



## ESPIANTI (17a): A CHE PUNTO È L'APPLICAZIONE DELLA LEGGE 91/99?

È stata volutamente tenuta al punto ZERO, anzi è nel caos più totale, almeno ciò è apparso evidente nella nostra visita, del sottoscritto Direttore e del nostro consulente sindacale, fatta pochi giorni fa in una delle ASL più importanti della Bergamasca.

Ecco quanto è emerso dalle nostre domande e dalle risposte avute da chi dovrebbe applicare le norme e registrare chi vuole o no donare i propri organi: "Nessuna circolare esplicativa ci è pervenuta, non sappiamo nulla né sulle risposte da dare alle domande dei cittadini, né come registrare chi non vuol dichiararsi donatore e neppure esiste un elenco di chi abbisogna di trapianto, in base alle priorità e caratteristiche; in pratica siamo all'oscuro di tutto".

A breve andremo in quella del capoluogo provinciale, poi in altre province, specialmente Milano, e quando avremo i testi adottati dalle province e regioni autonome li pubblicheremo.

Il nostro giornale, unico in Italia, ha pubblicato integralmente la legge sull'espianto definito del silenzio-assenso-informato (come si vede l'informazione è praticamente assente perfino nelle strutture che dovrebbero applicare la nuova normativa), aggiungendo nostre proposte pareri, anche etico-religiosi, inoltre nelle varie puntate abbiamo pure riportato le denunce e perplessità di associazioni, medici e lettori contrari.

Mentre, niente ci è pervenuto da ospedali e medici favorevoli, da politici e magistrati, ne tantomeno dall'Aido. **A. Poli**

## NOMADI (4A), IMMIGRATI (9A): CLANDESTINI E ACCATTONI ORGANIZZATI E MALAGIUSTIZIA (12A).

Nel primo dopoguerra, negli anni '50-'60 e perfino nel periodo del cosiddetto "miracolo" economico italiano, era molto facile incontrare dei veri mendicanti, che chiedevano l'elemosina o anche zingari che si spostavano su sgangherati carretti e vivevano di piccoli lavori, d'espediti o di carità, parecchi si rivolgevano ai conventi e parrocchie che distribuivano pasti caldi; la gente comune offriva loro un modesto aiuto, davano del pane e un po' del proprio cibo.

La questua era vietata, anzi era considerata reato; certo, anche allora c'erano i furbi e i ladruncoli, infatti a volte quando qualcuno di quei "poveri" moriva si scopriva che aveva dei conti bancari milionari, oppure che nei loro gia-

## POTERE CIVICO

cigli erano nascosti decine di milioni di soldi o d'insospettata refurtiva.

Nel 1995 la Corte Costituzionale ha depenalizzato il reato di accattonaggio, forse si vergognavano di lasciare in vigore una così misera infrazione, a fronte della quasi completa impotenza della giustizia, che lascia praticamente impuniti oltre il 70% degli omicidi, l'85% delle rapine, il 90% degli stupri e dei sequestri, difatti i mostri sono in mezzo a noi e sono liberi di colpirci ancora.

Ormai, tra nomadi e clandestini sono oltre 1.500.000 che ci importunano, ci derubano e a volte ci ammazzano, nelle nostre prigioni più del 60% dei carcerati sono stranieri e sebbene molti di noi abbiano capito di non aiutarli, perché più li si tratta bene e più essi spargono la voce nei loro Stati che il nostro è il paese di Bengodi e perciò ne faranno venire molti altri.

Preso atto che i ladri la passano franca per il 98%, ormai i derubati non denunciano nemmeno più i furti subiti, tanto, non si recupera neppure la refurtiva, inoltre nei tribunali, le cause civili pendenti superano i 5 milioni e durano tra i 10 e i 20 anni, quindi dobbiamo imparare a gestire le nostre azioni, a controllare sia i nostri comportamenti, sia quelli dei potenziali approfittatori o nemici; prevenire è meglio che curare.

Sono organizzati perfino nell'irretire gli anziani, d'ambo i sessi, illudendoli di essere amati da belle ragazzine e aiutanti giovanotti sia per ottenere la cittadinanza, sia per spenarli di tutti i loro averi e poi filarsela per altri lidi.

Ambulanti, una volta vendevano prodotti esotici, oggi vendono articoli italiani commercializzati senza tasse e forniti dalle mafie, nostre o importate.

In Lombardia, con 24.000 Km<sup>2</sup> di territorio, vivono quasi 10 milioni di abitanti pari a circa 500 persone per Km<sup>2</sup>. Alpi e stranieri regolari compresi, ma esclusi i clandestini, che forse superano già le 500.000 unità; mentre in Sicilia, con 26.000 Km<sup>2</sup>, 5 milioni di residenti e poche decine di migliaia di extracomunitari per la maggior parte pescatori e braccianti irregolari, la densità abitativa non arriva a 200 individui per Km<sup>2</sup>, 2,5 volte meno di quella lombarda, perciò la vita dei Siciliani è migliore e meno stressante.

Dato che lo spazio territoriale non è amplabile e quello vitale non è comprimibile, quando si capirà di smettere d'incrementare l'immigrazione regolare, ipocritamente definita utile e di bloccare completamente quella clandestina che è fonte di gravi tensioni sociali?

## CONSIGLI DELLA NOSTRA REDAZIONE:

Mettere al sicuro i nostri sudati risparmi, cedendo a figli e coniuge la loro eventuale parte legale d'immobili, tenendoci l'usufrutto e quella in titoli intestandoli reciprocamente tra tutti, compresa la nostra parte detta legittima.

Non lasciamoci intenerire da coloro che pretendono solo i nostri soldi, cercando di commuoverci con ogni sorta di trucchi imparati dai loro capitrubù o capi-mafia, dall'abbigliamento sporco e lacerato, all'andatura claudicante e con furbe smorfie di sofferenza, ai falsi cartelli di profughi politici o di guerra, all'allattamento pubblico con la mano tesa nell'accorata richiesta d'aiuto.

I nomadi si spostano con auto e roulotte di lusso, ai polsi e al collo portano etti d'oro; le innocenti schiave della strada e gli accattoni clandestini vengono periodicamente spostati da una città all'altra, ai semafori, nei punti strategici o in altri meno sfruttati.

Non dobbiamo più sentirci in colpa, sono troppi e sempre più arroganti, spesso c'insultano e siccome lo Stato e gli Enti Locali li "aiutano" già, dando 45.000 lire al giorno a ogni nomade e 38.000 a ciascun clandestino, senza alcuna contropartita, più centinaia di miliardi annui dati alla Caritas e associazioni no-profit a profitto, per "aiutarli"; dobbiamo ricordarglielo e non dare più nulla.

Non solo dobbiamo essere accorti e prudenti, ma dobbiamo diventare degli acuti e astuti controllori delle persone sospette che bighellonano qua e là, senza motivo e che però usano spesso il telefonino (se sono da soli di solito stanno perlustrando la zona), cosippure appena vediamo un/a nomade che si aggira nei paraggi della nostra casa o attività, dobbiamo seguirne i movimenti, farci vedere che lo facciamo e soprattutto che avvertiamo a voce o per telefono tutti coloro che conosciamo della loro presenza, in modo che si sentano costantemente osservati.

Se i personaggi non assicuranti fossero più d'uno, dobbiamo metterci in estremo allarme e chiamare il 112, 113 o 118, perché stanno per eseguire un piano criminoso: in due fanno violenze sessuali, scippi, piccoli furti ed estorsioni; in tre stupri, furti d'auto, rapine, sequestri e omicidi.

**Adriano Poli**

## L'ATTO CREATIVO, NEL COSMO, È STATO IDENTIFICATO NELLA LUCE (3a).

Durante le mie analisi storico-filosofico-religiose e le mie ricerche scientifiche, avendo studiato Storia delle Religioni, Storia della Ricerca Scientifica e Storia della Filosofia, m'imbattei in troppi eventi paradossali indicanti "astrusità" volte a confondere le idee o a imbastardire alcuni punti della scienza e della filosofia allo scopo di salvare i dogmi delle varie religioni.

Perciò, di fatto, anche molti clericali non credono più ai "dogmi", perché hanno capito di essere stati loro stessi ingannati (per cui neanche credono a una possibile conciliazione tra ragione e fede).

Ma, gli strateghi del mondo religioso: per mantenere i molti privilegi che la "fede" (cieca e sorda) elargisce, finiscono per lottare, senza esclusione di colpi, contro coloro che capito l'inganno, cercano di correre ai ripari per limitare i danni che tale situazione può provocare all'intera umanità.

Poi il chiarimento scientifico nemmeno conviene a certi pseudoscientisti che, proprio per essere tali, vengono illecitamente finanziati nei loro progetti assurdi e superati da altre scoperte che, costantemente fingono di ignorare, perché sanno di essere protetti da chi ancora comanda nel mondo accademico.

In modo specifico nel campo della fisica teorica a livello di principio costitutivo. - Così valanghe di miliardi vengono buttati per costruire "marchingegni" usati per finger di scoprire le "proprietà" ultime della materia.

- Quando queste proprietà sono già state scoperte!

Per quel che concerne il punto di convergenza tra Vera Scienza e Vera Religione (ragione e fede): da parte della scienza si tratta di riconoscere queste due **ENERGIE PRIMARIE** (allo stato eterico) come le due energie E+ ed E-, dalla miscelazione delle quali nasce il **moto**, e dalla loro "fusione" nasce la **luce** e susseguentemente la **massa**; mentre da parte della religione, si potrebbero valutare queste due *energie primarie* come "**ESSENZE DIVINE**".

Le quali essenze, nel corso dei miliardi d'anni, hanno dato **corpo, vita e anima** a tutto ciò che esiste nel Creato: il cui atto creativo iniziale appunto va identificato nella creazione e rispettiva "fusione" delle **CARICHE ELEMENTARI MO-**

## POTERE CIVICO

**NOPOLARI** (A+ e A-) che hanno dato vita alla **LUCE PRIMORDIALE**.

E come riferito all'inizio di questo scritto, partendo da uno studio approfondito sulla luce bianca e colorata, è possibile risalire alle due essenze che consentono il generarsi della massa e, percepirla in modo policromo attraverso la mediazione con le due componenti della luce, poi capire come le medesime possano commutarsi in particelle: i fotoni y a "massa relativa", ossia a massa instabile.

Massa che può riconvertirsi in energia/ e, o evolversi in particelle subatomiche sempre più complesse, consentendo così il generarsi della materia in tutte le sue forme e capendo che, anche la vita, intesa in senso lato, risiede nel potere intrinseco di queste energie primarie: valutate anche come **bioenergie**.

Per trovare conferme e collaborazione agli studi che nel corso di svariati decenni mi hanno consentito di comprendere le **vere Leggi della Natura**, e nel contempo operare per rimuovere gli ostacoli posti dallo scientismo operante in tutte le università del mondo; nel 1994 organizzai un Convegno di Fisica e Filosofia, con un titolo volutamente provocatorio "**Fisica: oltre l'ipocrisia dello scientismo**".

Stranamente, ma non troppo, le personalità invitate in campo scientifico e filosofico - che sapevo ostili all'attuale andazzo pseudoscientifico vigente nel mondo accademico - in gran parte non aderirono: per paura di subire ritorsioni nei loro rispettivi incarichi, mentre altri, da me non invitati, mi chiesero di partecipare.

In un primo tempo rimasi assai stupito che molti sapessero di questo mio convegno, perché non avevo dato nessuna notizia attraverso organi di stampa, ma poi mi accorsi che costoro erano stati informati per vie trasversali e venuti a tale convegno solo per denigrarne l'impostazione.

Mentre pressioni negative vennero fatte presso il Comune di Fivizzano: che aveva concesso la Sala Congressi (dell'AVIS) e promesso un finanziamento per la copertura delle spese organizzative. Pressioni volte a distogliere l'attenzione della stampa e tagliare i fondi "promessi".

Inoltre, per ostacolarne il normale svolgimento, i funzionari del Comune - con in testa il sindaco d'allora, Alberto Putamorsi -, diedero il consenso di organizzare un altro convegno di "Geofisica" in concomitanza al nostro,

in modo da distogliere gli organi di stampa dalle argomentazioni innovative del nostro programma: argomentazioni rivolte a quel mondo corrotto e ipocrita dello Scientismo Accademico.

Costoro (gli istigatori occulti "X") per dare una giustificazione plausibile ad una simile ingnobile intrusione, ai tre comuni coinvolti promisero 750 milioni (250 milioni per singolo comune, per usi antisismici): denaro che non fu mai dato, in quanto si trattava soltanto di una "scusa" per giustificare quella vergognosa intrusione.

Ma, il vecchio detto: "Il diavolo fa le pentole e non i coperchi", si è rivelato veritiero, tutti questi "intrighi" vennero scoperti e individuati i mandanti!

Di nuovo, il potere equivoco della controriforma paolina del 1542, si rivelò in tutta la sua nefandezza, così pure io verificai di persona le nuove metodologie oscurantiste usate per ostacolare coloro che chiedono chiarezza nel mondo sia scientifico che filosofico.

Dunque, ancora oggi, le persecuzioni contro gli scienziati e i filosofi non allineati con l'ortodossia scientistica, proseguono il loro cammino ambiguo.

Anche se, in tale circostanza, gli organi di stampa si limitarono a dare notizie generiche, senza esporre alcun commento specifico: in quanto nessun giornalista era presente e i comunicati lacunosi erano scelti dall'Ufficio Stampa del Comune.

Gli **Atti del Convegno di Fivizzano** (1994), furono comunque pubblicati dalla Società Editrice ANDROMEDA di Bologna.

Ho voluto raccontare questi fatti, per far comprendere come tuttora la strategia oscurantistica operi nel mondo culturale italiano; e a coloro che mi chiedono come mai le mie varie scoperte nei campi della **SPETTROMETRIA, CROMATICA OTTICA E CAMPI MAGNETICI**, ecc., non vengano pubblicati da Case Editrici specifiche, dirò loro che in Italia (in campo scientifico) vige ancora una censura controriformistica, a capo della quale troviamo Antonino Zichici, seguito da Tullio Regge e molti altri "angeli custodi" dello scientismo.

Chi propone cose a loro "non gradite" non ha alcuna possibilità di vedere pubblicate le proprie scoperte e tantomeno costoro daranno mai parere favorevole a pubblicare critiche volte al sistema scientifico ortodosso: sistema da loro ignobilmente e dispendiosamente amministrato e lodato.

(Continua) **Mario Agrifoglio**

## MIGRAZIONI E SPAZIO VITALE:

L'immigrazione ha risvolti etici e logistici. Se vediamo il problema nei due aspetti separatamente balza all'evidenza il problema più vistoso e il meno opinabile: è che poche migliaia di metri quadrati pro capite sono a disposizione dei cittadini della Lombardia e della Valpadana.

**Non c'è posto fisico per ulteriori insediamenti migratori sia per problemi di autoapprovvigionamento alimentare, sia per lo smaltimento dei rifiuti, ecc..**

*Dello spazio a disposizione, circa la metà è già stato impegnato a soddisfare i bisogni di una generazione; **bisogni non sempre indispensabili, semmai consumistici, trionfalistici.***

Restano mediamente circa 1300 metri quadrati a testa, liberi per l'autoapprovvigionamento di beni alimentari.

Vi è anche l'unico spazio lasciato disponibile per le generazioni future per ogni possibile loro bisogno.

Anche congiunturalmente si pensa, tocchi ad altri produrre alimenti. Purtroppo siamo stati persuasi che certi lavori siano umilianti. **Però non è certamente né sociale né cristiano pensare di importare chi lo faccia al tuo posto.**

Pertanto anche se è troppo umiliante, per esempio nelle attività agricolo-pastorali, **(-N.d.Dir.: nei mestieri servili, sanitari e infermieristici, oppure pesanti o insalubri: stradali, edili, silvestri, nelle fonderie, concerie, galvaniche, camionisti, etc.), non c'è spazio logistico e neppure etico per questo tipo di immigrazione: la società autonomista deve svolgere da sé ogni lavoro, anche il più umile.**

**(-N.d.Dir.: OGNI LAVORO, SECONDO IL TIPO DI SCELTA E CAPACITÀ, È DIGNITOSO E SE BEN REMUNERATO DA UMILE DIVENTA GRATIFICANTE E PREMIANTE).**

**Non è solidarietà pensare all'immigrato come merce lavoro a basso prezzo per ogni occupazione e per una produzione concorrenziale: si sa il costo del lavoro alto, è l'anello debole della società occidentale strutturata a piramide. "A fronte di un milione e mezzo di immigrati o più, ci sono altrettanti disoccupati".**

È un sogno di riscatto sociale, nella società capitalista, l'esser l'eletto bianco nell'organizzazione, ove molti siano subordinati a noi stessi: oppure qualcuno a cui poter dare comandi.

Il prestigio è misurato da più dipendenti possibili che hai. Per cui il dramma della immigrazione: è che nessuno più si ade-

## POTERE CIVICO

gua a fare i mestieri troppo umili: **bi-sogna importare i poveri cristi, da sfruttare come sottoprodotti umani: questa è la solidarietà tanto sbandierata.**

Nell'ideale autonomista ogni società deve svolgere AUTONOMAMENTE ogni compito, ogni funzione.

È auspicabile l'ABOLIZIONE della piramide in cui solo uno può esser primo e tutti gli altri subordinati.

Noi autonomisti nella critica al sistema capitalistico siamo passati oltre.

Difatti nella critica marxiana si configura l'alienazione del lavoro dipendente infatti in questa critica, la libertà per il dipendente, di poter cambiare padrone, non rende una grande differenza con lo schiavo.

Nella nostra prospettiva toccherà sempre ai "sciure" (ai signori) in salute, lavare i propri stracci, o vuotare i propri vasi da notte, se dovesse costare troppo delegarlo alle colf.

Nella nostra ottica, l'uomo più che dipendente è partecipe, la gratificazione ci deriva dal lavoro che non è umiliazione o alienazione, come nella prospettiva di Sartre o Marcuse, ma è gratificazione: il poter imprimere sul prodotto la nostra immagine.

Per gli autonomisti il = costo del lavoro = si traduce sempre in nuove ricerche tecnologiche finalizzate a ridurre la fatica fisica, e non solo al profitto.

La crisi delle colf, ha stimolato la creazione degli elettrodomestici.

L'omologazione, il funzionalismo per noi sono mezzi, non fini nella vita produttiva: cioè l'ideale è ridurre il lavoro fisico di ognuno.

Cosa fare se l'Africa aumenta di 50 milioni di anime all'anno: noi abbiamo avuto un tribolato controllo di nascite per ridurre l'inquinamento andropico.

**(-N.d.Dir.: lo facciano pure loro, aiutiamoli con una massiccia distribuzione gratuita di preservativi).**

Importare anche 6 milioni di poveri affamati (cioè il 10% della popolazione italiana) non risolviamo il problema dei poveri africani: semmai risolviamo il melodramma dei poveri di spirito nostrani.

**(-N.d.Dir.: NEMMENO IMPORTANDONE 60 MILIONI POTREMMO RISOLVERE I LORO PROBLEMI, AL MASSIMO RISOLVEREMMO I NOSTRI, SPARENDO DALLA FACCIA DELLA TERRA E TOGLENDO L'INCOMODO).**

La vera solidarietà oggi è dare eccellenze agli affamati, dare sementi, razze pregiate, tecnologie a chi ha di bisogno, ma intendiamoci bene, pagati al

prezzo del loro mercato: quello dei poveri cristi.

**(-N.d.Dir.: il mondo occidentale ha il preciso dovere, per loro e per noi, di far ridiventare autosufficienti l'Africa e altre zone terzo-mondiali in genere, come lo erano prima dello schiavismo umano (a volte religioso e del colonialismo, che pure hanno avuto qualche merito), in modo che quei popoli si liberino da quello economico delle Multinazionali e dei moderni schiavisti che vogliono spostare le masse per i loro sporchi interessi e perversi piaceri, pena un'immane catastrofe planetaria).**

Basti pensare che la bolletta petrolifera incide solo per il 2% del PIL occidentale.

Anche 150.000.000 quintali di materiale grano simile vengono sottratti al detto terzo mondo per una importazione sottocosto nella CEE già eccedentaria, per poter avere un'idea di come vengono aiutati i poveri cristi o extracomunitari.

Se il libero lupo in libero ovile. Figuriamoci il pianto greco di tutti i nostri pietisti se venissero a lievitare i prezzi e dover contrarre i consumi o le macchine per il week-end, la colf, ecc..

L'altro aspetto del problema dell'immigrazione sono i dubbi, sul piano umano e sociale, relativi all'inserimento di persone di culture tanto diverse: ai possibili pericoli della ghettizzazione, o di converso della loro diluizione, della diaspora, con tutti i problemi futuri di omologazione etico-culturale, sicuramente totalizzante a un livello inferiore della nostra etica positiva, accettata ed elaborata nel travaglio di mille generazioni che ci hanno preceduto, con una pseudo etica surrogata e compulsiva in legalitarismo.

Che ne sarà, in futuro, della nostra cultura, della civiltà in cui ci moviamo?

## Giuseppe Vismara

= Risponde = Vescovo Maggiolini: si trasformerà in un sorta di cultura unica appiattita su schemi massmediali americanizzanti?

O forse si sta preparando un atteggiamento critico o proposte neo-etiche e comportamentali di continuo ammantate con cui misurarsi?

Quali norme si seguiranno nel rapportarsi con gli altri, nell'aggregarsi in nuovi corpi sociali?

Penso a una massificazione che sarà l'opposto dell'originalità di un popolo.

## POTERE CIVICO

## SALUTE (15a): CHIRURGIA PROSTATICA.

La cosa più bella dell'amore sessuale, è di poterlo fare: nonostante la chirurgia prostatica.

I problemi di erezione, anche quando sono episodici, condizionano la vita di relazione, non solo quella sessuale.

Questo tipo di disturbo viene definito **disfunzione erettile.**

La disfunzione erettile è legata non solo all'invecchiamento o a disturbi psicologici, ma anche allo stress, agli stili di vita e ad alcune malattie tra cui ipertensione e diabete e anche a traumi o a interventi chirurgici alla prostata.

Parlarne con il proprio medico può significare non solo tornare ad avere una normale attività sessuale, ma anche occuparsi della propria salute e del benessere della coppia.

## CHIRURGIA PROSTATICA E PROBLEMI DI EREZIONE.

L'erezione è il risultato di un complicato processo che, coinvolgendo il sistema vascolare e il sistema nervoso centrale, consente un adeguato flusso di sangue all'interno del pene.

**Traumi o interventi chirurgici**, che coinvolgono il sistema nervoso o interferiscono con il rifornimento di sangue al pene, possono quindi alterare il corretto svolgersi di questi meccanismi, favorendo l'insorgere di problemi di erezione.

È il caso degli **interventi chirurgici** nel trattamento **del cancro alla prostata o dell'iperplasia prostatica benigna.**

Due delle più comuni procedure chirurgiche sono: la resezione transuretrale della prostata (TURP) e la prostatectomia radicale.

Mentre tra i pazienti sottoposti a TURP si è registrato un tasso di disfunzione erettile relativamente basso, i pazienti sottoposti a **prostatectomia radicale presentano comunemente (57% dei casi)** delle disfunzioni erettile come effetto collaterale.

zione erettile, oppure di sostituirli con analoghi, ugualmente efficaci, ma privi di questo effetto collaterale.

Comunque, se ciò non bastasse, i pazienti possono disporre di affidabili opzioni terapeutiche tra cui scegliere, individuando, insieme al medico, quella che più si adatta alla propria situazione.

È bene anche considerare l'opportunità di coinvolgere nel dialogo la propria compagna.

**La DISFUNZIONE ERETTILE è un problema della coppia; affrontarla insieme, considerare insieme i vari trattamenti disponibili, può contribuire a evitare le incomprensioni e facilitare il ritorno alla normale intesa sessuale.**

## DISFUNZIONE ERETTILE.

## I FATTORI DI RISCHIO:

- **Patologie che riducono il flusso di sangue al pene (ipertensione, diabete, colesterolo alto, aterosclerosi).**

- **Patologie traumatiche a carico dei nervi o malattie che interrompono la connessione tra il sistema nervoso e il pene (traumi della spina dorsale, sclerosi multipla, ictus, interventi chirurgici sulla prostata o sul colon).**

- **Condizioni psicologiche (ansia, stress).**

- **Patologie renali o epatiche, depressione o squilibri ormonali.**

- **Farmaci che possono provocare, come effetto collaterale, la disfunzione erettile, come quelli compresi nelle seguenti categorie:**

**diuretici, farmaci per la pressione alta, farmaci che abbassano il colesterolo, antidiabetici, antidepressivi, alcuni farmaci antitumorali, farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), farmaci antiipertettici.**

- **Fumo di sigarette, eccessivo consumo di alcool, uso di droghe.**

**INFORMAZIONE CARNE (3a).****GRASSI: L'IMPORTANTE È LA COMPOSIZIONE.**

Dal punto di vista delle scienze nutrizionali i grassi e gli oli sono di grande interesse per il nostro corpo, sia come apportatori di energia che come elementi costruttivi. Spesso compaiono i nomi degli acidi grassi sulla stampa specializzata e per il pubblico. Che importanza e che effetti hanno? Le spiegazioni che seguono vi aiuteranno a capire meglio.

**ACIDI GRASSI.**

Il grasso è composto da diversi acidi grassi con diverse strutture chimiche. Queste differenze di struttura sono responsabili delle diverse qualità del grasso - si parla di acidi grassi:

- 1) **saturi;**
- 2) **monoinsaturi;**
- 3) **poliinsaturi.**

**1) ACIDI GRASSI SATURI.**

Sono quegli acidi grassi i cui atomi di carbonio sono collegati tra di loro con dei legami semplici. Più della metà degli acidi grassi che assumiamo con l'alimentazione sono acidi grassi saturi.

**I grassi animali quali burro o strutto, come anche quelli dal grasso di cocco sono ricchi di acidi grassi saturi.** Questi hanno un punto di fusione molto alto e sono solidi a temperatura ambiente.

**2) ACIDI GRASSI MONOINSATURI.**

Nella loro catena di carbonio vi è un legame doppio. Il più importante tra gli acidi grassi è l'acido oleico, **che si trova principalmente nell'olio d'oliva, di colza, di arachidi e di cardo.** Anche i grassi animali contengono fino al 40% di acido oleico.

**3) ACIDI GRASSI POLIINSATURI.**

Questi acidi grassi hanno nelle loro catene di carbonio almeno due legami doppi. Vengono divisi in due famiglie con compiti fisiologici e effetti diversi. Sono l'Omega 6 e l'Omega 3.

**Acidi grassi (omega6).**

Appartenenti a tale famiglia li troviamo specialmente negli oli vegetali.

Il più importante è il grasso linoleico, che non può essere formato dal corpo e deve essere fornito dall'alimentazione.

**Acidi grassi (omega3).**

Essi si trovano nella verdura a foglie verdi e nel grasso di pesci oleosi come lo sgombro, l'aringa, la sardina e il tonno.

**GLI ACIDI GRASSI OMEGA 6 E OMEGA 3 SONO METABOLIZZATI IN MANIERA DIVERSA.**

Per esempio: i metaboliti degli acidi grassi omega3 riducono le infezioni e abbassano la pressione sanguigna. Durante l'infanzia una carenza di acidi grassi omega3 causa disturbi al comportamento e ostacoli allo sviluppo degli occhi.

**Acido linoico coniugato (CLA).**

Ultimamente fa spesso parlare di se nei titoli l'acido linoico coniugato, detto in breve CLA. Gli vengono attribuite proprietà positive (p.es. frena l'insorgere del cancro e ne inibisce la crescita). Il CLA viene prodotto da batteri nello stomaco dei ruminanti; per questo carne e latte di ruminanti (manzo e pecora) ne contengono in maggior quantità.

**Acidi grassi "trans".**

Acidi grassi "trans" sono acidi grassi poliinsaturi multipli con una struttura chimica speciale. Sono sempre stati una componente essenziale dell'alimentazione umana. Si trovano nel burro, latte e latticini e nella carne d'agnello e di manzo in forma naturale.

Si formano però anche nella produzione di oli vegetali (tranne che per gli oli pressati a freddo), nella solidificazione industriale di grassi vegetali liquidi per la produzione di margarine o nel friggere. Il loro effetto negativo sulla salute è comunque messo in discussione.

**COLESTEROLO.**

**Il colesterolo, il grasso del sangue, è vitale,** esso si trova in tutte le cellule e nel plasma sanguigno degli organismi animali.

In massima parte il colesterolo viene prodotto autonomamente dal corpo nel fegato e in alcune cellule dell'apparato digerente e in piccola parte assunto tramite l'alimentazione.

Studi hanno però dimostrato che anche diete strette povere di colesterina riescono a diminuire solo lievemente il livello di colesterolo nel sangue.

**Ciò significa che non c'è relazione tra il consumo di carne e il livello di colesterolo.**

**Raccomandazioni alimentari.**

Il grasso fornito all'organismo deve essere composto da:

**1/3 da grassi saturi;**  
**1/3 monoinsaturi;**  
**1/3 da poliinsaturi.**

**La cosa più importante è però, che la quota di grasso sul totale dell'energia alimentare non superi 1/3 dell'intera alimentazione.**



Tutte e due le raccomandazioni potranno essere osservate facilmente, specialmente con un'alimentazione variata ed equilibrata.

Per ottenere che un pezzo di carne sia una vera gioia del palato molti specialisti danno il loro contributo. Si comincia dall'allevamento, alla tenuta e afforaggiamento degli animali, passando da un rispettoso trasporto alla macellazione fino ad arrivare, dopo una frollatura e un immagazzinamento ottimale, alla preparazione competente in cucina.

(Continua) **Milly**

**CURIOSITÀ (1a): CON IL CLORO L'ACQUA DIVENTA POTABILE.****Perché l'acqua viene resa potabile con l'aggiunta del cloro?**

In genere negli acquedotti l'acqua, prima di essere distribuita nelle abitazioni, viene trattata con il cloro o con i suoi derivati.

Tale sostanza, aggiunta nelle giuste proporzioni, svolge un'azione di prevenzione contro la diffusione di microrganismi patogeni eventualmente presenti nella rete idrica degli acquedotti.

Detta pratica, nel 1993, è stata raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, in quanto garantisce una protezione di lunga durata, che si estende all'intero tragitto dell'acqua attraverso le condutture.

È importante però raggiungere il giusto dosaggio, per non creare possibili problemi dovuti all'alta concentrazione di cloro che, ricordiamo, è pur sempre una sostanza nociva per l'uomo.

Dalla nostra redazione

**AVVENTURA NAPOLETANO-ARABA. (3a):**

Il Prevosto era amico di mio padre. A me faceva soggezione e per la prima volta gli parlai al congedo.

Non al congedo militare. Io il militare, se lo farò, lo farò il prossimo anno, dopo la laurea.

Al congedo del Prevosto dalla Parrocchia. Sì, Monsignor Vincenzo Fusco lasciava la nostra Chiesa per raggiungere l'Arcivescovado, come Vescovo Ausiliare della nostra città.

Ero fuori dalla sacrestia con gli altri giovani che lo dovevano scortare all'automobile.

Quando la porta si aprì ed apparve, così vestito di rosso, con la grossa catena d'oro al collo da cui pendeva il lucente crocefisso ed alzò la mano inguantata in cui spiccava l'anello vescovile, per benedire me e gli altri, quasi mi commosse e stentai a riconoscerlo.

Di solito era lui che faticava a riconoscere le persone a causa di una grave miopia, ma quella volta mi vide subito, mi chiamò e allungatami la mano, che ginocchio a terra baciai, mi disse:

- Pasquale, fatti vedere. Presto sarai medico e mi farai le endovenose per questa benedetta asma che mi fa boccheggiare ad ogni minimo sforzo. -

- Eminenza, servo vostro. Ogni vostro desiderio è per me un ordine. -

- Pasquale, Eccellenza mi devi chiamare. Eminenza è il Cardinale di Napoli. -  
- Eccellenza, considerate l'errore come un augurio per il passo necessario prima di raggiungere il sacro soglio pontificio. -

- Pasquale, non dir cavolate. Impara a far bene l'endovene perché soffrire mi disturba assai. -

---

La mia festa di laurea segnò anche la riconciliazione tra i Pucillo ed i Ciaccio. I Ciaccio sono calabresi. Si sono trasferiti al nord, a Napoli per l'esattezza, per i continui screzi con locali imprenditori. I Ciaccio sono gente tranquilla. Il più delle strade calabre erano state appaltate da loro.

Erano sorte invidie e rancori. Ci scappò qualche morto, ma i Ciaccio al secondo cadavere preferirono tagliar corto e vennero al nord.

Qui impiantarono un'attività commerciale che ledeva gli interessi di mio padre, che non è tipo da farsi schiacciare le corna, pardon, la coda.

Parole chiare e patti onesti: ognuno al suo posto. Una legge d'onore che ora vien rispettata alla virgola.

Alle parole erano seguite un paio di visite degli esattori della S.A.E. agli uffici dei Ciaccio ... più che un incendio fu una fiammata ... poi qualche colpo di pistola al ritratto di un antenato, appeso dietro la scrivania del titolare ... insomma un po' di casino, una ragazzata, nient'altro ... però rispettano i patti.

Per prudenza; Mariannina Ciaccio, la figlia maggiore, salì ancor più la penisola per arrivare a Roma e qui frequentare l'università, in scienze politiche.

---

Il brindisi di laurea finì con strette di mano a non finire e piccoli schiocchi di lingua contro il palato del vecchio Ciaccio, schiocchi che lo stesso definì una espressione di commozione mentre i più lo ritennero un istintivo modo di assestare la dentiera del vecchio Ciaccio che così concluse

- Don Domenico, le porte sono aperte, con le porte le braccia e nelle braccia i nostri reciproci corpi e, se Iddio vorrà, i corpi dei ragazzi, di Pasquale e di Mariannina, che tutto proceda come la Divina Provvidenza vuole. -

Mariannina Ciaccio era buona forte. Della calabrese aveva solo le labbra carnose, più brune che rosee, grosse e beanti. Tutto il resto era nordico. Dalle gambe lunghe, alla vita sottile, dai capelli castani al pallido colore della pelle. Era gasata.

Forse per gli studi a Roma. Vantava con un sacco di amicizie importanti, esami con il massimo dei voti. Mi metteva in imbarazzo.

Non era il mio tipo, ma mi piaceva. Si faceva la doccia due volte al giorno e vestiva con eleganza sobria ma raffinata. Per lei rappresentavo il provinciale da iniziare a tutto.

Questa superiorità mi scoccia e ne volevo por fine al più presto ed in maniera sorprendente.

---

Era l'ora dell'aperitivo del giovedì di Pentecoste ed andavo dal centro verso il porto, il solito giro per incontrare ed accoppiarmi ad una delle amiche che frequentano la zona.

Loro son sempre lì, solerti ed attente ad ogni momento per portar aiuto al loro uomo, aiuto più morale che materiale, si ... gli passano anche i quattrini, ma non c'è confronto, non c'è prezzo che paghi l'amore del loro uomo ... e poi il passeggiare con lui a braccetto, tra l'invidia delle colleghe meno fortunate, sino al bar prima e per la colazione più tardi, nei giorni di festa s'intende, no, non c'è prezzo che paga

tanto amore, tanta devozione.

Passeggiavo, quando mi sento chiamare. - Pasquale, Pasquale. -

Mi volto. È Mariannina Ciaccio.

- Sono a Napoli per qualche giorno, ci facciamo un drink? -

- E facciamocelo, ma tengo premura, premura assai. -

- Che devi fare? -

- Una visita in Arcivescovado. Il Vescovo sta ammalato, ammalato forte, ammalato tutto. Asma, artrite, scompenso cardiaco, un disastro ... io sono il suo medico curante. -

Quella mi guarda: incredula, scuote il capo. - Povero Vescovo, non vuol più soffrire, è chiaro. Lasciamo perdere il drink e l'accompagnamento. -

- Andiamo - dico con tono professionale di chi ha tempo contato ed impegni a fissa scadenza.

Dinnanzi la porta dell'Arcivescovado la invito ad entrare

- Ti farò accomodare in un salottino qui accanto all'ingresso, mentre visito, poi si andrà per il drink e chissà che non ci sia dell'altro. -

Mariannina Ciaccio è perplessa, l'incredulità è sopraffatta dalla meraviglia, è tutto vero. - No, non posso attenderti. Ti telefonerò. -

Così dicendo se ne va, mentre io varco la soglia. Il portiere mi guarda, mi ferma, vuol sapere dove vado.

- Vado da Sua Eccellenza Monsignor Vincenzo Fusco. Sono il medico. -

Altro sguardo incredulo.

- Se lo dite voi. Salite al primo piano, è nell'appartamento con il numero due fissato sulla porta. -

Salgo, trovo la porta, busso.

Mi apre una vecchia perpetua. No, non è una perpetua è una suora, con i vestiti così lisi e vecchi che si sono accorciati in modo da parere abiti laici troppo lunghi. Le dico che Monsignore mi aveva convocato per prendermi cura della sua salute.

- È in Cattedrale per la sacra funzione di Pentecoste, ma a quest'ora dovrebbe essere sul finire, accomodatevi, non tarderà. - Mi fa passare in un salottino e mi seggio.

Mi guardo attorno: due poltrone rosse, un tavolo di noce ovale, un divanetto di seta pure rossa, di fronte alla porta d'ingresso, un'altra porta che da nella stanza da letto, in cui, più che il letto, fa risalto un meraviglioso inginocchiatoio con intarsi di eccezionale fattura e sopra un quadro della Madonna con in braccio il Bambino ed ai piedi un uccellino variopinto e bello, così bello, da sembrar vero. (Continua) **Pietro Fossati**