittorini;

la Signora Clara Mariella, gestore del Bar della *Casa di Cura Ars Medica*, per aver fornito, con un minimo contributo spese, un ottimo servizio di ristoro durante il CAF;

la *Sammi Export* per la generosa offerta a sostegno della Butterfly Onlus;

la *P&G*, per la generosa offerta del materiale donato come contributo di solidarietà per il mercatino di Natale della Butterfly Onlus.

Last but not least, a tutti coloro che, con il costante contributo professionale, intellettuale, organizzativo ed economico consentono alla Butterfly di perseguire la mission e di pubblicare questo magazine!

