

# benessere & salute

GIOVEDÌ 31 LUGLIO 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

## IL PUNTO

## Se il peggio viene dal volto virtuale

**N**on c'è un identikit preciso del "prigioniero" da social network, quello che a un certo punto non ce la fa più a star lontano da quella piazza virtuale. Ed è lì che la gestione del rapporto con i vari Twitter o Facebook può diventare ben più complicata di quanto possa sembrare, fino alla nascita di drammi umani talvolta inconsapevoli. Le tipologie della "malattia" sono molteplici. Una fra le più scoraggianti è quella di chi prova fastidio nel notare come dietro a certe notizie diventino tutti specialisti della materia trattata dopo aver trascorso per primo ore e ore a dare lezioni piccate a quelli che provano ad affacciarsi al dibattito. Ci sono poi quelli che minacciano, che insultano e alla prima replica dello stesso tenore si inalberano, trasformando tutto in un gigantesco e maleducatissimo bar sport anche quando non ci sono palloni di mezzo. E ancora, quelli che ti mostrano ogni aspetto della loro giornata, o almeno quello di cui vogliono rendere partecipi: shopping, presunte imprese sportive, amori, passioni. Non tutto, per carità, va messo in negativo ma quando questo si associa a una presenza ossessiva c'è molto di più di qualcosa che non va. Oggi proviamo a aiutare tutti quelli che, vicini o lontani, sono prossimi o dentro al peggio. I modi per guarire ci sono, come quasi sempre il primo passo è rapportarsi con il senso della misura. E con rapporti meno virtuali, perché i social spesso sono anche equivoco, fanno salire la tensione anche quando non dovrebbe. Non tutto ciò che è moderno è per forza più bello: di ogni novità va preso il meglio, scegliendo e non facendosi scegliere. Parlatene, discutete... meglio se di persona. (S.L.)

@s\_tamburini  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nuovi modi di comunicare che spesso riescono a tirar fuori il peggio di noi. Ma ritrovare se stessi non è poi così difficile

di Brunella Gasperini

■ Nuovi modi di discutere, di entrare in contatto, di confrontarci. Questo e molto altro rappresentano i social network, spesso strumento più che utile, talvolta meccanismo infernale del quale rischiamo di restare prigionieri.

I social sono diventati ormai indispensabili, stanno trasformando il nostro modo di comunicare, di lavorare, di vivere il rapporto con gli altri. Ma anche con se stessi. Offrendoci la realtà virtuale, all'interno della quale è possibile ridurre tempi e spazi, accedere a ogni contenuto, sperimentare l'immediatezza, la facilità, la contemporaneità. Vivere in un'altra dimensione, relazionarsi agli altri in modo diverso. Una sorta di avatar affascinante, ma anche fagocitante, che nei casi più negativi finisce per alimentare il nostro senso di onnipotenza.

I social ormai sono ovunque, con oltre un miliardo di utenti mensili attivi su Facebook in tutto il mondo (dati Facebook, 2014). Anche Twitter sta crescendo in popolarità con milioni di nuovi follower ogni mese. Tempo, pensieri, energie dedicate ai social stanno decisamente cambiando le nostre relazioni. Anche quelle importanti che viviamo dal vero. Perché la nostra entrata nei social network in molti casi altera il modo di stare in famiglia, in coppia, con gli altri. Non è raro rimanere imbrigliati in rapporti virtuali, di venir emotivamente o sessualmente coinvolti da qualcuno a cui siamo "collegati".

**Difficoltà di relazione**  
Un'indagine svolta sugli utenti Twitter negli Usa dimostra che l'uso massiccio di questo social è legato a difficoltà relazionali "Twitter correlati". Adirittura separazioni e divorzi.

Certo non si può sapere se il social rappresenta solo una facile fuga da relazioni infelici, una realtà alternativa nella quale rifugiarsi quando si hanno problemi dal vivo. E quindi non es-



## PRIGIONIERI DEI SOCIAL

sere la causa delle difficoltà relazionali ma la conseguenza. Ma certo è che tali risultati evidenziano la pervasività che questi nuovi strumenti hanno nella nostra vita anche a livello intimo.

Una ricerca pubblicata di recente - in parte discutibile - ritiene che il nostro stato emotivo può essere influenzato dai messaggi che vediamo, o non vediamo, sui profili Facebook dei nostri amici. È noto tuttavia che l'uso di questo social - molto meno Twitter dove il potenziale di auto-espressione è più limitato - può effettivamente interferire con la nostra vita emotiva.

Il social è una vetrina attraverso la quale ci presentiamo e

cerchiamo gli altri. Rispondendo, in modo suggestivo e solo in parte soddisfacente, a bisogni autentici di tutti: far parte di una comunità, essere connessi, uniti, vicini, in contatto. Farsi notare, esserci, esistere proprio perché tra gli altri. Allontanare l'insicurezza.

**Strani atteggiamenti**  
Poi, però, questo spazio esistenziale si "colora" di tutta una serie di atteggiamenti certe volte solo strambi, altre morbosi facilitati dal contesto virtuale. Come flirtare, esibirsi, collezionare "amici". Questionare, azzuffarsi, polemizzare, finire in risa. Mostrare ogni momento di vita. Nascondersi sotto profili fasulli. Sbirciare e anche controllare le vite altrui.

### Certe volte esce il peggio

Di fatto i contesti di socialità che le moderne tecnologie mettono a disposizione, come i social, non inventano nuove patologie, ma di contro danno sfogo, potenziando a volte, parti complicate di noi, diventando il mezzo privilegiato attraverso il quale esprimere disagi. O anche inadeguatezze, esibizionismo, incapacità relazionali, rabbia. Sono molte le fragilità che convogliano nella rete. E poi aggressività, come succede nel cosiddetto cyberbullismo, legati purtroppo a drammatici fatti di cronaca recenti. E la sessualità, attraverso fantasie e perversioni.

Eppure, come dichiarato da esperti che studiano il rapporto

## L'INTERVISTA

## «Serve una dieta mediatica»

di Cinzia Lucchelli

■ Guardiamo il nostro smartphone 150 volte al giorno, usiamo WhatsApp dodici volte in un'ora. Riusciremmo, oggi, a vivere senza? Come capire se abbiamo scavalcato il confine tra un uso sereno della tecnologia intesa come opportunità e l'ossessione di essere sempre connessi, di confezionare una nostra rappresentazione virtuale e di frugare nelle vite (digitali) degli altri?

► CONTINUA NELLA SECONDA PAGINA DELL'INSERTO

tra psiche e media, questi straordinari mezzi di comunicazione offrono anche chance positive alla nostra identità. Perché tutti abbiamo bisogno di sfuggire alle costrizioni di identità rigide, simulando ulteriori modi di essere, identità lontane (ma non così tanto...) da noi. Come un gioco, attraverso i social, possiamo sperimentare possibilità esistenziali. E in questo senso, forse, il mondo virtuale non è finzione, ma immaginario, di cui è fatta anche la vita reale.

### La realtà in secondo piano

Tuttavia certe volte le esperienze on line finiscono per sostituire quelle reali. Perché nel web possiamo trovare le soddisfazioni, lo sfogo, le emozioni sconosciute nella vita. Fino a quando la realtà scompare dietro lo schermo e si vive solo connessi, smaniosi off line, "presi nella rete". Un disturbo definito dipendenza da internet che comprende l'abuso di social network, web, cellulare, videogiochi.

Sembra stia diventando sempre più difficile scollegarsi dal mondo digitale, affollato e rappresentato, ritrovare solitudine, noia e silenzio della realtà, recuperare modi creativi di fare esperienza, pensare, emozionarsi, connettersi agli altri. E soprattutto a se stessi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# «Troppo spesso si creano due mondi paralleli»

Lo psichiatra Federico Tonioni: «Agli adolescenti vanno posti dei limiti. E tutti provino ad andare in vacanza senza portarsi dietro il cellulare...»

► DALLA PRIMA DELL'INSERTO

■ «Superiamo la soglia critica quando riscontriamo delle conseguenze concrete nella nostra vita che si traducono in un ritiro sociale: dormiamo meno, usciamo meno, ingrassiamo perché non facciamo più attività fisica; gli adolescenti perdono giorni di scuola», spiega Federico Tonioni, psichiatra e responsabile dell'ambulatorio Dipendenze da Internet del Policlinico Gemelli, a Roma.

Nella sua clinica, prima nel suo genere in Italia, sono passati dal 2009 oltre 600 pazienti. Nel 20% dei casi adulti (i casi più comuni: accesso ai siti porno e gioco d'azzardo on line), nell'80% giovani dai 12 ai 24 anni (giochi on line e social network).

**Si può sviluppare dipendenza da social network? In cosa consiste?**

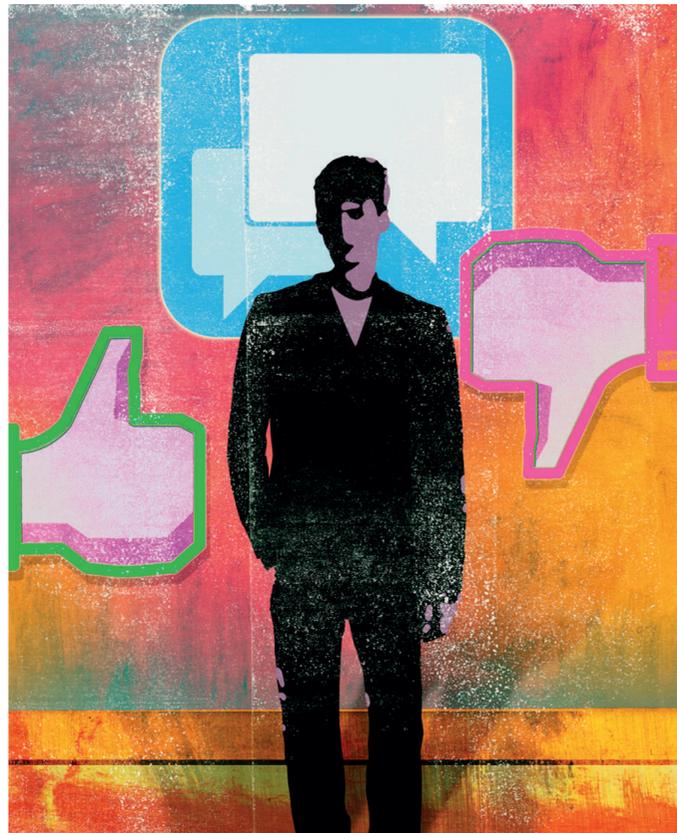
«La dipendenza da internet come concetto è nato negli anni novanta, quando, negli Stati Uniti, Kimberly Young, fondatrice del *Center for online addiction*, ne ha distinto cinque forme: da giochi in rete tra cui quello d'azzardo, da siti per adulti, da giochi al computer, da sovraccarico cognitivo (ricerca compulsiva di dati senza fine), da social network».

**È la stessa cosa per adulti e per i più giovani?**

«Esiste negli adulti ma non negli adolescenti per i quali invece preferisco parlare di "psicopatologia mediata dal web", per loro è un nuovo modo di comunicare, di pensare le relazioni, che condiziona il modo di vivere le emozioni. Il punto è che durante l'adolescenza si vive una situazione di continuo cambiamento e si tende ad abusare di qualsiasi cosa: con la crescita questi abusi possono rimanere tali, diventare disturbo di pensiero o d'umore, paranoia o possono sparire».

**Come riconoscere la dipendenza?**

«Non esistono dati sulla patologia, ne esistono sulla fruizione di Internet. Non si misura sulla base delle ore passate in rete ma su quanto ci pensa-



durante la giornata. Ad esempio può soffrirne chi a lavoro non può frequentare Facebook ma ci pensa di continuo e non chi per esigenze professionali deve rimanere collegato molte ore al giorno».

**Come cambiano il tempo e lo spazio quando siamo in rete?**

«Sono vissuti in maniera diversa. Il tempo è più denso: come un letto a castello invece che a due piazze. Veniamo

continuamente stimolati. Pensiamo solo a tutte le email a cui rispondiamo in un giorno. Diminuisce la nostra capacità di attendere. Anche lo spazio è mutato: le relazioni in rete sono senza luogo, il web si misura con la connettività. Gli adolescenti non vivono più l'esperienza della separazione: quando tornano a casa continuano a chattare.

**In che modo i social network modificano le nostre relazioni sociali?**

«Sul web non siamo a portata di contatto fisico. Due adolescenti che si vedono in webcam pur parlando di argomenti sensibili non arrossiscono, dicono ma non manifestano con il corpo. Diventare rosso significa non avere controllo, mettersi a nudo. La comunicazione non verbale, essenza della comunicazione stessa, su internet non esiste. I rapporti non sono interi. Non che la nostra immagine in rete non ci appartenga ma non è tutto. Ci



## L'ALLARME

### Cinque segnali di non trascurare

- 1) Mania di controllo**  
È quel bisogno irrefrenabile, appena svegli e prima di andare a dormire, di controllare le notifiche di Facebook, Twitter e WhatsApp.
- 2) Il sentirsi perduti**  
Accade specialmente quando non trovate la rete 3G o il WiFi, oppure quando non è possibile ricaricare lo smartphone.
- 3) Il far sapere dove siete**  
Quando sentite il bisogno di geolocalizzarsi in ogni luogo, per far sapere agli altri dove si è in quel momento.
- 4) Maleducazione**  
Si manifesta soprattutto a tavola, quando la necessità di aggiornare status o controllare la mail ci isola dalle persone reali.
- 5) Guidate e twittate**  
Altro sintomo pericoloso per voi e per gli altri.

rappresentiamo sui social network oltre i nostri limiti e il corpo è un nostro limite. Anche per questo l'aggressività è esacerbata.

**Il potere di controllare gli altri tramite i social network come ci condiziona?**

«La prima sensazione che abbiamo quando non abbiamo con noi il telefono è di essere nascosti. Una bella sensazione. Perché il telefonino è una forma di controllo sociale che subiamo e che effettua-

## IL CONTROLLO A DISTANZA

La prima sensazione che abbiamo quando non abbiamo con noi il telefono è quella di essere nascosti

mo sugli altri. Ma spiare gli altri sui social network è come guardare dal buco della serratura: vediamo persone diverse. Spiando interpretiamo perché il punto di osservazione comporta un'interpretazione. Fa molto più male a chi lo fa rispetto a chi lo subisce. E confonde».

**Come intervenire?**

«Agli adolescenti vanno posti dei limiti: si creano conflitti, un modo privilegiato di comunicare. Troppo spesso infatti esistono due mondi paralleli, un gap troppo dilatato, che non è più spazio conflittuale è solo un vuoto. Bisogna fraporsi tra lo schermo touch screen degli smartphone e gli occhi dei nostri figli».

**Quali rimedi pratici?**

«Serve una dieta mediatica. Provare ad andare in vacanza senza cellulare, ad esempio. Esistono luoghi in cui è possibile. Scopriremmo che non succede niente di tragico anche se non siamo connessi. Se i bambini provassero a rimanere senza connessione tre giorni scoprirebbero quante cose possono fare senza telefonino, con i genitori, anche l'esperienza di non fare nulla».

**Cinzia Lucchelli**  
@cizlucchelli  
CRIPRODUZIONE RISERVATA

## QUELLA CHE APPARE UNA MAGIA

### I piccoli e l'approccio al tablet. Conseguenze da valutare

■ Una volta per distrarre un bambino che piangeva gli si facevano tintinnare davanti le chiavi di casa o della macchina. Solo rumore e movimento, non gli si consegnava il mazzo, sapendo quanto poteva essere attratto da ciò che non poteva prendere.

Oggi invece gli mettiamo tra le mani uno smartphone o un tablet, magari contenenti applicazioni per giochi pensate per i più piccoli.

Succede lo stesso quando si devono affrontare lunghi viaggi in macchina. Quale migliore baby-sitter di una console? Tiene occupati i viaggiatori più piccoli, li assorbe e rende silenziosi, potrebbero giocare per lunghissimi periodi, quasi perdersero la concezione del tempo.

I genitori sono rinfanciati e sollevati, anche perché sanno di aver messo i loro figli in una situazione di sicurezza fisica.

Oggi, secondo una ricerca di Imaginarium (su 10mila membri del club della catena spagnola specializzata nell'infanzia) i bambini tra due e quattro anni trascorrono sette minuti al giorno (quattro ore al mese) a giocare su smartphone e tablet, 12 minuti (sei ore al mese) tra i cinque e gli otto anni.

Otto genitori su dieci consentono ai figli di utilizzare il tablet meno di un'ora al gior-

no. Ma i bambini che tipo di esperienza stanno facendo? E che conseguenze potrà avere nella loro crescita?

«È certo che i nativi digitali hanno qualcosa di diverso nella struttura mentale rispetto a chi non lo è – dice Federico Tonioni, alla guida del centro per la cura delle dipendenze da Internet del Policlinico Gemelli di Roma –. Il punto, per loro, non è la dipendenza ma il rapporto che sviluppano con gli schermi digitali. Per loro rappresentano una piccola magia».

Questi schermi, portatili e interattivi, hanno cambiato il rispecchiamento emotivo, quel momento in cui ci si guarda negli occhi e si pensa alla stessa cosa, si sancisce un'unione. «I bambini cercano uno specchio che rifletta le loro emozioni – dice Tonioni – e la prima cosa che guardano sono i comportamenti dei genitori. Hanno bisogno di essere visti soprattutto quando stanno facendo una cosa nuova. I genitori li devono vedere, considerare, soprattutto li devono pensare mentre li guardano. I bambini hanno bisogno di essere pensati prima invece che controllati dopo».

Federico Tonioni è l'autore di "Cyberbullismo vittime e persecutori", in uscita a settembre, per Mondadori

## LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE LA DOTTRESSA ADELIA LUCATTINI\*

### Dieta esagerata e rischio anoressia negli adolescenti

Mia figlia di 15 anni, in vista dell'estate, con il consenso mio e di mio marito, ha iniziato una dieta a cui abbiamo partecipato per sostenerla nello sforzo iniziale. In tre mesi ha perduto circa cinque chili e a noi è sembrato che potesse bastare. Adesso sta continuando, vuole raggiungere un peso che a noi sembra troppo basso. Come possiamo capire se è soltanto una fase di crescita o se sta diventando anoressia?

CARLA, 42 ANNI, UDINE

Le ragazze durante l'adolescenza spesso iniziano e interrompono diete, anche più volte. Il loro corpo sta cambiando e sono alla ricerca di una "forma fisica" che si adatti a un'immagine di sé e a un'identità in trasformazione. Va controllato il peso in modo affinché non corra rischi per la salute, con l'aiuto di un internista.

L'anoressia nervosa è una patologia specifica che si accompagna a gravi disturbi del comportamento e del sonno, con alterazioni ormonali specifiche. Una visita con uno psi-



chiara psicoanalista potrà fugare ogni dubbio.

\*PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA, ROMA

## Bambini, sport e malattie respiratorie

■ Mio figlio ha sei anni ed è affetto da malattia respiratoria cronica. Mi piacerebbe fargli fare sport ma, considerando le sue condizioni di salute, non vorrei ci fossero controindicazioni. (Antonella, 37 anni, Pavia)

► Risponde Susanna Esposito, direttore dell'Unità di pediatria ad alta intensità di cura dell'Ospedale maggiore policlinico di Milano e presidente della Società Italiana di infettivologia pediatrica (SITIP)

Un'attività fisica regolare in età pediatrica è importante anche per i soggetti che soffrono di malattie respiratorie croniche. Di per sé, infatti, non vi sono rischi infettivi nel praticare gli sport. Per tale motivo è necessario ricordare che, anche in inverno, fare attività sportiva è importante e che non vi sono rischi di infezioni nel praticarlo all'aria aperta. All'attività fisica, poi, si raccomanda a tutti i bambini di associare uno stile di vita salubre che tenga conto del miglioramento della qualità nutrizionale di cibi e bevande.

## Gomito gonfio dopo un trauma

■ Circa un mese fa ho sbattuto il gomito destro che si è gonfiato. Sono stato da uno specialista che lo ha siringato svuotandolo, dicendomi che avevo una borsite olecranonica. Mi sentivo bene ma dopo qualche giorno, per un lieve trauma, si è gonfiato di nuovo. (Luigi, 39 anni, Pisa)

► Risponde Riccardo Foti, chirurgo ortopedico dell'Azienda ospedaliera Sant'Andrea di Roma

Le borse sierose favoriscono lo scorrimento dei tendini e si trovano in molte parti del corpo. Possono infiammarsi se sottoposte a stress meccanici o traumi contusivi, provocando l'aumento della produzione di liquido e il rigonfiamento della borsa. Possono essere asintomatiche o dolorose e le terapie consigliate sono: svuotamento della borsa, riposo e cura antinfiammatoria. Nel caso di recidive, si consiglia invece l'asportazione chirurgica, un intervento che può essere fatto in ambulatorio e che risolve definitivamente il problema.

## Naso rotto e ricadute sul profilo

■ Chiedo un consiglio riguardo un trauma nasale risalente all'anno scorso, riportato dopo un incidente stradale. Dalla tac risulta una frattura scomposta delle ossa del naso e da un'ulteriore radiografia del cranio una frattura della base della piramide nasale e un'ipertrofia dei turbinati (formazioni carnee nelle fosse nasali). Si è anche formato un callo osseo che compromette il mio profilo. Possibile intervenire con un intervento convenzionato che mi permetta di risolvere il problema dal funzionale ed estetico? (Giovanna, 43 anni, Mantova)

► Risponde Alfredo Borriello, direttore dell'unità operativa di chirurgia plastica dell'ospedale Pellegrini di Napoli

Per risolvere le alterazioni traumatiche e agire sull'aspetto funzionale del naso può avvalersi delle strutture sanitarie pubbliche. Per agire sulla componente estetica potrà rivolgersi a strutture private o ricorrere a prestazioni mediche erogate in regime intramoenia, cioè soggette al

pagamento di un compenso liberamente stabilito dal professionista e approvato dalla direzione sanitaria.

## Ginecologia estetica dopo i parti serve?

■ Ho sentito parlare di ginecologia estetica. Ho 43 anni, ho avuto due parti naturali, potrebbe essere utile... (Emiliana, 43 anni, Forlì)

► Risponde Claudio Paganotti, ginecologo Istituto clinico città di Brescia

La ginecologia estetica comprende l'insieme di procedure che mirano a migliorare l'aspetto dei genitali e la loro funzione. L'operazione più nota è il vaginal tightening (restringimento vaginale). Con l'età e soprattutto dopo le gravidanze, infatti, la vagina può subire un rilassamento muscolare, o diventare asimmetrica per esiti cicatriziali da parto, condizioni associate a un ridotto "attrito coitale". L'intervento prevede la riduzione del diametro della vagina, l'aumento del tono muscolare e la rimozione di cicatrici, al fine di aumentare sensibilità e piacere sessuale.

## Omega-3, quali pesci ne hanno di più?

■ Ho sentito dire che i pesci fanno bene perché hanno gli omega-3. Vale per tutti i pesci? (Donatella, 39 anni, Pescara)

► Risponde la nutrizionista Gigliola Braga dell'università di Torino, con studi a Milano, Roma, Torino, Firenze

In effetti gli omega-3 sono importantissimi nella nostra alimentazione e quelli dei pesci lo sono in particolare perché già pronti

all'utilizzo, diversamente da quelli di origine vegetale (come le noci) che, una volta ingeriti, richiedono una trasformazione per diventare efficaci. I pesci più ricchi di questi preziosi acidi grassi sono, in ordine crescente, aringhe, sgombrini, salmone, tonno fresco, acciughe, sardine, pesce spada. Negli altri i quantitativi sono decisamente inferiori.

## Iperproliferazione alla prostata quali conseguenze?

■ Ho 67 anni e il mio urologo mi ha proposto un'operazione per risolvere l'iperproliferazione della prostata. Sono spaventato dall'intervento e temo che possa provocare impotenza e incontinenza.

(Valerio, 67 anni, Pavia)

► Risponde Luca Carmignani, responsabile dell'Unità di urologia del Policlinico San Donato di Milano

I suoi timori non sono fondati. Oggi c'è la possibilità di eseguire un intervento endoscopico (senza incisione della cute del paziente) che non causa né incontinenza urinaria, né impotenza. Dopo un'anestesia spinale o regionale, viene inserito, attraverso il pene, un sottile strumento nel quale viene fatta passare una sonda laser. Il laser asporta la porzione ingrossata della prostata che causa i sintomi dell'iperproliferazione, senza danneggiare i tessuti circostanti e senza causare perdite di sangue. Generalmente il giorno successivo all'intervento viene rimosso il catetere vescicale e il giorno ancora seguente il paziente viene dimesso.

## Malattia di Crohn e fertilità

■ Ho 40 anni e dopo un periodo di dolori addominali, diarrea, dimagrimento, mi è stata diagnosticata la malattia di Crohn. So che è una malattia cronica, quale impatto avrà sulla mia vita? Non ho figli ma io e la mia moglie li vorremmo: avremo difficoltà a concepire? (Roberto, 40 anni, Sassari)

► Risponde Maurizio Vecchi, responsabile unità gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Ircs Policlinico San Donato (Milano)

La malattia di Crohn è un'infiammazione cronica che può localizzarsi in vari tratti dell'intestino. Se la sua terapia è stata impostata correttamente, si si può ottenere un buon controllo dei sintomi: grazie a nuovi farmaci si riducono le fasi di riacutizzazione del disturbo. Continui a farti seguire da un gastroenterologo esperto di malattie infiammatorie dell'intestino e si rassereni sulla sua futura paternità: la sua fertilità non verrà compromessa.

# Cracco e i social: «È come in cucina, contano le dosi...»

Il popolare chef: «Non uso Facebook ma Twitter sì, è utile. Tutto è lecito sul web, se fatto in buona fede...»

## LA SCHEDA

### Prime esperienze con Marchesi

Carlo Cracco, nato a Vicenza l'8 ottobre 1965, è diventato famoso per il suo sorprendente uso dell'uovo in cucina e, dal 2011, per la sua partecipazione come giurato con Bruno Barbieri e Joe Bastianich al talent show culinario Masterchef Italia. Per arrivare dov'è ha dovuto lavorare duro, partendo dalla scuola alberghiera a Recoaro Terme e facendo le prime esperienze da "Remo", a Vicenza. La svolta è arrivata nel 1986 quando ha lavorato al fianco di Gualtiero Marchesi a Milano. Dal 17 aprile conduce la prima edizione italiana di Hell's Kitchen Italia su Sky Uno.

di Sara Ficocelli

■ Secondo l'Osservatorio Mimesi e Reed Gourmet, che a maggio 2013 ha analizzato tutte le conversazioni sui social media con protagonisti gli chef stellati, al primo posto dell'indice di gradimento c'è proprio lui, Carlo Cracco, un professionista fra i più rappresentativi del "made in Italy" gastronomico.

Uno chef apprezzato nel mondo grazie alla personalità inconfondibile delle sue ricette, opere d'arte gastronomiche tanto godibili alla vista quanto al palato: a lui la rete, in meno di trenta giorni, ha infatti dedicato ben 2000 post.

Non c'è dunque da meravigliarsi se per il bel cuoco veneto nulla è più normale del "food porn", la moda di fotografare il cibo e postarlo sui social network, esaltandone caratteristiche estetiche come fosse un bell'oggetto, e non solo qualcosa da mangiare.

### Una vera e propria star

Cracco, che ormai è una vera e propria star, ma nonostante questo non si è montato la testa, siamo riusciti a intervistarlo nella splendida cornice del Forte Village (www.fortevillage-resort.com), da 16 anni World's leading resort - il riconoscimento che va ai migliori resort del mondo -, a mezz'ora di macchinina da Cagliari, in uno dei tratti di costa più belli del Mediterraneo, dove lo chef sarà ospite per tutto il mese di agosto.

Secondo il maestro pluristellato, l'evoluzione tecnologica che ci ha portati, negli ultimi anni, a condividere pressoché tutti i momenti salienti (e anche quelli meno esaltanti) della nostra vita sul web, tramite Facebook, Twitter, Instagram e quant'altro, è un fenomeno perfettamente normale.

L'annuncio della paternità. Così normale che tanto lui quanto la compagna Rosa Fanti hanno annunciato, proprio



Carlo Cracco al resort Forte Village di Santa Margherita di Pula (Cagliari)

pochi giorni fa, attraverso un tweet di essere diventati finalmente genitori: «È l'Amore che detta ogni legge! #WCesare #WlaVita», ha scritto lei. A dicembre 2013, era stato proprio lo chef 48enne ad annun-

ciare l'imminente arrivo del quarto figlio ed è stato ancora lui a condividere con i suoi fan l'arrivo del piccolo, aggiungendo alla frase scritta dalla mamma parole molto affettuose: «Le conseguenze dell'amore.

Benvenuto Cesare», con tanto di foto della manina.

«Io e i social»  
«Io non uso Facebook - spiega Carlo Cracco - ma Twitter sì. E tutto questo fa parte dell'apertura del web e non ci vedo nul-

la di strano. Certo, talvolta può emergere molta solitudine se tutto è fatto senza un autentico amore per ciò che si sta condividendo. Come in tutte le cose, e certamente anche come in cucina, la giusta misura è

## TUE ISOCIAL, C'È EQUILIBRIO?

### Scopri se li usi e se invece ti fai usare

Un test per capire meglio il tuo rapporto con i social network, in sostanza se li usi o se invece in qualche modo ti fai usare. Fra le due situazioni estreme ci sono ovviamente

tante sfumature. Rispondendo alla domande e trovando il tuo profilo potrai capire meglio il tuo rapporto con i vari Facebook, Twitter e Instagram. Ed eventualmente, se

necessario, provare a correre ai ripari.

a cura della dottoressa  
Adelia Lucattini  
www.sipsies.org  
adelia.lucattini@sipsies.org

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. Ogni mattina controllo se gli amici hanno postato qualcosa.

2. I "social" danno una visione limitata e parziale della vita reale.

3. Se mi capita di perdere la connessione internet mi sento... ko!

4. Trovo alcuni "social" troppo polemicamente e litigiosi.

5. Al ristorante, in albergo, a casa di amici chiedo sempre il wifi per post e chat.

6. Tutti i "social" sono ottimi solo per lavoro, studio, informazione.

7. Quando la batteria del cellulare mi lascia, mi sento... "nudo"!

8. Mi piace condividere le mie creazioni solo con poche persone.

9. In treno, in autobus, mi tengo sempre in contatto con i miei "amici".

10. Solo per eventi particolari, mi collego e creo gruppi "a tempo".

11. In auto invio qualche rapida foto o messaggio audio.

12. Mi dedico ai "social" soltanto quando sono in pieno relax.

13. Mentre cammino ne apro per scrivere e guardare con calma i messaggi.

14. Quando qualcuno mi "blocca" mi chiedo sempre se ho fatto qualcosa.

15. Mi piace far sapere dove "mi trovo" in tutti i posti in cui vado.

16. Avere molti "mi piace" mi gratifica esclusivamente per cose importanti.

17. Condivido sempre momenti e pensieri, disavventure e passioni con i miei amici "online".

### MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

#### I "SOCIAL" UTILITÀ E GIOCO!

Non sono il tuo pane quotidiano ma certe volte a fine giornata o in compagnia ti diverte controllare chi si aggira nei tuoi "social"! Puoi usarli per informarti, per lavoro o studio. Non sono una priorità, preferisci altri media, alcuni però ti divertono! Pubblicità e litigi t'infastidiscono. Apprezzi belle foto, buone idee e notizie utili. Non ne senti il bisogno ma li trovi un bel gioco!

### 8 SCELTE CONTRO 9

#### LI USI SENZA ESAGERARE

Ti dedichi ai "social" in momenti particolari, in pieno relax. Li ritieni ottimi per tenerti informato e in contatto con amici, e per il lavoro. Li conosci, li usi e li apprezzi senza abusarne. Se ti capita di essere "offline" ne fai a meno senza troppa fatica. La vita reale ti attrae di più ma ami anche quella virtuale, in cui preferisci essere osservatore piuttosto che attore.

### MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

#### SEI UN "ADDICTED" CONVINTO!

A feste, con gli amici, al lavoro sei sempre "online". Ami restare connesso e condividere ogni momento della tua vita: ricorrenze, eventi, attimi, pensieri, emozioni. La tua vita reale e virtuale sono strettamente connesse, nei momenti belli e nelle accese discussioni. Talvolta sei distratto, poco attento, un po' isolato. Sei un social-dipendente contento!

## OGNI ANNO IN EUROPA

## Tutti in bici? Diecimila morti in meno

A Copenaghen il 26 per cento delle persone che si muove in città usa la bicicletta. Secondo un rapporto dell'Oms Europa presentato a Parigi durante un meeting sul tema, se tutta l'Europa prendesse esempio dalla città danese, si eviterebbe la morte di diecimila persone l'anno per inquinamento, creando allo stesso tempo quasi ottomila posti di lavoro. Gli esperti europei hanno calcolato le minori emissioni dovute all'uso delle bici e il numero degli impieghi derivanti dalla loro vendita e manutenzione, dalla progettazione e dalla realizzazione delle piste ciclabili, e il risultato è stato sorprendente. Per l'Italia è stata presa in considerazione la città di Roma, che potrebbe da sola creare oltre tremila posti di lavoro, salvando 151 persone.

## STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI BONN

## I vuoti di memoria non hanno età

Chiavi, cellulari, occhiali da sole, borsette, ombrelli, carte di credito, documenti e portafogli: in media perdiamo nove oggetti al giorno e, al contrario di quanto si possa pensare, l'età non c'entra. Contano invece i geni perché l'essere sbadati si eredita. Lo dimostra una ricerca dell'università di Bonn, in Germania, pubblicata su "Neuroscience Letters", che ha esaminato 500 persone di circa 25 anni, donne e uomini, con questionari psicologico-cognitivi, seguiti dall'analisi molecolare e genetica della saliva. Secondo i risultati, tutto dipende da varianti del recettore della dopamina (detto Drd2), possedute dal 75 per cento degli sbadati.

## BASTA FARLI PASTICCIARE

## C'è un modo per avere figli svegli

I bambini esplorano il modo con tutti e cinque i sensi, che usano per organizzare le informazioni, scoprire le differenze, trovare somiglianze. Un vero e proprio "studio" che, secondo l'università inglese di Nottingham, passa attraverso il travasare, il pasticciare, l'impastare. «Molti ricercatori – spiega Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista – hanno addirittura osservato che i piccoli possono riconoscere un oggetto tra tanti, se prima lo avevano "assaggiato" a occhi chiusi. Allora, aiutiamo i nostri bambini a sviluppare i sensi, le proprie capacità e la creatività con giochi semplici e antichi come la pasta di sale, i colori a dita e l'acqua. Cresceranno senza dubbio più svegli e curiosi».

## L'ORGANIZZAZIONE AGRICOLA

Il calo ancora più pesante per bambini e adolescenti. Siamo sotto i livelli minimi indicati dall'Organizzazione mondiale della sanità

no quattro porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi che garantiscono l'assunzione di elementi fondamentali della dieta come vitamine, minerali e fibre che svolgono una azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante.

Il calo è ancora più preoccupante per bambini e adolescenti. La Coldiretti presenterà al governo una serie di proposte per interventi che diano al settore migliori prospettive: una corretta riconversione delle varietà; il coordinamento unico per l'immissione del prodotto sul mercato; la regolamentazione del sistema degli sconti e delle vendite sottocosto nella grande distribuzione organizzata; la regolamentazione sul commercio in materia di confezionamento che riduca i costi evitando il moltiplicarsi di formule diverse; lo sviluppo di fondi mutualistici per affrontare le situazioni eccezionali; la progettazione di nuove forme assicurative multirischio che comprendano le situazioni di crisi; l'esclusione della frutta più facilmente deperibile dal sistema del libero servizio nella Grande distribuzione organizzata, maggiori controlli sul rispetto delle norme di commercializzazione e sui prodotti di importazione, troppo frequentemente spacciati per italiani.

CIRIPRODUZIONE RISERVATA

# Gli italiani mangiano sempre meno frutta e verdura

Coldiretti: nel 2014 meno di un chilo al giorno per famiglia. Il crollo è intorno al 30 per cento rispetto agli ultimi 15 anni

## di Federico Sanjust

La Coldiretti torna a lanciare l'allarme sul crollo dei consumi di frutta e verdura da parte degli italiani. Un crollo quantificabile intorno al 30 per cento rispetto agli ultimi 15 anni per un quantitativo che nel 2014 è sceso addirittura

ben al di sotto del chilo al giorno per famiglia, un valore inferiore a quelli raccomandati dal Consiglio dell'Organizzazione mondiale della sanità. L'allarme della Coldiretti è riassunto in un Dossier dal titolo: «Frutta e verdura dai campi alla tavola nel 2014».

«Si tratta degli effetti – sottolinea la Coldiretti – della spirale re-

cessiva tra deflazione e consumi che sta mettendo a rischio le imprese e la salute consumatori, in un Paese come l'Italia che è leader europeo nella produzione».

Nel primo semestre del 2014, precisa l'organizzazione agricola, i consumi di prodotti ortofrutticoli da parte degli italiani sono scesi del due per cento rispetto allo



stesso periodo dell'anno precedente quando complessivamente durante tutto l'anno sono stati acquistati poco più di 7,8 milioni di

tonnellate di ortofrutta, divise tra 4,2 milioni di tonnellate di frutta e 3,6 milioni di tonnellate di ortaggi.

Secondo il rapporto Istat-Cnel 2013 sul benessere in Italia solo il 18,4% della popolazione ha consumato quotidianamente alme-

## LE RICETTE

## LA PAROLA ALLA NUTRIZIONISTA

di GIGLIOLA BRAGA\*

Queste tagliatelle sono adatte alle persone celiache, che devono escludere dalla loro alimentazione il glutine, un complesso proteico che si forma durante l'impasto dell'acqua con la farina di alcuni cereali, per evitare di scatenare la complessa reazione immunologica nell'intestino tenue che lo danneggia gravemente nella sua funzionalità. Sono adatte anche ai

soggetti che presentano una sensibilità al glutine nel senso che, pur risultando negativi ai test della celiachia, manifestano gli stessi disturbi dei celiaci anche se in modo più o meno attenuato, per uno stato infiammatorio generato dal glutine stesso.

Ottima la grigliatura delle verdure, a patto di scartare le parti bruciate, sospettate di cancerogenicità.

L'accompagnamento con il for-

maggio di capra è particolarmente apprezzabile per la presenza in questi prodotti caseari di un quantitativo interessante di omega-3. Il pesce, scelto come secondo piatto, è molto magro e praticamente privo di colesterolo, quindi ben si abbina alla salsina resa un po' grassa dalla presenza di burro e panna.

\* autrice di "L'alimentazione giusta per mio figlio" Sperling&Kupfer - 2011



## IL PRIMO PIATTO

## Tagliatelle senza glutine



## INGREDIENTI

120 g di tagliatelle senza glutine; 1/8 di Gewürztraminer (o altro vino bianco); 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata; 1 cucchiaino di timo fresco; 15 g di burro

Per prima cosa cuocere le tagliatelle in acqua salata fino al giusto punto di rottura, preferibilmente al dente. Successivamente, versare un gocciolo di vino bianco in padella, farlo sfumare, e contemporaneamente aggiungere la scorza di limone precedentemente grattugiata, il timo e il burro. Scolare le tagliatelle, farle mantecare nel decotto appena preparato e servirle con parmigiano e timo a piacere.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
210	4	6	2

## IL SECONDO PIATTO

## Pesce con panna e scalogno



## INGREDIENTI

100 g di filetto di lucioperca; burro fuso q.b.; sale e pepe q.b.; fondo cottura pesce; panna q.b.; scalogni q.b.; beurremanié (burro e farina); 1/2 bicc. vino bianco

Per prima cosa condire i filetti di lucioperca con sale e pepe e lasciarli riposare quanto basta per far sì che prendano sapore. Poi cospargere i filetti di burro fuso su entrambi i lati e fare cuocere in padella a fiamma bassa prima la parte con la pelle. Per preparare la salsa, invece, rosolare gli scalogni (tagliati a dado) in una pentola e annaffiarli con il vino bianco. Aggiungere panna, fondo di cottura e il beurremanié, condire con sale e pepe e frullare il tutto, così da creare una salsa.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
280	8	8	2

## LA TISANA

## TISANA ALLO ZENZERO PICCANTE

Tre fettine di zenzero fresco, un cornetto di peperoncino, il succo e la buccia di mezzo limone, acqua q.b.

## PREPARAZIONE

Portate a ebollizione l'acqua necessaria per la vostra tisana e immergeteci tre fettine di zenzero fresco, un cornetto di peperoncino, il succo e la buccia di mezzo limone. Lasciate in infusione per almeno 10 minuti: versate nella tazza, addolcitate con due cucchiaini di miele e bevete! ancora caldissima

## IL CONTORNO O L'ANTIPASTO

## Verdura alla griglia con formaggio di capra



## INGREDIENTI

zucchine; melanzane; peperoni (rossi, gialli, verdi); insalata di chicoree; formaggio di capra; sale e pepe (rosso) quanto basta

Lavare accuratamente tutte le verdure e tagliarle in piccoli pezzi a piacere. Scaldare un filo d'olio extravergine di oliva in padella e quindi aggiungere le verdure tagliate. Una volta cotte da entrambi i lati, toglierle dalla padella e condirle con sale, pepe, e altre spezie a piacere. In conclusione, disporre nel piatto le verdure alla griglia e servirle, preferibilmente, con un buon pezzo di formaggio di capra fresco, meglio ancora se guarnito con una spolverata di pepe rosso.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
120	3	1	5