

IL TEST**Quanto dipendi dal telefonino?**

Rispondi alle domande e scopri il livello di "schiavitù"

A PAGINA 2**LA STORIA****Purtoppo non si può spegnere**

L'attore Antonello Fassari racconta l'approccio al cellulare

A PAGINA 5**LO SAPEVATE CHE...****Ormoni, non c'è d'aver paura**

Le novità delle cure per le donne in menopausa

A PAGINA 6**LE LETTERE****Dopo una frattura correte così**

I consigli degli esperti anche per chi ha il seno asimmetrico

A PAGINA 7

BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 14 FEBBRAIO 2013

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL PUNTO

Per capire il mondo rischiamo di ignorare chi ci passa accanto

Il confine non si vede: al di qua e al di là dal solco che fa diventare demonio quel che fino a un attimo prima era un angelo custode, le percezioni spesso sono le stesse. Solo che non ce ne accorgiamo e ciò che una volta era solo un telefonino – ed era già una gran cosa – adesso è un vero e proprio *tuttofonino*: ci aiuta a esser rintracciati ma conta anche i nostri passi, traccia la strada per mete più o meno sconosciute, ci fa restare *on line* e tante altre cose ancora. Insomma, non ci fa mai stare soli. Il rischio è però quello di estraniarsi, di fare come quelle due persone che appena ieri ho visto andare a sbattere l'una contro l'altra mentre camminavano a capo chino guardando lo schermo di un *smartphone*. Dopo lo scontro i due hanno scoperto di conoscersi, hanno scambiato due parole e dopo hanno proseguito mirando estasiati il proprio cellulare. Chissà se hanno realizzato che per essere connessi con il mondo rischiano di non accorgersi di ciò che accade a mezzo metro di distanza. Fatto è che situazioni come queste sono sempre più frequenti ed è giunto il momento di mettere bene a fuoco quanto sia alto il pericolo di diventar schiavi di uno strumento, così come lo si può esser dell'alcol o del gioco d'azzardo. Un'insidia che fa il paio con un'altra non meno pericolosa, quella di farsi del male con un eccesso di radiazioni. Qui il confine è ancora più controverso: ci sono sentenze che certificano il rischio legato a contatti prolungati e studi scientifici meno allarmanti. A patto che si tratti di un utilizzo responsabile. Ecco il punto: tutto bene o quasi finché è lui che serve a noi, non il contrario. (S.T.)

 @s_tamburini
ESPRESSO RISERVATA

Il telefonino, croce o delizia?

Ormai ci sono più telefonini che persone. Quello che all'inizio era un lusso, un simbolo di uno stato sociale elevato è diventato un accessorio irrinunciabile. Non serve solo per chiamare a casa, gli amici, per gli affari e per il lavoro: quel piccolo apparecchio magico (o diabolico, a seconda

dei punti di vista) ci tiene connessi a internet, alla posta elettronica, alle applicazioni per inviare e ricevere messaggi, è una macchina fotografica e una telecamera al tempo stesso e ci permette di vivere perennemente legati ai social network, piazze di discussione virtuale che stanno affiancando e an-

che scalzando quelle reali. C'è chi non lo spegne neanche la notte, chi lo consulta mentre pranza. Senza, di fatto non vive più. A questo punto è giusto chiedersi se il cellulare (ma oggi è riduttivo chiamarlo così) è croce o delizia o se può essere entrambe le cose. È doveroso domandarsi se può diven-

tare dannoso, sia dal punto di vista psicologico – generando una dipendenza simile a quella delle sostanze stupefacenti o del gioco d'azzardo – o se possono esserci veri e propri pericoli per la salute (radiazioni) in caso di utilizzo prolungato. Nel primo caso, il quadro pare già delineato anche se le so-

luzioni non sembrano semplici. Nel secondo, a fronte di sentenze della magistratura che riconoscono il danno, in realtà gli esperti sono molto più prudenti. Come al solito, è sempre una questione di buon senso. Meglio comunque saperne di più. (m.b.e.g.)

ESPRESSO RISERVATA**GLI EFFETTI SUL FISICO**

Radiazioni? Attenti ma senza ossessioni

Gli esperti raccomandano prudenza ma non drammatizzano i responsi degli studi di carattere epidemiologico

di Marianna Bruschi

Una sentenza della Cassazione sostiene l'uso continuo e prolungato del cellulare fa male alla salute. Medici e fisici però sono scettici. Le radiazioni emesse dai dispositivi elettronici possono davvero causare patologie? Il caso di Innocente Marcolini, manager bresciano a cui i giudici hanno riconosciuto la malattia professionale, riapre il dibattito. Per undici anni, per almeno quattro o cinque ore al giorno, usava il cellulare e secondo la Cassazione è stato questo uso continuo a far sviluppare il tumore benigno al trigemino. Per la scienza il collegamento è meno scontato. «Dal punto di vista fisico è per esempio abbastanza chiaro perché la luce ultravioletta è dannosa – spiega **Andrea Cavalleri**, direttore del *Max Planck research department for structural dynamics di Amburgo* – La luce del sole può rimuovere elettroni dalle molecole, spezzandole in due o alterando i processi chimici naturali. Che le microonde del cellulare siano dannose in quanto radiazioni è meno plausibile. È certo che le microonde, che hanno frequenze molto più basse della luce del sole, non possono distruggere le molecole direttamente. Se così fosse, le normali sollecitazioni termiche a temperatura ambiente (intorno ai 25 gradi, che avvengono a frequenze addirittura più alte delle microonde) sarebbero già di per sé dannose».

➤ **SEQUE NELLA TERZA DELL'INSERTO**

**GLI EFFETTI SULLA PSICHE**

Occhio, c'è il pericolo di diventar "schiavi"

Sempre più numerosi i casi di persone che sono costrette a ricorrere a terapie per la disintossicazione

di Brunella Gasperini

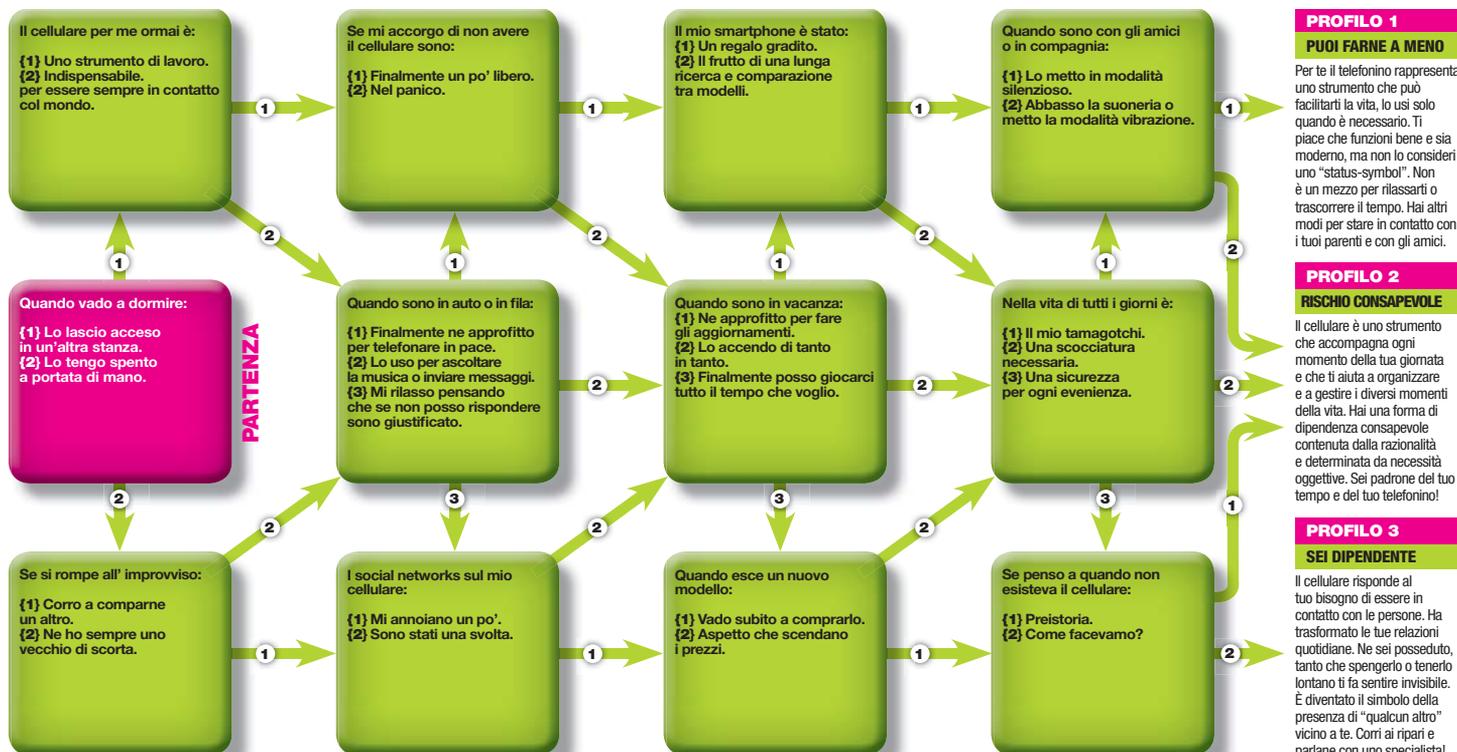
Sempre attaccati al cellulare. Facciamo un po' tutti così. Il telefonino fa parte della nostra quotidianità, è un'estensione di noi stessi. Ha ristrutturato il modo di interagire con gli altri, le relazioni di lavoro così come le situazioni più intime. Ha annullato le distanze, ridotto i limiti, risposto, e forse indotto, nuovi bisogni di comunicazione. Portatile, indossabile, ci fa sentire un po' tutti tecnologici, regalandoci quel senso illusorio, ma tanto appagante, di essere sempre inter-connessi, contattabili. Ci accompagna ovunque, anche in situazioni o luoghi improbabili. Sui mezzi di trasporto, al lavoro, alla guida. Spesso è sulla tavola, in bagno, suluscino durante la notte. L'importante è tenerlo sempre a portata di mano, avere campo, non interrompere quella rete comunicativa che, certe volte, diventa più importante di ogni altra cosa. Del resto con l'aumento delle funzioni tecniche, il cellulare non è più solo un mezzo per telefonare ma uno strumento dalle svariate possibilità con il quale gestire e organizzare momenti di vita. Inutile negare la paura di perderlo, di rimanere senza batteria. Senza connessione. Senza credito.

Ma il legame del tutto personale che ognuno instaura con questo strumento intimo può avere risvolti complicati, certe volte patologici. Quando l'uso si trasforma in abuso, smania, ossessione.

➤ **SEQUE NELLA TERZA DELL'INSERTO**

Quanto sei dipendente dal cellulare?

Rispondi alle domande, segui il percorso e potrai scoprire se sei "schiavo", se il rischio è gestibile o se puoi farne a meno



Meglio l'auricolare e telefonare quando il campo è stabile

► SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

■ Lo studio legato agli effetti dei telefonini, considerato il più importante dai ricercatori del settore, si chiama *Interphone*: «Ha fornito i primi dati epidemiologici di rilievo nel 2010, dopo oltre 10 anni dall'inizio della ricerca - spiega **Marcello Imbriani**, direttore del dipartimento di Sanità pubblica, medicina sperimentale e forense dell'Università di Pavia - Gli organi oggetto di attenzione per l'azione delle radiofrequenze da cellulari sono il cervello, il nervo acustico e le parotidi.

Dati non ancora allarmanti
Fino all'anno scorso non sono emersi dati epidemiologici che mostrino un aumento di neoplasie al cervello correlate all'uso del cellulare, anche se - aggiunge il medico - per esposizioni elevate esistono sospetti per un incremento di *gliomi* (un tipo di tumore, ndr) dal lato di utilizzo del telefono. Il dato comunque non è ancora statisticamente significativo e necessita



Andrea Cavalleri



Marcello Imbriani

di ulteriori ricerche».

Gli *gliomi* sono un tipo di tumore che colpisce il cervello, i sospetti di un possibile legame con l'uso dei telefonini hanno portato ai moltiplicarsi sul mercato di sistemi anti radiazioni. Ma funzionano? Secondo il medico pavese non ci sono prove: «Non sembra ci siano studi che dimostrino una riduzione della esposizione a campi elettromagnetici dovuta all'utilizzo di questi involucri».

Certi rimedi inutili

Niente «coccinelle» da incollare al cellulare o speciali custodie, dunque. «La schermatura

deve essere valutata in ragione della quantità di energia che viene emessa dai cellulari - spiega Cavalleri, che è anche docente di Fisica a Oxford - Un meccanismo che, sempre fisicamente, potrebbe anche danneggiarci, sarebbe il riscaldamento dei tessuti in ragione della potenza emessa. Un esempio estremo: mettere la testa dentro a un forno a microonde fa male perché la testa si scalda, non perché le molecole si alterano a causa dell'irraggiamento».

Ma le precauzioni servono
Ancora un punto a favore di chi

TELEFONINO: 10 REGOLE D'ORO

1) Usa l'auricolare per diminuire l'effetto delle onde elettromagnetiche sulla tua testa (no blue-tooth) oppure usa il viva voce.

2) Evita le lunghe telefonate, alterna spesso l'orecchio durante le conversazioni e limitane drasticamente la durata (alcuni minuti); quando fai una chiamata aspetta che ti rispondano prima di avvicinare il cellulare all'orecchio.

3) Telefona quando c'è pieno campo (tutte le "tacche") altrimenti il tuo cellulare aumenta la potenza delle emissioni sul tuo orecchio. Evita le chiamate nei mezzi in movimento (auto, treno, autobus, ecc.).

4) Durante la notte non tenere il cellulare acceso sul comodino o, peggio, sotto il cuscino (le onde elettromagnetiche disturbano il sonno); non ricaricarlo vicino al letto.

5) Durante il giorno non tenere il telefonino acceso in tasca o a contatto con il corpo; appena puoi riponilo sul tavolo, negli indumenti appesi, nella borsa o nello zaino.



6) Non tenere il cellulare acceso negli ospedali o dove sono presenti apparecchiature elettromagnetiche, sugli aerei e in presenza di persone con dispositivi come pacemaker o apparecchi acustici.

7) Al cinema, a teatro, a scuola tieni il cellulare spento e utilizza l'opzione segreteria.

8) L'uso del cellulare da parte dei bambini dovrebbe essere limitato alle chiamate di emergenza. Lo stesso vale per le mamme in attesa.

9) Quando acquisti un cellulare nuovo informati sul livello delle sue emissioni.

10) All'interno degli edifici il cellulare aumenta la sua potenza di emissione; nei luoghi chiusi cerca di usare la rete telefonica fissa (non il cordless).

A cura dell'associazione per la prevenzione e la lotta all'Electrosmog

sostiene non ci siano correlazioni tra tumori e telefonini. Per Imbriani non ci sono limiti in ore o minuti per un uso sicuro, qualche consiglio da seguire però c'è: «Per ridurre il valore di campo elettromagnetico alla testa si deve usare l'auricolare - spiega - e cercare di usare più spesso il cellulare in condi-

zioni di campo elettromagnetico stabile, quindi da fermi, rispetto a quando il campo elettromagnetico è variabile, come quando si sta viaggiando in auto o treno».

Tablet e wifi

Questo per i cellulari. E i tablet? Il wifi? «È diverso - spiega Andrea Cavalleri - se il telefono

emette molta più energia del computer che usa un cavo ed è schermato. Mentre il cellulare trasmette in via aerea».

Ma in questo ambito, come aggiunge Imbriani, «non esistono ancora studi di rilievo».

Marianna Bruschi

 @MariannaBruschi
CRIPRODUZIONE RISERVATA

LE CONSEGUENZE SULLA PSICHE

Estraniarsi dalla realtà è il primo pericolo

► SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

■ «Questo accade se c'è una perdita di controllo e il cellulare viene utilizzato in modo inappropriato, per troppe ore al giorno e per svariate attività attuabili anche in modalità differenti», spiega il professor Cesare Guerreschi, psicologo e psicoterapeuta, fondatore e presidente della Società italiana di intervento sulle patologie compulsive con sede a Bolzano e presente in varie città d'Italia.

La tecnologia è in continua evoluzione ed è naturale, soprattutto per le nuove generazioni, adeguarsi rapidamente. Se si parla di dipendenza da cellulare - è stato coniato anche il termine nomofobia per definirla - non si rischia di patologizzare comportamenti del tutto adeguati con i tempi?
«Il rischio c'è, per questo è

sempre importante, quando si parla di dipendenza, contestualizzare il comportamento. Ciò che determina lo sviluppo di una forma di dipendenza da tecnologia è disagio e sofferenza che ne stanno dietro e che inevitabilmente ne conseguono».

Esistono forme diverse di dipendenza e ne nascono sempre di nuove. Cosa ha in comune la dipendenza da cellulare con le altre forme, come ad esempio quella da gioco d'azzardo, da shopping compulsivo o da lavoro?

«Potenzialmente si può diventare dipendenti da qualsiasi cosa e tutti abbiamo una qualche forma impercettibile di dipendenza. Fino a qualche anno fa le dipendenze comportamentali non esistevano, tranne quella da gioco che è la prima di cui si è parlato. La dipendenza da cellulare è senza sostanza e ha



Il professor Cesare Guerreschi, psicologo e psicoterapeuta

in comune con le altre forme i meccanismi che ne stanno alla base: tempo sempre maggiore di utilizzo, impossibilità di separarsene, disturbi dell'umore, isolamento sociale (anche se apparente perché si tratta di un mezzo di comunicazione). In più il cellulare permette svariate attività, quindi sarebbe possibile distinguere diversi tipi di dipendenza (sms, videogiochi, chat, videochiamate, internet, lavoro, ecc...).

Ci sono aspetti quantitativi e

qualitativi che definiscono il rapporto con il proprio cellulare. Quali sono i segnali d'allarme che devono preoccupare?

«Sono molti: i cambiamenti nel tono dell'umore, isolamento, modifica delle abitudini (scuola, alimentazione, sonno), nervosismo, panico, se privi del mezzo, tempo passato utilizzando lo strumento. Il limite va valutato caso per caso, non è possibile determinarne uno oggettivo, l'utilizzo cambia a seconda delle esigenze soggettive».

Chi rischia di più di diventare «schivo» del proprio cellulare?

«Soprattutto le personalità di tipo dipendente, chi ha fatto esperienza di dipendenza in passato, chi ne ha familiarità, chi vive condizioni disagiate. È importante però valutare i fattori di pericolo - punti deboli e fragilità - ma anche quelli di protezione, cioè le risorse personali. Rispetto all'età, in generale, gli adolescenti sono più a rischio».

Può la persona stessa accorgersi del proprio abuso?

«È difficile ammettere di avere una qualsiasi dipendenza, però sì, è possibile che se ne renda conto. Oppure possono essere le persone intorno ad accorgersene».

Qual è il pericolo se si diventa «cellulare-maniaco»?

«Quello di estraniarsi dalla realtà, di non vivere più, di perdere le persone importanti che ci stanno accanto, di perdere il lavoro».

È possibile prevenire questa dipendenza?

«Sì e principalmente all'interno della famiglia. Sarebbe comunque importante attuare interventi educativi fin dalle scuole elementari».

Cosa fare se compaiono i «sintomi» di un legame esagerato?

«È fondamentale rivolgersi a specialisti e chiedere in un primo momento come comportarsi».

La terapia prevista per questo tipo di disagio?

«Come per altre forme di dipendenza, il percorso della Società italiana di intervento sulle patologie compulsive prevede una permanenza residenziale di durata minima di tre mesi, durante i quali vengono fatti quotidianamente gruppi terapeutici, colloqui individuali e attività ricreative. È indispensabile lavorare sui problemi sottostanti al comportamento dipendente. Con l'aiuto appropriato è possibile superare la dipendenza».

Brunella Gasperini

CRIPRODUZIONE RISERVATA

ANTONELLO FASSARI » ATTORE

Il telefonino? Non si può spegnere... Che amarezza!

di Sara Ficocelli

■ «Io non sarei dipendente dal cellulare. Ma siccome le persone ti cercano, e appena lo spegni un attimo si scatena il putiferio, sono costretto a usarlo più di quanto vorrei». Antonello Fassari, romano doc, è il simpaticissimo coprotagonista de "I cesaroni", la celebre serie televisiva ambientata nella Capitale, nel popolare quartiere della Garbatella.

Classe 1952, Cesare, il più anziano dei fratelli Cesaroni, che è anche il Ciro Buffoni del film "Romanzo Criminale" ha uno stile di vita che lui stesso definisce anacronistico: «In casa ho ancora il telefono fisso. E non ho Facebook. Ai rapporti virtuali preferisco quelli reali. La mia *community* è fatta di persone vere, che vivono nel quartiere e che conosco una a una. Sono sempre stato così, mi piace stare in mezzo alla gente, parlarci, scherzare».

In contatto col mondo

Ma Fassari di mestiere fa l'attore, un lavoro che ti sovrappone e che soprattutto di costringe a essere sempre in contatto col resto del mondo, volente o nolente.

Ecco perché non può mai spegnere il telefonino. «Quando lo faccio, anche solo per un'oretta, succede un cataclisma. Lo riaccendo e trovo decine di chiamate. La gente va in ansia se non rispondi, e io mi domando: ma perché? Perché non posso andare dal dentista e spegnere il telefonino tranquillamente? Che amarezza!».

Fassari prende a prestito la celebre espressione del suo Cesare Cesaroni per fotografare uno stato d'animo: «Per difendermi sono entrato nell'ottica di non richiamare chi mi chiama e non mi trova, a meno di qualche doverosa eccezione. Lei, ad esempio, mi ha mandato un sms e si è presen-



tata: così è tutto un altro discorso...».

«Non sono allergico»
Vero. Per fare la presente intervista, infatti, l'oste di casa Cesaroni è stato molto professionale e ha subito richiamato. «Io non sono allergico alla tecnologia, anzi. Credo che il telefonino sia uno straordinario strumento di lavoro, tanto che il mio l'ho ribattezzato "l'ufficio", ormai è così che funziona!».

Telefonia a parte, Fassari sta attraversando una fase lavorativa e professionale estremamente gratificante e creativa. Poche settimane fa ha portato alla Città del Teatro di Cascina, in provincia di Pisa, lo spettacolo "La ricotta", di Pier Paolo Pasolini.

L'impegno sociale

Fassari era stato alla Città del teatro in occasione della giornata contro il femminicidio voluta e organizzata da Dona-

tella Diamanti, la nuova direttrice artistica, e in quell'occasione ha scoperto una realtà multifunzionale. «È stata un'esperienza bellissima, sia per lo spettacolo in sé, che è ricco di contenuti importanti, sia per la location. Per me, che ho cominciato a fare l'attore negli anni '70, è quella la concezione ideale di spazio teatrale: un posto che non mette a disposizione solo un palcoscenico ma una struttura

complessa, polifunzionale, una vera e propria città. Purtroppo di spazi del genere in Italia ce ne sono pochi, è forse una realtà unica nel suo genere. In generale, in tutta la Toscana ho riscontrato un particolare rispetto per il teatro. E qui questo è fondamentale, perché si tratta del luogo in cui da sempre cerchiamo le nostre radici».

Amareggiato da Roma

Dopo il debutto di Cascina lo



LA SCHEDE

Dal grande teatro alle serie tv

Antonello Fassari è nato a Roma il 4 ottobre 1952. Diplomato all'Accademia nazionale d'arte drammatica "Silvio D'Amico" di Roma, parallelamente alla sua intensa attività teatrale ha sempre affiancato quella televisiva e radiofonica, con partecipazioni a sceneggiati e varietà, da "Avanzi" con Serena Dandini alla seguitissima serie televisiva "I Cesaroni" (giunta alla quinta edizione), nel ruolo dell'oste Cesare, accanto a Claudio Amendola (Giulio Cesaroni). Nel 2000 si è cimentato anche come regista con il film "Il segreto del giaguaro", interpretato da Er Piotta, e nel 2005 ha interpretato nel film "Romanzo criminale" di Michele Placido il personaggio di Ciro Buffoni.

spettacolo è stato tre giorni al Vascello di Roma con grande successo e il tutto esaurito, ma alla sua amata Capitale, sempre più povera di momenti di aggregazione sociale e culturale, l'attore riserva parole meno lusinghiere che alla cittadina toscana.

«È una città in cui non succede più niente di bello. In cui gli omosessuali vengono malmenati. La gente è sempre più chiusa nel proprio mondo, sempre più intollerante, e questo secondo me perché mancano eventi culturali come i maxiconcerti al Circo Massimo, per esempio. La cultura, è inutile dirlo, è il più grande fattore di aggregazione e di crescita che una popolazione possa avere, e Roma negli ultimi anni non ha certo investito in questo campo».