



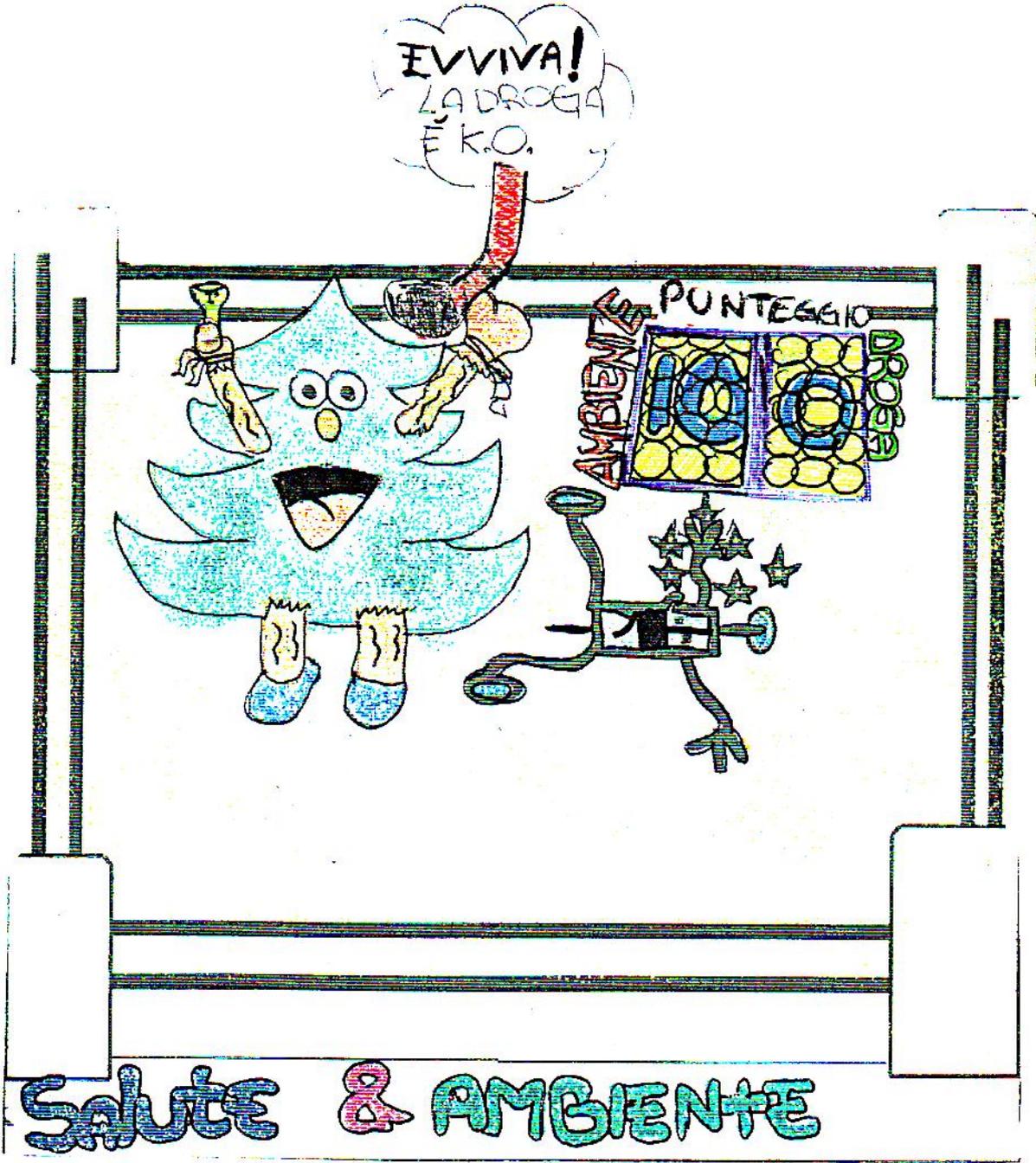
LA GIOVANE PENNA



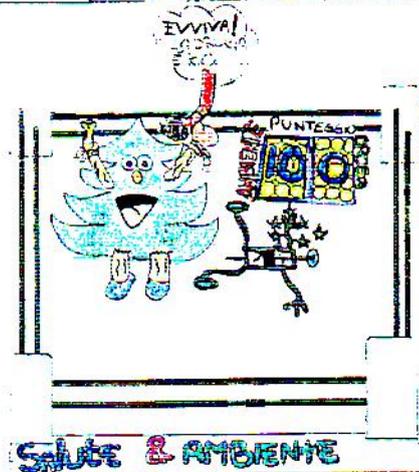
N.2 Anno scolastico 98-99

SPECIALE SALUTE-AMBIENTE

S.M.S "D'Ovidio-Nicolardi"



LA
COMBINAZIONE
VINCENTE



LA
 COMBINAZIONE
 20% CANTÀ

Sommario

Inchiesta Fumo	3-6
Pianeta Infanzia	7
La "Pet Therapy"	8-9
Problemi della pubertà	10
Allarme allergie	11
Lo stress: come curarlo	12-13
I piedi, questi sconosciuti	14
Effetto Placebo	15
A scuola dai naturopati	16
Prodotti trasgenici	17
La scuola D'Ovidio-Nicolardi al convegno Ambientale	18-19
Malati di Benzene	20-21
A spasso nella natura M. Nuovo e Vesuvio	21-22
Graffitomania	23

In copertina grafica di
 Alfiero Chiara II C

La redazione: corso C
 Responsabili: prof. Pierro
 prof. Santoro
 Collaboratrice: R. Carrozzo
 Allegato a questo numero
 ...E con la natura invento

Il rumore: un inquinamento che si sente	24
Elettrosmog	25
... e per finire	
Consigli utili	26
La nostra rubbrica	27

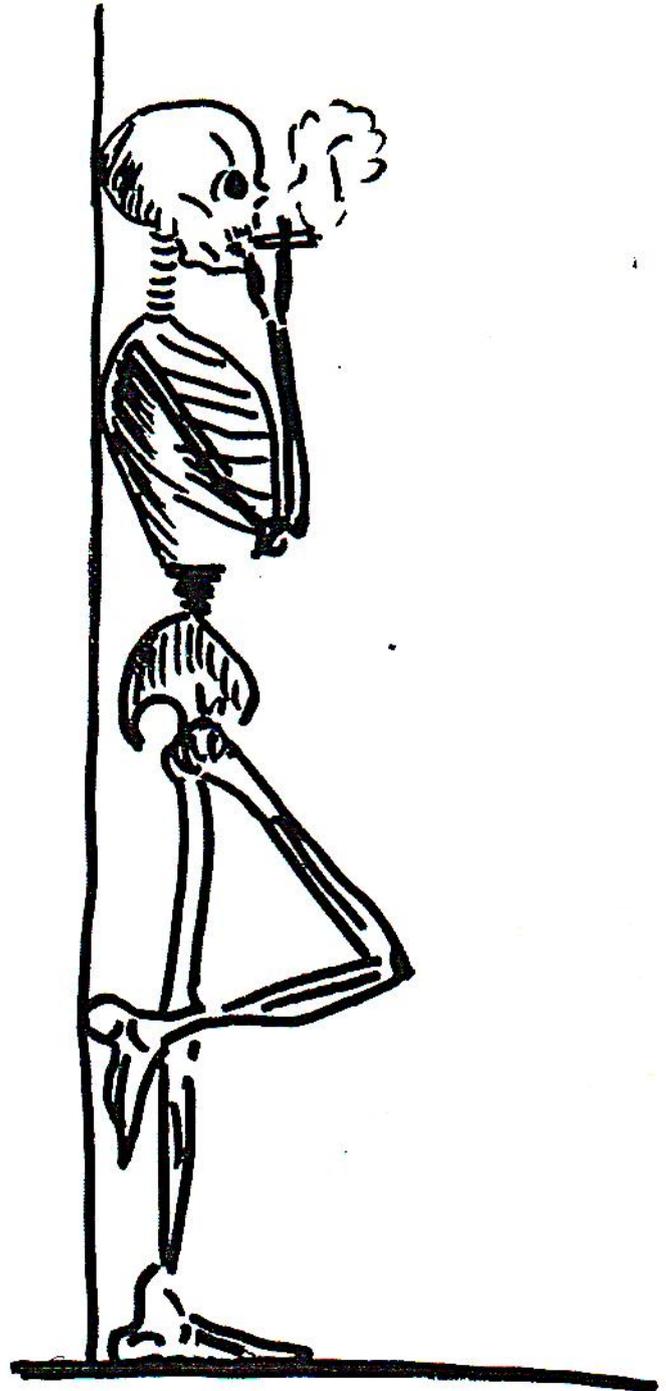
In questo numero: il
 gioco dell'oca ecologico
 (lo troverai al centro del
 giornale)
 Ideato dai ragazzi della I I

S.O.S. FUMO

E' accertato scientificamente che il fumo è nocivo alla salute, non agisce subito, ma come la mafia non dimentica. Uno su due si salva , così dicono le statistiche. La stampa ci erudisce con varie inchieste e la televisione continuamente ci avverte che è meglio non fumare. Sui pacchetti c'è la scritta "Il fumo è nocivo alla salute" e un vignettista , sensibile al problema, ha disegnato uno scheletro che fumava con didascalia : "Il fumo fa bene alla salute", ma i fumatori non diminuiscono. A quelli che smettono, si sostituiscono le nuove leve, di solito i giovanissimi che per "apparire" o per darsi un atteggiamento da "grande" iniziano e, pian piano, senza accorgersene, prendono il vizio. Allora, ragazzi, attenti a non cascarci!

Intanto partecipiamo alla "Giornata Mondiale Senza tabacco", il 31-5-99, cercando di fare opera di persuasione sui nostri parenti e amici fumatori affinché smettano.

Classe III M
Abeille, Calvi, Fusco,
Imparato, Romagnuolo,
Sagitto, Stellato.

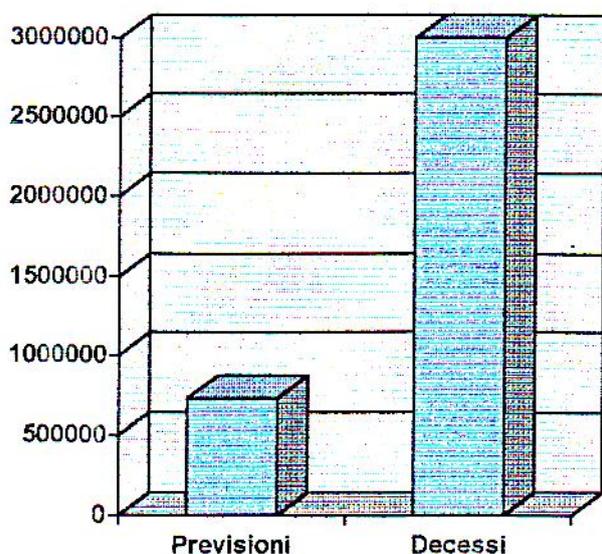


IL FUMO FA BENE ALLA SALUTE.

Decimati dal tabacco

Oggi i morti da fumo in Cina sono 750.000 all'anno. La previsione viene da un immenso studio apparso sulla rivista scientifica "BRITISH MEDIC JOURNAL" che ha esaminato le abitudini di 1.250.000 Cinesi. Le conclusioni sono raggelanti, se i Cinesi continuano a fumare al ritmo attuale, 100 dei 300 milioni di giovani, che oggi hanno meno di 30 anni, moriranno a cause legate da fumo.

Morti da fumo in CINA nel 1998



I disturbi "MINORI" causati dal Tabacco

È noto ormai che il fumo è la principale causa di tutta una serie di tumori, e anche la causa di disturbi meno gravi ma dannosi per la qualità della vita. Eccone alcuni:

- ❖ **CATARATTA** = il fumo è il responsabile di almeno il 20% di questo disturbo.
- ❖ **DIABETE** = il fumo di sigaretta influenza i livelli di insulina e può risultare tossico alle cellule del pancreas che producono questo ormone.
- ❖ **DOLORI ARTICOLARI** = Anche il mal di schiena può essere effetto del fumo. Da un'indagine è risultato che i fumatori hanno un rischio aumentato del 70% di dolori osteo-muscolari e del 100% di mal di schiena.
- ❖ **PELLE** = Il rischio di rughe è doppio nei modesti fumatori e sale fino a 3 - 5 volte nei forti fumatori
- ❖ **DENTI** = il tabacco ingiallisce i denti e oltre a colpire sul piano estetico comporta spese per la pulizia
- ❖ **CAPELLI** = Anch'essi sono danneggiati dal fumo: invecchiano prima, sono maleodoranti, opachi, fragili e sottili

**Marzano Rossella
del Prato Elena
Di Meglio Chiara
Il C**

Cattivo matrimonio tra caffè e sigaretta

La caffeina ha un'azione stimolante del sistema nervoso, che porta alla liberazione di adrenalina e noradrenalina, capaci di esaltare l'attività cardiaca. L'unione della caffeina con un altro eccitante, la nicotina, può provocare: palpitazioni, extrasistole, tachicardia. Inoltre il fumo di sigaretta ha un'azione irritante sulla mucosa dello stomaco, mentre il caffè stimola la secrezione gastrica: insieme possono essere una "BOMBA" per chi soffre (specialmente se si è a digiuno).

CHIARA DI MEGLIO

II C



Fumo e gravidanza

La donna che fuma in attesa di un figlio, va facilmente soggetta all'aborto, la gravidanza dura 3 settimane in meno e il bambino nasce di peso inferiore perché nicotina e monossido di carbonio, passano attraverso il filtro placentare, compromettendone il normale sviluppo.

Marzano Rossella

del Prato Elena

II C

Smettere per 5 ragioni

New York l'ultimo anno del millennio è iniziato. È già ora di fare l'inventario dei buoni propositi non mantenuti. E il fumo è il nemico numero 1. Negli Stati Uniti si calcola che il 20% dei decessi per malattie cardiache siano causate dal tabacco.

Ecco 5 ragioni per smettere:

- ✓ FUMO = depressione; si dice che il fumo riduce gli effetti della depressione ma a lungo andare li accentua, proprio come un'altra qualsiasi droga.
- ✓ FUMO = non fa dimagrire; una delle tante scuse, uno studio in America ha dimostrato che la dieta all'Americana è più forte della nicotina.
- ✓ FUMO = i figli ereditano il vizio; i bambini, si sa, tendono ad imitare i comportamenti dei genitori. Uno studio ha rilevato che i figli dei fumatori tendono a non essere attivi fisicamente, a non fare sport, a guardare per ore la televisione, e, generalmente, ad avere comportamenti igienici- salutari, compresa la dieta.
- ✓ FUMO= tumore ai polmoni; smettere di fumare migliora la condizione dei polmoni.
- ✓ FUMO= danni al cervello; il fumo contribuisce al declino della memoria ed altre funzioni del cervello.

Così la rinuncia sarà meno pesante

Spesso il fumatore dice di non voler smettere di fumare per il timore di ingrassare. Ciò è vero ma solo in parte. L'aumento di peso conseguente all'abbandono dal fumo, è stato calcolato di circa 3Kg per l'uomo e 4Kg per la donna. Ma un buon comportamento dietetico può servire a contenere l'aumento di 2,5 Kg. Ecco dei buoni consigli:

- ✓ Bere molto
- ✓ Consumare molta frutta e verdura
- ✓ Evitare cibo ad alto contenuto di calorie (dolci)
- ✓ Utilizzare prodotti integrali.
- ✓ Usare i cerotti alla nicotina.
- ✓ Fare molta attività fisica

MARZANO ROSSELLA

IIC



UN CASCHETTO PER BAMBINI

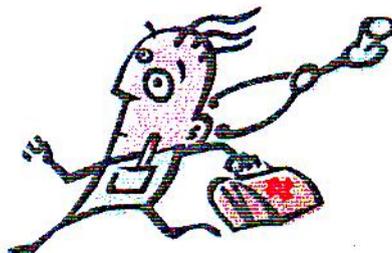
Un problema, da sempre ignorato e che adesso è balzato all'attenzione generale, è costituito dal "sudden death syndrome", la morte in culla.



Ora quella che era parsa una terribile

"epidemia" ha lasciato il campo a casi sempre più numerosi. E per sconfiggerla è bastato cambiare la posizione in cui sono messi i neonati a dormire: anziché collocare i bambini sulla pancia, i pediatri raccomandano oggi l'inverso. Ma con la nuova posizione sono più frequenti i casi di deformazione del cranio. Da qui la realizzazione di una specie di caschetto che "modella" il cranio nella forma voluta. Il caschetto si sta diffondendo facendo inveire i medici, chirurghi e pediatri. Ma vuoi vedere che anche la forma del cranio presto diverrà un "optional".

M. Magaldi - F. Conte



COSI' SALVATE LA PELLE DEI PICCOLI

Il principale nemico della settimana bianca è il sole: l'alta montagna e la neve fanno aumentare l'intensità dei raggi solari. Perciò l'epidermide deve essere protetta - soprattutto nei bambini biondi, rossi, di pelle chiara e con lentiggini - con filtri aventi precise caratteristiche: alta protezione ai raggi UVA e UVB; buona azione idratante e buona persistenza.

Le applicazioni, da ripetere due volte al giorno, non devono trascurare naso, orecchie e labbra (trattate con stick ad alta protezione).

F. Conte



TRENTO, AI BIMBI UN MANUALE DA LEGGERE PRIMA DELL'INTERVENTO.

La nuova Unità Operativa di Chirurgia Pediatrica dello Ospedale di Trento è all'avanguardia: non solo garantisce ai piccoli pazienti il comfort negli spazi comuni per rendere la loro permanenza il più piacevole possibile, ma l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari della Prov. Auton. di Trento ha anche intrapreso alcune iniziative per rendere il bimbo protagonista di questa non piacevole esperienza. Il mezzo è una pubblicazione a fumetti dal titolo "La Grande avventura". Esso percorre tutte le tappe che incontrerà Donald, il piccolo paziente interprete del fumetto: "Conoscere il domani mi aiuta", afferma cioè che non si troverà disorientato **quando vivrà davvero quella** situazione. E poi c'è il diploma di "Grande Coraggio"; che è rilasciato al bimbo quando è medicato in Pronto Soccorso o quando gli viene fatto un prelievo.

M. Ciardiello

MEDICI A QUATTRO ZAMPE LA "PET THERAPY"

CHE COS'E'

È sbarcata in Italia da poco ed i suoi protagonisti sono gli animali: è la "Pet Therapy" cioè "terapia assistita con l'animale domestico da coccole". In questa terapia essi fungono da veri e propri medici ed aiutano a curare, prevenire e migliorare la vita di chiunque abbia problemi fisici, psichici ed intellettivi. Infatti, per essere sottoposti alla "Pet Therapy" occorrono strutture, amore e rispetto per gli animali, in quanto non si tratta di una semplice compagnia: è qualcosa di ben più complesso.

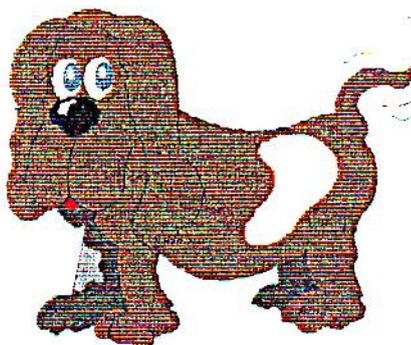
Una prima sperimentazione

È subentrata nel nostro Paese circa 8 anni fa, infatti non è ancora molto diffusa, anche se vi sono già state alcune iniziative come "LA FATTORIA IN OSPEDALE" nell'ospedale per bambini di Padova nell'ottobre del 1996. In seguito a varie interviste al personale è stato detto che questa terapia aveva coinvolti tutti, soprattutto i bambini che attendevano gli animali da 1 giorno prima. Questi ultimi venivano in ospedale circa 2 volte alla settimana ed il cortile diveniva un punto d'incontro animale-uomo (bambino, adulto e personale). Anche se non tutti hanno commentato favorevolmente questa iniziativa, sono stati però concordi nell'affermare che ciò aveva reso ai bambini l'ospedalizzazione meno pesante. L'esperienza si è ripetuta per altri 2 anni. Ultimamente a causa di alcuni lavori di ristrutturazione è stato

sospeso, ma tutti si augurano che riprenderà al più presto.

PER OGNI PROBLEMA... UN ANIMALE

Non esistono specie oppure razze adatte in assoluto per la Pet Therapy, per ogni malattia vi è un animale. Quelli più utilizzati sono il cane ed il cavallo, ed ultimamente anche i gatti, che sanno colmare la solitudine. Essi, però, a differenza del cane e del cavallo, non sono addestrabili e possono essere utilizzati tenendo conto delle sole doti naturali. E ora esaminiamo singolarmente i tre animali appena nominati

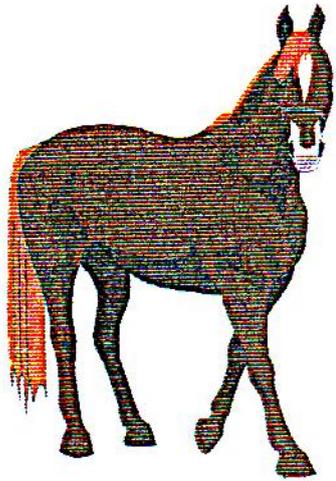


IL CANE

Il cane è l'animale per eccellenza. Dopo numerose ricerche è risultato il Pet più socializzante; infatti può divenire co-terapeuta di persone con problemi fisici e/o intellettivi. Ad esempio si è dimostrato l'effetto benevolo del cane durante le passeggiate con il padrone. A quest'ultimo,

infatti, è rivolta maggiore attenzione in quanto partecipa a dialoghi (talvolta anche lunghi) e scambia saluti. In questo modo, il disabile potrebbe uscire dal suo stato d'isolamento. Gli esperti dicono che non conta la razza, sono necessari solo alcuni requisiti. Il primo è che il cane deve essere docile, sano e deve saper relazionare con l'uomo. Deve essere poi dotato di buona tempra. Prima di essere addestrato (periodo che va dai 3 agli 8-9 mesi) l'animale deve essere sottoposto a test attitudinali; se idonei, si deve poi vedere a che tipo di

addestramento deve partecipare (ad esempio l'addestramento sarà diverso se il cane deve fare da co-terapeuta ad un tossicodipendente o ad un down). Un'altra sua capacità positiva è che in esso rimane per tutta la vita la voglia di giocare. In questo modo stimola il paziente maggiormente. Ma il problema arriva quando il cane è stufo e stanco. Perciò durante la Pet Therapy assieme al paziente e l'animale vi è anche un istruttore, che ha il compito di far compiere delle azioni al pet che possono risultare stimolanti per il paziente.



IL CAVALLO

Il cavallo è stato utilizzato nella Pet Therapy sin da quando essa è subentrata in Italia. La relazione uomo-cavallo è di tipo arcaico cioè fatta solo di sensi. Utilizzando questo meraviglioso animale nella terapia di un portatore di handicap motorio, si sostituisce la struttura lesa (il disabile) alla struttura sana (il cavallo). I primi esperimenti della riabilitazione equestre si sono effettuati in Scandinavia dove oggi la Pet Therapy è riconosciuta terapia ufficiale. Per avere un'idea degli ottimi effetti che il cavallo produce sull'uomo possiamo pensare a diversi casi, tra questi la tipica situazione di un ragazzo che vive in una famiglia dove tutti lo proteggono, gli sono sempre alle costole, insomma il solito "cocco di mamma" che in seguito alla terapia assistita con il cavallo sprigiona fuori tutta la sua sicurezza ed il suo coraggio. La scelta della specie d'animale

è fondamentale. Quelli più usati sono i castroni e le femmine, abbastanza vecchi, docili, ben addestrati e calmi. La scelta dipende poi dal peso, età e tipo di disabilità del paziente. Gli effetti immediati di questa terapia, sono:

rilassamento, aumento del tono muscolare, scomparsa di contrazioni involontarie e presa in carico della corporeità. Con la riabilitazione equestre, insomma, si attua il processo di normalizzazione che riporta il disabile allo stato normale attraverso i movimenti del cavallo (che sono come i nostri).

IL GATTO

E' stato sempre considerato un mistico animale dagli occhi brillanti e dal pelo che fa scintille. In Egitto era una divinità, nel medioevo un inviato del diavolo, ma oggi è considerato un perfetto co-terapeuta. Aiuta a tranquillizzare ed a rendere meno stressate le persone quando lo si accarezza. Fa sentire meno soli coloro che vivono nella solitudine, ma soprattutto ha la capacità di far avere meno ricadute ad un anziano colpito da infarto. In seguito a numerose ricerche si suppone che sia per i motivi appena detti, che il numero dei gatti nel nostro paese sta aumentando sempre di più superando quello dei cani.

*Fabiana Piretti II^C



PROBLEMI DELLA PUBERTÀ

L' ALTEZZA

L'accrescimento di un individuo è regolato da una ghiandola, ipofisi, la produce un ormone: se la sua quantità è insufficiente si ha il nanismo, se è eccessiva si ha il gigantismo

La pubertà è caratterizzata da diversi cambiamenti del corpo, fra cui il più importante è la crescita in altezza, che dipende da fattori ereditari, nutritivi, ma anche psicologici. Attraverso lunghe ricerche gli studiosi americani hanno scoperto che uno stato d'ansia (stress) rallenta la crescita, nelle ragazze più che nei ragazzi. A quest'età l'altezza mette in allarme gli adolescenti, ma non è detto che chi cresce più lentamente crescerà di meno rispetto a chi ha avuto "uno scatto precoce". Infatti, a 18 anni, queste differenze possono annullarsi o ridursi notevolmente. I più bassi, però, non hanno la sicurezza che ciò avvenga e quindi possono andare incontro a problemi psicologici: sia perché gli altri possono trattarli da "piccoli", sia perché possono sentirsi inferiori rispetto ai compagni più alti, che magari piacciono di più alle ragazze, o viceversa, ai ragazzi.

Anche i grandi possono commettere degli errori, accentuando inconsiamente questo tipo di problema. Infatti, da quanto hanno verificato gli psicologi, capita spesso che un genitore o un insegnante tratti i ragazzi più bassi da bambino (quasi a volerli proteggere) e consideri, invece, più maturi quelli che si stanno già allungando.

Per evitare che nasca qualche complesso di inferiorità, gli psicologi consigliano agli adulti di controllare il proprio istinto, spiegando ai ragazzi che i ritmi della crescita possono variare da un individuo ad un altro.

Martina Conte II^C

L'ACNE COLPISCE ANCORA Come curarlo? Ecco qualche consiglio

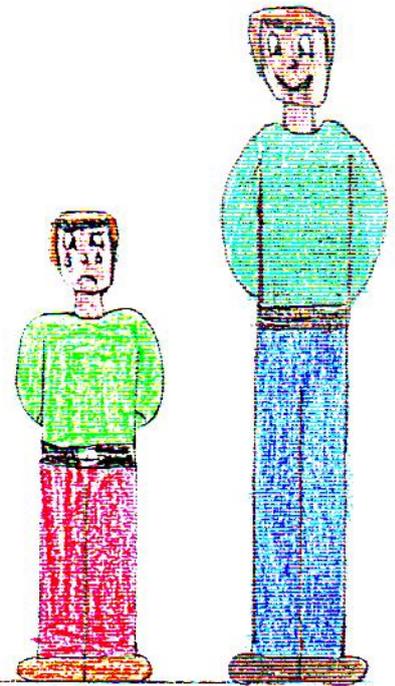
Spesso colpisce i ragazzi, ma non risparmia gli adulti e matura in primavera: è l'acne, un problema meglio conosciuto con il nome di foruncoli. E' causato da disturbi ormonali, da problemi emotivi e da intossicazioni da cibo o ristagni di tossine. A tavola, infatti, non bisogna esagerare con i cibi grassi e occorre mangiare quelli di facile digestione. Per superare questo problema, la prima cosa è l'igiene e la pulizia della pelle, poi si deve seguire una dieta a base di verdure in cui si devono consumare pochi formaggi e latticini. Insomma, perché stare a tavola ad ingozzarsi quando fuori ci aspetta una meravigliosa giornata? La lotta ai foruncoli può persino diventare uno stimolo per iscriversi ad un corso di pittura o a scuola di danza (oppure a qualsiasi altra attività creativa e/o espressiva) in quanto bisogna liberare il nostro corpo dai problemi e dalle preoccupazioni, riequilibrando la nostra vita emotiva e il sistema nervoso, che se alterati possono portare a seri problemi, e tra questi l'acne potrebbe risultare il meno serio. Perciò pensiamo a curarci in tempo, ma come? Fanno al caso nostro tisane rimedi naturali e maschere per il viso, rivolgiamoci ad un buon dermatologo e soprattutto evitiamo di adottare metodi personali.



PER I GIOVANI UN OPUSCOLO SULL'ACNE

Non è una cosa grave, ma per migliaia di adolescenti l'acne è fonte di notevole disagio. Per guarire occorre conoscerla, ed appunto per diffondere maggiori informazioni sul problema le scuole superiori di 8 città italiane hanno dato il via alla campagna "in my surface". Studenti e docenti hanno ricevuto opuscoli di facile consultazione, in cui vi sono le cause del problema ed eventuali consigli su come risolverlo. L'iniziativa è alla seconda edizione ed ha persino coinvolto tre associazioni nazionali di dermatologia (la Sidev, l'Adoi e l'Aida).

*Fabiana Piretti II^C



Sono 4 milioni gli italiani interessati
ALLARME ALLERGIE DA POLLINE,

Il clima rigido dell'inverno ha congelato la circolazione dei pollini che stanno cominciando ad apparire, ma intanto si fanno avanti anche quelli della parietaria, tipici all'inizio della primavera. Un fenomeno, quello delle allergie, che è influenzato da molti fenomeni compresi quelli climatici. L'anno scorso si è parlato, soprattutto negli Stati Uniti,

di effetto niño che ha creato un clima particolarmente mite e una esplosione di allergie, la peggiore, secondo gli esperti, negli ultimi 20 anni. L'oroscopo delle allergie è sempre difficile perché la fioritura dei pollini è molto legata alle condizioni atmosferiche del momento. Ogni anno si contano sempre più allergici. Uno dei motivi principali è la diffusione di "nuove" piante allergizzanti. La betulla, tipica del Nord-Europa è ora diffusissima in Italia per ragioni ornamentali, il Ficus Benjamina di moda nelle nostre case. La sostanza

allergizzante della betulla è una proteina che viene prodotta dalla pianta per difendersi dalle aggressioni esterne, compreso l'inquinamento. Certe allergie alla frutta sono provocate da proteine che servono da difesa. Insomma l'inquinamento non ha un effetto diretto sulle allergie ma la presenza di inquinamenti nell'aria- per vie trasverse- è responsabile del peggioramento dei sintomi.
 *Fiorenzo Conte e Giuliano Rossi II^C

Attenti agli "incroci" con quelle alimentari

SEMBRERA' STRANO, MA UN TERZO CIRCA DEGLI ALLERGICI AD UN DETERMINATO POLLINE LO È ANCHE AD UNA SERIE DI ALIMENTI CORRISPONDENTI.

OCCHIO ALLO SCHEMA!!

ALLERGIE "CROCIATE" POLLINI-ALIMENTI	
<p>GRAMINACEE</p> <p>Fumento Melone Anguria Pomodoro Arancia Kiwi Pesca Albicocca Ciliegia Prugna</p> 	<p>COMPOSITE</p> <p>Sedano Melone Anguria Mela Banana Zucca Camomilla</p> 
<p>PARIETARIA</p> <p>Ciliegia Melone Gelso Basilico Piselli</p> 	<p>BETULLA</p> <p>Mela Pera Albicocca Noce Ciliegia Banana Nocciola Finocchio Carota Sedano Patata</p> 

STRESS: un male moderno

Stressati lo sono un po' tutti, ma soprattutto donne e bambini. Lo stress è la malattia del secolo perché si esprime in maniera multiforme; dipende da diversi motivi come disturbi dell'umore e del comportamento che interferiscono con il nostro corpo e la nostra salute. Medici e ricercatori di tutto il mondo si sono riuniti per parlare dello stress e presentare delle conclusioni, sperando che esista una pillola contro questa "patologia". Quando parliamo di stress, pensando ad una malattia, usiamo un termine improprio, perché si dovrebbe usare la parola "strain". In realtà, subire una certa dose di stress è normale ma quando si ha un disagio maggiore, allora siamo di fronte allo "strain". Lo stress non è un fenomeno isolato, perché comporta una serie di reazioni a catena che interessano moltissime sostanze attive nel nostro organismo. Però, sfortunatamente, sulle sostanze responsabili degli effetti dello stress non si sa ancora molto, anche se ad esempio è un errore pensare che l'istamina sia un punto di partenza, perché lo stress provoca fenomeni a cascata e non si sa a quale punto intervenga.

Come abbiamo già detto all'inizio, donne e bambini sono i bersagli dello stress. Le prime suscettibili e i bambini per la loro "recettività" soprattutto nei confronti materni. Infatti, il feto, quando è ancora nel grembo della madre, è soggetto allo stress; quando viene al mondo, se non riesce ad adattarsi userà strumenti di comunicazione diversi da quelli degli altri, come l'aggressività.

Prevenire lo stress è possibile, basta seguire alcune regole, ma quali?

- evitare di essere troppo esigenti
- imparare ad esprimere e rappresentare le proprie emozioni
- cercare attività rilassanti

Infatti, un valido aiuto può anche essere offerto da alcune meditazioni come lo yoga e il training autogeno che permette di controllare il sistema nervoso autonomo. Alcune di queste tecniche possono essere più efficaci come lo yoga che oltre a curare lo stress offre anche il vantaggio di curare l'ansia.

*Martina Conte II[^]C

E contro lo stress, ecco la comicoterapia

Lo psicologo americano Rod A. Martin, professore alla Western Ontario University, ha scoperto che per vincere le malattie causate dallo stress bisogna ridere. "Quando siamo sotto stress il nostro organismo produce due ormoni il cortisone e l'adrenalina che ci aiutano a superare i momenti di tensione; ma se la produzione si dilunga nel tempo l'organismo si stressa di più: il cuore accelera, la pressione arteriosa aumenta e le difese organiche diminuiscono.

Ridere aumenta l'attività delle cellule nervose che producono endorfine. L'effetto è assicurato: si alza la soglia del dolore e sale l'euforia" (da La Repubblica 11/3/99).

E a sostenere questa tesi è uscito in questi giorni un film con Robin Williams "Patch Adams" che tratta della storia vera di uno studente di medicina. Questo è malvisto dai colleghi e professori: che non sopportano i suoi modi clowneschi nei confronti dei pazienti. Viene cacciato, ma non si perde d'animo e apre una clinica privata dove cura i malati rifiutati dall'ospedale. L'ordine dei medici lo reintegra e potrà così concludere i suoi studi.

-VE LO CONSIGLIAMO!!!- Cosa aspettate, correte a vederlo!

I TIPI DI RISATA

-  **FOLLE**
SBOCCIA SENZA PREAVVISO. IMPOSSIBILE CONTROLLARE I MUSCOLI DELLA FACCIA
-  **DA FOLLI**
ESPLOSIVA E SCONNESSA. TIPICA DEGLI SCHIZZOFRENICI
-  **SILENZIOSA**
L'ASSENZA DI SUONI E' SOSTITUITA DA MOVIMENTI IN SU E GIU' DELLE SPALLE
-  **FRANCA**
SENZA ESAGERAZIONI, SPESSO ACCOMPAGNATA DA UN LEGGERO RIPIEGAMENTO INDIETRO DELLA TESTA
-  **MODERATA**
PIU' SIMILE AL SORRISO CHE ALLA RISATA. GLI INGLESINI SONO MAESTRI



UN AIUTO DAL PIACERE: "Il piacere aiuta le difese immunitarie"

Il piacere fisico ed emotivo può aumentare l'efficienza delle difese immunitarie?

Sì, la risposta ci arriva dagli scienziati specializzati nella scienza del benessere dell'Arise di Londra cioè un odore piacevole o un piacere fisico fa aumentare l'immunoglobulina-A. Le IgA (abbreviazione di immunoglobulina) sono anticorpi presenti in alcune parti del nostro corpo ed hanno il compito di proteggerci dall'attacco di virus e batteri.

Da un test di trentotto volontari che si sono sottoposti, bendati, ad odorare la cioccolata e la carne avariata, si è quindi dimostrato che il tasso di IgA con la cioccolata aumentava mentre con la carne avariata diminuiva.

Il dott. Wartburton fondatore dell'Arise ci dice che questo è il primo caso in cui l'olfatto agisce sul sistema

immunitario, ma si è anche notato una differenza tra uomini e donne ovvero che gli uomini hanno avuto una reazione emotiva maggiore rispetto alle donne che però a livello

immunitario hanno avuto una maggiore forza.

Ma anche le emozioni influenzano gli IgA che aumentano del 60% dopo 3 ore dal momento in cui viene riportato alla mente un ricordo felice,

mentre al ricordo di esperienze traumatiche anche gli IgA subiscono un "trauma".

Si può finalmente dire quando stiamo male: << Via siringhe e medicine, pasticche e sciroppi: spazio al piacere!!!>>

Francesco Turrà II C

"I piedi " La lettura del nostro corpo

Conosciuta in Cina da millenni, la riflessologia plantare è giunta fino a noi grazie al dottor William Fitzgerald, che nel 1902 sperimentò la terapia. Solo intorno agli anni trenta venne compilata la mappa completa delle zone del piede e degli organi corrispondenti: occhi e polmoni, fegato e intestino hanno una parte corrispondente sulla pianta. Con questa tecnica è possibile verificare lo stato di salute dei vari organi. In un primo tempo gli stimoli creati dalle dita provocano una reazione riflessa sulla regione massaggiata. Poi il riflesso raggiungerà l'organo voluto. La riflessologia si è dimostrata efficace nel migliorare e risolvere problemi di nevralgia (malattia a carico dei nervi) e neuropatia (malattia dei nervi periferici). La cura con il massaggio riflesso non sostituisce quella medica, ma la completa.

Un ultimo consiglio: prima di cominciare è bene consultare il medico.

Conte F. Pellecchia D.

Liardo M., Veneziani V. II C

MI SAPRESTI
DIRE PERCHÉ
CI TRATTANO
SEMPRE CON I
PIEDI!



Alfiero Chiara

I piedi si lamentano

"E a noi chi ci pensa?"

Quando abbiamo delle malattie curiamo il nostro corpo, ma abbiamo mai pensato ai nostri piedi?

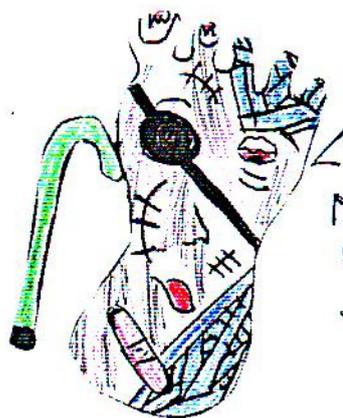
Questi, secondo alcuni studiosi, sono definiti il secondo cuore poiché aiutano il ritorno del sangue al cuore.

Il piede produce circa 60 g. di sudore al giorno di cui il 50% evapora mentre il restante, assorbito dalla suola, crea umidità.

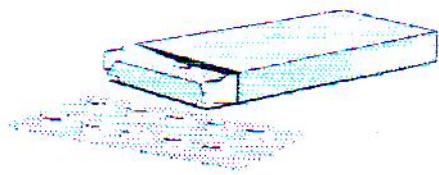
Proprio quest'ultima facilita il sorgere di infezioni di origine virale o micotica. Qual è la prevenzione? Beh! Prima di tutto c'è bisogno di un'igiene vigorosa: le solette di calzature soprattutto da ginnastica devono essere sostituite almeno una volta al mese.

Ultimamente sono entrate in commercio polveri deodoranti e assorbenti, forse più efficaci? A voi la scelta. Delicato solo in apparenza lo scheletro del piede, è un resistente sistema capace di sostenere il peso del corpo. Queste ossa solitamente dopo i 40 danno fastidi sí all'uomo che alla donna. Una curiosità: i calli sono il 95% di lavoro di un pedicure!

Beati loro! Intanto se questi calli non sono curati possono deformare l'osso sottostante; i principali problemi sono: a) piede piatto; b) piede valgo c) alluce valgo d) dita a martello



ME LO PUNGO
SPESSE
QUESTO DILEMMA
MA NON RIESCO
ANCORA A
DARMI UNA
RISPOSTA.



“Un secolo di benessere” L’aspirina compie 100 anni



La prima molecola di acido acetilsalicilico fu prodotta il 10 Agosto 1897 ma solo il 6 Marzo fu registrata presso l’ufficio Brevetti di Berlino.

L’aspirina è nota a tutti: ogni anno se ne consumano 11 miliardi di compresse che se messe allineate compirebbero 2 volte la distanza Terra-Luna. John Vane ricercatore americano usando animali cavie dimostrò che l’acido acetilsalicilico era in grado di bloccare una crisi dell’organismo imposta per alcuni farmaci. Per questo Vane nel 1982 ebbe il premio Nobel.

In seguito ad altri studi dimostrarono che questa sostanza inibiva il dolore provocato da stati infiammatori. L’aspirina è oggi

uno dei più potenti antidolorifici ed è anche facile da trovare in alcuni Paesi. E’ contro l’ictus cerebrale e nelle terapie post-infarto.

La Bayer la casa produttrice si prepara a festeggiarla in modo spettacolare. Un gruppo di scalatori ha trasformato il grattacielo dell’industria farmaceutica in un’enorme scatola bianca e verde (la tipica scatola dell’aspirina). Questa megascatola è entrata nei Guinness dei primati naturalmente.

Vogliamo, però, darvi un consiglio: non dimenticate che è un farmaco e come tale va preso solo in caso di necessità.

LIARDO MORRA SANTELIA ILC

CURATI NON PIU’ CON PILLOLE MA CON LA PSICOLOGIA, ANCHE SE CONVINTI DEL CONTRARIO

Ha la capacità di far sentire meglio gli ammalati psicologicamente, grazie a qualcosa che assomiglia ad un inganno. Placebo deriva da “plasibo” ossia “piacerò” che significa medicamento. Può curare rinite allergica, tosse, dolori e ulcere. Ormai è in uso in tutti gli ospedali del mondo. Per provare che i farmaci siano efficienti bisogna sperimentarlo su due gruppi di pazienti omogenei: un gruppo trattato con il nuovo farmaco e l’altro con il placebo; senza che né gli sperimentatori, né i malati sappiano la verità. Solo se nel primo gruppo si saranno avuti i risultati migliori del secondo gruppo, si potrà parlare di un farmaco efficace. Ovviamente non si deve abusare del placebo.

MA C’E’ ANCHE IL “NOCEBO”

L’effetto placebo si usa quando le persone hanno il desiderio di stare bene; ma quando succede il contrario? Ebbene sì, chi si convince di stare male finisce per starci, per questo già dal 1961 si è incominciato a parlare di “NOCEBO”.

**V. Veneziani - C. Alfiero*

SCUOLA ITALIANA PER NATUROPATI



In Germania è da anni riconosciuto l'Heilpraktier, cioè colui che opera per la salute con metodi naturali. In Italia manca ancora una legge che riconosce operatori della salute nel campo delle medicine non convenzionali. Alcune scuole propongono programmi seri e qualificanti. La LUTINA (Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata)

opera da anni per la formazione ed il riconoscimento dei naturopati. Il suo direttore segue i lavori dell'intergruppo Medicine Convenzionali. I corsi durano tre anni, con frequenza obbligatoria. Alla fine, si deve superare un esame e si deve discutere una tesi. Le materie insegnate sono: anatomia, fisiologia, patologia,

iridologia, naturopatia, fitoterapia, aromaterapia, idroterapia e floriterapia di Bach, riflessologia plantare, elementi di energetica tradizionale cinese, legislazione e deontologia professionale, oltre ad un tirocinio pratico. I corsi sono attivi a Milano, Roma, Bologna e Torino.

Stefanelli- De Simone II C

UVA L'ALTERNATIVA AI DOLCIUMI

L'uva e la vendemmia hanno avuto notevole importanza nello sviluppo della civiltà occidentale. La tradizione vuole che allo scoccare della mezzanotte della notte di San Silvestro si mangi un chicco a ogni tocco di campana. Motivo?

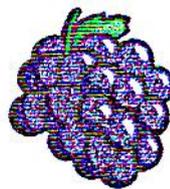
Propiziarsi denaro ed abbondanza. Oggi viene conservata con sistemi di refrigerazione che le fanno perdere gran parte del contenuto vitaminico. In ogni caso, oltre all'acqua mantiene una buonissima percentuale di glucidi, pectine, e di minerali come

potassio, fosforo, calcio, fluoro e sostanze protettive presenti nella buccia.

E dunque un buon rimineralizzante diuretico e lassativo. Il sapore assai dolce la rende ottima per terminare il pasto in alternativa al dessert.

Tipico molto gradevole, per esempio, l'abbinamento al formaggio, ovviamente senza eccedere nella porzione.

Casalini Federica II C



CONDIRE CON GLI AGRUMI



Arance, mandarini e clementine hanno colori solari e sono quindi ideali per festeggiare la vittoria della luce sull'oscurità, il progressivo aumento delle ore diurne rispetto alla notte.

Hanno un buon contenuto di calcio, pectine, potassio, ed acido folico. Ma sono soprattutto un'estrema fonte di vitamina C e di flavonoidi, combinazione che

offre un aiuto prezioso per rafforzare il sistema immunitario, combattere in particolare le infezioni virali e stimolare la crescita dei tessuti di sostegno dell'organismo.

Le arance sono ottimi ingredienti per la preparazione di piatti salati, come l'insalata di arance e olive nere, condita con olio e sale.

Sotto il segno biotecnologico

In questi ultimi anni si è dato molto risalto alla biotecnologia e in Italia, come nel resto dell'Europa, sono nate aziende agricole che producono prodotti geneticamente modificati (transgenici). Il Parlamento europeo ha dato incarico alla commissione ambiente di controllare questi prodotti ponendo delle norme a cui si devono attenere i produttori affinché i cibi non siano dannosi alla salute dell'uomo. Contro questi organismi transgenici si sono schierati gli ambientalisti che, appoggiati da GIANNI TAMINO vicepresidente dei Verdi al Parlamento europeo, non si stancano di ripetere che queste piante non sono state studiate a sufficienza. I rischi per la salute umana e per l'ambiente sono stati sottostimati. È assolutamente necessario un ripensamento, specialmente dell'Italia. Il nostro paese, infatti, ogni anno importa per l'appunto dagli USA- un milione e duecentomila quintali di soia. La metà di questa soia è di origine

transgenica e finisce quotidianamente nella nostra dieta sotto forma di olio o di lecitina che troviamo negli alimenti in scatola o nelle merendine. Comunque in Italia, pomodori a parte, gli unici alimenti "MANIPOLATI" in vendita sono quelli importati come alcune marche di cioccolato.

Contro la manipolazione dei cibi si sono schierati Fo e Srillo che hanno partecipato ad un dibattito tenutosi il 21/01/99 a Milano, fra addetti ai lavori e studenti.

Ecco un elenco degli alimenti interessati alla trasformazioni tecnobiologiche e dei loro effetti.

Banana: ormai di prossima realizzazione quella che dovrebbe poter immunizzare contro l'epatite B.

Broccolo: sarà ricco di vitamine A e B.

Carota: potrebbe essere utilizzata per la prevenzione dei disturbi cardiaci e di alcune forme di tumore.

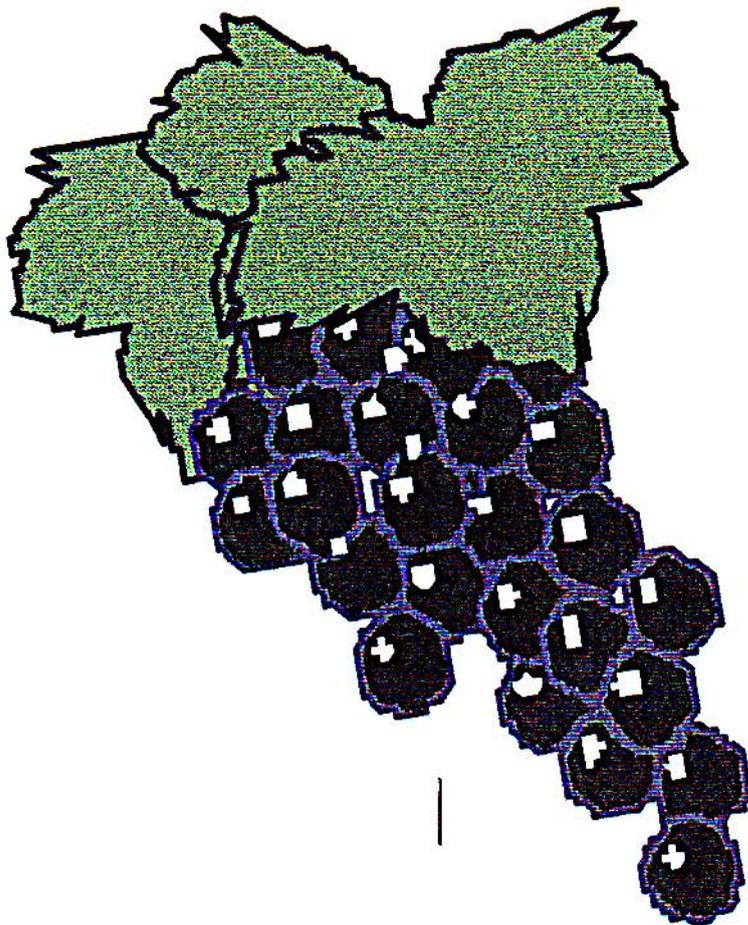
Girasole: saranno capaci di resistere al freddo e alla siccità.

Melanzana: si prepara la coltivazione su vasta scala di quella resistente agli insetti.

Peperoni: ne è stato messo a punto uno che contiene vitamina C in dosi extra.

Patata: due varietà, che presentano un più alto contenuto di amido, sono state bocciate perché contenenti un gene che provoca resistenza agli antibiotici. Tra le altre varietà c'è quella gigante, quella per i diabetici e quella per fare le patatine fritte che non assorbono olio.

Uva: oltre a quella che dovrebbe produrre acini senza semi, si sta studiando un tipo nel quale sono stati inseriti vari aromi di frutta.



Chiara Sales
Fiorenzo Conte
Rossella Marzano
Chiara Alfiero
III - II C



LA NOSTRA SCUOLA ALLA MOSTRA- CONVEGNO PER L'AMBIENTE

Dal 5 al 6 marzo 1999 nel salone delle Nuove Terme di Stabia si è tenuta la 2° Settimana Nazionale per l'Ambiente promossa dall'I.R.R.S.A.E. Campania con la collaborazione dell'Università degli Studi di Salerno e la Lega Navale .Ha aperto il Convegno Raimondo Pasquino Preside della Facoltà di Ingegneria di Salerno. Si è messo l'accento sull'aspetto idro - geo - morfologico del nostro territorio con riferimento alle condizioni litologico - stratigrafiche ed a quelle di stabilità dei versanti montuosi, oltre che alla circolazione delle acque superficiali e sotterranee.

Si è fatta un'analisi del Sarno alla luce soprattutto degli ultimi disastri ambientali e si è arrivati alla conclusione che questo un tempo blu, oggi è il fiume più inquinato d'Europa.

La D'OVIDIO - NICOLARDI non poteva non partecipare impegnata come è a sensibilizzare i ragazzi ad un corretto rapporto con l'ambiente.

Molti e accattivanti i lavori da noi presentati tra cui spiccava quello sulla storia dell'Aula Parco, fiore all'occhiello della nostra scuola.

Noi della seconda sez. C abbiamo realizzato un cartellone sull'inquinamento urbano sotto la guida delle prof.sse Imma Carrozzo e Anna Albanese O.T. della scuola.

Il successo della Mostra è stato assicurato anche dalla partecipazione di altre scuole di alcuni distretti della provincia di Avellino, Napoli e Salerno.

Se NON CI DIAMO UNA MOSSA.....

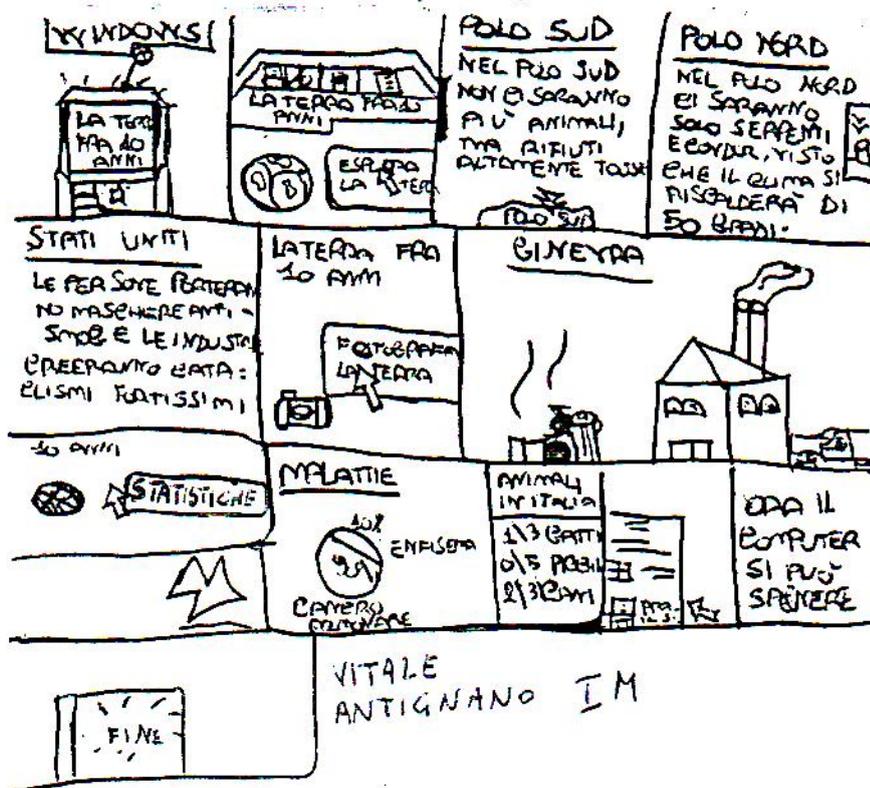
FESTA DELL'ARIA.

LA LEGA AMBIENTE QUEST'ANNO LANCIA LA CAMPAGNA "MALARIA" O "FESTA DELL'ARIA"

LEGAMBIENTE: MALATI DI BENZENE

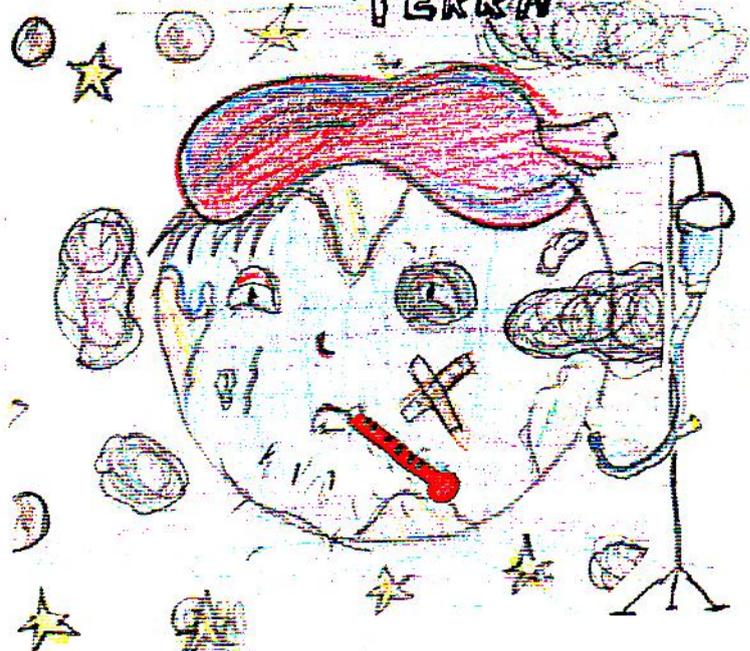
Nelle giornate di Domenica 7 marzo, Lunedì 8 marzo e martedì 9 marzo a Napoli c'è stata una manifestazione organizzata da Legambiente. In queste giornate la Legambiente ha verificato che Napoli è una città molto inquinata. Quattro volontari del circolo Legambiente, un pony express, un edicolante e due studenti, muniti di un dispositivo per misurare il benzene, hanno percorso le solite strade per andare a lavoro, a scuola documentando lo sfioramento dei valori limite del benzene in quasi tutta la città. Va precisato che secondo un recente studio della VE, il benzene provoca gravi malattie come: la leucemia, all'aumento delle concentrazioni che superano i 14 microgrammi e, in tal caso ne ha superato i 25 microgrammi. L'edicolante lavorando a S. Anna dei Lombardi è rimasto esposto una giornata pari a 43,8 microgrammi per metro cubo. Il primo studente ne ha respirato 37,5 mentre il secondo 18,5. Il Presidente della Legambiente, Ferdinando Di Mezza dice che tutto questo inquinamento va a danno nostro per la moltiplicazione delle malattie. Io penso che questo sia un grave pericolo e che alle soglie del 2000 i napoletani impareranno a superarlo.

di Mariangela Claridi IC
S. ROSOLINO



"BOMBARDATI" DAL TRAFFICO, DAL RUMORE, DALLO SMOG E DAL "MONOSSIDO DI CARBONIO"

S.O.S. PIANETA TERRA



A. Juncod IM

UNA TERRA PIENA DI ACCIACCHI

di Laura Rinaldi IH

Da quando è comparso l'uomo sulla terra ha modificato l'ambiente.

Disboscamento inquinamento, effetto serra sono conseguenze dell'incoscienza degli uomini dei secoli passati e dei tempi attuali. La nostra salute inoltre peggiora a causa dello smog: l'asma, le bronchite, le allergie, le riniti e le faringiti sono in fortissimo aumento.

Nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa per evitare di inquinare e cercare così di migliorare le condizioni del nostro pianeta ammalato? Suvvia ragazzi, cerchiamo di attenerci a queste elementari regole: usare il meno possibile l'automobile durante la settimana, utilizzare i mezzi pubblici, gettare rifiuti nelle apposite campane per la raccolta differenziata.

A causa del disboscamento le frane e le alluvioni sono aumentate e le zone verdi lasciano il posto al grigio cemento. Per fortuna, nella nostra città, ci sono ancora alcune "zone verdi": Camaldoli, - Parco virgiliano situato nella bellissima zona di Posillipo, bosco di Capodimonte e villa Floridiana.

Inoltre a causa dell'alto tasso di inquinamento la fascia di ozono che proteggeva la terra si è assottigliata e in alcuni punti bucata facendo passare, senza esseri filtrati, i raggi ultravioletti nocivi alla flora e alla fauna.

A causa dell'effetto serra, se la temperatura del pianeta tenderà

ancora ad alzarsi, provocherà lo scioglimento dei ghiacciai con la conseguenza che parte del pianeta verrà sommerso.

Anche l'acqua, che è un elemento essenziale per la sopravvivenza, è inquinata a causa delle sostanze nocive scaricate nel mare, nei fiumi e nei laghi, in misura tale, che solo a volte riescono ad autodepurarsi.

Questa è, purtroppo l'eredità che ci hanno lasciato i nostri predecessori ed ora tocca a noi, di questa nuova generazione, risanare l'ambiente in cui viviamo. Possa essere questa la premessa dell'inizio di una era migliore, la "New age".

Una bella escursione sul Monte Nuovo

Il 25 Febbraio del corrente anno con la mia classe e accompagnati dall'insegnante di matematica, la professoressa Carozzo, siamo andati a visitare il Monte Nuovo, che si trova nella zona dei Campi Flegrei. Circa la sua origine abbiamo appreso che si era formato in otto giorni seguito da una fortissima esplosione dalla quale si è formato il Monte Nuovo.

La guida ci ha spiegato poi il fenomeno del bradisismo (alzamento e abbassamento del suolo), che non sempre segnala l'arrivo di un'eruzione. Arrivati al cratere, ci siamo soffermati a vedere la sua forma ad imbuto e la diversa vegetazione esistente. Più tardi ci siamo rimessi in cammino però, il tempo è peggiorato e siamo dovuti tornare indietro per non rischiare di prendere un forte acquazzone.

Ci è dispiaciuto di non aver completato la visita guidata, ma siamo stati molto soddisfatti perché abbiamo visto delle cose veramente interessanti.

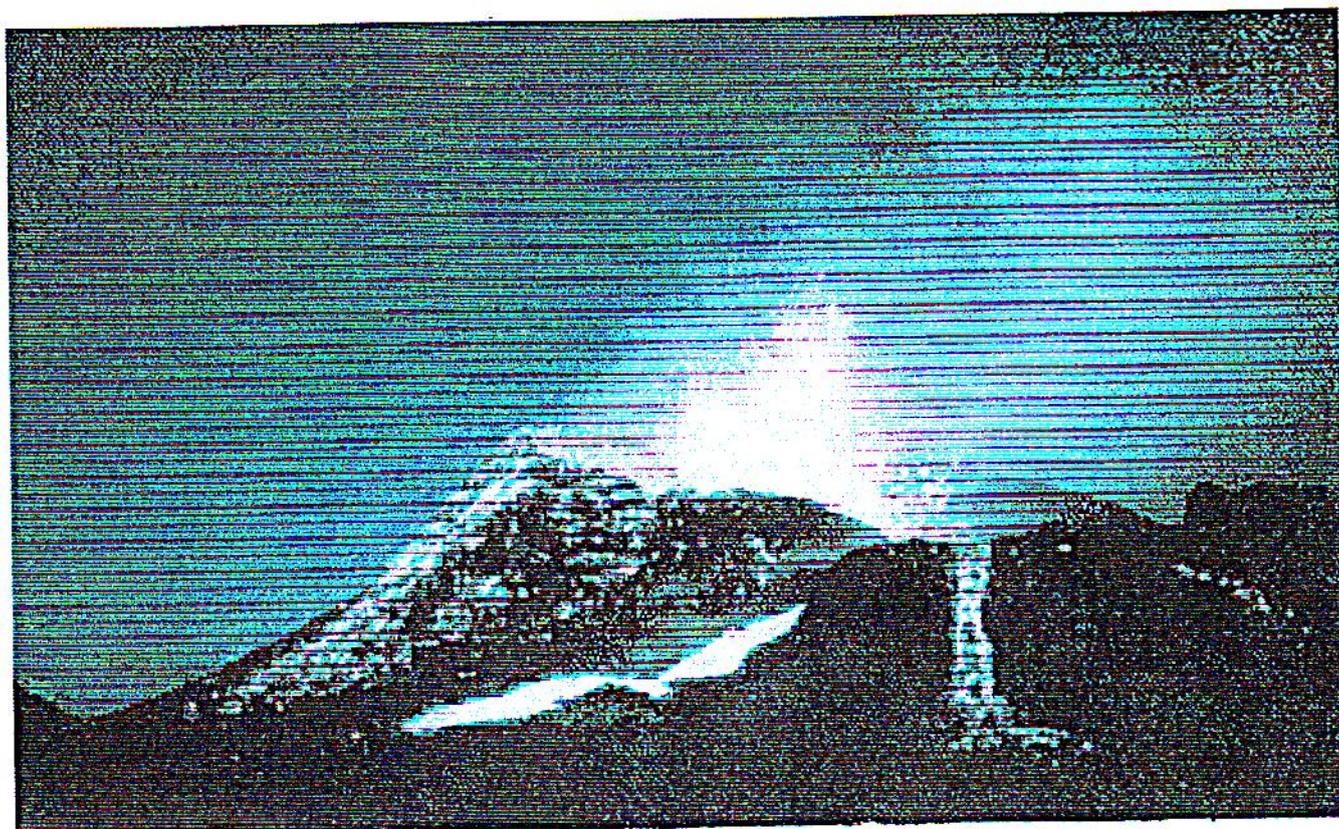
Passeggiando per il parco del Vesuvio

Mi trovo nel pullman con la mia classe e tra una canzone e l'altra, guardando fuori al finestrino mi accorgo che stavo abbandonando, dietro di me, il paesaggio urbano. Dopo aver superato Torre del Greco abbiamo cominciato a percorrere il sentiero tortuoso che portava su al parco. Ho avuto un po' di paura perché la stradina era stretta e le curve frequenti e mi chiedevo come facesse l'autista a guidare un pullman così grosso e pieno di gente su una strada così piccola. Dopo un po' di salita mi accorgo che eravamo parecchio in alto. Sotto di me c'erano campi verdi con case di contadini e all'orizzonte il panorama di tutta la città. Si vedeva il mare sbiadito da una leggera foschia e miliardi di case che si espandevano a macchia come tante formiche, nonostante ciò era uno spettacolo bellissimo. Giunti là c'erano molti tipi di alberi di tutte le altezze, muschi e licheni

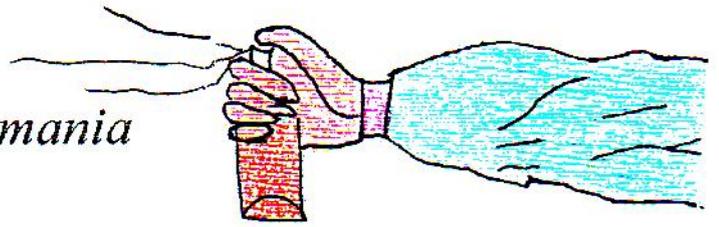
sulle pietre che stavano a terra. La cosa che ha suscitato *stupore in* me è stato il camminare tra questi alberi guardarsi intorno e scoprire di stare nell'immenso verde. Mi sentivo immersa e mi sembrava di stare su un set di un film. Mi affacciavo e al di là delle staccionate c'erano altri alberi che scendeva lungo i fianchi formando boschi. La cosa più bella è stata quando mi sono accorta di quanto ero in alto. Sotto di me c'era un'enorme distesa di alberi circondata da montagne. Sembrava un mare verde e le diverse altezze tra gli alberi sembrava formassero onde. Non è tutto rose e fiori però, anche il Vesuvio ha i suoi lati negativi. Se venisse un'eventuale eruzione c'è il rischio che venga fin da noi una nube ardente.

Essa è velocissima, viaggia *devastando tutto e la sua temperatura* ed è *elettrissima*. La cosa più sconcertante però è che non si può fare niente per fermarla. Essere informati è utile ma a volte mette una tensione addosso non molto piacevole. Un'altra cosa che non è stata piacevole è che, mentre all'andata non me ne ero accorta, al ritorno ho notato che fuori dal parco vi sono case e villette abusive. E' triste ma non si può fare niente per cambiare la mentalità degli esseri umani.

C. Nottebella III C



Graffitomania



Sono ormai trent'anni che la febbre dei graffitomani ha causato danni all'ambiente. E' avvilente vedere le nostre città deturpate da segni e scritte vandalici. Il governo italiano ha reso più severa la normativa riguardante i beni di interesse storico- artistico: chi è colto a dipingere le mura, per esempio, del Colosseo subirà una più severa condanna. Si sta anche studiando un piano per offrire a questi "writer" degli spazi appositi dove esternare la loro arte. A Milano il sindaco Albertini ha chiamato a raccolta l'intera cittadinanza, promettendo una ricompensa a chi riesce a catturare i danneggiatori dell'arredo urbano e del patrimonio storico-artistico. A Londra chi imbratta palazzi, vie e piazze con scritte o graffiti è condannato a ripulire per alcuni giorni sia i muri sporcati sia la zona in cui è stato commesso il fatto. Circa la piaga graffiti la linea politica del Ministero dell'ambiente e dei trasporti è chiara: come in Italia si adottano i monumenti a Londra si prova a diventare "genitori" di autobus e a

provvedere alla loro pulizia. La Bayer insieme a due aziende italiane sta lavorando per realizzare un prodotto che possa combattere questa piaga dei nostri tempi. "Vogliamo dare la possibilità di poter ripulire le facciate di un edificio o qualunque altra cosa presa di mira dai "writer" con una semplice passata d'acqua." Questa volta, però, i Tedeschi arrivano tardi: a Portici Antonio Romano, titolare della Top Service, impresa che si occupa di restauri, già dal 1991 ha brevettato un sistema che è in grado di pulire e di prevenire gli attacchi dei vandali. Ma come funziona? In pratica il prodotto viene applicato sulle pareti da ripulire. Una volta applicato, basta passare dell'acqua e tutto va via. E non basta. Una volta che il Sistema TS è stato applicato eventuali scritte vanno via con un semplice secchio d'acqua. Il sistema TS è stato già usato con successo non solo nella città di Napoli, ma anche a Roma. Quindi la Bayer per una volta è arrivata seconda!

CASALINI-DESIMONE-
STEFANELLI. IIC

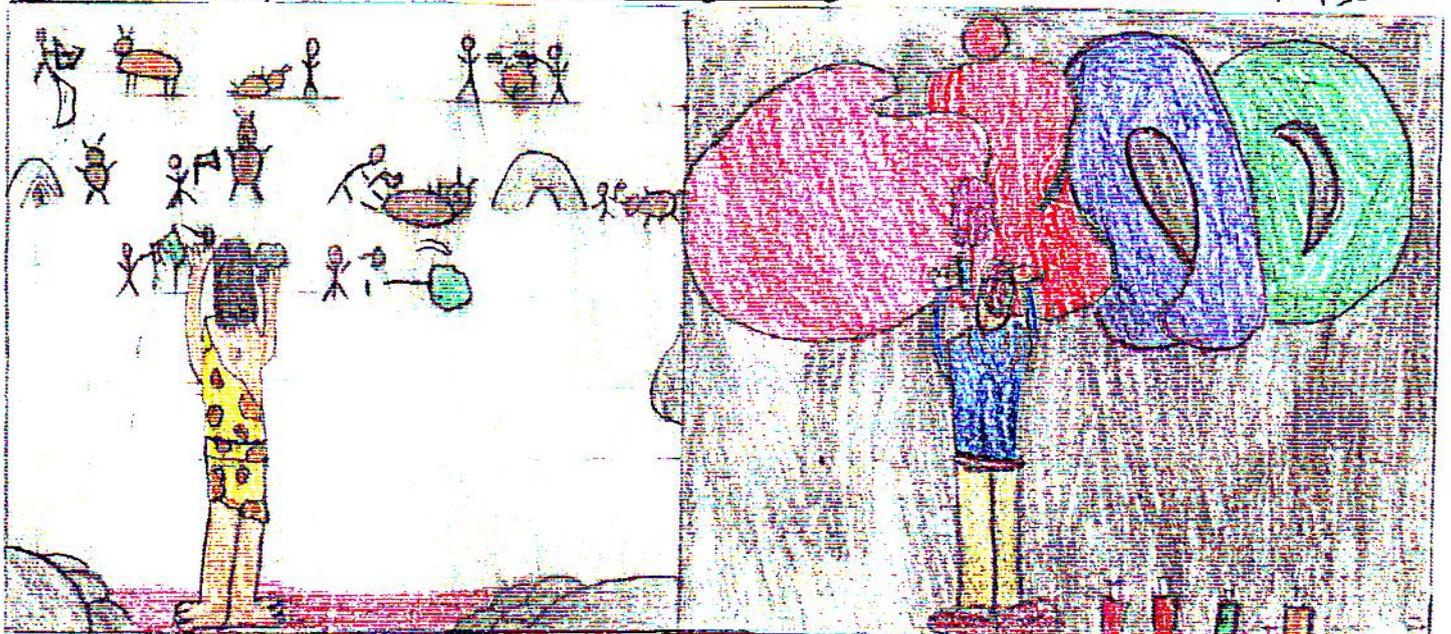
Graffiti lo spray sul web

I cosiddetti graffiti stanno vivendo una stagione di gloria.

Ormai è possibile avere contatti col mondo dei graffiti anche attraverso il computer.

Il sito internet per ulteriori informazioni è: www.graffiti.org.

CAPEZZUTO SARAJIC



IL RUMORE: UN'ALTRA CAUSA DI ALTERAZIONE DELL'AMBIENTE UN INQUINAMENTO CHE..... SI SENTE!!!!

Attualmente siamo assordati da assillanti rumori che caratterizzano la nostra epoca, provocati da aerei, automobili, elettrodomestici e motorini.

Il rumore in città e nell'ambiente di lavoro

In questi ultimi anni si è scoperto che i rumori rappresentano una pericolosa fonte di inquinamento chiamato "acustico". Questo problema ha numerosi effetti psicologici e fisici e colpisce tutti, anche perché siamo noi stessi a produrre rumori, dal pupazzo caduto a terra allo stereo ad altissimo volume.

L'inquinamento acustico deve essere affrontato prendendo in considerazione i suoi 2 aspetti fondamentali: quello riguardante l'ambiente urbano e quello riguardante l'ambiente di lavoro.

L'inquinamento urbano deriva dalla diffusione dei mezzi di trasporto privati.

Nelle grandi città la popolazione ha gravi problemi uditivi perché espsta ad un'alta densità di rumore. Anche nell'ambiente di lavoro il respnsabile di gravi danni è pur sempre l'inquinamento acustico a causa dell'uso di macchinari molto numerosi.

A cosa porta ?

I rumori troppo forti possono danneggiare seriamente la membrana del timpano e provocare una diminuzione dell'udito.

Come minimi suoni non sono percepibili dall' orecchio umano, così noi non possiamo sopportare rumori, che superano particolari intensità, perché possono provocarci diversi disturbi, perfino la solidarietà.

Da 30 a 80 decibel (db) gli effetti sono lievi: emicrania e insonnia; ma dai 90 db in su, una persona può essere veramente danneggiata perché a stress, dolore e disturbi uditivi. L'esposizione ripetuta ad elevati livelli di rumore influisce negativamente anche alla circolazione del sangue, sulla digestione e sulla respirazione.

Che cosa si può fare?

Per risolvere il problema dell'inquinamento acustico occorre l'intervento da parte degli enti che tutelano la salute dei cittadini. Ma anche noi possiamo contribuire a migliorare questa situazione, ad esempio evitando di assordare i vicini con l'altissimo volume dello stereo o della televisione.

Quando comincia il rischio?

I tipi di rumore sono distinti in base alla loro intensità che è espressa in db. Secondo recenti studi, un'esposizione prolungata a un rumore al di sopra di 65 db provoca malessere, stress e danni all'udito. Ad esempio possiamo accorgerci che il rumore è al di sopra della soglia di rischio quando il suono della nostra cuffia stereo viene avvertito anche dalla persona vicina.

Quel fastidioso e nocivo rumore

Ufficialmente si chiama inquinamento acustico ed è provocato da suoni che superano di molto la soglia dei db considerati accettabili per l'uomo dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità), vale a dire 65db durante il giorno e 55 durante la notte. E invece il rumore nelle città arriva quasi a raddoppiare i

valori e a costituire, dunque, un pericolo per l'organismo, tanto che quando si toccano i 90 db si comincia a provare in senso di fastidio e di dolore. I principali respnsabili sono: i mezzi di trasporto, soprattutto che incidono per oltre il 50% dell'inquinamento, mentre il restante 50% è suddiviso tra allarmi, discoteche, aerei, macchinari di fabbriche e suoni di piccoli elettrodomestici come la radio, la televisione, lo stereo e il walkman che diventano fastidiosi solo se ascoltati ad alto volume. A difenderci dagli inquinanti acustici sono arrivati i decreti della legge 447 del 1995, che le Regioni lentamente stanno applicando. C'è poi la legge 227 del 1992 che per gli uffici, le officine e le fabbriche, fissa i limiti a secondi dei db delle dimensioni, del numero di persone che vi lavorano e dall'ubicazione della sede. Dichiarare guerra al rumore! Qualcuno sembra essersi convinto a fare qualcosa per abbassare il livello dell'inquinamento causato nelle loro città. Gli effetti nocivi del costante inquinamento acustico sono particolarmente preoccupanti se a subirla sono i bambini.

**Fabiana Piretti
Martina Conte
Rossella Marzano
HC**

L'ELETTROSMOG: ripulire l'aria per allungare la nostra vita

L'elettrosmog è un nemico difficile da identificare perché è invisibile, inodore, silenzioso. Eppure è terribilmente insidioso, infatti secondo le ricerche svolte dall'Epa, negli Stati Uniti e in Svezia esso è una possibile fonte della nascita di cancro, tumori e leucemie.

Secondo l'organizzazione mondiale della Sanità è il nemico del 2000.

Si sa che queste onde danneggiano il corpo: o con il riscaldamento di questo o creando problemi al sistema nervoso.

Pur-troppo in Italia si registra un preoccupante record per il numero di ripetitori e apparecchi radiotelevisivi e quindi una concentrazione di onde elettromagnetiche che causano gravi danni.

L'elettrosmog si nasconde anche dietro gli elettrodomestici, che pensavamo ci avessero migliorato la vita. E allora si capisce la gioia di Edo Ronchi ministro dell'ambiente e di

Legambiente e WWF per l'approvazione per far arrivare al consiglio dei ministri la legge che si propone di ingaggiare una lotta contro l'elettrosmog. Monica Bettoni, sottosegretario alla Sanità, si augura che sia un iter burocratico non troppo lungo e alla fine chi provocherà l'inquinamento elettromagnetico rischierà una sanzione di 200 milioni circa.

Ronchi ha spiegato che per quanto riguarda elettrodi e ripetitori, saranno stabiliti nuovi, sia per il risanamento di quelli già esistenti: per chi non si adegua, è prevista la disattivazione.

Il WWF ricorda al governo che al Senato c'è una proposta di legge per ridurre l'esposizione massima a 0,2 microtesla (l'unità di misura delle onde elettromagnetiche).

I limiti massimi di esposizione saranno stabiliti da due appositi decreti, uno per l'ambiente

lavorativo e uno per quello esterno.

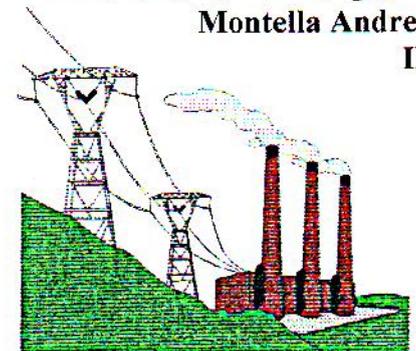
Di esposizione alle onde magnetiche ne esistono di due tipi: elettrodi, ripetitori e antenne generano onde a bassa frequenza, mentre rasoi elettrici, asciugacapelli e forni a microonde ed altri elettrodomestici generano onde ad alta frequenza. Secondo alcuni studiosi queste onde provocano malesseri come emicrania, insonnia e forme di stress. Sempre forte è poi il sospetto che anche i cellulari possano essere nocivi, dal momento che emettono onde ad alta frequenza: un regolamento del 95 raccomanda di tenere l'apparecchio, quando è in funzione, a una distanza di cm.20 dal corpo.

Ma come si fa?

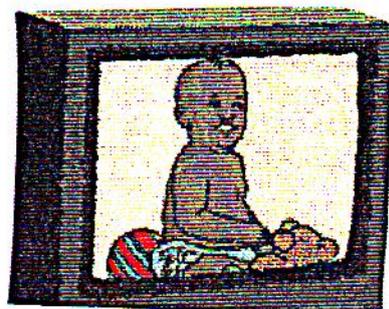
ADRIANO APONTE III C

Montella Andrea

IIC



ANTENNE PARABOLICHE



Consigli utili

(se vuoi rischiare non leggere)



① Leggere sempre l'etichetta dei prodotti alimentari e il cartello degli ingredienti esposti negli esercizi pubblici.

② Mantenere i prodotti refrigerati e surgelati alla temperatura adatta. Subito dopo l'acquisto metterli nel congelatore o nel frigorifero.

③ Tenere con massima igiene la tua cucina.

④ Controllare la data di scadenza dell'alimento e consumarlo entro la data.

⑤ Ricorda che i prodotti dichiarati "GENETICAMENTE MODIFICATI" devono rispettare particolari modalità dell'Unione Europea e nazionale.

⑥ Sapere che sull'etichetta la lettera "E" seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea.

⑦ Tieni presente che secondo norme europee nazionali, i controlli nella produzione della distribuzione sono regolarmente eseguiti dalle aziende e dalle autorità per verificare la sicurezza degli alimenti.

⑧ Segui sempre le istruzioni per l'uso indicate sulle confezioni comprese le modalità di conservazione dal momento dell'acquisto fino al consumo.

⑨ Rivolgiti alle associazioni dei consumatori e alle Aziende Sanitarie Locali (A.S.L.) che in materia di sicurezza alimentare ti possono fornire maggiori informazioni e assistenza.



⑩ Mangiare soprattutto nelle ore dei pasti; non mangiare dolci e altro. Distribuisci nella giornata equilibratamente i tuoi pasti (colazione, pranzo, merenda e cena); bevi almeno un litro di acqua al giorno dopo i pasti e non ghiacciata. Non mangiare solo carne: bisogna mangiare di tutto (uova, pesce e formaggi). Bere da 1 a 3 caffè al giorno ha lo stesso effetto di una giornata stressante.

(adesso che hai letto, non rischiare)

RUBRICA

PROBLEMA RIFIUTI

Le **4 R** del Decreto "Ronchi" del Febbraio 1997:

1. **RIDUZIONE:** minore produzione di rifiuti.
2. **RIUTILIZZO:** il prodotto è utilizzato più volte.
3. **RICICLAGGIO:** trasformazione del rifiuto in materiali simili.
4. **RECUPERO:** valorizzazione del rifiuto per ricavare materia seconda o energia.

CIARDIELLO MAURO **IC**

Dal 12 al 15 marzo a Milano si è tenuta la quarta edizione di Exposalute: si è parlato di omeopatia, di agopuntura di naturopatia, di alimentazione naturale e ancora di fitoterapia, medicina tradizionale cinese, riabilitazione e medicina ortomolecolare.

M. MAGALDI **IC**

LIBRI CONSIGLIATI

- "Guarire dal ridere" di M. Farnè.
"Ridere per vivere" di B. Bokum.
"Il Guaritore interno" di D. Culligan.
"Il riso" di H. Bergson.

Scoperto lo zucchero che non fa ingrassare



E' stato scoperto uno zucchero che non fa

ingrassare, contribuisce anche a prevenire le cardiopatie e favorisce la digestione. Il nuovo zucchero è stato scoperto da un gruppo di ricercatori olandesi, intervenendo nel patrimonio genetico delle barbabietole da zucchero. Secondo il prof. Andries Koops, le barbabietole modificate geneticamente creano un tipo di zucchero che non può essere digerito ed assimilato al corpo, ma che genera batteri utili all'organismo. Le sue fibre creano batteri buoni e producono acidi che contrastano le infezioni e contribuiscono ridurre i livelli di colesterolo. Lo zucchero possiede il 55-60% i calorie in meno. Si dovrà però attendere ancor un po' per trovare il nuovo zucchero in commercio.

ROSSI GIULIANO **IC**

I PERICOLI DELLA CASA

I condizionatori: sono nocivi in quanto nelle loro condutture si concentrano muffe e batteri.

Il camino: deve avere un buon tiraggio altrimenti si rischia l'esalazione del radon, un gas tossico e cancerogeno.

La poltrona: può essere pericolosa in quanto le imbottiture sono fatte con lisocianato, potente acido che provoca cefalee.

I mobili: soprattutto se composti da pannelli in masonite e multistrato esalano formaldeide, un gas che produce disturbi al sistema nervoso.

Gli armadi: pieni di vestiti possono esalare tetracloroetilene e le sue esalazioni possono provocare capogiri.

La caldaia: oltre a consumare molto ha all'interno biossido di azoto e monossido di carbonio.

MONTELLA ANDREA

IC



LA FILOSOFIA INDIANA DELLA VITA



Noi crediamo che tutta la vita ,
tutta la gente della terra , è nata da
una stessa madre , la nostra
Sacra Madre Terra.

Così tutti gli esseri viventi sono Fratelli.

Il mondo industriale ritiene di
poter violentare la propria madre
e trovare un paradiso qui sulla
terra attraverso le meraviglie
della tecnologia.

La società industriale , trastullandosi
nel gioco del "mangia pianeta",
ci ha portato sull' orlo del suicidio
della specie.

Tutti lo riconoscono ma
nessuno lo vuole dire.

E allora qual è l' alternativa ?
Pensare che ogni passo
che compiamo sulla nostra
Sacra Madre Terra
influenzerà almeno almeno
7 generazioni future.

