

La colletta europea per l'Ucraina chiesta dal Papa

PER SVEGLIARCI E FARE IL BENE



di Fulvio Scaglione

Durante l'omelia della Messa per la festa della Divina Misericordia, papa Francesco ha ricordato che «il Vangelo della misericordia rimane un libro aperto» su cui tutti possiamo «continuare a scrivere i segni dei discepoli di Cristo» con quei «gesti concreti di amore che sono la testimonianza migliore della misericordia». E subito dopo, al *Regina Coeli*, il Papa ha annunciato uno di questi gesti: una speciale colletta, in tutte le chiese cattoliche d'Europa domenica 24 maggio, per finanziare un progetto di soccorso umanitario alle vittime della guerra in Ucraina.

L'iniziativa è straordinaria, sorprendente. E bisogna riconoscere che ci voleva tutta l'energia e la sensibilità di papa Francesco per riportare l'attenzione su un dramma che da due anni si consuma nel cuore dell'Europa in un clima che molto spesso sfiora l'indifferenza. Intanto c'è il costo umano della crisi. Più di novemila

morti e 22 mila feriti. La crudele aridità delle cifre ci racconta una guerra vera, anche perché i morti sono in gran parte civili, uccisi dal fuoco incrociato, da bombe e missili che cadono sui centri abitati. Abbiamo un pezzo di Medio Oriente in Europa e quasi non ce ne curiamo. Dal febbraio 2015, cioè quando Ucraina e Russia hanno firmato, con la mediazione di Francia e Germania, l'accordo detto "Minsk II", il conflitto nel Donbass è sceso d'intensità, ma non si è certo spento. Si contano a decine le vittime da allora, a testimonianza di una ferita che nessuno per il momento riesce a rimarginare. Per metà guerra civile e per metà conflitto internazionale, l'incendio che si è sviluppato in Ucraina fa i danni umani più gravi proprio laddove si potrebbe pensare che le questioni siano solo politiche. Gli accordi di "Minsk II", oltre a un cessate il fuoco che ha retto in modo relativo, prevedono che il Donbass ottenga uno status di larga autonomia all'interno dello Stato ucraino. Per

arrivare a questo, però, il Parlamento di Kiev deve approvare una riforma costituzionale che non è stata approvata finora e non avrà mai i numeri per essere approvata. Le milizie filorusse quindi non disarmano, il che rende sempre più difficile la riforma costituzionale, e così via, in una spirale senza fine di accuse reciproche e ritorsioni.

Nel frattempo l'Ucraina, a cui comunque è stato condonato il 20% del debito estero, viaggia sull'orlo di un crac economico e finanziario che potrebbe esserle fatale e che si ripercuote sulla popolazione, a cui intanto si chiede di reggere a una trasformazione della struttura produttiva che sarebbe durissima da affrontare anche per un Paese

**È un richiamo
doloroso alle radici
e all'anima
del continente,
è come se Francesco
domandasse se ci
rendiamo davvero
conto di che cosa
stiamo facendo**

sano e tranquillo. La Russia, per parte sua, continua a essere penalizzata dalla sanzioni ed è diventata, dopo la "riconquista" della Crimea, il paria d'Europa. Il che significa che l'Europa intera è spaccata, perché non si

può pensare che Ovest ed Est del continente smettano di avere relazioni e scambi, siano questi economici, culturali, politici. La colletta di papa Francesco, quindi, va molto oltre l'ambito dell'iniziativa umanitaria. È un richiamo doloroso alle radici e all'anima del continente, è come se il Papa chiedesse se ci rendiamo davvero conto di che cosa stiamo facendo. L'Europa che non riesce a pacificare l'Ucraina è la stessa Europa che sa occuparsi dei migranti solo alzando muri di filo spinato, che non sa più spendere una parola unitaria ed efficace sui tanti teatri di guerra accesi nel mondo, che spesso si divide persino sulle strategie per fermare il terrorismo. L'Ucraina è uno dei fronti, il più pericoloso, di questa disgregazione. Che tutto questo avvenga proprio nelle terre da cui, più di mille anni fa, partì la cristianizzazione della Russia, è un elemento che dovrebbe farci riflettere. I tecnocrati di Bruxelles, gli *apparatchiki* del Cremlino e noi tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ALIMENTAZIONE E SALUTE/4

Essere un po' sovrappeso il segreto di una vita sana

Cade il mito della magrezza. Decisiva la forma fisica

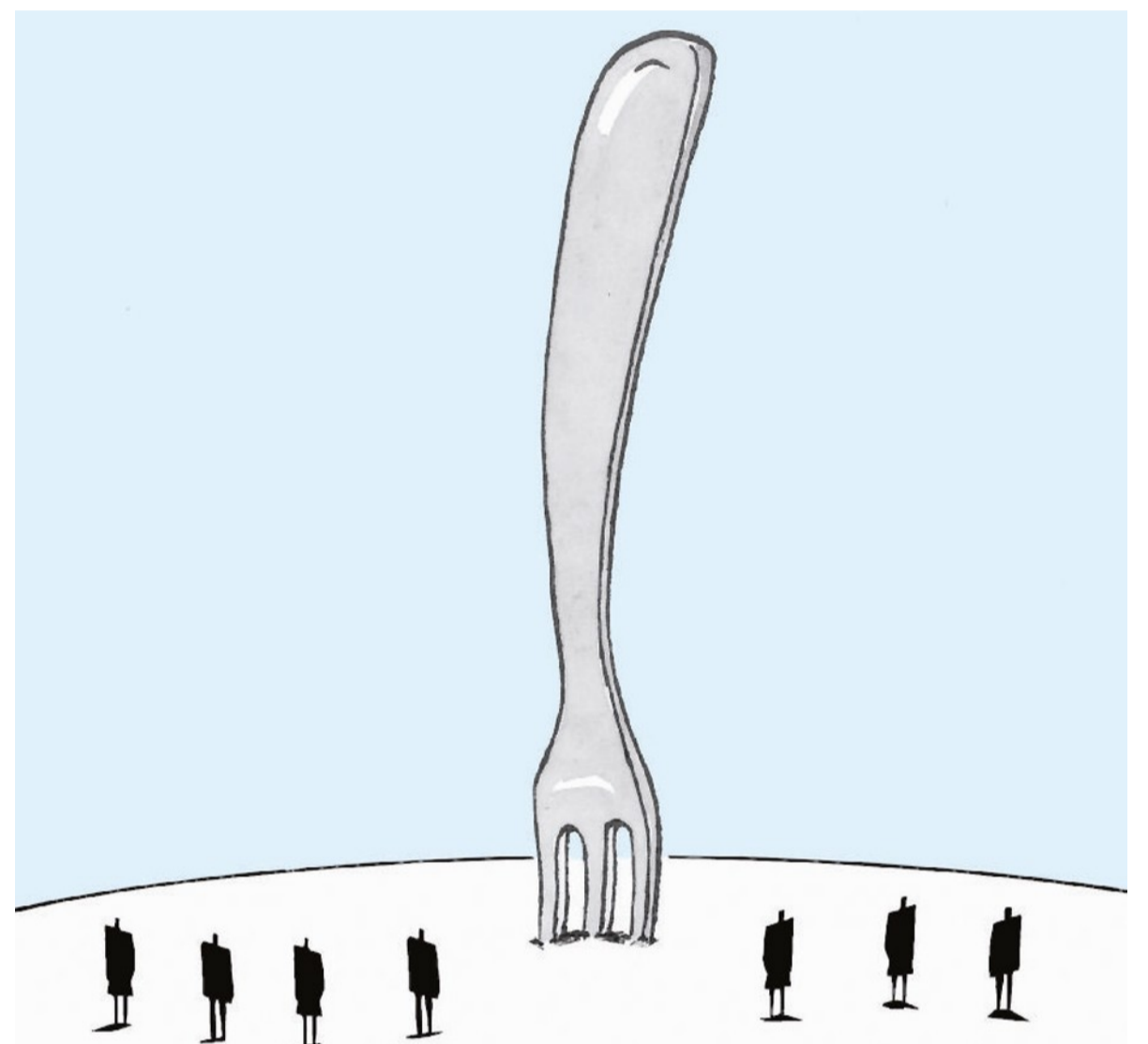


di Vittorio A. Sironi

Contrordine. Qualche chilo in più non fa male, anzi giova alla salute. Magri e sani non è più un binomio inscindibile. Deve essere rivisto, almeno in parte. C'è anche un "grasso buono" che fa vivere di più. E quanto emerge da alcuni recenti studi epidemiologici che hanno coinvolto per parecchi anni più di tre milioni di persone. Certo non bisogna esagerare né fraintendere quello che dimostrano queste ricerche. L'obesità resta comunque una malattia grave e anche il sovrappeso eccessivo fa certamente male. Chi ha un "indice di massa corporea" (l'indicatore biometrico che, calcolando il rapporto tra peso e altezza, identifica per ogni individuo il giusto peso-forma) superiore a 30 ha certamente più problemi di salute degli altri: maggior rischio di ipertensione arteriosa, di malattie di cuore, di diabete mellito, di ictus cerebrale. Ma essere un po' sopra l'indice ideale (il "numero magico" è 25) aiuta a stare meglio e consente di vivere più a lungo.

Nel 2013 un'epidemiologa del Center for Disease Control del Nord America, analizzando i dati riferiti a peso e salute di oltre 3 milioni di persone che avevano partecipato a una serie di studi scientifici, ha evidenziato come le persone con un lieve sovrappeso avevano meno eventi patologici e vivevano più a lungo rispetto a quelli normopeso e a quelli sottopeso. Il lavoro, pubblicato su *Jama*, l'autorevole rivista dell'American Medical Association, ha destato stupore e anche sollevato diverse critiche in ambito scientifico. La correttezza di queste conclusioni è stata però recentemente confermata da un'altra ricerca pubblicata pochi mesi fa da un gruppo di ricercatori inglesi che, dopo aver monitorato per oltre dieci anni lo stato di salute di 10mila diabetici, hanno anch'essi constatato come un modesto sovrappeso determinava minori complicanze cardiache e garantiva una vita più duratura a questi soggetti. Questi studi sembrano dare oggi nuova consistenza scientifica alle convinzioni popolari tipiche dei secoli passati in tema di bellezza e salute che preferivano i grassi ai magri. Idee messe in discussione già a inizio Novecento e poi decisamente abbandonate a partire dal secondo dopoguerra.

Il modello del ricco "grasso bello e sano" contrapposto a quello del povero "magro brutto e malato", prevalente nella mentalità comune dell'Ottocento, s'inverte decisamente prima della metà del secolo successivo, quando l'ideale di salute diventa la magrezza e l'eccessiva floridezza viene vista come corrispettivo di poca salubrità. Lo storico dell'alimentazione Massimo Montanari, in una recente rassegna sui cambiamenti delle abitudini gastronomiche, sottolinea come nella nostra società occidentale «il modello alimentare ed estetico della magrezza, arricchito dalle consuete implicazioni salutistiche, trova ampia diffusione in Europa nella prima metà del Novecento, ma ancora negli anni Cinquanta le figure femminili che campeggiano sui cartelloni pubblicitari sono improntate di preferenza all'immagine tradizionale di corporeità florida e "piena". Solo negli ultimi decenni l'ideologia del magro appare veramente vittoriosa». Sul piano culturale, all'interno di una visione salutistica dell'esistenza, il rapporto con il cibo si è invertito: negli ultimi decenni il rischio e il timore dell'eccesso hanno sostituito il pericolo e la paura della fame.



Essere un po' sopra l'indice ideale di massa corporea aiuta a stare meglio e consente di vivere più a lungo. Dare eccessiva importanza solo al peso ideale è probabilmente sbagliato. Gli studi oggi dimostrano che per vivere bene e sani, più che il numero dei chili conta l'efficienza fisica del corpo «Fitness versus fatness» si dice negli Usa

Segno emblematico di questo cambiamento è il mutamento di significato della parola "dieta", che inventata dai greci per designare il regime quotidiano di alimentazione esprime oggi, nel linguaggio comune, la limitazione del cibo da assumere. Una nozione negativa anziché positiva. Del termine si è subito impadronita, sempre con questa connotazione limitativa, la medicina stessa. La proposta di diete contro il colesterolo, per contrastare il diabete mellito, per evitare il cancro, per ridurre l'uricemia, per combattere la dispepsia e l'acidità gastrica, per vincere la stipsi o eliminare il meteorismo intestinale è ritenuta universalmente il modo migliore e più efficace per impedire l'insorgenza di disturbi nell'organismo, evitare di ammalarsi e mantenersi sani. La dietetica terapeutica

della medicina antica è stata sostituita oggi dalla dieta preventiva della medicina moderna. Il cibo dunque come vero "farmaco" per aiutare l'organismo a restare e/o a tornare sano.

Tutto da rimettere in discussione e da buttare allora, sulla scorta di queste nuove evidenze epidemiologiche, sul piano dell'attenzione alimentare? Certamente no, anche se questi studi ci dicono che, per la salute, dare eccessiva importanza solo al peso ideale è probabilmente sbagliato. Per vivere bene e sani, più che il numero dei chili, conta la forma fisica, quella che si ottiene facendo regolarmente attività motoria (evitando l'eccessiva sedentarietà), mangiando in modo sano (frutta e verdura tutti i giorni, più pesce che carne, olio d'oliva al posto del burro, con moderazione e astenendosi dal cibo-spazzatura), evitando abitudini dannose (niente fumo e alcool), dormendo le giuste ore (niente eccessi notturni). In questi ultimi anni sta guadagnando consensi, anche in ambito medico, una nuova "formula della salute": *fitness versus fatness*, come dicono negli Stati Uniti: forma fisica contro pinguedine, traducendo liberamente. Vale a dire che è più importante puntare sull'efficienza fisica del corpo che sul controllo ossessivo del peso. Essere obesi costituisce un danno per l'organismo, ma anche un sovrappeso eccessivo non va bene. Essere troppo magri, decisamente sottopeso, è pure esso un elemento nocivo per la salute. In sostanza quindi meglio qualche chilo in più, ma senza esagerare. Curve morbide sì, ma con giudizio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



diario
irregolare

di Mauro Armanino

Non c'è nulla di strano. Quando sono i poveri a morire, è proprio come hanno vissuto. Nel silenzio, senza tracce e pubblicità. Hanno attraversato la vita nella dimenticanza. La povertà è anzitutto mentale, antropologica potremmo dire. Ma lei non si trova nei poveri. Si nasconde invece e da tempo nella politica. I poveri se ne vanno senza rumore. La politica merita questo nome quando offre ai "senza voce" della storia la possibilità della parola. Ogni altra attività politica non è nient'altro che vuote chiacchiere per chi può andare a farsi curare altrove. Oppure nel Paese stesso, ma nelle cliniche private gestite dai dottori che fanno sciopero nelle strutture pubbliche. Nel Niger, dal gennaio di quest'anno, si registrano 61 morti, soprattutto bambini, a causa della meningite. I loro nomi sono sconosciuti per-

Politica e meningite: silenzio, si muore d'indifferenza

ché i volti dei poveri sono inghiottiti dalla sabbia e dalla polvere della rassegnazione. Intanto l'attualità politica si diverte a giocare con la dignità confiscata al popolo. Essa dovrà presentare un giorno i conti ai poveri che, soli, detengono la verità della storia.

La povertà si nutre di scuse e di pretesti senza fondamento. Il passato coloniale, il complotto internazionale, i cambiamenti climatici, la demografia, la sicurezza e la crisi della religione. Tutto è vero e falso allo stesso tempo. In ogni caso non è sufficiente per giustificare la povertà mentale che assedia ogni tentativo di trasformazione. C'è la povertà "conviviale", condivisa, vissuta e che è parte della vita che abbiamo conosciuto tutti. Poi c'è la povertà che si misura in soldi, la povertà monetizzata... che è ancora più pericolosa a causa delle disuguaglianze dominanti. E infine c'è la mise-

La povertà è anzitutto mentale, antropologica. Ma lei non si trova nei poveri. Si nasconde invece, da tempo, nella politica. I poveri se ne vanno senza rumore

ria, che tocca lo spirito e il corpo sociale di un Paese. La miseria si propaga come la meningite malgrado le promesse e i mezzi a disposizione. Si muore per una eccedenza di parole inutili ed effimere, nel silenzio e nella mancanza di vergogna. Una politica degna di questo nome dovrebbe provare vergogna dei propri tradimenti e soprattutto del vuoto di co-

scienza. *I regni senza la giustizia non sono che imprese di brigantaggio*, scriveva Sant'Agostino di Ippona. Introducendo lo scritto del professore nigerino Abdou Moumouni sull'educazione in Africa, lo storico Joseph Ki-Zerbo sottolineava che Moumouni era "incatenato" al suo popolo. Questa è un'affermazione essenziale per interpretare il ruolo e la missione di ogni politico. Di questi tempi e luoghi non si vede nessun politico "incatenato" al popolo e per il popolo. Non si percepisce nessuna relazione di dipendenza rispetto al popolo. Il popolo, e cioè i poveri, sono utilizzati, manipolati, mantenuti in uno stato di sottomissione che conviene a molti. La miseria è utile politicamente per conservare il potere e perpetuare il sistema di esclusione globale. La classifica annuale dei paesi secondo lo sviluppo umano, stilata dal-

le Nazioni Unite è certamente indicativa. Nonostante abbia difetti, contiene un fondo di verità. Il Niger è buon ultimo del plotone, per il terzo anno consecutivo. La meningite è un sintomo politico, l'espressione della sconfitta di una politica estrattiva. C'era una volta la politica come costruzione di un mondo differente. Ci si trova oggi tra le mani una politica indifferente per un mondo sofferente. L'anno scorso la stessa epidemia aveva provocato la morte di 573 persone su 8.500 malati. Nel frattempo ci sono state le elezioni presidenziali e legislative. Il contendente alle presidenziali è stato evacuato all'estero per motivi di salute, come un atto politico. Non ci si accorge che, da tempo, la politica stessa è stata evacuata.

Niamey, aprile 2016

© RIPRODUZIONE RISERVATA