

Se soffri di insonnia, guarda la televisione...

BRUNO DEL FRATE

Un italiano su tre soffre d'insonnia, e uno su cinque assume sonniferi, il più delle volte senza aver consultato un medico. In prevalenza questo disturbo, che in alcuni casi può diventare una patologia grave, colpisce le donne, specialmente sopra i quarantacinque anni, e, in maniera più sentita, casalinghe e insegnanti. In quest'ultima categoria le più colpite sono le maestre delle elementari.



Fortunatamente non si usano più i famigerati barbiturici, hanno preso il loro posto le più innocue benzodiazepine, ma l'uso che se ne fa è comunque eccessivo. Va detto inoltre che, con l'andare del tempo, questo nuovo rimedio non solo perde gran parte della sua efficacia ma procura dipendenza. Vale a dire che, una volta assunto per lunghi periodi di tempo, se si decidesse di smettere, si va incontro a crisi dolorosissime da astinenza. Inoltre, c'è da

osservare che, ammesso che ci si riesca, l'insonnia riprenderà con punte molto più acute. Allora, cosa fare se si soffre di questo noiosissimo disturbo? Intanto, per sgombrare il campo da equivoci, va chiarito subito, che, a detta degli specialisti in materia, sono veramente pochi i casi d'insonnia che si devono necessariamente curare con la somministrazione di farmaci, mentre per gli altri, la maggior parte, si può ricorrere ad altri rimedi, meno drastici ma altrettanto

efficaci, e privi soprattutto di effetti collaterali. L'insonnia è determinata prevalentemente da stress imputabile: a ritmi eccessivi di lavoro, da lavoro particolarmente impegnativo, da ansie più o meno motivate, e il più delle volte queste cause agiscono combinate insieme, anche se in maniera differenziata. Quindi basterebbe eliminare queste cause, ma, il più delle volte, non si può. A questo punto si può intervenire con tutta una serie di

rimedi alternativi alle benzodiazepine. Per esempio, un buon modo, per far fronte all'insorgere delle prime manifestazioni di insonnia o a uno stato già in fase avanzata ma di insonnia leggera, può essere quello di ricorrere alle erbe, Frate Indovino, nel suo erbario, ci consiglia di assumere l'acqua di fiori d'arancio: un distillato di fiori freschi, oppure l'infuso di fiori d'arancio, ma anche di camomilla, eucalipto, lauro ceraso, papavero, salvia, passiflora, tiglio, anche mischiati insieme. Un'ultima raccomandazione. Al fine di far agire nel migliore dei modi questi rimedi, dopo aver preso l'infuso o l'elisir non mettetevi subito a letto, specialmente se avete ancora la mente affollata di pensieri e preoccupazioni di vario tipo. Concedetevi prima un po' di relax, magari sfogliate distrattamente una rivista o un libro, oppure guardate la televisione o ascoltate alla radio programmi poco impegnativi, sempre con scarsa concentrazione. Oppure pensando al luogo dove vorreste andare a passare le prossime vacanze.

Agrodolce

Muezzin egiziani e politici di casa nostra

Immaginate di vivere al Cairo, con un muezzin che chiama alla preghiera cinque volte il giorno. Immaginate che i muezzin siano quattromila, e non tutti sincronizzati alla stessa ora del giorno. Il muezzin accende il microfono, ci tossicchia dentro un paio di volte. Poi inspira tutta l'aria che può e si prepara ad urlare la sua preghiera. Deve farlo il più forte possibile. Non può permettere che le strofe sacre annellino nel rombo del traffico al Cairo. Così capita che l'"adhan" - il richiamo alla preghiera - urlato a pieni polmoni, esca dalla gola del muezzin in forma non proprio intonata. Mustaphà, e con lui milioni di cittadini, è sull'orlo di una crisi di nervi. Cinquant'anni portati malissimo, ha l'aria di un uomo che non se la passa per nulla bene. «Sono mesi che non riesco a dormire, passo le giornate in mezzo al traffico con il mio taxi, vado a letto tardi, dovrei riposare per recuperare le forze, ma non ce la faccio». Per farla breve, i cairoiti che abitano tra due o più moschee, hanno, per comprensibili motivi, protestato ed è nato un piano del ministero degli Affari religiosi egiziano per restituire alla voce del muezzin la sua bellezza ed **unicità**. Circa quattromila ricevitori saranno quindi collocati in altrettante moschee della capitale egiziana e da lì diffonderanno la voce di **un solo muezzin**. Ovviamente, quest'ultimo dovrà avere una "voce melodiosa" e per reclutarlo sarà indetto un concorso pubblico. Immaginate ora di essere un normale ascoltatore dei nostri TG quotidiani e di dovervi sorbire le immancabili dichiarazioni dei soliti politici, sempre gli stessi e che vi ripetono da mesi le stesse filastrocche. Perché non registrare le loro esternazioni una volta per tutte? Sarebbe un notevole risparmio per le casse televisive e darebbe ai soliti noti un po' di tempo per curare gli interessi della collettività. Doppio vantaggio, quindi. Ma si potrebbe fare ancora un passo avanti: assegnare ad ognuno un numero, pari per quelli di destra e dispari per quelli di sinistra, una lettera dell'alfabeto cirillico a quelli di centro, e dire solo il numero. Si potrebbe consentire una sola eccezione a coloro che la mattina dicono una cosa e la sera la smentiscono. Ma con un avvertimento per i telespettatori: "Opinione in via di allestimento". Come nei ponteggi di cantieri che non rispettano le norme di sicurezza!

ERASMO

L'ultima sigaretta

BRUNO DEL FRATE

Che il fumo faccia male, non lo si può più porre in discussione, questo ormai è un dato più che accertato. Fa male al fumatore e, anche se in misura minore, a chi, essendogli vicino quando fuma, sia costretto ad inalare fumo passivamente. Penso che sia inutile ripetere che fumando oltre le due o tre sigarette al giorno si rischia di prendersi qualche brutto malanno, dal momento che c'è l'obbligo di scriverlo su qualsiasi confezione che contenga tabacco da fumare. Malattie gravi all'apparato respiratorio, danni irreversibili al sistema cardiovascolare, ictus cerebrali, cancro ecc., si possono contrarre fumando. Una buona parte non smette solo perché non può farne a meno (tossicodipendenza), un'altra perché ha paura di ingrassare se dovesse smettere, un'ultima perché ritiene che certamente il fumo fa male ma non gli importa. Questi ultimi sono in prevalenza giovani.

Per i primi, veri rimedi non ce ne sono; dipende soprattutto dalla volontà di smettere, che, insieme a delle terapie di sostegno, può portare a un successo definitivo. Qualche consiglio: per provare di smettere scegliere sempre un periodo tranquillo, come potrebbe essere quello delle ferie, preferibilmente da passare in montagna. Trovare un vero scopo per liberarsi dalla dipendenza è cosa saggia, per esempio l'amore verso i propri figli, il proprio coniuge, può costituire un argomento convincente. Riproporsi di smettere per questioni di affetto è già di per sé una mezza rinuncia, stimola e motiva positivamente la decisione che si sta prendendo, così diminuendo anche le sofferenze tipiche dell'astinenza. Aiutarsi con quei preparati che si trovano in farmacia, ma sempre sotto consiglio medico, può essere utile: "graffette antifumo", cerotti apposti; ovvero

ricorrere a quei sistemi naturali oggi in voga: agopuntura, rimedi omeopatici ecc..

Cercare una strategia globale, come si dice, presso un centro antifumo, può, per alcuni, costituire la svolta decisiva, perché oltre la consulenza e le terapie valide che questi centri normalmente offrono, il solo fatto che ci si sia decisi ad andare, impiegando tempo e soldi, può significare di per sé una manifestazione conclusiva della voglia personale di tirarsi fuori dal "vizio".

Nei casi, invece, che non si prenda la decisione di smettere per paura di ingrassare successivamente, il problema esiste ed è serio, sarebbe sciocco sostenere il contrario. Su ottocento fumatori pentiti, secondo un rilevamento eseguito dai prestigiosi Centers for disease control di Atlanta (U.S.A.), l'aumento medio di peso per gli uomini è stato di due chili e ottocento grammi, mentre quello per le donne è stato di tre chili e ottocento grammi. Solo il 9,8% degli uomini e il 13,4% delle donne hanno subito un aumento ponderale consistente, cioè oltre i tredici chili. Però c'è da dire che, in questo caso, vanno valutati i rischi sul piano personale, cioè quale dei due problemi è da considerarsi meno grave: rischiare di prendersi una grave malattia o ingrassare?

Infine, per l'ultimo caso ipotizzato, quello in cui ci si crede invulnerabili, tutto diventa più difficile. Sentirsi immortali non è solo stupido ma causa guai incredibili. Essere giovani è bello ma non è un fatto esclusivo: è capitato a tutti prima di diventare adulti. Allora, signori giovani e meno, quando vi capiterà di proferire la famosa frase: «Adesso una fumatina ci sta proprio bene...», ricordatevi che l'unica sigaretta che ci sta proprio bene, sempre, è quella non fumata.