

## EDITORIALE

### La trasparenza carta vincente

Sembra un paradosso. Mentre, nell'era dei «social», si diffonde l'abitudine di raccontare pubblicamente la propria quotidianità, persiste una particolare zona di silenzio e riserbo: quella che circonda la malattia. Lo conferma il caso di Patrick Frost, direttore di «Swiss Life» che, recentemente, ha fatto notizia proprio decidendo di rendere nota la sua esperienza di paziente, alle prese con un linfoma di Hodgkin. Era una scelta insolita per un manager d'alto rilievo, in un ambiente dove carrierismo individuale e successo aziendale rappresentano la priorità. Alla quale, invece, Frost ha osato sottrarsi comunicando, a colleghi e dipendenti, la sua nuova condizione di persona impegnata anche su un altro fronte: la lotta consapevole per avere la meglio sulla malattia. Mobilitando, a tale scopo, le sue forze fisiche e morali, e contando anche sul sostegno dei collaboratori, giustamente informati lungo il decorso della malattia.

Sono stati lunghi mesi, vissuti sul filo di sentimenti alterni, la paura, la percezione dei propri limiti, la speranza abbinata alla fiducia nella medicina, e, non da ultimo, la riscoperta della solidarietà, dell'empatia: tutto ciò grazie alla trasparenza. E Patrick Frost li descrive, senza compiacimento né, tanto meno, ricerca di compassione, in un'intervista rilasciata alla «Neue Zürcher Zeitung». Quel che gli preme è lanciare un messaggio utile, soprattutto nel nostro paese, ancora bloccato da vecchi tabù: bisogna parlarsi, e tanto più nei momenti difficili. Si tratta di guardare in faccia alla malattia, chiamarla con il suo nome e farne partecipi chi ci sta vicino.

**dr. med. Marco Varini**  
presidente  
Associazione Triangolo  
Sez. Sottoceneri

## Il cervello macchina del tempo

di Arnaldo Benini, Professore Emerito di Neurochirurgia all'Università di Zurigo

Guardando il quadrante di un orologio, diamo un valore numerico a qualcosa che non si vede, non si tocca, non si annusa e non si percepisce come suono. Misuriamo il tempo, anche se nel nostro cervello non esiste un organo che lo percepisca. Chi ha mai visto un'ora? Non c'è bisogno di vederla, perché è creata dal cervello. Non tutto ciò che esiste si vede e si tocca. Sentiamo e misuriamo la forza di gravità fra due corpi, senza aver un'idea di che cosa essa sia. Lo spazio si percepisce, il tempo si sente. Platone e Agostino dicevano che il tempo è stato creato da Dio e finirà con la fine del mondo. Agostino anticipa Kant e la scienza sostenendo che esso è nella nostra anima. Leibniz, in contrasto con Newton, sosteneva che il tempo non esiste. Per Einstein e molti fisici il tempo è un'illusione tenace che non ci consente di capire l'universo come veramente è, perché fra passato, presente e futuro non c'è differenza. Come si potrebbe misurare con gli orologi qualcosa che non c'è? Come avrebbe potuto il nostro cervello ideare già in tempi remoti marchingegni per misurare il tempo, che oggi si misura fino a miliardesimi di secondo, se esso non esistesse? Kant dice che il tempo precede l'esperienza, che esso è una categoria dello spirito (per Agostino: dell'anima) in cui inseriamo e ordiniamo l'esperienza del mondo e della nostra interiorità. Giustissimo, e da quando le scienze studiano i meccanismi nervosi della coscienza, si sa che cos'è il tempo e dove sono i meccanismi che lo creano. Nel 1849 un biologo tedesco, Hermann von Helmholtz, scoprì che il tempo è prodotto da meccanismi del cervello. Essi sono parte della specie, trasmessi dai geni da una generazione all'altra. Il tempo è quindi reale. I biologi hanno scoperto che tutti gli esseri viventi dotati di sistema nervoso anche minuscolo (come quello delle api e delle formiche, grande come la capocchia di spillo) hanno il senso del tempo non numerico, ma esatto. Le ricerche hanno mostrato che nell'uomo le aree del senso del tempo sono distribuite in tutto il cervello e nel cervelletto, attive a seconda dell'evento: ad esempio valutare la durata di un intervallo trascorso o in atto, quella prevedibile di un futuro, ecc. I meccanismi del tempo trasmettono l'informazione elaborata ai centri della coscienza, che diventa consapevole di un'informazione numerica. Sul traliccio del tempo si formano linguaggio e musica. Gli animali con sistema nervoso sentono il tempo come numerosità, non come numero, ma con esattezza: topi abituati a ricevere il pasto ad una certa ora, si portano dove arriverà il cibo non un minuto prima né dopo. Formiche, api, scoiattoli, pulcini, uccelli, primati ed altri animali hanno meccanismi esatti del senso del tempo. Lesioni al cervello non di rado alterano, anche gravemente, il senso del tempo, in forme che dipendono dall'area lesa. Il cervello è una macchina del tempo.

### Publicazioni di Arnaldo Benini:

*Che cosa sono io: il cervello alla ricerca di sé stesso.* Garzanti Milano 2009

*La coscienza imperfetta: Le neuroscienze e il significato della vita.* Garzanti Milano 2012

*Neurobiologia del tempo.* Cortina Milano 2017



**Mandragora autumnalis  
in fiore, Puglia.**

Pianta perenne, cresce spontanea nei terreni incolti del Mediterraneo. Fin dall'antichità ha affascinato e alimentato molti miti.

### INCONTRI PER PAZIENTI E FAMILIARI

#### YOGA DOLCE: 10 incontri settimanali

Verena Sommer, docente di yoga

quando	cosa	dove	costi e condizioni
lunedì 16.00-17.00	Uno spazio per rilassare il corpo. Momenti di movimento dolce si alternano a momenti di riposo accompagnati da semplici meditazioni.	Clinica St. Anna Sala Corsi, 4° piano Sorengo	<b>Gratuito</b>  <b>Iscrizione obbligatoria</b>
<b>Inizio:</b> <b>2 ottobre 2017</b>			

#### ARTETERAPIA: 10 incontri settimanali

Federica Dubini, arteterapeuta

quando	cosa	dove	costi e condizioni
giovedì 10.00-11.00	Un percorso dove ci si esprime liberamente attraverso l'uso dei colori, in uno spazio accogliente che facilita la condivisione in gruppo, permettendo di lasciare una traccia unica e personale di sé.	Istituto Ricerche di Gruppo, via Breganzona 16 Lugano	<b>Gratuito</b>  <b>Iscrizione obbligatoria</b>
<b>Inizio:</b> <b>5 ottobre 2017</b>			

### Informazioni e iscrizione:

Giada Balmelli,  
coordinatrice Triangolo  
Sottoceneri,  
076 543 24 49

### INCONTRI APERTI AL PUBBLICO

#### INCONTRARE LA VECCHIAIA: 5 incontri settimanali

Marina Piazza, sociologa

quando	cosa	dove	costi e condizioni
mercoledì 15.00-17.00	Gli incontri nascono da una riflessione più in generale sulla vecchiaia cercando di allontanarci dagli stereotipi sia negativi sia positivi e privilegiando l'idea che l'esistenza tutta, sino alla fine, sia caratterizzata da un'incessante metamorfosi.	Sala conferenze Canvetto Luganese via R. Simen 14 Lugano	<b>Fr. 80.-</b> corso completo  <b>Iscrizione obbligatoria</b>
<b>Inizio:</b> <b>4 ottobre 2017</b>			

#### LA MALATTIA NELLA LETTERATURA DI IERI E DI OGGI: 1 serata

Daniela Pizzagalli, scrittrice

quando	cosa	dove	costi e condizioni
<b>Lunedì</b> <b>16 ottobre 2017</b> 18.00-19.30	I libri sono un completamento della vita, perché ci consentono sia di avvicinare realtà diverse dalle nostre, sia di considerare da diversi punti di vista le esperienze vissute.	Sala Conferenze Clinica St. Anna Villa Anna 2 Sorengo	<b>Gratuito</b>  <b>Iscrizione obbligatoria</b>

### Informazioni e iscrizione:

Giada Balmelli,  
coordinatrice Triangolo  
Sottoceneri,  
076 543 24 49



L'associazione  
in passeggiata  
al Lago Tremorgio  
il 27 agosto 2017





## IL LIBRO

Presentato da A. M. Monfrini,  
Consulente editoriale

### COMIGNOLI CHE FUMANO Quando nelle teste corrono pensieri

di Piero Sanna  
Il sorriso del gatto, Edizioni Ulivo 2017

«Più tempo per pensare, meno fretta per agire, meno frenesia e forse meno improvvisazione... ho l'impressione che nell'era contemporanea, ci sia un'overdose di modernità che di fatto non rende necessariamente le persone più felici. Vedo tutto intorno a me un'esplosione di tecnologia che spesso e volentieri la gente non sa quasi più come gestire. Che ne sarà dell'uomo pensante? Me lo chiedo spesso e, onestamente, non mi pare una domanda irrilevante, anzi credo che possa diventare "La domanda" dei prossimi anni... nessuno avrebbe potuto immaginare che un giorno l'uomo potesse indirizzarsi verso un sistema di vita globale dove anche pensare non sarebbe più stata un'esigenza primordiale. Se guardiamo l'evoluzione recente, questa pare la via. Comignoli che fumano indicano che in casa c'è un camino acceso e dove c'è un camino acceso c'è qualcuno che alimenta la fiamma... mi piace pensare che dove c'è una mente attiva che genera pensieri, c'è anche qualcuno che si pone domande... menti che cercano risposte. Credo che l'ascolto, contenga un grosso potere terapeutico... probabilmente il più potente che ci sia... ascoltare significa donare tempo, un bene preziosissimo in questi tempi dove tutto pare scorrere sempre più velocemente...»



Sono dell'avviso che l'introduzione al libro da parte dell'autore Piero Sanna, di professione medico oncologo, caposervizio nel Servizio di Cure Palliative dell'EOC, sia estremamente esplicativa dell'impulso che ha dato vita ai racconti. In queste narrazioni viene approfondita l'interiorità dei vari protagonisti, ognuno in una situazione diversa, rappresentata da sentimenti e da desideri. Di gradevole lettura, la scrittura piana porta il lettore a insinuarsi nell'osservazione diretta dei soggetti che riflettono, ognuno a suo modo, il proprio vissuto. Concludo con una citazione di Lao Tse (604-531 a.C.), un'autentica lente d'ingrandimento sul significato essenziale di questo libro, che riprendo dalla quarta di copertina: «Fai attenzione al tuo carattere, perché il tuo carattere diventa il tuo destino».

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Carne suina- Epatite E: Correlazione possibile

«News Medical Life Sciences» 20.8.2017

In generale, l'epatite E, forma virale, non comporta complicazioni. Può, invece, rivelarsi pericolosa in casi particolari: per chi ha già avuto problemi epatici e per le donne incinte. È quanto emerge da una ricerca sulle possibili cause dell'epatite E, condotta recentemente in Inghilterra. Osservando le abitudini alimentari di pazienti, colpiti da questo virus, si è riusciti a determinarne l'origine: avevano consumato salsicce, portatrici del virus E, vendute in un supermercato. Da qui la raccomandazione rivolta ai consumatori: cuocere bene i prodotti di origine suina.

### Vitamina C: efficace contro la leucemia?

«Medical News Today» 17.08.2017

È un'ipotesi, discussa ormai da decenni, e sempre controversa: la vitamina C potrebbe avere un effetto benefico nella terapia contro il cancro. In quest'ambito, le ricerche ottengono risultati interessanti, ma da verificare. Al «Perlmutter Centre» di New York, è stata valutata l'efficacia di un trattamento su pazienti, affetti da leucemia acuta, con alterazione genetica specifica (TET 2). In questo caso la vitamina C, somministrata, per via endovenosa, ha bloccato la riproduzione delle cellule leucemiche. Ma soltanto ulteriori studi potranno confermare l'efficacia di questo metodo terapeutico.

### La luce notturna favorisce il cancro al seno

Harvard T.H.Chan School of Public Health «Science News» 17.08.2017

Rischio inatteso per le nottambule! Rimanere esposte ad alti livelli di luce esterna, durante la notte, potrebbe accrescere il pericolo di carcinoma al seno. La constatazione si basa su uno studio ad ampio raggio, condotto in USA, dal 1989 al 2013, su 110.000 donne, per conto della «Nurses's Health Study». In base alle immagini satellitari delle regioni, in cui risiedevano i soggetti esaminati, i ricercatori hanno potuto paragonare situazioni diverse: giungendo alla conclusione che, esponendosi a livelli di luce notturna più intensa, cresce del 14% il rischio di cancro al seno.

Questa correlazione, che finora concerneva solo donne prima della menopausa e fumatrici, si è allargata alle donne che lavorano di notte. Ciò che potrebbe ricollegarsi all'alteranza del ritmo circadiano e conseguente modifica del metabolismo della melatonina.



## PREMIO DIALOGARE 2018

L'Associazione Dialogare-Incontri indice, come ogni anno, il Premio Dialogare Bando del concorso di scrittura, tema e giuria su [www.dialogare.ch](http://www.dialogare.ch)

Il testo inedito, in lingua italiana,  
della lunghezza massima di 10.000 battute inclusi gli spazi,  
una sola opera per partecipante,  
è da inviare entro il 30 novembre 2017  
per e-mail : [segretariato@dialogare.ch](mailto:segretariato@dialogare.ch)  
per posta: Associazione Dialogare, via Foletti 23, CH-6900 Massagno

## 'CON LA COMPLICITÀ DI UN SORRISO'

premio unico Chf. 2'000.-

premiatura marzo 2018

## IL RACCONTO

Racconto che ha partecipato al Premio di scrittura di Dialogare 2014: «Domani? Non so»

## Il giorno di Jakob

di Giuseppe Di Battista, Scrittore, Torino

Jacob, quel giorno, compiva quarant'anni e li portava malissimo. I suoi capelli erano unti radi, e il suo corpo ossuto. Era sempre stato un uomo solo, mai avuto relazioni né d'amicizia, tantomeno sentimentali, per via del suo carattere da orso. Lavorava da vent'anni nella stessa azienda come impiegato, era sempre il primo a timbrare il cartellino e l'ultimo ad andarsene, ma la crisi aveva colpito anche la sua ditta, e cominciarono i primi tagli, come quello dello straordinario. Avrebbe voluto festeggiare un compleanno importante come quello dei quarant'anni di età in un altro modo, invece complice la visita del suo capo in ufficio nella mattinata, che gli aveva riferito delle novità rilevanti inerenti al suo futuro, lui aveva capito di essere prossimo al licenziamento e ciò lo indusse a rivedere i suoi programmi compresi, i festeggiamenti del proprio anniversario. La parola «licenziamento» non era stata pronunciata dal suo capoufficio, ma in questo periodo di crisi era impensabile che le novità rilevanti potessero essere una sua promozione o un aumento di stipendio. Il condominio quella sera era deserto, i suoi vicini erano quasi tutti partiti per le vacanze natalizie, tranne un paio di coppie di anziani, entrambi affette da problemi d'udito. Acquistò una piccola torta di mele su cui accese una candelina, aprì una bottiglia di spumante, che sorseggiò mentre cercava di pensare a come farla finita. Sì, oramai era questa la decisione che aveva preso. Pensò all'eventualità di gettarsi dalla finestra o da un balcone, ma gli mancava il coraggio, o per meglio dire, la virtù per farlo. Tagliarsi le vene non se ne parlava nemmeno, era troppo impressionabile dalla vista del sangue, e sarebbe svenuto prima. Aprire la manopola del gas era anche da scartare come ipotesi, perché avrebbe potuto coinvolgere altre persone, e lui non voleva nessuno sulla coscienza tantomeno due coppie di vecchietti. Rimandò ogni scelta in merito alla propria dipartita e andò a dormire. Decise di andare a prendere l'autobus che di solito lo conduceva sul lavoro, ma di scendere un paio di fermate prima, dove lui sapeva che poteva trovare un'arma da acquistare sottobanco. Il suicidio con una pistola fu la sua decisione definitiva.

Di solito l'autobus lo prendeva alle otto, però quella mattina lo prese in anticipo di tre quarti d'ora. Una cosa positiva era che così non si sarebbe imbattuto nei soliti bulli che lo sbeffeggiavano tutte le volte che lo incontravano sull'autobus. Trovò un calibro trentotto a buon prezzo e venti minuti più tardi, era nuovamente sull'autobus, solamente che a causa della forza dell'abitudine non aveva preso quello che lo avrebbe riportato a casa, ma il solito, diretto al suo ufficio. Gli venne un'idea, prima di suicidarsi voleva regolare alcuni conti. Per la prima volta aspettò con ansia i soliti bullelli, e stavolta avrebbero avuto una brutta sorpresa e rise al pensiero. Però quella volta accadde una cosa imprevista, il bullo più crudele dei tre invece che sbeffeggiarlo come il solito, si gettò su un senzatetto alle sue spalle e dopo averlo immobilizzato, recuperò un portafoglio che il diseredato aveva scippato, e lo porse a Jakob, che disorientato da quel gesto lo ringraziò balbettando. Dopodiché sfilò tutto il denaro contenuto all'interno del portafoglio, cioè cento euro, e ne regalò metà al suo borsaiolo e l'altra metà ai bulli. Sceso alla fermata, gli venne un'altra idea, avrebbe sparato al suo capoufficio e poi si sarebbe tolto la vita. Entrò nell'edificio della sua azienda poi si diresse nell'ufficio del suo capoufficio. Era tutto buio, strano pensò, poi improvvisamente si accese la luce. C'erano i suoi colleghi e il suo capoufficio di fronte a lui, ed erano posti gli uni a fianco all'altro, come se coprissero qualcosa dietro le loro spalle. Non aveva alcuna intenzione di essere umiliato da un licenziamento in pubblico, così decise di impugnare la pistola all'interno della giacca e sparare all'impazzata, ri-

servando l'ultimo colpo per sé. Tutto avvenne in una frazione di secondo, nello stesso momento in cui Jakob stava per estrarre la pistola dalla giacca, i suoi colleghi e il suo capoufficio si spostarono rivelando alle loro spalle una grande torta di compleanno con scritto: «Tanti auguri Jakob per i tuoi quarant'anni e per la tua promozione con annesso aumento!». Per sua fortuna, loro furono più veloci di lui, che non era riuscito a estrarre per tempo l'arma, rimasta celata nella tasca della sua giacca, a quel punto non serviva più. Si accorse che c'era un foglio di carta vicino alla pistola, lo tirò fuori e rimase stupito quando scoprì che non era un semplice foglietto di carta, ma cinquanta euro su cui sopra c'era scritto a matita BUON COMPLEANNO.

La porta dell'ufficio si aprì ed entrò un uomo, che il suo capoufficio presentò come il nuovo capo del personale. Questi guardò Jakob, e sorrise strizzandogli un occhio. Jakob era disorientato e non capiva, ma quel volto era a lui familiare, dove aveva visto quell'uomo? A un tratto s'illuminò, non l'aveva riconosciuto così ben vestito, ripulito e rasato di fresco, guardò i cinquanta euro e sorrise.

### Radici di Mandragora.

Pianta velenosa abbandonata farmacologicamente, alla quale nel medioevo venivano attribuite qualità magiche.

