

confinia cephalalgica

RIVISTA INTERDISCIPLINARE FONDATA DA GIUSEPPE NAPPI

2015;XXIV(1)

DIRETTORE RESPONSABILE

Roberto Nappi

DIRETTORE EDITORIALE

Silvia Molinari

DIREZIONE SCIENTIFICA

Pier Giuseppe Milanese (Pavia)

REDAZIONE

IRCCS Fondazione “Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino” (Pavia)
Tel.: +39.0382.380299 - Fax: +39.0382.380448 - E-mail: confinia@mondino.it

Confinia Cephalalgica è supportata dal Centro Italiano Ricerche Neurologiche Avanzate Onlus (Fondazione CIRNA Onlus), da University Consortium for Adaptive Disorders and Head pain (UCADH) e dall’Istituto C. Mondino.

Confinia Cephalalgica è indicizzata in EMBASE e in SCOPUS

Registrazione del Tribunale di Milano N. 254 del 18 aprile 1992 - Periodicità Quadrimestrale

SCOPO DELLA RIVISTA

La rivista pubblica con periodicità quadrimestrale contributi teorici sperimentali di ricerche biomediche e in scienze umane a carattere multidisciplinare prioritariamente dedicati allo studio, diagnosi e cura delle cefalee e altri MAL DI TESTA nell’accezione più vasta di sindromi e manifestazioni dolorose complesse ai confini tra natura e cultura, tra mente e cervello, archetipi, comportamenti e stile di vita.

Il nuovo piano editoriale della rivista rispecchia, nella sua architettura, un’idea di “forum circolo”, “palestra costellazione” di ricerche e contributi che, a partire dal nucleo centrale delle cefalee e disturbi adattativi correlati, si sviluppa in cerchi di riflessione e approfondimenti sempre più ampi, che comprendono editoriali di interesse, saggi monografici, interviste con protagonisti della ricerca in neuroscienze, lavori originali e sezioni dedicate quali: neurofisiologia, neuroteoretica, scienze cognitive, neurogenetica, cybermedicina, arte emicranica, storia della medicina, sport e società, letteratura, medicina popolare.

COMITATO DI CONSULENZA

Controllo del Dolore: Giorgio Sandrini, Pavia

Cybermedicina: Paolo Rossi, Roma

Differenze di Genere: Rossella E. Nappi, Pavia

Filosofia: Ubaldo Nicola, Pavia

Gruppo di Interesse Linguistico: Silvano Cristina (Pavia), Catherine Wrenn (Pavia), Natalia L. Arce Leal (Cordoba), Alfonso Espinoza (Santiago del Cile)

Informatica Medica: Paolo Cristiani, Pavia

Medicina Complementare: Daniele Bosone, Pavia

Medicina Popolare, Tradizioni, Società: Luigi M. Bianchini, Pesaro

Medicina Trascendentale: Fulvio Pietramala, Cosenza

Musicoterapia: Roberto Aglieri, Pavia

Neurogenetica: Filippo M. Santorelli, Pisa

Neropolitica: Stefano Colloca, Pavia

Neuroscienze: Cristina Tassorelli, Pavia

Storia della Medicina: Paolo Mazzarello, Pavia

Storia e Diritti: Dimitri de Rada, Pavia

Tra Oriente e Occidente: Graziano Lissandrin, Pavia

La pubblicazione o ristampa degli articoli della rivista deve essere autorizzata per iscritto dall'editore.

Fondazione CIRNA ONLUS

Editore

Sede Legale: Corso Mazzini, 3 - Pavia

Tel. 0382.539468 - Fax 0382.520070

e-mail: cirna@cefalea.it

website: www.cefalea.it

Sito internet

Pixeljuice snc - Genova

e-mail: info@pixeljuice.it

website: www.pixeljuice.it

Progetto grafico di copertina:

MIKIMOS, Pavia

INDICE

TRA NEUROSCIENZE E MONDO DELLE IDEE

Homo ex machina (Parte I)

P.G. Milanesi, G. Nappi

CRIMINOLOGIA MINORILE

Le classificazioni criminologiche della normalità e della devianza-criminalità minorile

R. Thomas

ASSOCIAZIONI PER PAZIENTI

Il malditesta ha 'i giorni contati'

G. Nappi

RECENSIONI

E si salvò anche la madre

S. Molinari (a cura di)

DALLA LETTERATURA INTERNAZIONALE

Abstracts di interesse cefalalgico

M. Allena, M. Viana (a cura di)

HOMO EX MACHINA**Parte prima***Pier Giuseppe Milanesi*, Giuseppe Nappi***

*Gruppo di Neuroteoretica, Brain Connectivity Center, IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia

**Gruppo di Neuroteoretica, Direttore Scientifico IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia

In questo articolo si cerca di “ridisegnare” la storia dell’uomo, in senso storico-filosofico, utilizzando risorse e suggestioni mutuare dalle ricerche, sempre più copiose, nel campo delle discipline neuroscientifiche, e reinterpretando il nostro cammino storico all’interno di un quadro di tipo evolutivo che comporta un progressivo processo di sviluppo del “cervello quantico” o computazionale. Si ipotizza pertanto uno scenario che vede da un lato nuove acquisite capacità da parte del cervello di processare l’ordine del tempo e dall’altro il riutilizzo di queste facoltà ai fini dello sviluppo della musica e del linguaggio. In particolare lo sviluppo delle capacità computazionali da parte del cervello non vengono interpretare come risposdenze a particolari “esigenze” di tipo esterno, ma soprattutto dalla esigenza interna del cervello di computare se stesso in un contesto autoreferenziale, in ragione della sua complessità evolutivamente resa più problematica soprattutto dalla necessità di organizzare il movimento in una dimensione spaziale e posturale mutata a seguito del raggiungimento della stazione eretta. Nella seconda parte il saggio cerca di seguire le tappe evolutive di questo processo di maturazione e trasformazione del logos – antico scrigno degli dei, custodi della sacralità della parola - in senso computazionale, cercando di spiegare le ragioni per cui questo sviluppo conduca automaticamente alla civiltà delle macchine come “gabbia” attraverso cui il logos imprigiona e cattura l’uomo, a cui corrisponde, sul piano sociale, la “gabbia” del sistema capitalistico, organizzato sistematicamente sul calcolo e sulla computazione dei livelli di gratificazione, e perciò della gestione degli input motivazionali, in un contesto che, in una prospettiva escatologica ed evolutiva, rappresenta la “realizzazione storica” degli attributi di specie dell’anthropon logon echon.

Parole chiave: cervello computazionale, cibernetica, evoluzione, linguaggio, musica, neuroetica

TRA SCIENZA E FANTASCIENZA

In un incontro con i giornalisti al Savoy Hotel di Londra nel dicembre 2014, Stephen Hawkins immagina un ipotetico futuro tramonto dell’umanità, imputabile non certo a causa di qualche disgrazia naturale o cosmica, ma piuttosto alla evoluzione delle macchine: “Gli esseri umani, limitati dalla lentezza dell’evoluzione biologica, non potranno competere con le macchine e un giorno verranno soppiantati. I computer raddoppiano velocità e memoria ogni 18 mesi. Il rischio è che prendano il potere.”

Scienza e fantascienza si trovano più vicine. Nel film capolavoro di Kubric 2001 *Odissea nello spazio* si racconta di una potente macchina il più sofisticato prototipo di intelligenza artificiale, che progetta essa stessa di sterminare l’equipaggio che è incaricato di disattivarla. Lo spettatore ha ovviamente interpretato questa eventualità, esposta in un film girato negli anni 80, come un prodotto di fantascienza. L’ipotesi di una intelligenza artificiale – ovviamente molto più potente per capacità di calcolo e di previsione rispetto al cervello umano – in grado di rivoltarsi al suo creatore e di sottometterlo nasce come parte di quel filone “monster” hollywoodiano, dove fin dall’epoca di *King Kong* vengono evocate entità di varia natura e provenienza che minacciano di portare l’umanità alla propria estinzione.

L’eventualità paventata da film di Kubric pare improbabile, mentre viceversa i mostri che nascono e crescono nell’animo umano sono dei pericoli reali, come dimostrano molti episodi cruenti della storia e della cronaca quotidiana. Il mostruoso non vive solo sulla tela della proiezione di un film, ma è anche una proiezione dell’umanità stessa come interna pulsione e spinta ad ingigantire se stessa, ad esagerare se stessa, e a rappresentarsi in forma mostruosa la propria volontà di potenza di cui poi immagina di cadere vittima. Il mostruoso non appare solo al cinema, ma anche nelle sfere più rarefatte della teoria filosofica. In fondo il *Superuomo* di Nietzsche e il *King Kong* delle sale sono parenti molto più stretti di quanto non si sia mai pensato. Sono entrambi nostri fantasmi interiori proiettati a diversi gradi della cultura. E’ il

tentativo dell'uomo di superare se stesso, un tentativo che infine si risolve in una macchina da presa. In fondo noi viviamo immaginando che il nostro sapere e la nostra capacità di indovinare il futuro dipenda da un più potente obiettivo. Il filosofo e l'indovino preveggenze sono stati sostituiti dal microscopio e dal telescopio elettronico.

I nostri attuali strumenti computazionali sono ancora macchine quiescenti, rispetto al calcolatore HAL di 2001 *Odissea nello Spazio*. Il computazionalismo tuttavia sta aprendosi la strada verso frontiere più inquietanti, da quando ha iniziato il suo tour dentro al cervello, a cui vorrebbe strappare i segreti della sua potenza cognitiva. Non dobbiamo quindi escludere che qualora si realizzasse il nuovo moderno Leviatano che corrisponde al progetto del *Connettoma* di Seung (1) – un progetto a cui la scienza sta lavorando seriamente – un nuovo scenario mostruoso rischierebbe di collidere con il reale. In linea teorica, un macchina che fosse in grado di ricostruire il connettoma umano, sarebbe già di per se stessa in grado di trasformarsi in un potente strumento di dominio e di asservimento dell'uomo ad opera dei possessori di siffatta tecnologia.

In realtà la macchina che si trasforma in uno strumento di eliminazione dell'umano non è quella di Kubric, ma è piuttosto figlia delle prime tessitrici meccaniche fino alla catene di montaggio sempre più automatizzate al punto da escludere l'uomo stesso, come entità fisica, dal processo produttivo. Buona parte della umanità si è accomodata in tribuna e fa da spettatrice al lavoro delle macchine. La domanda è ovviamente: fino a che punto potrà avanzare questo ininterrotto processo di esclusione e di estromissione dell'uomo dalla sua stessa società? Quali effetti economici e sociali potrà provocare la scomparsa del lavoro umano?

Non possiamo certamente pretendere di dare delle risposte, al di sopra delle nostre capacità previsionali e che comunque comporterebbe ampie competenze in campo sociologico e della scienza economica. Possiamo però citare il fatto che il processo di estinzione del lavoro umano pare essere uno dei più seri problemi del nostro tempo, con tassi di disoccupazione o sottoccupazione sempre crescenti, mentre gli stessi esperti paventano scenari ancora più critici nel futuro, qualora l'umanità non fosse in grado di inventarsi “nuove forme di occupazione”. Purtroppo le nuove fonti di occupazione sono connesse alla opportunità di lavorare alla costruzione di nuove macchine ancora più intelligenti e complesse, tali da incrementare ulteriormente il processo di eliminazione dell'umano dal processo produttivo.

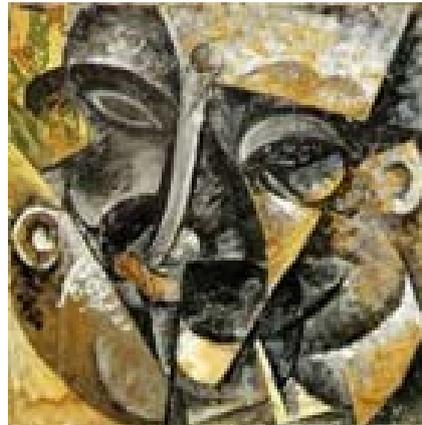
I CIBERUOMO

Questa immagine della macchina che “uccide” l'uomo, fingendosi amica, non è dunque solo una creatura della fantascienza. Ovviamente abbiamo anche tendenzialmente accentuato e drammatizzato gli effetti del progresso tecnologico. Le dinamiche sociali ed economiche sono molto complesse e non sono mai lineari. Nulla è mai stato prevedibile nella storia, anche se l'uomo è entrato nella storia al seguito di indovini, maghi, astrologi e profeti. Tra l'altro la proliferazione tecnologica non è una disordinata implementazione, ma è moderata da altri fattori e dai costi stessi degli investimenti in rapporto alla produttività e al profitto ottenibile. Quindi non sarebbe neppure da escludere che possa essere l'uomo stesso a distruggere, in un prossimo futuro, la tecnologia, proprio in nome di quel calcolo economico che ne ha stimolato l'abnorme sviluppo.

Tralasciamo però questo punto di osservazione per analizzare più da vicino il rapporto uomo/macchina, al fine di carpirne alcuni effetti, secondo noi importanti, sul piano antropologico; infatti, a prescindere dalla buona o cattiva sorte che questa simbiosi potrà riservare all'umanità, questo tipo di interazione ha generato una nuova figura antropologica che potremmo definire, con un termine bizzarro, il *ciberuomo*. “Kyber” significa “timone”, dove però non è ben chiaro se sia il manovratore a governare il timone o il timone a manovrare il manovratore.

L'icona (esageratamente bizzarra) che ci sovviene per rappresentarci a tinte grottesche il *ciberuomo* -moderno androgino!- potrebbe essere estrapolata dalla osservazione degli occupanti di una navetta spaziale, dove vediamo muoversi figure imbacuccate in scafandri cosparsi di fili, manopole e sensori,

calate in un abitacolo altrettanto costellato di quadranti, leve e pulsanti in una aggrovigliata composizione che supera anche quella di un quadro futurista.



U. Boccioni . *Dinamismo di una testa di donna*

Non è però necessario salire su una navetta destinata a raggiungere una stazione orbitale per incontrare il ciberuomo, ossia la sintesi uomo/macchina dove l'uomo diventa una propaggine della macchina e, illudendosi di governarla, in realtà ne viene governato. L'uomo ridotto a messaggio trasportato come una bottiglia dalle onde della tecnologia avanzata è l'uomo comune della civiltà informatizzata che vive avvinghiato a supporti meccanici ed informatici che governano la prassi e la comunicazione: un uomo non più rappresentabile se non avvinchiato al suo computer o al suo *smartphone*, che costituiscono agganci permanenti con il mondo reale.

E' su questa mutazione delle condizioni esistenziali che siamo chiamati principalmente a riflettere, non in un contesto moralistico, bensì con strumenti concettuali ed analitici, supportati dalle ricerche delle neuroscienze, per cercare di immaginare quali presumibili effetti possano derivare sul piano sociologico, adattativo ed evolutivo sulla condizione umana.

Ovunque prevale, nella universalità dei giudizi, l'ottimismo illuminista e quindi una valutazione positiva, anche in senso politico e morale, della attuale poderosa e pervasiva spinta alla razionalizzazione ed uniformazione della prassi a livello di massa, prestando tuttavia poca attenzione al vecchio principio per cui la "cultura" non viene portata a livello delle masse per liberarle, *bensì per dominarle* – attraverso l'industria culturale (tesi centrale della Dialettica dell'Illuminismo di Horkheimer-Adorno). Anche la macchina rientra in questa strategia. Essa in effetti costringe i suoi fruitori ad eseguire *collettivamente* delle azioni in ordine logico, rispettando rigorose procedure, utilizzando identiche conoscenze con un metodo universalmente condiviso; si favorisce pertanto, da un lato, un processo di "educazione di massa", e dall'altro si ottiene anche la piena commensurabilità dei risultati ottenibili e perciò il loro pieno controllo. Tutte le ciambelle non solo riescono con il buco, ma anche tutti i buchi avranno la stessa circonferenza in un mondo ormai disegnato su geometrie perfette – l'*ideale platonico* applicato alle ciambelle.

Sul piano evolutivo, il "trionfo della ragione" – che si concreta nella civiltà delle macchine che codificano le procedure dell'intero mondo della prassi umana – rappresenta uno stadio epocale di sviluppo della nostra specie che in parte ne realizza la più intima natura. L'uomo infatti è *animal rationale o zoon logon echon* nella sua stessa essenza *biologica*, oltre che culturale. Questo significa che il termine "evoluzione della specie" si identifica con l'evoluzione del nostro organo razionale, del logos, e (implicitamente) delle strutture cerebrali che lo supportano. Sotto questo aspetto la nostra evoluzione biologica si identifica con l'ampliamento delle articolazioni "linguistiche" – è una *evoluzione della sintassi* che da un iniziale balbettio in cui vengono associate i suoni per formare parole giunge fino alla sintassi dei computer e ai linguaggi di programmazione.

L'evoluzione del *logos* nel suo complesso, comporta anche la progressiva acquisizione delle capacità di calcolo e perciò un progressivo sviluppo del pensiero logico-matematico. L'uomo ha iniziato a percorrere

l'ultimo tratto di strada nella corsa verso la civiltà mettendosi il triangolo di Pitagora in testa, regolando le forme degli oggetti in perfette e proporzionate figure geometriche, per arrivare infine ai calcoli sempre più complessi che consentono di interagire con il mondo (con tutti i fenomeni del mondo) usando il linguaggio dei numeri.

L'uomo, come tale, si è dunque evoluto come *calcolatore biologico*. Questo non significa solo che esso è in grado di allestire le più ardite formule atte a rappresentare quantitativamente rapporti tra eventi astronomici o tra microparticelle, ma il principio del calcolo inesorabilmente si estende come metodo di gestione dei rapporti sociali, nella sfera della politica, dell'economia e della morale. Si spegne, insomma, lentamente, quello che un tempo era definito, con un po' di retorica, il "sentimento umano", per cui sempre più la forza che contribuisce al consolidamento del rapporto di specie (rapporto biologico) è subordinata al regime del calcolo che, nella fattispecie, si è storicamente consolidato con lo sviluppo del capitalismo quale sistema regolatore delle dinamiche e dei rapporti sociali. Il capitale è la "macchina" con cui la folla degli umani cerca di spingere avanti il mondo. E così vediamo intelligenze sublimi, che forse potrebbero essere in grado di gareggiare con Leonardo o con altri simboli di genialità, profondersi in studi, calcoli e algoritmi tendenti a misurare quanto possa rendere questo o quell'investimento o come sia possibile carpire i segreti della fortuna al gioco della borsa. A queste raffinate intelligenze sono ora legate le sorti del mondo così come al tempo del diluvio universale le sorti della vita dipendevano dalla maestria umana nel costruire barche.

Quanto ora affermato assume, nel nostro itinerario filosofico, una rilevanza cruciale, anche se (per alcuni aspetti che sembrano urtare il senso comune), insolita e paradossale. Infatti, questa visione presume che la civiltà del capitalismo e delle macchine, che racchiude e conserva la nostra esistenza, non sia emersa per mere contingenze storiche o casuali, ma per un processo evolutivo "naturale" di sviluppo del cervello umano – dal cervello dei *qualia*, al cervello dei *quanta*.

COMPUTATIONAL BRAIN

Questa "educazione di massa" alla ragione dovrebbe essere parimenti valutata in senso positivo per i suoi possibili effetti sul piano etico ed evolutivo dell'*animal rationale*. Tali effetti sul piano evolutivo dovrebbero trovare riscontro in un incremento delle funzionalità cerebrali riferibili in particolare alle aree fronto-parietali che sono direttamente implicate nella organizzazione del pensiero logico, matematico, metodologico, procedurale e progettuale. Sono queste le aree "di ultima implementazione", dove per implementazione non si deve intendere solo un aumento di volume, bensì una moltiplicazione delle interne connessioni.

Il cervello umano si è sviluppato come una piramide. Si è partiti da un cranio molto ampio alla base, con una robusta prominente dei lobi temporali, per giungere ad una struttura protesa in avanti con lo sviluppo delle parti prefrontali. I lobi frontali sono la sede in cui si sviluppa la creatività, l'immaginazione, la capacità di pianificare a lungo termine. I lobi temporali si sono massimamente sviluppati nei nostri più antichi progenitori e nel Neanderthal, mentre i lobi frontali sono aumentati di un terzo nel periodo di transizione verso l'uomo di Cromagnon (2).

Il percorso di sviluppo dell'albero del *logos* – che ipotizziamo sia stato guidato dalla necessità di sviluppare capacità computazionali avanzate – si presenta invero tortuoso e complesso, per la quantità di risorse reclutate. Innanzitutto dovremmo porci la domanda sulle ragioni di tale evoluzione, ossia sul passaggio da un cervello dei *qualia* ad un cervello dei *quanta*. Solitamente si imputa ogni mutamento all'influsso di fattori ambientali o di nuovi "bisogni" intersocietari. Viene invece sottovalutata la spinta interna o il processo di adeguamento della struttura *a se stessa*.

Esistono due ipotizzabili spinte di tipo "idiogenetico". La prima potrebbe essere imputabile ad un processo di tipo "morfologico", così come lo intese Goethe e che egli applicò in particolare nei suoi studi di botanica, ma anche di mineralogia e anatomia (3). E' un principio che riprende un'antica, classica modalità di approccio alla natura di tipo filosofico, platonico. La morfologia di Goethe parte dalla osservazione che

esistono delle forme dominanti nella natura, come dei calchi per cui tutto ciò che si sviluppa e prende corpo, non prende un corpo qualsiasi, ma deve rispettare delle regole universali, per così dire, “geometriche”, per cui non vedremo mai, ad esempio, un pianeta a forma di cubo e nemmeno un cranio a forma di cubo. C’è una affinità tra la morfologia del cervello animale e una noce, il cui gheriglio presenta solchi e giri al pari del cervello ed è pure diviso in due “emisferi”. Anche Platone, nel *Timeo*, ipotizzava che il demiurgo si fosse servito delle rigide forme (e formule) della geometria per creare l’universo.

Goethe riteneva fosse possibile percorrere i ricami formali della natura per intuirne l’essenza più profonda: un senso che non sarebbe stato possibile cogliere con gli strumenti della chimica (tra l’altro appena agli inizi) o della fisica newtoniana - un modo per capire l’armonia formale, di tipo pitagorico, che connette tutte le cose, senza bisogno di scavare e distruggerne l’anima frantumando la vita in atomi e particelle! Questo approccio “eidetico” alla vita e alla natura, che influì profondamente sul pensiero filosofico di Schelling, Hegel e Schopenhauer – e nella più recente fenomenologia di scuola husserliana - non ebbe però seguito nella scienza, anche se l’idea di un principio universale che agisca da forza plastica in grado di deformare la struttura dello spazio-tempo (e perciò le geometrie dell’universo) è uno dei principi della teoria della relatività generale.

Con questo riferimento non vogliamo certo pretendere di riesumare la *morfologia* goethiana come metodo di indagine della scienza. Vogliamo solo compiere un ritocco di concetto, introdurre nella riflessione della natura un principio critico che è stato in parte rimosso dalla scienza nell’approccio al mondo, nell’età del trionfo della “ragione”. Ossia non siamo più predisposti ad accettare il fatto che qualcosa possa esistere anche senza avere una funzione, o senza corrispondere a qualche “esigenza” o senza essere il risultato di battaglie darwiniane. Dovremmo invece poter credere che molte cose esistano solo per esigenze formali, magari solo per *riempire uno spazio vuoto*. Parmenide, in questo caso, sarebbe d’accordo: qualcosa deve comunque esistere affinché il nulla non sia! Il mondo è una sintesi di cose che hanno senso e di cose che non ne hanno alcuno: un principio che sfugge al dominio della ragione.

Così è certamente possibile – come in effetti accade – che il cervello sia una struttura espansiva per sua stessa natura. Già vediamo che la struttura durante le sua crescita si popola di un numero di neuroni in eccesso che in seguito, non trovando una loro propria funzione, spariscono. Invece, diremo che, nel caso dell’evoluzione della specie umana – che abbiamo definito in un ambito “sintattico” ossia in un moto di sviluppo in senso computazionale del logos – i neuroni in eccesso abbiano trovato una funzione molto importante da svolgere. Il cervello umano è stato costretto a trasformarsi in un organo computazionale per potere *computare se stesso!*

La coscienza stessa è il risultato supremo di questa attività computazionale! Anche se poco sappiamo del rapporto tra mente e cervello, è però assodabile il principio secondo cui l’attività della coscienza vigile sia strettamente riferibile ad un processo di sincronizzazione dei vari moduli cerebrali (4) che vengono in tal modo portati a confluire in una sintesi superiore: ad interagire in una forma di consonanza/risonanza armonica di tipo quasi musicale: consonanza di onde e di frequenze che rispondono a modelli di circolarità ai quali sembra adeguarsi ogni forma di esistenza, dove ogni cosa è forzata a ritornare su se stessa. Con lo sviluppo della coscienza si conclude il lungo processo di sensibilizzazione degli organismi alla *ritmica temporale* (sincronia) che si è snodato nei millenni sul piano evolutivo e che ha infine consentito alla natura di conquistare, nella specie umana la possibilità di dire “Io” (5).

Non si tratta tuttavia di un percorso solo teoretico o ideale! L’aumento della complessità della struttura cerebrale - implementata anche a seguito della urgenza di gestire il *gioco acrobatico* di coordinamenti motori richiesto dalla postura e dall’andatura eretta – ha richiesto già di per sé una superiore capacità di sincronizzazione di un groviglio di circuiti: sincronizzazione dei tempi, dei ritmi, dei ritardi e degli anticipi ecc. Prima di guardare “l’uomo come pensa” si guardi ... “l’uomo come danza”! Probabilmente le due cose sono connesse. L’organo cerebrale, al fine di assolvere funzioni sempre più complesse, si è trasformato in un *calcolatore biologico* (forse anche al prezzo di grandi mal di testa come nel caso del parto di Minerva, dea della sapienza, dall’emicrania di Giove!)

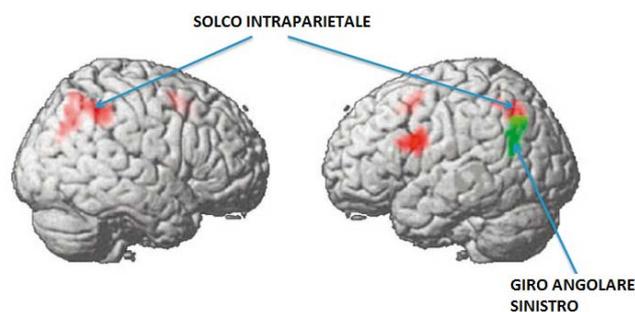
DAI QUALIA AI QUANTA

La capacità di rispondere in modo differenziato alla presentazione di una quantità numerica non è solo prerogativa dell'umano. Questa facoltà è presente in una varietà di animali, insetti, rettili, mammiferi. Test sui primati hanno rivelato l'esistenza di neuroni nella corteccia intraparietale che rispondono in modo differenziato a seconda dell'aumento della quantità di oggetti presentanti e neuroni sul solco intraparietale che sono sensibili a particolari numerosità, cioè neuroni che rispondono con più energia se si presentano, ad esempio, tre oggetti al posto di due ecc. Ciò significa che esistono particolari "numeri" o quantità a cui il cervello sembra essere più sensibile o più "significativi" rispetto ad altri. Una siffatta sensibilità "cabalistica" potrebbe spiegare anche le ragioni delle varie basi numeriche adottate per il calcolo, ad esempio il privilegio conquistato dal numero 10 come base adottata per il calcolo. Tale privilegio, che sostituisce quello precedentemente attribuito al numero 5, può essere messo in relazione al numero delle dita delle mani. La stessa sensibilità al numero 5 è stata riscontrata nei primati.

Questi neuroni sono tra l'altro immersi in aree che rispondono anche a determinazioni di spazio, tempo e qualità degli oggetti e non è dimostrabile che le risposte numeriche siano distinguibili dalle risposte a queste altre dimensioni. Questo suggerisce l'ipotesi che il "numerico" sia una tra le multiple possibilità di risposta di particolari famiglie di neuroni (6). In tal modo otterremmo in automatico la connessione tra il numero e lo spazio (la geometria), tra il numero e il tempo (l'aritmetica), tra il numero e il qualitativo (nel pensiero magico, pitagorico) e poi tra tutte queste sfere tra di loro.

Con riferimento a Pitagora e alla "matematica qualitativa" è anche opportuno ricordare che la *saga dei numeri* ha influito profondamente nella costruzione della trama narrativa di antiche cosmologie e teogonie. Si pensi al ruolo significativo assunto dal numero 12 e dai suoi multipli e divisori. Poiché il calcolo di questi rapporti riferito ad eventi astrologici (al moto precessionale, al corso del sole, al numero delle costellazioni in cui veniva diviso il cielo ecc.) e poiché gli astri – come giustamente rileva Aristotele – erano Dei (gli abitanti del Regno dei Cieli) abbiamo questa saldatura tra esperienza della natura, matematica e semantica religiosa. Ancora a monte di questa sintesi è possibile identificare l'istanza fondamentale che ha messo in moto questo sistema di cultura, ossia l'esigenza di *misurare il tempo del mondo* o di processare il tempo del mondo – la costruzione di un enorme *orologio cosmico* – la macchina del tempo!

Un possibile intersezione tra l'aspetto quantico e l'aspetto semantico potrebbe essere intuiva a partire da alcune importanti evidenze risultanti da test effettuati con il supporto delle neuroimmagini. Risolvere una nuova moltiplicazione coinvolge il solco intraparietale *bilateralmente* e i lobi frontali, mentre affrontare lo stesso problema una seconda volta sposta l'attività sul giro angolare del lobo parietale sinistro. Questo ha suggerito agli studiosi l'ipotesi secondo cui il nuovo problema richieda soprattutto, oltre alla rappresentazione della grandezza numerica, anche un intervento di tipo operativo da parte dei moduli di controllo frontali, della *working memory* e dell'attenzione, mentre nel secondo caso sia richiesto soprattutto un accesso alla memoria tramite il giro angolare.



Vorremmo però notare che il coinvolgimento del giro angolare sinistro apre più ampi scenari proprio per il ruolo di snodo cruciale che questa area del cervello rappresenta nella costruzione delle associazioni semantiche e dell'edificio del *logos* in generale. Infatti da ciò emerge la domanda se tutto ciò che noi

facciamo nel nostro operare con il *logos*, abbia un senso esclusivo. Questo rapporto con la semantica è anche la sede delle ondate di crisi “umanitarie” nell’universo cognitivo, da quelle più antiche dei sofisti fino a Pascal, a Kant o a Goedel.

In generale, anche a seguito di evidenze ricavate sul piano sperimentale su pazienti con emisferi segregati, si è giunti alla conclusione che l’attività raziocinante sia un processo che interessa specificatamente l’emisfero sinistro, il quale è in grado di compiere inferenze che l’emisfero destro non riesce ad effettuare (7).

Le operazioni di puro calcolo si incentrano soprattutto sui lobi parietali, mentre le operazioni logiche si incentrano soprattutto sui lobi frontali. Entrambi i tipi di ragionamento, induttivo e deduttivo comportano l’attivazione della corteccia prefrontale laterale sinistra e delle cortecce frontali dorsali, parietali e occipitali di entrambi gli emisferi. In particolare nella deduzione si riscontra una maggiore attivazione del giro frontale inferiore sinistro (Area 44), mentre nella induzione si riscontra una maggiore attivazione del giro prefrontale dorsolaterale sinistro (Aree 8/9) (8).

L’integrazione tra i due versanti principali del *logos*, ossia tra l’universo linguistico e l’universo numerico, può essere espressa dallo sviluppo della logica matematica, sintesi sulla quale si è sviluppato un universo di algoritmi e il mondo dell’informatica dentro il quale oggi siamo completamente immersi.

Quanto lungo è stato il cammino del *logos*! Dai *singing Neanderthals* di Steven Mithen fino alla sintassi dei linguaggi di programmazione! Questa è la storia della evoluzione della nostra specie, dell’uomo in quanto *zoon logon echon* – l’animale che possiede il linguaggio, ma dal quale in realtà è posseduto.

DAL CANTO DEL NEANDERTHAL ALL’ALGORITMO

Il cervello quantico ha una origine remotissima. Innanzitutto dobbiamo dire che l’aspetto semantico, l’aspetto linguistico e il processo di matematizzazione della nostra esperienza del mondo hanno una origine comune. Questa origine comune è insita, dal punto di vista neurologico, secondo una nostra ipotesi, nella acquisita capacità del cervello umano di processare *l’ordine del tempo - katà ten tou chronou taxin*, per citare il famosissimo (per i filosofi) e misteriosissimo “Detto di Anassimandro” che come è noto è stampato sul frontespizio della storia del pensiero occidentale. Da un punto di vista estetico questa originaria comunanza dei componenti del *logos* può essere ritrovata nella musica e nell’esperienza musicale, perché proprio la musica è l’arte che nasce dal tempo. Basta un tamburo e un attrezzo utile a percuoterlo con frequenze temporali regolari e divisibili in giusti intervalli perché già ci sia musica. E l’uomo entra nella storia al ritmo di tamburo, ossia *katà ten tou chronou taxin*, secondo il detto di Anassimandro, con buona pace di Heidegger che senz’altro si rivolterebbe qualora ascoltasse questa interpretazione.

La tesi di Mithen (9) secondo cui gli uomini di Neanderthal avrebbero comunicato tra di loro cantando, cade dunque “a fagiolo” in questa ricerca delle radici del *logos*, come essenzialmente “quintico”. Perché in effetti è proprio la musica a ricucire i rapporti tra il linguaggio delle parole, dei suoni, della sintassi e il linguaggio della matematica. Comunque, ancora oggi, il canto è il più usato mezzo di comunicazione e condivisione sociale: molti, se non tutti, hanno acquisito le proprie visioni del mondo attraverso le parole e il ritmo blando e seducente di una canzone. *Comunicare cantando!* Canzoni che hanno contrassegnato generazioni; canzoni e ritornelli che accompagnavano i passi degli adolescenti verso il mondo; canzoni d’amore, canti di guerra o di chiesa!

Il cervello processa nella musica rapporti matematici? Sono forse questi occulti rapporti a rendere per noi “gradevole” l’ascolto musicale? Noi non ascoltiamo la “musica”, bensì ascoltiamo l’armonia stessa che regola l’universo, come aveva intuito Pitagora! Quando nostro figlio si esercita a risolvere equazioni scolastiche, in realtà il suo cervello attinge alle fonti della musica! Ecco la bellezza di un cervello evoluto e proteso a cogliere i misteri del tempo! Ed è da questi rapporti che noi ricaviamo una sensazione di armonia, o meglio quel “... qualcosa in più” che forse un animale non può percepire per la mancanza di capacità *sintattiche e numeriche*.

Fanno parziale eccezione gli uccelli, nel cui canto è possibile individuare strutture sintattiche, ossia delle sequenze sillabiche regolari, soggette a variazioni e ad inversioni di sequenza. Però dobbiamo anche osservare che il cervello “rettiliano” – che negli uccelli ha raggiunto un particolare grado di autonomo sviluppo – è propriamente il cervello del *ritmo e della danza*: l’area ponto-cerebellare è una importante punto di incontro tra suono e movimento.

La popolazione neuronale del cervello “rettiliano”, la parte più antica della formazione cerebrale, eccede per quantità rispetto alle altre aree; possiede una superiore capacità di risposta agli stimoli e quindi la capacità di processare intervalli di tempo molti piccoli, consentendo in tal modo di discriminare gli intervalli tra sillabe e tra suoni con frequenze diverse. Inoltre è un’area fortemente interconnessa con la corteccia. Le nuove tecniche di indagine sul cervello hanno mostrato che le funzioni supportate dall’area cerebellare – tradizionalmente circoscritte alla coordinazione motoria – sono molto più ampie e articolate, ed esercitano importanti funzioni di controllo sulla sfera emozionale e linguistico-cognitiva (10).

E’ però comprensibile che la stessa gestione e il coordinamento dei movimenti nel caso dell’uomo richieda una capacità computazionale superiore da parte del cervello – già a livello cerebellare. Questa superiore armonia e complessità dei movimenti non è osservabile solo nella danza, o nelle acrobazie, o nella capacità del discobolo, ma anche nella articolazione della mimica facciale e nel movimento delle guance e della bocca per proferire le parole. La “rivoluzione umana” incomincia proprio lì: dal movimento!

Il suono, che confluisce nel canale uditivo, viene a sua volta processato e ordinato secondo rapporti matematici per trasformarsi in musica e in linguaggio. Come è noto, le sequenze delle note che formano una scala musicale si ottiene frazionando una corda: il dimezzamento genera l’unisono all’ottava superiore e poi, via via, procedendo ad ulteriori frazionamenti si possono produrre le restanti note della scala “naturale”. Nella musica occidentale lo spazio sonoro compreso in una ottava viene diviso in 12 parti (i semitoni della scala cromatica), mentre nella musica araba l’ottava viene divisa in 24 parti (quarti di tono) con una estensione limitata a sole 2 ottave (48 quarti di tono).

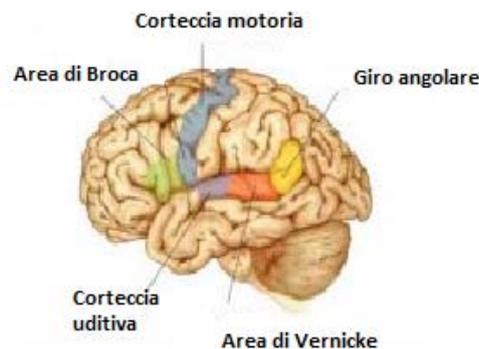
La discriminazione dei suoni costituisce la base per lo sviluppo del linguaggio; possiamo dunque ipotizzare che esso abbia tratto origine da una primitiva vocalizzazione ritmica variata con cambio delle frequenze dei suoni. Tuttavia lo stretto rapporto tra struttura della musica e struttura del linguaggio -tra sintassi musicale e sintassi linguistica- è stato evidenziato e approfondito in molte ricerche (11-12).

Potremo trovare ulteriore conferma della sovrapponibilità tra la struttura della musica e l’articolazione del linguaggio, in uno studio effettuato in più fasi su un campione di 6300 enunciazioni in lingue diverse (13) al fine di evidenziare, di estrapolare, un modello unico, una specie di archetipo comune a tutti i linguaggi. I dati emergenti hanno dimostrato la sovrapponibilità della curva delle frequenze ricavate dallo spettro sonoro normalizzato del linguaggio umano come tale con quelle della scala cromatica sulla tastiera del pianoforte.

E’ comunque importante segnalare che il linguaggio della poesia rappresenta uno stadio più avanzato e articolato sul piano semantico rispetto a quello della musica. Anche Beethoven dovette rattrappire *l’Inno alla Gioia* di Schiller per adattarlo ad un progetto musicale. Nessun musicista riuscirebbe a tradurre nelle forme della musica le liriche di Hoelderlin. La poesia deve spogliarsi delle sue forme più evolute per farsi “parola per canzoni”. E’ un processo involutivo che non è solo registrabile sul piano formale, ma anche su quello dei contenuti. Le parole delle canzoni o dei Lieder esprimono sentimenti e situazioni semplici e popolari. Il linguaggio evoluto, per riconciliarsi con la musica, deve regredire, impoverirsi, ritornare al suo stadio infantile, alla rima e alla filastrocca.

La tesi secondo cui sarebbe il cervello matematico o quantico a gestire il *logos* fin dalle remote origini (quando il logos si dava nella forma del canto) e a prendere per mano l’uomo per condurlo verso il suo destino, vale poco più di una suggestiva petizione filosofica. Sarebbero necessari studi ed approfondimenti per tradurla in una teoria scientifica. In particolare sarebbe probabilmente necessario “saperne ancora di più” sulla complessa funzionalità di alcune aree parietali dove i *centri di calcolo* si confondono con importanti *processori del linguaggio* di secondo livello (quali il giro angolare e la circonvoluzione supramarginale) e sulla stessa area di Vernicke. Noi vediamo che la trasformazione del suono in linguaggio – e cioè la perdita

della valenza “sonora” e acquisizione di una valenza “semantica” – percorre un cammino ascendente che dal canale uditivo, attraverso la corteccia uditiva e l’area di Vernicke, raggiunge il lobo parietale inferiore.



Probabilmente in questo passaggio si trasferiscono anche delle informazioni “quantistiche” che a loro volta, processate in moduli separati, astratte dal contesto semantico, contribuiscono a generare i numeri e i rapporti numerici.

Secondo questa ipotesi l’educazione dell’intelletto matematico inizierebbe ... col canto della mamma presso la culla del neonato – rievocazione dell’antico canto del *Neanderthal* – e dalla educazione alla discriminazione dei suoni e alla sintassi linguistica. Trova dunque fondamento la comune opinione secondo cui lo studio del greco e del latino, o comunque di una lingua complessa, sviluppi negli alunni anche l’intelligenza matematica.

BIBLIOGRAFIA

1. Seung S. Connectome: how the brain’s wiring makes us who we are. NY: Mariner Books 2013
2. MacLennan B. Neurotheology: brain, science, spirituality, religious experience. In: Joseph R. (ed). Paleolithic spiritual evolution. San José-CA: University Press 2002
3. Ipen G (ed). Goethe J.W. Schriften über die Natur. Stoccarda: Kröner Edition 1949
4. Babiloni C., Vecchio F., Buffo P. et al. Mechanisms of cortical neural synchronization related to healthy and impaired consciousness: evidence by quantitative electroencephalographic studies. *Current Pharmaceutical Design* 2014;20(26):4225-38
5. Nappi G. Il potere della mente e gli stati di coscienza. Alla ricerca dei perduti dei. Relazione 2 ottobre 2004. Università La Sapienza, Roma
6. Walsh V. A theory of magnitude: common cortical metric of time, space and quantity. *Trends Cognitive Sciences* 2003;7:483-8
7. Gazzaniga M. The mind’s past. Berkeley CA: University of California Press 1998
8. Goel V., Dolan R.J. Differential involvement of left prefrontal cortex in inductive and deductive reasoning. *Cognition* 2004;93(3):B109-B121
9. Mithen S. The singing Neanderthals. The origins of music, language, mind and body. Cambridge MA: Harvard University Press 2007
10. Murdoch B.E. The cerebellum and language: historical perspective and review. *Cortex* 2010;46(7):858–68
11. Patel A.D. Language, music, syntax and the brain. *Nature Neuroscience* 2003;6(7):674-81
12. Levitin D.J., Menon V. Musical structure is processed in “language” areas of the brain: a possible role for Brodmann Area 47 in temporal coherence. *Neuroimage* 2003;20(4):2142-52
13. Schwartz D.A., Howe C.Q., Purves D. The statistical structure of human speech sounds predicts musical universals. *J Neuroscience* 2003;23(18):7160-8

LE CLASSIFICAZIONI CRIMINOLOGICHE DELLA NORMALITÀ E DELLA DEVIANZA-CRIMINALITÀ MINORILE

Roberto Thomas

Magistrato minorile emerito, docente di criminologia e sociologia della devianza, Sapienza Università di Roma

In questo articolo viene tratteggiata una nuova e sintetica classificazione criminologica dei minori nelle quattro macrocategorie dei normali, dei devianti atipici (divisi in "miti" e "border line"), dei criminali (distinti in "occasionalni" e "seriali") e degli anormali, ravvisando in tutte e quattro, pur con graduazioni quantitative differenti, il dato comune della loro immaturità-fluidità.

Mette in risalto il gravissimo rischio di devianza-criminalità per l'attuale generazione minorile ("ciatto-formata") derivante dall'uso individuale, sempre più invasivo e incontrollabile, del computer ("ciatto-formatore"), che ha dato luogo di fatto ad una sottocultura informatica criminale, che costituisce attualmente, a suo parere, la prevalente causa della devianza-criminalità giovanile, cui si può contrapporre soltanto il baluardo dei "filtri individuali" fatti introiettati ai minori dalla famiglia e dalla scuola, mediante la teoria pedagogica della comprensione affettiva (basata sui sei pilastri dell'ascolto, dell'accoglienza, dell'affetto, della memoria, della fiducia e della responsabilità) ideata dall'autore.

Parole chiave: criminalità minorile, devianza minorile, fluidità minorile, normalità minorile, sottocultura informatica criminale, teoria pedagogica della comprensione affettiva

LA NORMALITÀ MINORILE

Un' identificazione oggettiva del minore normale è praticamente impossibile perché non esiste, in natura, un individuo "tipo" che, dalla nascita al compimento dei diciotto anni, abbia rigide modalità di comportamento e di carattere, standardizzate come "normali", che possano costituire un sicuro parametro di confronto e di valutazione per tutti gli altri coetanei.

Del resto la cosiddetta normalità dovrebbe avere una duplice sfera di ricerca, avendo riguardo sia all'aspetto interno della personalità (comprensivo del carattere e del temperamento individuale), che a quello esterno, concernente la condotta del singolo minore.

Per sopperire a tale carenza si sono utilizzati, caso per caso, dei parametri medico-psicologici per valutare l'aspetto caratteriale e altri sociologici per quello comportamentale, entrambi soggetti all'evoluzione dei progressi della scienza medica -psicologica e dei mutamenti sociali.

Così, per il primo aspetto, si è individuato il criterio della "normale" capacità d'intendere e di volere, da accertarsi mediante una combinata indagine psichiatrica-psicologica che approfondisca tutti gli aspetti di una singola personalità, giudizio riconosciuto valido dal diritto penale ai fini dell'imputabilità della commissione di un reato - per il minore esclusivamente dopo il compimento dei quattordici anni (ex art. 97 codice penale) - e, conseguentemente, per attribuire la responsabilità e punibilità dell'azione criminosa (ex art. 85 codice penale).

Tale ricerca sulla personalità minorile, soggetta alla variabilità delle metodologie degli esperti nel caso concreto, si espone a giudizi di "normalità" spesso confliggenti sulla medesima fattispecie e, pertanto, nell'ipotesi di commissione di un reato, è rinviata alla decisione del giudice che, con la sentenza, emette un giudizio definitivo sulla esistenza o meno della "normalità penale" (e cioè di quella capacità d'intendere e volere necessaria per la punibilità del commesso delitto).

Per ciò che riguarda l'aspetto comportamentale vengono normalmente utilizzati dei riferimenti sociologici assai fluidi -come si vedrà meglio nel prosieguo della trattazione- circa la percezione sociale prevalente in una singola collettività della "normalità" o meno di una concreta azione individuale.

Quel che è certo che tutti gli autori concordano nel ritenere la normalità minorile come una "normalità incompleta", in quanto deve rapportarsi, per gradi, al progressivo aumento dell'età, dalla prima infanzia, alla adolescenza, fino al diciottesimo anno, in cui, per legge -ma solo per il diritto!- si raggiungerebbe una

“normalità completa”.

Ne consegue che il codice penale, all'art. 98, primo comma, codice penale, riconoscendo la presenza di questa naturale “incompletezza” di normalità, prevede la riduzione obbligatoria di un terzo della pena per tutti i reati commessi dagli infradiciottenni, sia pur capaci d'intendere e volere ai fini dell'imputabilità penale e alla conseguente responsabilità e punibilità per il delitto commesso.

Da quanto detto ne deriva che per definire in maniera generale la nozione di “normalità” del minore bisogna ricorrere ad un concetto residuale, psico-sociologico, identificando come minori normali coloro che, per carattere, non siano né disagiati o disadattati, e, quanto al loro comportamento, non commettano azioni devianti (e cioè violazioni sociali, secondo la prevalente percezione sociale) oppure criminali (e cioè violazioni di norme penali).

Anche questa nozione residuale di “normalità”, però, non costituisce una tipizzazione rigorosamente oggettiva, perché il concetto di devianza -come vedremo tra breve- è variabile in base all'epoca e alle collettività di riferimento e anche il sistema del diritto positivo penale evolve nel tempo ed è diverso a secondo degli Stati. Ne consegue che anche le nozioni di devianza e criminalità sono “mobili” e non possono costituire un parametro generale e immutabile - e quindi oggettivo - rispetto al quale si possa ricavare una sicura valutazione residuale della normalità.

Ciò premesso in tema di normalità minorile, occorre considerare che, secondo la prevalente dottrina criminologica, gli infradiciottenni vengono suddivisi nelle tre categorie dei normali, in quella dei devianti e nella terza classificazione dei criminali.

LA DEVIANZA MINORILE

Per deviante si deve intendere colui che non rispetta le regole sociali maggiormente condivise da una determinata collettività in uno specifico momento storico, violando con il suo comportamento il cosiddetto controllo sociale, espresso dalle condotte “normali” nei limiti sopra evidenziati.

Trattasi, pertanto, di un concetto fluido, in quanto assolutamente relativo allo spazio e al tempo di osservazione, che non esprime una qualità obbiettiva del comportamento, bensì costituisce una specie di “etichetta” derivata da una valutazione negativa proveniente dalla percezione soggettiva del prevalente gruppo sociale di riferimento, in una particolare area geografica ed epoca storica.

Ad esempio il fatto che un adolescente fumasse le sigarette di tabacco, normalmente di nascosto e in luoghi appartati, fino agli inizi degli anni 'ottanta era ritenuto un grave segnale di devianza del comportamento minorile (e tale era formalmente definito nella classificazione DSM III del 1980 -e cioè il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali- redatta dall'Associazione Psichiatrica Americana-APA). Oggi, invece, a parte la potenziale dissuasione (rivolta a tutti, compresi i maggiorenni) contenuta obbligatoriamente, per legge, in un avviso stampato sul pacchetto delle sigarette, dei gravissimi danni alla salute prodotti dal fumo e la proibizione dello stesso in luoghi pubblici chiusi, esso non costituisce più -considerato da solo -un indice di devianza comportamentale per i minori superiori ai quattordici anni (che fumano tranquillamente, anche in pubblico, senza destare, in genere, le reazioni negative della collettività che erano, invece, presenti in passato), tanto da essere sparito dall'elencazione aggiornata delle devianze del DSM V-APA, pubblicato nel maggio del 2013.

Quella appena accennata costituisce la nozione macrocriminologica di devianza ed ha, come detto, un andamento fluido, per così dire orizzontale, relativamente alle singole tipologie di comportamenti considerati devianti. La medesima si deve applicare anche in microcriminologia, cioè relativamente ad un concreto soggetto minore, con uno sviluppo pur esso fluido, ma in senso verticale, cioè con una possibile fluttuazione, in capo al medesimo minore, che può transitare da una condizione di “normalità” a quella di devianza e poi -non necessariamente, certamente- alla successiva e ancor più grave situazione di criminalità (che consiste nella commissione di un fatto reato previsto in una specifica norma di legge penale, sempre da parte di quello stesso individuo originariamente “normale”) in una progressione verticale assolutamente negativa.

Certamente può succedere che il minore possa passare direttamente dal suo stato di “normalità” a quello di criminalità, senza transitare dalla devianza, e ciò capita, soprattutto, per i criminali “occasionalni”, come vedremo meglio in seguito, che commettono reati non di particolare gravità.

La tipologia dei devianti ha avuto una serie numerosa di definizioni, cominciando da quella contenuta nell’art. 25 della legge minorile di “*irregolari per condotta o per carattere*” (che esattamente distingue la devianza sociologica da quella psicologica), fino ad arrivare a quelle, di estrazione psicologica, di travati, asociali, problematici, disagiati, disadattati, “*border line*”.

Mi sembra però che tutte tali distinzioni -ad eccezione di quella contenuta nel precitato art. 25- confondano il concetto sociologico -e più oggettivamente riconoscibile- dell’analisi del comportamento concreto con quello psicologico del carattere e del temperamento individuale che, per quanto importante, potrebbe non interessare direttamente la criminologia. Si pensi al caso di un minore che, a seguito di un grande dolore per la morte di un genitore, entri in una spirale depressiva che non necessariamente si esplica in comportamenti devianti, ma che, nella maggior parte dei casi, deve essere gestita unicamente con una psicoterapia che lo conduca ad una elaborazione del lutto.

Quindi mi pare che la migliore definizione -anche per la grave difficoltà dell’inquadramento esclusivo del caso concreto in una delle classificazioni precitate -rimanga, in generale, quella di devianza, che ingloba tutte le precedenti distinzioni, sia di provenienza sociologica che psicologica. Aggiungerei a tale nozione, per chiarezza, l’aggettivo atipica, in quanto in nessuna moderna società esiste un elenco specifico delle violazioni riprovevoli socialmente, che sono, come detto, variabili nel tempo e nello spazio.

La devianza che ho definito atipica nasce, in genere, da un profondo disadattamento del minore, in prima battuta, nei confronti della famiglia, vissuta come ossessiva e castrante la sua libertà. La reazione che ne scaturisce si manifesta nei modi più disparati. Si passa da quelli “tollerabili”, consistenti in originali fogge di vestire, nell’uso di anelli e tatuaggi di ogni tipo, ovvero in brevi fughe da casa con rientro immediato e volontario, a quelle “intollerabili” e pericolosissime dell’uso smodato di alcool e droghe che costituiscono un presunto nirvana ai loro conflitti familiari, portandoli, purtroppo, all’isolamento affettivo e alla violenza immotivata.

Inoltre l’atipicità della devianza sovente si sviluppa nell’ambito scolastico con le conseguenti dispersioni e fughe scolastiche.

Si finisce, quindi, nel quadro più propriamente sociale quando la devianza atipica si risolve in un assoluto disprezzo per le istituzioni pubbliche, in genere e per i suoi valori di riferimento, con conseguenti atti dimostrativi di puro esibizionismo, quali quelli di bullismo o di vandalismo.

Sicuramente quanto di allarmante descritto or ora non è da addebitarsi esclusivamente al carattere “ribelle” degli adolescenti presi individualmente. Infatti su di loro esercitano un forte influsso negativo quelle che vengono tradizionalmente denominate “cattive compagnie”, spesso incontrate casualmente in ambito scolastico o di vicinato, che adottano modelli di condotta devianti con i quali il minore, purtroppo, si identifica. Ma, attualmente, la maggiore pericolosità dell’emulazione di modelli di comportamento negativi, come si vedrà meglio tra breve, nasce dall’uso scriteriato e invasivo della rete informatica con l’accesso, via internet, a siti estremamente dannosi che propagandano la violenza in ogni forma, che dovrebbero essere “proibiti”, soprattutto ai minorenni.

La devianza atipica, poi, deve ulteriormente distinguersi, proprio per rispettare le differenti diversità psico-sociologiche minorili, in due sottotipi, cioè i devianti “miti” e quelli “*border line*”.

I primi, come emerge dalla stessa mia terminologia usata, sono coloro che commettono atti devianti, non di particolare gravità ma ricorrenti nella fase puberale (quali la disubbidienza e la mancanza del rispetto dell’autorità familiare, la carenza del rendimento scolastico ecc.), atti che rimangono generalmente nell’ambito familiare o, comunque, vengono “contenuti” in qualche maniera dalla rete parentale, senza normalmente il bisogno dell’aiuto di soggetti esterni alla predetta (quali, ad esempio, gli organi di assistenza sociale).

Il deviante “*border line*”, invece, è colui che soffre di notevoli disagi e disadattamenti di natura psicologica, tali da indurlo a commettere gravi comportamenti antisociali, proiettati prevalentemente all’esterno della

rete parentale e dalla stessa incontenibili, tanto da dover richiedere l'intervento dei servizi sociali e dei tribunali per i minorenni in funzione amministrativa. Siffatti atti sono sulla "linea di confine" con le azioni vere e proprie di reato, verso le quali c'è un notevole rischio di passaggio da parte del soggetto che non venga adeguatamente "trattato".

LA CRIMINALITÀ MINORILE E LA TEORIA DELLA SOTTOCULTURA INFORMATICA CRIMINALE

Criminale, invece, è la categoria minorile più oggettivamente identificabile, in quanto costituita dal soggetto che viola con il suo comportamento una norma penale prevista espressamente nel diritto positivo vigente di un singolo popolo.

Anche per siffatta classificazione mi pare opportuno distinguerla in due sottotipi e cioè nel criminale occasionale ovvero in quello seriale.

Il primo è colui che commette un delitto, generalmente non di grave allarme sociale (ad es. il furto nei grandi magazzini), quasi per caso, volendo provare l'ebbrezza del proibito, imitando spesso modelli di riferimento derivati dai mass media o dall'uso del computer.

Il criminale seriale è invece quello che commette una serie di delitti (più di tre) normalmente della stessa tipologia e di grave allarme sociale in un arco di tempo non particolarmente esteso, generalmente in un anno, dimostrando una estrema pericolosità sociale di difficile contenimento, se non con misure penali, spesso restrittive della sua libertà.

Ora viene da chiedersi se sia il disturbo psicologico dell'adolescente, legato inevitabilmente alla sua età minore, ovvero la mancanza di una sua corretta integrazione sociale, a cagionare la devianza-criminalità nell'individuo minorenne.

Questo interrogativo ha costituito un vero e proprio "giallo storico" di cui, in successione cronologica, si sono ricercati i vari "colpevoli", cioè le cause della devianza che costituiscono un tutto uno con quelle della criminalità minorile, anche se non necessariamente il minore debba passare da un comportamento meramente deviante a quello della commissione di un reato.

Tralasciando di citare tutte le numerosissime teorie biologiche, psicologiche e sociologiche che, da quella ottocentesca del "delinquente nato" di Cesare Lombroso, fino ad arrivare a quelle attuali delle neuroscienze, basate sulla spiegazione neuro-fisiologica di "perturbazioni" dei neuroni cerebrali (Yeudall L.T., Fedora O., Fromm D.) sono state enunciate, mi sembra di dover aderire alla tesi della genesi della devianza e del reato secondo una teoria multifattoriale, che comprenda tutti insieme gli aspetti biologici, psicologici e sociologici che si riferiscono al singolo minorenne, in proporzione variabile a seconda del caso concreto.

A livello macrocriminologico, però, ravviso attualmente, una prevalenza, nella genesi del crimine minorile, della causa prodotta dall'uso invasivo del computer (il "ciatto-formatore di una generazione minorile "ciatto-formata") che, di fatto, ha sostituito le agenzie di formazione primarie (e cioè la famiglia e la scuola che sono in grave crisi identitaria di trasformazione) creando, attraverso le *chat* dei suoi *social network* (*facebook, twitter ecc.*) una "cultura" di contenuto informatico. Essa, autogestita e condivisa in rete, si è imposta prepotentemente in attesa -che ritengo impossibile- di un accordo di tutti gli Stati, nessuno escluso, che dovrebbe portare allo oscuramento dei siti "pericolosi" con "filtri" generalizzati a livello mondiale, ma che non potrebbe interrompere la catena degli scambi informativi individuali e globali attraverso i *social network sul Web*, come ha dimostrato plasticamente il fallito tentativo statale di oscurare *google* in Cina, da parte del suo Governo, nel giugno del 2014, per evitare la commemorazione del venticinquesimo anniversario della repressione cruenta della rivolta popolare di piazza Tienanmen a Pechino.

Invero la solitudine esistenziale del minore, prevalentemente di carattere affettivo, che non sentendosi compreso da nessuno, può avviarsi ad una pericolosa forma depressiva che, oltre a trascinarlo verso il vortice oscuro dell'impiego di sostanze stupefacenti e alla frequentazione delle cosiddette cattive compagnie, lo spinge soprattutto all'uso smodato del computer che lo porta a privilegiare la realtà virtuale

quale compensazione del vuoto esistenziale in cui è caduto. Nuovi contatti ciattati spesso “al buio” e in maniera ossessiva, lo conducono in una spirale perversa di anomia e fa diventare sua regina la “droga informatica” da cui viene fagocitato senza neanche rendersene conto, con uno stravolgimento assoluto e assurdo della realtà, assai pericoloso per l’equilibrio dell’adolescente, derivante non da una sostanza chimicamente tossica -come nel caso degli stupefacenti- bensì da una confusione mentale di simulazioni virtuali di differenti ruoli (carnefici o vittime) che finiscono per costituire una sovrapposizione totalizzante del reale.

Siffatta cultura informatica si è eretta di fatto a “formatore” globale dei nostri giovani. Certo si tratta di un modo di “formazione” che è autogestito dai frequentatori della rete (cosiddetti internauti che in Italia, secondo i dati Istat del 2011, assommano all’83% dei giovani fra i nove e i 19 anni), venendo espressa “dal basso” fra una moltitudine indefinita di soggetti globali, diversi per età e collocazione geografica, in modo assolutamente libero, senza alcun possibile vincolo o controllo sul suo contenuto, come la precitata recente esperienza della Cina ci ha dimostrato in pratica un complesso di due miliardi e settecento milioni di individui (secondo i dati 2013 dell’UT.U.- *International Communication Union*) sparsi nel mondo e sul *Web* che si intersecano disordinatamente senza alcuna regola prefissata o ipoteticamente definibile. In altre parole non esiste un’unica cultura informatica con un contenuto omogeneo che si riporta ad un modello informativo-educativo esclusivo, ma una serie indeterminata e assolutamente fluida di tematiche culturali che danno vita a numerose e specifiche sottoculture informatiche (di contenuto scientifico, artistico, religioso ecc.) aventi un carattere assolutamente positivo dal punto di vista dell’educazione e dell’istruzione dei giovanissimi. Tra le sottoculture informatiche positive, però, pericolosamente, si insinua la sottocultura informatica criminale, costituita dai numerosissimi siti che propagandando l’illegalità e la violenza nelle sue varie forme, stimolando incessantemente soprattutto i soggetti più fragili, quali i minori, alla commissione di un grandissimo numero di reati (cyberbullismo, pedopornografia, gioco d’azzardo, apologia e istigazione alla pedofilia, truffe, spaccio di droga, sfruttamento della prostituzione, attività di concorso in associazione criminose a fine mafioso, contemplate nell’art. 416 bis del codice penale e terroristiche, previste nell’art. 270 bis del codice penale ecc.)

Ed è questa sottocultura informatica criminale, costituita da una forma multipla di interazioni simboliche virtuali “ciatto- formate”, la prevalente causa della devianza giovanile, a cui, certamente, si possono collegare altre cause secondarie di origine psicologica e sociale.

L’unico rimedio possibile per reagire a questa inquietante sottocultura -visto che, come si è già accennato, esiste un’impossibilità oggettiva di controlli e filtri comunicativi gestiti dall’esterno sul sistema informatico generale- consiste in un recupero necessario dei “filtri” individuali (e quindi interni) inerenti strettamente alle coscienze dei soggetti che utilizzano internet, rimessi in piedi da una nuova e seria educazione familiare e scolastica (attualmente in grave crisi) che permetta di costruire un argine, mediante l’introiezione dei valori morali e sociali nella primissima infanzia, effettuata dai genitori e dalla scuola, affinché i piccoli possano essere preparati idealmente ad affrontare il pericoloso e spesso incontrollato uso del computer, valutando razionalmente i suoi enormi rischi comunicativi.

I MINORI ANORMALI E LA FLUIDITÀ MINORILE IN GENERALE

Alle precitate tre categorie criminologiche aggiungerei, per maggiore chiarezza, una quarta e cioè quella dell’individuo anormale, che vale non solo per i minori ma anche per i soggetti adulti.

L’anormale manca completamente di qualsiasi capacità d’intendere e di volere a causa di una gravissima malattia mentale, normalmente di origine genetica, o per una devastante disabilità fisica, fin dalla nascita, che lo rendono spesso irricognoscibile nella sua stessa umanità (si pensi ai casi dei poveri derelitti ricoverati nell’istituto Cottolengo di Torino). Pertanto ne consegue che gli atti devianti o criminali eventualmente commessi non possono essere imputabili a loro né con sanzioni sociali né tantomeno penali (queste ultime proibite espressamente dall’art. 85 del codice penale), ma solo con misure di sicurezza che tutelino loro stessi e la collettività di riferimento.

Le ricordate quattro classificazioni criminologiche minorili (normali, devianti atipici, criminali, e anormali) hanno tutte una nota identificativa comune sotto il profilo psicologico, cioè quella dell'immaturità, che si sostanzia, in generale, in una anormalità caratteriale e temperamentale di origine affettiva o sociale (pur con diverse graduazioni quantitative che aumentano progressivamente, dalla minima per i "normali" alla massima per gli anormali), che a me sembra più utile definire, per i motivi che subito vedremo, come "fluidità" minorile.

Invero tradizionalmente il concetto di immaturità era nato per identificare una situazione psicologica specifica dell'universo minorile -in cui la personalità, a causa dell'età, non si è ancora completamente sviluppata- distinguendola da quella dei soggetti adulti, ma di fatto esso non viene a connotare esclusivamente la categoria dei minorenni in quanto tali, poiché, come hanno dimostrato le neuroscienze (Giedd J.N.), il cervello umano mediamente raggiunge la sua piena maturità verso i trenta anni (quindi aveva ragione il compianto ex ministro dell'economia Padoa Schioppa a definire la generazione dei trentenni italiani quale quella dei "bamboccioni"!).

Inoltre si deve rilevare che la nozione d'immaturità ha natura essenzialmente statica e non rispecchia quella, dinamica ed esuberante, dei comportamenti tenuti, nel bene e nel male, dai nostri adolescenti .

Perciò ritengo opportuno identificare il minorenne in generale con il concetto dinamico di fluidità, in quanto soggetto che evolve progressivamente nella sua età minore sempre con una dose, quantitativamente variabile, di tre elementi -che sono l'essenza della sua fluidità -costituiti dalla fragilità, dalla instabilità e dalla imprevedibilità, come l'acqua che scorre sempre in maniera non omogenea, appunto fluidamente e che può mutare dal placido flusso di un fiume -quando si è nella cosiddetta normalità -fino al frangersi fragoroso di una cascata che irrompe vorticosamente a valle, quando la "passione" s'impadronisce del minorenne facendolo "deviare" dalla predetta linea di normalità .

I minori "fluidi" sono certamente il frutto di una società che posso definire, a buon ragione, anch'essa fluida, in quanto paragonabile ad un lungo corso d'acqua interrotto da numerose cascate identificative dei mutamenti epocali dei costumi sociali (così, ad es., il movimento studentesco del '68 a livello europeo, le indagini giudiziarie di "mani pulite" del 1992 che riguardarono l'Italia, portando alla scomparsa di quasi tutti i grandi partiti tradizionali e, a livello mondiale, l'irrompere inarrestabile di internet, che ha radicalmente cambiato il nostro modo di relazionarci, con un mutamento epocale paragonabile solo all'invenzione della stampa a caratteri mobili in Europa, realizzata da Johann Guttemberg nel 1455, che portò al Rinascimento e alla conseguente società moderna).

Da ciò consegue un difficile controllo dei minorenni da parte della famiglia, della scuola, e delle altre agenzie sociali territoriali per la possibilità, sempre in agguato, di "colpi di testa", più o meno gravi, che anche l'adolescente "modello" può avere, senza alcun "campanello di allarme" preventivo, in maniera improvvisa e imprevedibile.

Per fragilità caratteriale deve intendersi la situazione psicologica in cui il minore viene a trovarsi in seguito alle continue insofferenze derivate dalla mancanza di sopportazione delle frustrazioni quotidiane, anche banali. Invero egli non possiede più la rete di protezione che infondeva sicurezza alla generazione del dopoguerra, mediante i dettami rigorosi di condotta che si riconducevano alla modalità del "tu devi" ("*devi ubbidire*", "*devi studiare*" ecc.).

Essa, pur nel suo rigidità, li abituava ad avere una "corazza" per affrontare le successive tappe della vita, senza quasi mai perdersi d'animo. Le generazioni del "tu devi" erano sicuramente più forti degli adolescenti di oggi -assai fragili e alla ricerca disperata di punti di appoggio talora, purtroppo, negativi quali la droga, tanto da essere giustamente definiti "adolescenti di cristallo"- e conseguentemente più preparati a superare gli ostacoli della quotidianità .

La nozione di instabilità caratteriale minorile, invece, si riporta alla facilità con cui l'adolescente può cambiare idea sui vari contenuti del suo vissuto senza una ragionata motivazione. In altre parole il minore instabile ha un approccio verso se stesso e nei confronti degli altri sostanzialmente mutevole, senza la presenza di cause oggettive che lo possano spiegare.

Da ultimo l'imprevedibilità è un concetto duplice nel senso di essere rapportato sia al carattere del

minore, che alla percezione sociale nei suoi riguardi.

Per il primo è lo stesso “sentire” dell’adolescente che, in alcuni casi, non riesce a comprendere se stesso, i motivi per cui agisce in una determinata maniera, le pulsioni da cui viene preso spesso irrazionali e così via.

Nel secondo significato, l’imprevedibilità minorile si aggancia alle valutazioni psico-sociali dell’adulto educatore che, improvvisamente, vede il minore affidato alla sua vigilanza e che crede di conoscere profondamente, commettere un’azione assolutamente al di fuori di ogni sua immaginabile previsione. Così capita per l’adolescente “normale”, che commetta il furto di un ciclomotore, per il desiderio di commettere una trasgressione, ed assaporare per una volta il gusto del “proibito”.

LA TEORIA PEDAGOGICA DELLA COMPrensIONE AFFETTIVA

La fluidità del minore deve determinare -da parte della risposta educativa- un modello pedagogico non rigido, ma flessibile che deve seguire con attenzione il fluire delle situazioni di fragilità, instabilità ed imprevedibilità del singolo, attualizzando in concreto -e pertanto con specifiche modalità di cui si possono segnalare soltanto le linee guida generali- la mia teoria pedagogica della comprensione affettiva, basata sui sei pilastri dello ascolto, dell’accoglienza, dell’affetto, della memoria, della fiducia e della responsabilità.

Invero in molti casi, più che l’analisi da parte di uno psicologo -che, sovente, il minore interpreta come fosse un’indagine per accertare la sua “pazzia” e, pertanto recisamente rifiuta (*che vuole costui da me? Mica sono un pazzo! Non ho alcun bisogno del medico dei pazzi!*) - è necessario un approccio affettuoso dei suoi genitori che, con calma, cerchi di far “aprire” il figlio a esprimere i suoi problemi, dimostrandogli comprensione e vicinanza affettiva, ricordandogli i propri turbamenti di quando, a sua volta, era adolescente, e instillandogli una fiducia verso un nuovo comportamento maggiormente responsabile.

A tal proposito giova ricordare che la recente riforma del diritto di famiglia - avvenuta con la legge sulla filiazione (D. Leg.vo 28 dicembre 2013 n. 154), che ha trasformato la potestà genitoriale in responsabilità genitoriale sui figli - ha statuito, nel combinato disposto del novellato art. 147 e del nuovo art. 315 bis del codice civile, quale obbligo per i genitori, oltre a quello tradizionale di mantenere, educare ed istruire, anche quello di “assistere moralmente” i propri figli, codificando in tal maniera un nuovo e importante patto generazionale.

Siffatta assistenza, che non deve essere intesa solo in senso stretto, quale indicazione di principi etici di condotta, bensì in quello più ampio di assistenza affettiva, si basa, pertanto, proprio nell’ascoltare e nel lasciar sfogare liberamente, anche con rabbia, il proprio figlio, assicurandogli una comprensiva partecipazione emotiva ai suoi problemi esistenziali: il tutto condito da una vera accoglienza al dialogo schietto, che viene a dimostrare il sincero affetto di genitore.

Contemporaneamente dovrà scattare la molla della fiducia intesa, da una parte, come messaggio rassereneante che il genitore dovrà inviare al figlio, al fine di rinforzarlo nella sua autostima, di comprendere le motivazioni dei suoi errori comportamentali (*“io ti perdono”*), dall’altra, esprimere soprattutto fiducia nelle sue azioni future, correttive dei precedenti sbagli (*“io ho fiducia in te”*), in un contemporaneo circolo relazionale virtuoso di dare fiducia e di avere fiducia.

In questo procedimento di iniezione di fiducia, per il genitore occorrerà dimostrare l’assoluta parità di posizione dialogante con il figlio, rivelandogli le proprie esperienze conflittuali avvenute durante la sua lontana adolescenza, che riproducono in parte quelle vissute attualmente dal figlio, attivando, pertanto, una memoria storica significativa del processo che ha condotto il genitore da una situazione adolescenziale di fluidità a quella di una piena coscienza di individuo responsabile.

Con tale ricordo dovrà scattare l’invito al figlio di voler prendere in considerazione la possibilità di un percorso virtuoso “imitativo”, sollecitando, pertanto, la sua responsabilità in maniera graduale, pur essendo conscio della possibilità di ricadute negli errori già commessi dal minore.

La teoria della comprensione affettiva, sinteticamente sovraesposta -adattata nelle sue sei linee direttive

alla singole situazioni ambientali concrete- potrà essere attuata anche dagli insegnanti, dagli assistenti sociali e dagli psicologi nei campi di loro pertinenza, costituendo un utile aiuto atto a prevenire i fenomeni di devianza e di criminalità minorile.

NOTA BIBLIOGRAFICA

Yeudall L.T., Fedora O., Fromm D. A neuropsychosocial theory of persistent criminality: implications for assessment and treatment. *Advance in Forensic Psychology & Psychiatry* 1987;2:119-91

Giedd J.N. The teen brain: insights from neuroimaging. *J Adolescent Health* 2008;42:335-43

Thomas R. Competenza, riconoscimento, esecuzione delle decisioni in materia matrimoniale e di potestà dei genitori sui figli. Roma: Iana Editrice 2001

Thomas R., Bruno M. I provvedimenti a tutela dei minori. Milano: Giuffrè Editore 2005

Thomas R. Criminologia minorile. Roma: Il Pensiero Giuridico Editore 2014

Thomas R. Una porta aperta - A.F.A.A. in tema di rieducazione per i minori autori di reato. In: *Delitti e Misteri*. Rivista D&M Editore 2014

Thoma R. La criminalità minorile tra macro e microcriminologia. In: *Delitti e Misteri*. Rivista D&M Editore 2014

Thomas R. Le prospettive della legalizzazione delle droghe leggere sul rapporto tra minori e stupefacenti. *Futuri* 2014:59 ss.

Corrispondenza
robertothomas@libero.it

IL MALDITESTA HA 'I GIORNI CONTATI' Come, perché e per chi questo calendario

Giuseppe Nappi

Presidente onorario CIRNA Onlus, Direttore Scientifico IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia



Il calendario (v. appendice) nasce dalla volontà di creare un valido strumento che accompagni per tutto l'anno chi soffre di malditesta, al di là della sua funzione primaria di mero segna-tempo dei giorni della vita e delle stagioni che passano. Esso raccoglie aneddoti, consigli, curiosità, immagini, pensieri, persino vignette, tutto espressamente dedicato a questa patologia, tanto diffusa quanto sottovalutata da quella fetta di opinione pubblica che, per sua fortuna, non ne viene toccata in prima persona. In particolare, abbiamo voluto soffermarci sui tanti Santi, più o meno noti, a cui votarsi per essere protetti dal 'male di capo', raccontando qualche episodio significativo della loro vita, e, nei mesi in cui i Santi 'ce lo hanno concesso', a ciò che la Natura e i suoi rimedi ci offrono per alleviare il *malditesta*. C'è poi la rubrica mensile curata dal caro amico Sergio Angeletti, ideatore dell'illuminante titolo di questo calendario, in cui, tra il serio e il faceto, sono trattati aspetti legati alla cefalea e qualche storia di personaggi, mitici e non, che ne hanno sofferto... Giove, Girolamo Cardano, Linneo. Non potevano mancare uno spazio di ilarità, con le vignette realizzate per

l'occasione da Marco Fusi, perché i cefalalgici sanno anche scherzare... nonostante tutto, e i Pensieri tratti dal forum di sostegno di www.cefalea.it, moderato da oltre un decennio dalla signora Lara Merighi di Ferrara (mamma lara). Il calendario sarà disponibile per il download dal sito sopra citato e sarà inviato su carta patinata a tutti gli aderenti ad Alleanza Cefalalgici, gruppo Al.Ce. della Fondazione CIRNA, Onlus di Ricerca Scientifica di interesse sociale.

Almanacchi, almanacchi... non solo quindi un calendario, ma anche un diario, parola ormai familiare a tantissimi cefalalgici, ma ancora sconosciuta a molti altri. Il diario della cefalea è il primo, semplice ausilio con il quale il paziente, attraverso l'auto-monitoraggio, può iniziare a far conoscere il proprio *malditesta* al medico di famiglia, al neurologo e/o altri specialisti competenti. Il diario diventa poi negli anni un compagno al quale affidare la memoria dei successi e, ahimè, degli insuccessi ottenuti nella quotidiana lotta contro questo dolore invisibile. E' questa la più grande novità del calendario 2015: il diario presente sul retro di ogni mese, curato dai Neurologi del Centro Cefalee del Mondino, Università di Pavia, per favorire il costante dialogo tra paziente e medico curante. A dimostrazione che il malditesta non ha età e non risparmia neppure i più piccoli, abbiamo infine voluto dare spazio anche ai disegni realizzati da alcuni studenti di scuola media alle prese con la cefalea, i quali hanno rappresentato su carta come 'vedono il cattivo che li perseguita', nell'ambito del progetto pilota "*Quando la cefalea va a scuola*".

Appendice



Il calendario della Cefalea

MALDITESTA con i giorni contati

2015

gennaio

A che Santo votarsi

Sant'Aspasio 11 gennaio

Ci risulta un solo Santo con questo nome e si tratta di Sant'Aspasio (in francese Aspais) vescovo della Gallia, che visse probabilmente nel VI secolo. Di lui purtroppo non ci sono sufficienti notizie, come del resto per tanti Santi di quel lontano tempo pervaso ancora dal paganesimo e con il Cristianesimo che si affermava un po' alla volta, fra le popolazioni ancora barbare e pagane dell'Europa. Sant'Aspasio, comunque, già dal sec. XIII gode di un culto nella città di Melun (l'antica 'Meledunum' di cui è patrono), situata nella Francia Centro-settentrionale, dove sono conservate le sue reliquie nella chiesa a lui intitolata. È invocato contro gli accessi ed i mal di testa. Il nome Aspasio deriva dal greco 'aspázomai' e significa 'grazioso, amabile, attraente'.

San Potito martire 14 gennaio

Adolescente martire è un Santo poco conosciuto, patrono principale della città e diocesi di Tricarico (Matera) e patrono di Ascoli Satriano (Foggia). Potito, figlio di una famiglia ricchissima, nato a Sardica nella Dacia Inferiore (attuale Romania), che era diventata provincia romana nel 107, abbracciò la fede cristiana contro la volontà del padre, convinto pagano. Gli sono attribuiti gesti e miracoli che però non possono essere confermati da fonti storiche. In particolare, avrebbe liberato dal diavolo la figlia dell'imperatore Antonino Pio, che però lo torturò e decapitò in odio alla sua fede da cristiano. A San Potito si rivolgono preghiere di intercessione per la guarigione nei casi di mal di testa.

La Penna di Angeletti

Lostracismo al mal di testa

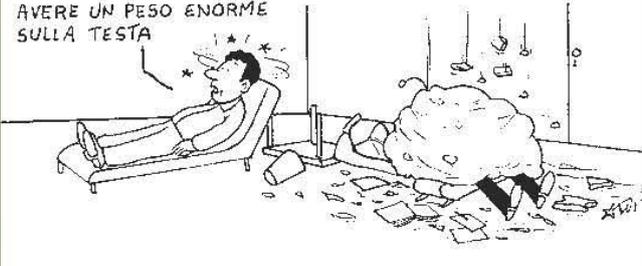
Piacerebbe che dai nostri crani venisse definitivamente dato l'ostracismo al mal di testa, ma ci sono delle difficoltà, non tanto dinamiche, quanto semantiche, insormontabili. "Ostracismo" è il bando dato a democratico "furor di popolo" a qualcuno, quando gli Ateniesi DDC ne graffiavano il nome su un coccio rotto raccattato all'uopo, consegnandolo poi nell'agorà. (Per inciso: un linciaggio solo sociale, molto più civile della lapidazione semitica). Per capire che ci "accozza" il mal di testa coll'ostracismo, ci vogliono appunto le cozze, le ostriche e le testuggini. Antiche cure per le cefalee? No: ancor attuali parole imparentate. La "capoccia" altro non sarebbe che la "coccia-coccio del capo-testa", ma

la "testa" è a propria volta il "guscio", la "conchiglia", il "vaso" in cui è contenuto il cervello, e le sue cefalee: "testuggine" è "capocchetta"/"coperchio"; "conchiglia" è "piccola conca": il riparatore di vasellami urlava per le vie di Roma "concolinaro, donne!" e ancora si canta "a Marechiaro ce sta 'na fenestra" dove "nu carofano addora int'a 'na testa", ovvero "dentro un vaso di coccio", e lì sotto, sugli scogli, attecchiscono le "cozze", cioè le "cocce", e, più giù, le ostriche, "cocciute" anche loro come il materiale "testaceo" (chiedere agli archeologi: il "Testaccio" a Roma) che s'usava per gli ostracismi. Forse, a questo punto, il mal di testa l'abbiam fatto arrivare, ma adesso si sa di poter dire "ho il mal di conchiglia".



Ridiamoci un po' su...

DICONO CHE SIA UN PROBLEMA PSICOLOGICO, DOTTORE, MA LEI NON HA IDEA DEL MAL DI TESTA CHE HO, IMMAGINI DI AVERE UN PESO ENORME SULLA TESTA



- 1 ● **Giovedì**
- 2 ● Venerdì
- 3 ● Sabato
- 4 ● **Domenica**
- 5 ● Lunedì
- 6 ● **Martedì**
- 7 ● Mercoledì
- 8 ● Giovedì
- 9 ● Venerdì
- 10 ● Sabato
- 11 ● **Domenica** *Sant'Aspasio* ↗
- 12 ● Lunedì
- 13 ● Martedì
- 14 ● Mercoledì *San Potito martire* ↗
- 15 ● Giovedì
- 16 ● Venerdì
- 17 ● Sabato
- 18 ● **Domenica**
- 19 ● Lunedì
- 20 ● Martedì
- 21 ● Mercoledì
- 22 ● Giovedì
- 23 ● Venerdì
- 24 ● Sabato
- 25 ● **Domenica**
- 26 ● Lunedì
- 27 ● Martedì
- 28 ● Mercoledì
- 29 ● Giovedì
- 30 ● Venerdì
- 31 ● Sabato

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Ho ricevuto il calendario. Molto bello. Devo trovare il tempo per dir grazie ad Al.Ce. Quest'anno tutte le volte che ci domanderemo che giorno è oggi, ci ricorderemo di non essere soli. E non sarà cosa da poco. Un abbraccio. Elisabetta

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE. CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Gennaio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____



INSIEME DI LINEE
 MONOCROMATICO,
 MINIMALISTA.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

San Pier Damiani 21 febbraio

Protegge dall'emicrania perché ne soffre lui stesso, pare a causa dello studio continuo e dell'insonnia provocata dalle veglie meditative. Morto a Faenza, fu collocato da Dante nel settimo cielo del Paradiso, tra i contemplativi (XXI, 43-90). Fu vescovo, cardinale, monaco a Fonte Avellana e infine Dottore della Chiesa. Intellettuale di spicco del secolo XI e uno dei maggiori antesignani della riforma gregoriana, rimase prestissimo orfano e in miseria. Un giorno, da bambino, trovò per terra una moneta e, anziché tenerla, la diede ad un prete perché dicesse messa per i suoi genitori.



La natura offre

Il **ribesnero** è indicato per qualunque forma di cefalea, in virtù della sua proprietà antinfiammatoria. In particolare, "scioglie" gli attacchi di cefalea a grappolo, quando, cioè, il mal di testa si concentra in un punto frontale per poi irradiarsi. **Uso e dosi:** in tintura madre, 30 gocce in poca acqua. Tre volte al giorno. Fino a miglioramento. **ATTENZIONE:** non adatto a chi soffre di **IPERTENSIONE**.

La Penna di Angeletti

Il sesso in testa

L'emicrania, il "mal di testa": la più banalizzata delle scuse per rifiutare il sesso, lanciata da personaggi femminili, ma ormai d'utilizzo paritetico. E invece ora sappiamo che a LEI lo fa passare, a LUI eventualmente lo fa venire. LEI, proprio, non ha più scuse: il sesso le fa meglio di un analgesico. Il rapporto fisico esercita in quanto tale i muscoli, ma in conclusione li rilassa, ancor più poiché quando le ghiandole ormono-sessuali raggiungono i livelli di massima eccitazione, la maggior parte dei recettori nervosi, non specificamente coinvolti nell'attività, risultano anestetizzati come dopo una dose di morfina: lasciando così che la massima attenzione ancor più intensamente si concentri solo su quelli più direttamente interessati alla buona riuscita dell'evento amatorio. In particolare, nelle donne, durante

l'orgasmo, la soglia di resistenza al dolore si innalza del 70 per cento: all'apice dell'abbraccio il livello raggiunto dalle endorfine nel sistema nervoso quanto a impatto analgesico è pari a quello di due aspirine. Tutto bene normalmente anche per LUI, ma, quando sia perseguitato magari dall'ansia e dal timore di non essere all'altezza, un'eccessiva tensione dei muscoli del collo può provocare, durante o subito dopo la malvissuta prestazione, un attacco di cefalea squisitamente muscolo-tensiva, eventualmente della durata giusto d'una manciata di minuti. E comunque non bisogna preoccuparsi, altrimenti l'ansia di volta in volta peggiora: con l'aspettativa, il timore e la tensione si autoalimentano, ed allora si che il mal di testa diventa sempre più frequente ed intenso nell'accompagnare e disturbare la vita sessuale. ✘



Ridiamoci un po' su...

MA DAI, COME PUO' INFLUENZARE L'UMORE UN BANALISSIMO MAL DI TESTA?



febbraio

- 1 ● **Domenica**
- 2 ● Lunedì
- 3 ● Martedì
- 4 ● Mercoledì
- 5 ● Giovedì
- 6 ● Venerdì
- 7 ● Sabato
- 8 ● **Domenica**
- 9 ● Lunedì
- 10 ● Martedì
- 11 ● Mercoledì
- 12 ● Giovedì
- 13 ● Venerdì
- 14 ● Sabato
- 15 ● **Domenica**
- 16 ● Lunedì
- 17 ● Martedì
- 18 ● Mercoledì
- 19 ● Giovedì
- 20 ● Venerdì
- 21 ● Sabato *San Pier Damiani ✈*
- 22 ● **Domenica**
- 23 ● Lunedì
- 24 ● Martedì
- 25 ● Mercoledì
- 26 ● Giovedì
- 27 ● Venerdì
- 28 ● Sabato

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Mi sto facendo un po' di domande sulla "gabbia" che mi sono costruita intorno. E' vero che alcune cose mi scatenano il mal di testa e quindi le evito. Però mi sto chiedendo se non ho ridotto troppo le cose che faccio, sempre per paura che poi mi venga il mal di testa. Perché negli ultimi tempi sono diventata davvero pigra e faccio proprio poco poco, ma veramente poco. Feffe81

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Febbraio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																												
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																												
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																												
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																												
Il dolore peggiora con il movimento? Si / No																												
Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito																												
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																												
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																												
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																												
Farmaci per stroncare l'attacco? Si / No																												
Quanti nella giornata?																												
Indichi qui i giorni di mestruazione																												

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
 INTROSPETTIVA DI
 ELEMENTI GEOMETRICI
 TRIANGOLARI
 ACUMINATI.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Sant'Augusta di Serravalle 27 marzo

Sant'Augusta fu una Santa vissuta nella prima metà del V secolo. Insieme a San Tiziano, è patrona di Vittorio Veneto, dove, nel quartiere Serravalle, sorge il Santuario a lei intitolato in cui sono custodite le sue reliquie. Figlia di un capitano visigoto, Matruccio, fu battezzata di nascosto da un eremita schierandosi sempre dalla parte dei cristiani perseguitati dal genitore. Il padre non esitò ad imprigionarla e a torturarla, fino a farla decapitare, dopo che Augusta era miracolosamente sopravvissuta ad altri tentativi di omicidio. Ancora oggi devoti pellegrini pregano davanti alle reliquie chiedendo la guarigione dal mal di testa ("le cordéle de S. Gusta le guarisse da mal de zuca"), inserendo il capo nelle aperture di una cancellata in ferro battuto che recinta il luogo in cui il 27 marzo 1450 ne furono rinvenute le ossa in un'urna di pietra di epoca altomedievale.



La natura offre

Il **Partenio** è una pianta erbacea simile nell'aspetto alla comune Camomilla e al Crisantemo e come queste appartiene alle Compositae (o Asteraceae), famiglia di piante ricchissima di specie officinali. È il rimedio adatto per quel mal di testa che compare regolarmente e spesso riusciamo a prevedere quando l'attacco si farà sentire. Il dolore è intenso e ci paralizza nei momenti meno opportuni. **Uso e dosi:** in tintura madre, 30 gocce, due volte al giorno. Per tre mesi consecutivi. **ATTENZIONE:** evitare in caso di gastrite, ulcera, ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

La Penna di Angeletti

Piastrine e serotonina

"La definisce comunque una patologia in sé, sebbene compaia fra i sintomi di molte altre malattie, o dell'intero sistema o delle singole parti collegate. Né è possibile trovare chi non la sperimenti almeno una volta senza distinzione di stili di vita, di sesso, età, di clima, di periodo dell'anno, si che non offre alcuna di queste vie di discriminazione, ma a giusto di elucubrazione". Con queste considerazioni iniziava, il 9 settembre (agosto) 1810, alle 4 e mezza del pomeriggio, la discussione della tesi di laurea in Medicina, all'Imperiale Università di Torino, di Giuseppe Paolo Angelo Gola: argomento "De Cephalalgia". Ne annota la maggior frequenza nel sesso debole; soprattutto quelle che vivono in città, anche per motivi molto lievi, salvo il caso intrinseco di mestruazioni incombenti, quando ne soffrono doppiamente tutti: ovvero anche i mariti? Dopo

25 pagine di constatazioni altrettanto immutate in due secoli, le cure.

Dalla Medicina:

I - non si conoscono rimedi per le cefalee. II - tuttavia talvolta dà sollievo al mal di testa l'arnica, la salvia e affini.

Dall'Igiene (di vita):

I - I patemi d'animo causano le cefalee, per cui bisogna combattere gli assalti all'emotività.

II - Il mal di testa nella maggior parte dei casi non offre alcun indizio esteriore del suo decorso, ma lo rivelano i lamenti. Nulla invero può più facilmente simulato.

Dalla Pratica (chirurgica):

I - Altra è la terapia della cefalea collegata al sangue, altra al siero;

II - nel primo caso, s'inoculi in vena un lieve ematico, nell'altra sono soprattutto utili i vesicanti. Ecco spiegato il titolo.



Ridiamoci un po' su...

CAPISCI DI AVERE UN FORTE MAL DI TESTA QUANDO...



marzo

1 ● **Domenica**

2 ● Lunedì

3 ● Martedì

4 ● Mercoledì

5 ● Giovedì

6 ● Venerdì

7 ● Sabato

8 ● **Domenica**

9 ● Lunedì

10 ● Martedì

11 ● Mercoledì

12 ● Giovedì

13 ● Venerdì

14 ● Sabato

15 ● **Domenica**

16 ● Lunedì

17 ● Martedì

18 ● Mercoledì

19 ● Giovedì

20 ● Venerdì

21 ● Sabato

22 ● **Domenica**

23 ● Lunedì

24 ● Martedì

25 ● Mercoledì

26 ● Giovedì

27 ● Venerdì *Sant'Augusta di Serravalle* →

28 ● Sabato

29 ● **Domenica**

30 ● Lunedì

31 ● Martedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

E' un periodo che mi sento piuttosto arrabbiata per diverse questioni. Ah quanto è più costruttiva la rabbia della tristezza, me lo dovrò ricordare quando di nuovo sprofonderò nella melma grigia della tristezza e dell'apatia. La rabbia che sento mi consente di dare le giuste responsabilità a chi se le merita e non fustigare sempre me stessa per qualunque cosa accada. Lidia

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE. CODICE FISCALE 10242930153

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Marzo 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	
Cefalea sì / no																																
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																																
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																																
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																																
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																																
Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito																																
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																																
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																																
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																																
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																																
Quanti nella giornata?																																
Indichi qui i giorni di mestruazione																																

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

ESPRESSIONE DI
 SEGNI-FULMINI
 E PAROLE
 COLORATE.



La cefalea ha fatto scuola!
 Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Sant'Onorio di Brescia 24 aprile

Dicono che sia il miglior antidoto per il mal di testa, ma non è una medicina magica: due piccole finestrelle dove infilare la testa situate ai lati di un altare nella Basilica di San Faustino e Giovita a Brescia. È l'altare del Crocefisso, dove sono conservate le spoglie di Sant'Onorio vescovo della città nel VI secolo. Vengono anche distribuite immagini del Santo, con parole di invocazione «liberaci da ogni male di capo». Siccome il teschio presenta una frattura verticale, per tradizione si vuole che la sua devozione porti sollievo al mal di testa.

San Pietro martire 29 aprile

Fu un sacerdote appartenente all'Ordine dei domenicani e, nonostante provenisse da famiglia manichea, è ricordato per la sua tenace opposizione alle eresie. Vittima di un agguato e accoltellato a morte, riposa nella Chiesa di Sant'Eustorgio a Milano e la leggenda narra che l'arca marmorea fosse più corta del necessario. L'Arcivescovo Giovanni Visconti fece allora decapitare il corpo e mettere la testa in un'urna separata che si portò a casa. Da quel giorno fu colto da violenti e frequenti mal di testa, cessati solo quando l'urna fu riportata accanto al corpo del Santo. Da allora i milanesi iniziarono ad acclamare San Pietro Martire come protettore dalle emicranie e a rappresentarlo con una roncola conficcata in testa. La credenza è ancora diffusa, tanto che a Milano nel giorno a lui dedicato si usa andare a dare una testata contro l'arca per preservarsi dal mal di testa oppure si strofina l'urna che contiene la testa con un panno che poi si avvolge intorno al capo per far passare l'emicrania.

La Penna di Angeletti

Emicranie e "salsicciotti"

Fra i capovolgimenti di fronte più recenti (ogni tempo ha i suoi) c'è il "pentitismo" del botulino che, dedito ormai ad opere benefiche, della fronte frena il troppo ruscillante sudore (PERIDROSIS) e della fronte ridistende le solcanti rughe accigliate. E dietro e nei dintorni della fronte spesso s'annida l'emicrania: pure contro di lei si accanisce ora il piccolo botolo. Ma facciamola precedere da qualche informazione semantica... Il CLOSTRIDIUM BOTULINUM (identificato dal belga Emile Pierre Marie van Ermengem nel 1897) condivide questa denominazione coi "botoli ringhiosi" perché BOTULUS è termine latino per "salsiccia", da cui hanno preso nome sia i cani bassi e grassi (e gli analoghi umani tendenzialmente gradassi), sia la causa di morte amniotica, quando fu descritta alla fine del '700, in un lotto di salsicce condiviso da 13 commensali, la cui mancanza di

superstizione ne trascinò 6 alla scomparsa per "salsiccismo-botulismo". Ora, ha comunicato il chirurgo plastico William J. Binder dell'UCLA-University of California in Los Angeles, con le microiniezioni di tossina botulinica è riuscito a far sparire non solo le rughe, ma pure l'emicrania. Occorre ricordare che la tossina botulinica agisce inibendo la neurotrasmissione colinergica? Occorre ricordare che 3-4 settimane è la durata media d'efficacia della tossina botulinica già in altre sue applicazioni terapeutiche ben acquisite? Occorre ricordare che la differenza tra effetti benefici e venefici è sia nell'atteggiamento delle labbra, sia in quella affermazione che tutti citano a orecchio di Teofrasto Bombasto: "Alle Dinge sind Gift und/ nicht ist ohne Gift/ Allein die Dosis macht, dass/ ein Ding kein Gift ist." Ovvero: "Tutte le cose sono veleno e/ niente è senza veleno/ Solo la dose decide che/ una cosa non sia veleno." ✖



aprile

- 1 ● Mercoledì
- 2 ● Giovedì
- 3 ● Venerdì
- 4 ● Sabato
- 5 ● **Domenica**
- 6 ● **Lunedì**
- 7 ● Martedì
- 8 ● Mercoledì
- 9 ● Giovedì
- 10 ● Venerdì
- 11 ● Sabato
- 12 ● **Domenica**
- 13 ● **Lunedì**
- 14 ● Martedì
- 15 ● Mercoledì
- 16 ● Giovedì
- 17 ● Venerdì
- 18 ● Sabato
- 19 ● **Domenica**
- 20 ● **Lunedì**
- 21 ● Martedì
- 22 ● Mercoledì
- 23 ● Giovedì
- 24 ● Venerdì *Sant'Onorio di Brescia* →
- 25 ● **Sabato**
- 26 ● **Domenica**
- 27 ● **Lunedì**
- 28 ● Martedì
- 29 ● Mercoledì *San Pietro martire* →
- 30 ● Giovedì

Ridiamoci un po' su...



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Quando non ci speravo più, ho trovato il forum ed a seguire un centro per la Cura delle Cefalee dove mi hanno curato ed assistito con competenza e professionalità favorendo un notevole miglioramento del mio MDT. Non ho illusioni di sconfiggere completamente la "bestia" ma ora vivo e sono uscito da un incubo, il MDT non mi ha sconfitto. Willy

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Aprile 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
 DI LINEE IN
 MOVIMENTO
 AMORFO, INSIEME
 ARMONICO CHE
 CATTURA LA PAROLA.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Sant'Atanasio 2 maggio

Vescovo di Alessandria d'Egitto, fu l'indomito assertore della fede nella divinità di Cristo, negata dagli Ariani e proclamata dal Concilio di Nicea (325), e ciò gli fu causa di persecuzioni ed esili. Narrò la vita di Sant'Antonio Abate e divulgò anche in Occidente l'ideale monastico. È invocato contro l'emicrania.

Sant'Avertino di Tours 5 maggio

Discepolo di Tommaso Becket, nel 1164 lo accompagnò in Francia, dove l'arcivescovo di Canterbury era stato costretto a fuggire per i suoi contrasti con il re Enrico II. Avertino, dopo l'uccisione del suo maestro (1170), si recò a Tours per condurre vita eremitica e morì a Vençay (Ventiacum) nel 1189. Presso la sua tomba avvennero molti miracoli che attirarono un gran numero di pellegrini: il nome del paese fu allora mutato in Saint-Avertin. È considerato protettore contro il mal di testa.

Sant'Acacio di Bisanzio 8 maggio

Acacio, centurione romano che si rifiutò di sacrificare cristiani agli dei pagani, fu torturato e infine decapitato. È il protettore delle truppe militari ed è invocato dai fedeli contro l'emicrania e il mal di denti.

San Venanzio martire 18 maggio

Venanzio, dopo aver subito vari supplizi, fu decapitato a Camerino il 18 maggio del 253. A Camerino, nelle Marche, nella chiesa a lui intitolata, si conserva una pietra sulla quale il Santo lasciò l'impronta delle proprie ginocchia. Posta nella cripta, è dotata di poteri terapeutici e guarisce la parte dolorante appoggiata: è consigliata per le emicranie.

La Penna di Angeletti

Le Cefalee di Darwin

Per accorgersi di essere temporaneamente incapaci di pensare, bisogna prima essersi accorti d'essere capaci di pensare: l'insorgente incapacità di fare come prova dell'attitudine a saper fare: "Cogito, ergo sum", ma con la cefalea difficilmente riesco a cogitare, anche se resto egualmente (e spiacevolmente) ancor più cosciente d'esserci. Se tutta questa elucubrazione non vi ha fatto ancora venire il mal di testa, sta almeno servendo per arrivare a dare pregio evolutivo alle cefalee nella civiltà umana. Ragioniamo. Le cefalee che arrivano/se ne vanno col week end, col riverbero del sole sui muri e l'asfalto delle città, ma non sulla sabbia o sui ghiacciai (a seconda dei gusti), con l'in-

namoramento e la fine di esso, con la fame o con l'indigestione: gli esempi sono altrettanti che le occasioni della vita. Le emicranie, le cefalee di accompagnano con tanta sistematicità lungo il corso della nostra esperienza personale e dell'evoluzione umana, da poterne parere un elemento doloroso sì, ma portante: nei limiti costitutivo, se non costruttivo, sicuramente selettivo. Perché i cefalalgici hanno già in sé questo ostacolo che li costringe più acutamente a doversi superare superandolo, o inequivocabilmente scoprirsi incapaci. In questa precisa prospettiva psicobiologica, l'essenza cefalalgica può costituire un ottimo sistema di valutazione e di autovalutazione.



Ridiamoci un po' su...



maggio

- 1 ● **Venerdì**
- 2 ● **Sabato** *Sant'Atanasio →*
- 3 ● **Domenica**
- 4 ● **Lunedì**
- 5 ● **Martedì** *Sant'Avertino di Tours →*
- 6 ● **Mercoledì**
- 7 ● **Giovedì**
- 8 ● **Venerdì** *Sant'Acacio di Bisanzio →*
- 9 ● **Sabato**
- 10 ● **Domenica**
- 11 ● **Lunedì**
- 12 ● **Martedì**
- 13 ● **Mercoledì**
- 14 ● **Giovedì**
- 15 ● **Venerdì**
- 16 ● **Sabato**
- 17 ● **Domenica**
- 18 ● **Lunedì** *San Venanzio martire →*
- 19 ● **Martedì**
- 20 ● **Mercoledì**
- 21 ● **Giovedì**
- 22 ● **Venerdì**
- 23 ● **Sabato**
- 24 ● **Domenica**
- 25 ● **Lunedì**
- 26 ● **Martedì**
- 27 ● **Mercoledì**
- 28 ● **Giovedì**
- 29 ● **Venerdì**
- 30 ● **Sabato**
- 31 ● **Domenica**

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Sì sì, sto proprio a terra. Mi sento in prigione con delle sbarre invisibili che solo apparentemente mi danno il senso di libertà. In realtà sono prigioniera dei limiti che il mal di testa mi ha appioppato. Margaret

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE. CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Maggio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D		
Cefalea si / no																																	
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																																	
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																																	
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																																	
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																																	
Altri sintomi associati al dolore																																	
N = Nausea V = Vomito																																	
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																																	
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																																	
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																																	
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																																	
Quanti nella giornata?																																	
Indichi qui i giorni di mestruazione																																	

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE DI LINEE E CAMPI COLORATI CON CORPI COMPATTI IN FUGA VERSO L'ALTO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

San Giovanni Battista 24 giugno

San Giovanni Battista è un personaggio unico nel suo genere. Ad esempio è l'unico Santo per il quale la chiesa celebra sia la nascita (24 giugno) sia la morte (29 agosto), onore riservato altrimenti solo alla Beata Vergine Maria e a Gesù Cristo. Giovanni Battista morì decapitato a causa della sua predicazione e per questo sono tanti i riti propiziatori a lui legati per tenere lontano o calmare il mal di testa. Il più conosciuto è quello del falò acceso nella notte che precede la natività (basta fare 3 giri intorno al fuoco facendosi il segno della croce). C'è poi il rito dello scioppo di noce, fatto con le noci raccolte all'alba del 24 giugno, e infine la tradizione dei "piatti di San Giovanni" fatti di legno con sopra la testa del Santo. Il giorno di San Giovanni, il sacerdote, in qualche chiesa, tiene questi piatti sospesi sopra il capo dei fedeli inginocchiati davanti all'altare e, recitando la "benedizione del capo di San Giovanni", allontana ogni forma di mal di testa e rende immuni i fedeli dalle emicranie.



La natura offre

Il **Guaranà** è una pianta rampicante sempreverde, i cui semi sono utilizzati molto spesso per il trattamento della nevralgia, dell'emicrania e della febbre, poiché contengono la guaranina che è un alcaloide simile alla caffeina, uno dei principi attivi dell'aspirina. Quando il mal di testa dipende da affaticamento e spossatezza il guaranà è utile in quanto psicostimolante e tonico. **Uso e dosi:** le dosi variano da prodotto a prodotto, in ogni caso è importante non superare i quantitativi consigliati ed evitare l'uso prolungato. **ATTENZIONE:** non va usato, però, nelle persone ansiose perché può provocare agitazione ed insonnia.

La Penna di Angeletti

Cefalea da VIP

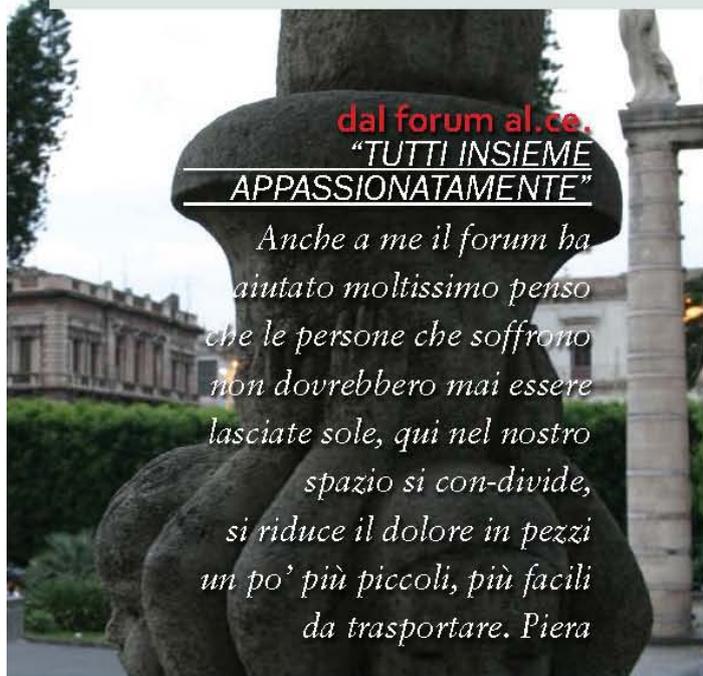
La questione con le cefalee del VIP è che ricadono in due opposte ma corrispondenti categorie: VIC & BIC, ovvero 'Very Important Cefalee' e 'Bisogna Ignorare Cefalee'. E il problema peggiore è che il/la VIP in sé, non medici, si auto-diagnosticano /definiscono il proprio mal di testa a modo proprio. Da questo punto di vista, i VIP maschi si configurano in quattro specie: A) il 'tipo duro': "E' solo una cefalea, so come padroneggiarla: sarò mica inutile io il Padrone qui..."; B) il 'Capo tempestoso': "E' meglio che chiudete quelle bocchette e vi togliete di torno; andate a far finta di guadagnarvi il pane..."; C) il 'Macho': "Questa non è un'emicrania da donnuciole, gente! questa è qualche accidente di sinusite..."; D) il 'BIC': "Cefalea? Che cefalea?". Le donne VIP, ancora quando all'inizio della propria ascesa, per la maggior parte rientrano nella specie 'D': "guai dar segni di fragilità...". Ma quando si sono ben assestate, si evolvono in 'A': "Le emicraniche sono il quadruplo degli emicranici: noi donne le sappiamo lunga su come affrontare il pro-

blema". Il 90 per cento delle cefalee VIP ammontano alle forme tensivo, messe assieme da una combinazione di stress emotivi, ambientali, fisici. Dal punto di vista del paziente, queste cefalee da VIP si differenziano dalle 'migragne' della gente comune per numerosi parametri rilevanti: possono essere molto più corte o molto più lunghe - da mezzora a diversi giorni - e decisamente più frequenti. Anche la percezione individuale è differente: è più il senso ricorrente di 'oppressione' o 'cerchio' alla testa piuttosto che di pulsante, sordo "tambureggiamento" spesso su entrambi i lati del capo. Comunque, in genere non sono tanto debilitanti: chi è VIP non glielo permette. Per tenerle sotto controllo possono bastare moderati analgesici e/o tecniche di rilassamento. Ma soprattutto: chi è VIP mette in pratica con l'esperienza tecniche per gestire lo stress sul lavoro e occorre che impari a mantenere un teso ruolino di marcia pure nel fine settimana, proprio per evitare quelle 'cefalee da week end' cui sono tipicamente suscettibili. Perché lo sapete: se sei VIP, niente stress è uno stress. ✘



giugno

- 1 ● Lunedì
- 2 ● **Martedì**
- 3 ● **Mercoledì**
- 4 ● **Giovedì**
- 5 ● **Venerdì**
- 6 ● **Sabato**
- 7 ● **Domenica**
- 8 ● Lunedì
- 9 ● **Martedì**
- 10 ● **Mercoledì**
- 11 ● **Giovedì**
- 12 ● **Venerdì**
- 13 ● **Sabato**
- 14 ● **Domenica**
- 15 ● Lunedì
- 16 ● **Martedì**
- 17 ● **Mercoledì**
- 18 ● **Giovedì**
- 19 ● **Venerdì**
- 20 ● **Sabato**
- 21 ● **Domenica**
- 22 ● Lunedì
- 23 ● **Martedì**
- 24 ● **Mercoledì** *San Giovanni Battista* ✘
- 25 ● **Giovedì**
- 26 ● **Venerdì**
- 27 ● **Sabato**
- 28 ● **Domenica**
- 29 ● Lunedì
- 30 ● **Martedì**



dal forum al.ce.
"TUTTI INSIEME
APPASSIONATAMENTE"

Anche a me il forum ha aiutato moltissimo penso che le persone che soffrono non dovrebbero mai essere lasciate sole, qui nel nostro spazio si con-divide, si riduce il dolore in pezzi un po' più piccoli, più facili da trasportare. Piera

Ridiamoci un po' su...

DICE CHE GLI È PASSATO UN FORTISSIMO MAL DI TESTA



Il calendario della Cefalea MALDITESTA con i giorni contati

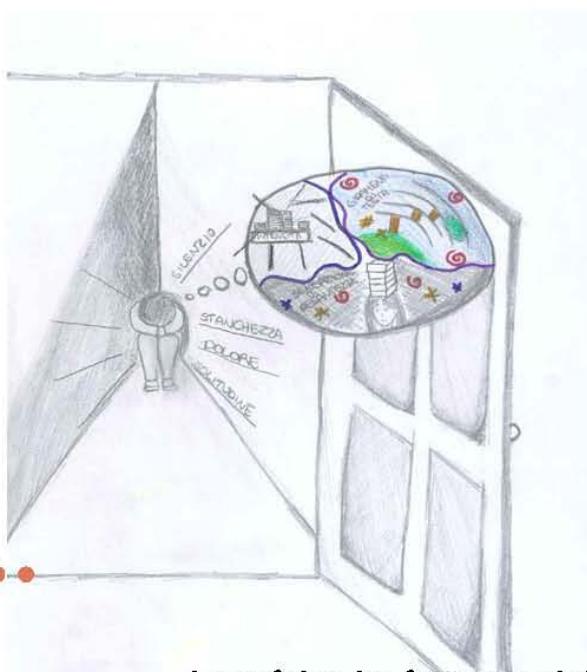
Giugno 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
PROSPETTICA
MONOCROMATICA
CENTRATA SULL'UOMO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

San Pantaleone 27 luglio

San Pantaleone di Nicomedia era di origine nobile. Medico di professione, fu decapitato il 27 luglio del 305. Come narra la "Passio" del Santo, la sua morte venne accompagnata da strabilianti prodigi, perché l'arido tronco a cui lo legarono rimverdi all'improvviso "emettendo" frutti e dal collo del Martire decapitato uscirono in abbondanza sangue e latte. Viene invocato contro il mal di testa perché una tradizione pittorica lo raffigura con le mani inchiodate al cranio in uno dei supplizi patiti. È patrono di medici e ostetriche e di numerose città in Italia e all'estero.

La natura offre

Lo **Zenzero** è una pianta erbacea utile alleato contro la digestione lenta e, come è stato dimostrato in vari studi, ha anche proprietà antinfiammatorie utili nella cefalea. **Uso e dosi:** in capsule o sottoforma di rizoma essiccato. Le dosi giornaliere fitoterapiche variano da 0,5 a 4 grammi polverizzati. A scopo fitoterapeutico, comunque, gli estratti secchi sono da preferire in quanto standardizzati nei principi attivi che lo caratterizzano. **ATTENZIONE:** sconsigliato a chi assume anticoagulanti o FANS e alle donne in gravidanza.

La Penna di Angeletti

Mitiche cefalee

È constatazione corrente che, proprio in casi di cefalee gravi in consistenza e ricorrenza, se chi ne soffre non ci si abbandona passivamente, magari pensando d'aver merito nel sopportare la propria croce - ma 'para botta' con logica fermezza, risulta una persona più d'altri dotata d'una mente capace & funzionale. Se riferano già accorti quanti, tre-quattro millenni fa, avevano concepito il mito della dea Atena, con cui si rimescolò poi quello della latina Minerva, che nel suo nome arcaico Menesova rivela la propria parentela appunto con mens/mente. Dunque. La laboriosa nascita d'Atena, partorita traumaticamente giusto da una cefalea da spaccarsi la testa: non per nulla di Giove. La prima dea ch'egli fa sua sposa è Metis (Mentis...), figlia di Gea/Terra e Etere e 'patrona' della prudenza/ riflessione/ assennatezza. Deciso ad averla sempre con sé seppur passando altre nozze, il Padre degli Dei la fa perennemente sua mangiandosela: era un viziello di famiglia: vedasi

Crono: Nelle viscere di Metis c'era pure l'embrione frutto del loro divino amore, l'embrione della nascitura Atena/Minerva. Completata comunque la gestazione nelle viscere del Divin Padre, le relative doglie s'estrinsecarono in una mitica cefalea. Come da copione d'Esiodo, Giove chiede al suo personale fabbro & figlio Vulcano di spaccargli il cranio con un ben assestato colpo di quella mazza da incudine stessa con cui gli forgiava le folgiori. Detto e fatto, e dallo spacco, già nella propria sfolgorante armatura e coltellino, sbuzza fuori Atena/Minerva. Dea simbolo e promotrice del senno e della Ragione, lo è parimenti dell'ardire, della valorosità e della Vittoria, e dunque così pure della Guerra, ma di quella strategicamente pensata e condotta, non di quella brutalmente violenta a tutti i costi stile Marte. Nata da una testa spaccata da una cefalea d'altissimo livello, sa ben evocare lo sforzo e la caparbietà con cui si lotta senza arrendersi al proprio mal di testa.

luglio

- 1 ● Mercoledì
- 2 ● Giovedì
- 3 ● Venerdì
- 4 ● Sabato
- 5 ● **Domenica**
- 6 ● Lunedì
- 7 ● Martedì
- 8 ● Mercoledì
- 9 ● Giovedì
- 10 ● Venerdì
- 11 ● Sabato
- 12 ● **Domenica**
- 13 ● Lunedì
- 14 ● Martedì
- 15 ● Mercoledì
- 16 ● Giovedì
- 17 ● Venerdì
- 18 ● Sabato
- 19 ● **Domenica**
- 20 ● Lunedì
- 21 ● Martedì
- 22 ● Mercoledì
- 23 ● Giovedì
- 24 ● Venerdì
- 25 ● Sabato
- 26 ● **Domenica**
- 27 ● Lunedì
- 28 ● Martedì
- 29 ● Mercoledì
- 30 ● Giovedì
- 31 ● Venerdì

San Pantaleone →

Ridiamoci un po' su...



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Se sapessimo da dove viene questo nostro mdt. Ho smesso di chiedermelo e speravo che con il tempo le cose migliorassero ed invece.... rimangono pressappoco uguali. Cambia invece la mia percezione ed accettazione del dolore: non riesco più ad accettare questa vital/non vita. La cosa brutta è che assieme a me ha sofferto anche tutta la mia famiglia e continua a farlo. E non c'è altra strada da percorrere. Nonostante tutto, continuo a lavorare ed a vivere "alla mia maniera". MARIA51

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Luglio 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

INSIEME DI LINEE COLORATE E DI PAROLE, CHE EVOLVE VERSO L'ESTERNO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Sant'Aspreno 3 agosto

Sant'Aspreno fu il primo patrono di Napoli. Secondo una leggenda si sarebbe convertito dopo essere stato guarito da san Pietro, che lo consacrò poi vescovo. Dopo san Germano è il secondo dei 47 protettori di Napoli i cui busti sono custoditi nella Cappella del tesoro in Duomo, dove sarebbe anche conservato il bastone con cui san Pietro lo guarì. Nella chiesa a lui intitolata, una scala porta all'ipogeo, chiamato cripta o sacello, di Sant'Aspreno. È un ambiente a botte appartenuto ad un edificio termale romano di età imperiale, in cui è conservato un altare rupestre dell'VIII secolo, con alla base un ampio foro dove i fedeli inserivano la testa affinché fossero guariti dall'emicrania, male che il Santo ha fama di curare.

La natura offre

La **lavanda** veniva considerata nel Seicento un rimedio molto utile per proteggersi dalla peste e alcuni medici suggerivano di imbottire il cappello con i fiori di lavanda essiccati, per evitare tutti i malanni alla testa causati dal freddo intenso della stagione invernale. Oggi, studi clinici hanno dimostrato proprietà antimigraniche significative della sua essenza, in particolare quando il dolore nasce al risveglio e pulsa tutto il giorno. **Uso e dosi:** in tintura madre 25 gocce, due volte al dì, per un mese. **ATTENZIONE:** va usata con cautela qualora si assumano barbiturici in quanto può aumentare la sonnolenza e potenziare gli effetti sedativi di tali farmaci.

La Penna di Angeletti

Laura (non solo) emicranica

"C'è un'aura di mistero", "c'è un'aura di delitto", "c'è un'aura di pericolo", ma anche "c'è un'aura incantata", eppoi c'è l'emicrania con aura. Ma: quest'aura che sarebbe? Una di per sé non meglio definita sensazione/percezione di qualcosa di imminente, seppur non ancora concretamente presente ai 5 sensi usuali. Laura, che in campo figurativo è divenuta nota piuttosto col suo diminutivo aureola, venne nei tempi più antichi indicata come "nimbo" (alias nembro): quell'alone luminoso che denotava il disco solare ovvero il potere del Sole, attribuito quindi dei relativi Dei. Laura simboleggiò inizialmente, e al caso tuttora, la "radiosità e la potenza divina costituite dal fuoco e dall'oro dell'energia solare/divina, la luminosità emanata dal Sacro". Conseguentemente "la santità, la gloria, il genio, la virtù, la luce trascendentale della saggezza

e della conoscenza, emanazione della forza vitale contenuta nella testa". Laura emicranica arriva così ad apparentarsi con quella "tenacia di farcela, e con successo" spesso accreditata ai cefalalgici più gravi e cronici. Il "cerchio della gloria/aureola come apologo, allora, del doloroso semicerchio alla testa della patologia emicranica. Il nimbo appare - nel trascorrere dei tempi, dei luoghi, delle culture - giallo, azzurro e/o nei colori dell'arcobaleno: rosso per Buddha, azzurro per Zeus/Giove, infuocato-fiammeggiante per Shiva. Magari possa essere di qualche morale consolazione sapere che nell'aura emicranica si va a concentrare e articolare tutto ciò: non solo un feroce mal di testa. "Nella persona aureolata - si riteneva e si volle significare - la sua parte più elevata ha preso la preponderanza: è l'essere compiuto, unificato verso l'Alto".

Ridiamoci un po' su...



agosto

- 1 ● Sabato
- 2 ● **Domenica**
- 3 ● Lunedì *Sant'Aspreno →*
- 4 ● Martedì
- 5 ● Mercoledì
- 6 ● Giovedì
- 7 ● Venerdì
- 8 ● Sabato
- 9 ● **Domenica**
- 10 ● Lunedì
- 11 ● Martedì
- 12 ● Mercoledì
- 13 ● Giovedì
- 14 ● Venerdì
- 15 ● **Sabato**
- 16 ● **Domenica**
- 17 ● Lunedì
- 18 ● Martedì
- 19 ● Mercoledì
- 20 ● Giovedì
- 21 ● Venerdì
- 22 ● Sabato
- 23 ● **Domenica**
- 24 ● Lunedì
- 25 ● Martedì
- 26 ● Mercoledì
- 27 ● Giovedì
- 28 ● Venerdì
- 29 ● Sabato
- 30 ● **Domenica**
- 31 ● Lunedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

I mali dell'anima... poche parole raccontano il nostro vissuto. Arriva il momento per necessità o virtù che iniziamo a guardarli e con tanta pazienza srotoliamo (si dice?) la matassa della nostra vita. Ci sono persone che ci riescono da sole, altre si fanno aiutare, ma vale la pena in tutti i casi, anche se talvolta provoca ferite immense. L'ansia, il panico altro non sono che la voce del nostro corpo che ci chiede Aiuto!!! Nico26

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE. CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea

MALDITESTA con i giorni contati

Agosto 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	
Cefalea sì / no																																
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																																
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																																
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																																
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																																
Altri sintomi associati al dolore																																
N = Nausea V = Vomito																																
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																																
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																																
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																																
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																																
Quanti nella giornata?																																
Indichi qui i giorni di mestruazione																																

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE DI LINEE, BICROMATICA PREVALENTEMENTE E INTEGRATA DA PAROLE.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Santa Ildegarda di Bingen 17 settembre

Canonizzata da Benedetto XVI nel 2012, è stata una religiosa e naturalista tedesca, ma anche musicista, scrittrice e filosofa, vissuta nel XII secolo. Ildegarda nel corso della sua vita ebbe numerosissime visioni, di cui ha lasciato dettagliati resoconti illustrati in due manoscritti. Alcuni studiosi hanno suggerito che l'origine di queste visioni fosse di tipo neurologico. Lo storico della scienza e della medicina Charles Singer le attribuì ad auro di origine emicranica. Questa teoria è stata resa popolare dal neurologo Oliver Sacks (vedi "La Penna di Angeletti"). Sostenitrice dei trattamenti fitoterapici, suggeriva per alleviare la cefalea la mentuccia, parente stretta della menta adoperata nella fitoterapia moderna (vedi "La natura offre").



La natura offre

La menta è una pianta erbacea, perenne, alta 50-60 cm. La **menta piperita** è un ibrido ottenuto dall'uomo incrociando tre specie di menta. Secondo la tradizione erboristica e naturopatica, l'azione dell'olio essenziale di menta piperita si esplica anche sul sistema nervoso centrale e può quindi trovare impiego nel trattamento naturale di emicrania e cefalee, nausea da viaggio (cinetosi), stress e affaticamento psicoemotivo. **Uso e dosi:** Esistono in commercio comode capsule predosate di olio essenziale, da assumere prima dei pasti, che evitano i rischi legati al sovradosaggio. **ATTENZIONE:** sconsigliato alle donne in gravidanza, sotto gli otto anni, a chi soffre di malattie epatiche o con problemi di stomaco.

La Penna di Angeletti

La Santa EMICRANICA: cefalee paradisiache

Il 17 settembre si celebra - assieme e principalmente alle "Stimate di San Francesco" - Sant'Ildegarda (1098-1179), badessa benedettina e patrona di Bingen sul Rupertsberg. Nata lì in Germania nel castello di Bockelheim a Kreuznach, è ritenuta la prima mistica tedesca, a suo tempo chiamata "la sibilla del Reno" per le sue capacità profetiche: nota (non pot tanto...) oltre che agli agiografi ai dotti per le sue poesie e musiche, agli storici della Medicina per essersi rivelata cefalalgica/emicranica e aver pure lasciato ricette per potersene curare. Le descrizioni da lei lasciate delle visioni che le apparivano in occasione dei suoi periodici, atroci attacchi di emicrania sono state analizzate e interpretate in chiave scientifica moderna anche dal famoso "risvegliante" neurologo Oliver Sacks. Ildegarda descrive: "La luce che vedo, pur rifulgente più del Sole, non ha un punto preciso: né riesco a valutare l'altezza né la distanza né l'ampiezza, e la chiamo 'il nembro della Luce vivente', dentro cui talora un'altra m'appare e la chiamo 'la Luce vivente stessa'...". Le mie visioni non l'ho

avute né in sonno né in sogno, né nella follia, né coi miei occhi e orecchie carnali, né in luoghi appartati, ma ben sveglia, con gli occhi dell'anima...".

Nel caso più esplicito: "Vidi una grande stella, quanto nessun'altra mai meravigliosamente risplendente e ad essa assieme una moltitudine straordinaria di stelle cadenti... e d'improvviso vennero tutte annientate, ridotte in neri carboni...". Sacks commenta: "Ildegarda ha visto uno sciame di fosfeni attraversare il suo campo visivo, seguito da uno scotoma negativo" e trae poi la considerazione: "ecco com'è un evento fisiologico e banale all'occlusione d'una esacerbante patologia, altrimenti insignificante per la gran parte della gente, possa in una coscienza privilegiata trovare il substrato d'un'ispirazione estatica 'suprema'. Ildegarda ci ha trovato ispirazione per la sua santità operosa e fra le tante prescrizioni: "... se duole il cervello, si prenda malva e il doppio di salvia, le si pesti in un mortaio... con po' d'olio d'oliva... poi si stenda dalla fronte alla nuca, legandovi sopra un panno. Si faccia questo per tre giorni...". Provare & pregare per credere in Sant'Ildegarda di Bingen. ✕



Ridiamoci un po' su...

PICCHIATELLO, AMICO CARO, OGGI HO UN MAL DI TESTA INSPIEGABILE



dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Poi sinceramente è stato proprio la sofferenza che mi ha fatto trovare la soluzione alle cose. mamma lara

settembre

- 1 ● Martedì
- 2 ● Mercoledì
- 3 ● Giovedì
- 4 ● Venerdì
- 5 ● Sabato
- 6 ● **Domenica**
- 7 ● Lunedì
- 8 ● Martedì
- 9 ● Mercoledì
- 10 ● Giovedì
- 11 ● Venerdì
- 12 ● Sabato
- 13 ● **Domenica**
- 14 ● Lunedì
- 15 ● Martedì
- 16 ● Mercoledì
- 17 ● Giovedì *Santa Ildegarda di Bingen* →
- 18 ● Venerdì
- 19 ● Sabato
- 20 ● **Domenica**
- 21 ● Lunedì
- 22 ● Martedì
- 23 ● Mercoledì
- 24 ● Giovedì
- 25 ● Venerdì
- 26 ● Sabato
- 27 ● **Domenica**
- 28 ● Lunedì
- 29 ● Martedì
- 30 ● Mercoledì



**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Settembre 2015 Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____



INSIEME MINIMALISTA
 DI FIGURE E PAROLE.



La cefalea ha fatto scuola!
 Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

San Dionigi di Parigi 9 ottobre

San Dionigi, missionario inviato nel III secolo a evangelizzare la Gallia, fu il primo vescovo di Parigi. Decapitato sotto la persecuzione di Decio nel 250, la leggenda narra che egli stesso avrebbe portato la propria testa da Montmartre (che vuol dire appunto «Monte del martirio») al luogo in cui poi sorse la famosa basilica di Saint-Denis a lui intitolata. E' considerato protettore di coloro che soffrono di emicrania.

San Benedetto martire 13 ottobre

Soldato romano in servizio a Cupra, convertitosi al Cristianesimo, fu decapitato a 28 anni nel 303 (o 304): i suoi resti mortali furono gettati in un torrente e, secondo la leggenda, sospinti prima verso il mare Adriatico, furono ricondotti da alcuni delfini a sud di Cupra, dove oggi sorge la città di San Benedetto del Tronto: per miracolo il corpo ritornò intatto e ricomposto. Dopo pochi anni, in seguito all'editto di Costantino del 313, fu costruita una cappella intorno al suo sepolcro, meta dei fedeli che lo invocano soprattutto contro il mal di testa.

La Penna di Angeletti

Malditesta nel paese delle meraviglie

“... ho l'impressione che la mia testa si rimpicciolisca sino alle dimensioni d'un'aranda...”, da un istante all'altro è come se avessi due corpi e due teste, quattro gambe e due braccia destre che funzionano a turni alternati”, “d'improvviso la testa mi si taglia in due e ne salta fuori un me stesso in miniatura, che però velocemente raggiunge la statura normale...”. Ecco stralci di confidenze/testimonianze di cefalalgici che ci tuffano dritti nelle deliranti visioni di Alice nel Paese delle Meraviglie: non per niente Lewis Carroll era vittima di gravi crisi emicraniche, precedute come sappiamo da allucinanti aurore. Ne sono creature Bianconiglio che corre corre corre via inafferrabilmente in continuazione, lo Stregatto che appare/scompare attorno al suo sardonico sorriso, il Cappellaio Matto - dove si porta il cappello? - che lucidamente filosofeggia sui suoi noncompleanni... E quanto a sentirsi sdoppiati e funzionanti a segmenti collegati ma indipendenti, conviene ricordare qui che lo scrittore Lewis Carroll era l'altra personali-

tà/pseudonimo del matematico Charles Lutwidge Dogson, che nel corso delle proprie atroci crisi emicraniche era preda di quelle allucinazioni che lo psichiatra oco-niense J. Todd ha spiegato psicanaliticamente come “turbe del senso di spazio e tempo, sdoppiamento della personalità, ‘sindrome di Lilliput’ [sensazione d'essere altissimi o piccolissimi], impressione di levitazione”. Scienziato puro, che ha reimpostato razionalmente lo studio della Natura, e cefalagico puro fu per tutta la vita Linneo, da cui apprendiamo che “prima dell'arrivo dell'attacco emicranico spesso sentiva qualcuno camminargli al fianco, e si girava per capire chi fosse”. Il padre della nomenclatura naturalistica denominò questo suo allucinatorio accompagnamento Doppelgänger: adesso si dice ‘allucinazione autosomica’. Lewis Carroll/Charles Lutwidge Dogson ha immaginato Alice e il suo mondo, Carl Nilsson Linaeus/Carl von Linné ha immaginato una sistematica del mondo naturale che dura tuttora: l'hanno fatto nonostante la cefalea o grazie all'emicrania?



ottobre

- 1 ● Giovedì
- 2 ● Venerdì
- 3 ● Sabato
- 4 ● **Domenica**
- 5 ● Lunedì
- 6 ● Martedì
- 7 ● Mercoledì
- 8 ● Giovedì
- 9 ● Venerdì *San Dionigi di Parigi*
- 10 ● Sabato
- 11 ● **Domenica**
- 12 ● Lunedì
- 13 ● Martedì *San Benedetto martire*
- 14 ● Mercoledì
- 15 ● Giovedì
- 16 ● Venerdì
- 17 ● Sabato
- 18 ● **Domenica**
- 19 ● Lunedì
- 20 ● Martedì
- 21 ● Mercoledì
- 22 ● Giovedì
- 23 ● Venerdì
- 24 ● Sabato
- 25 ● **Domenica**
- 26 ● Lunedì
- 27 ● Martedì
- 28 ● Mercoledì
- 29 ● Giovedì
- 30 ● Venerdì
- 31 ● Sabato

Ridiamoci un po' su...



dal forum al.ce.

“TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE”

*Per me entrare nel forum e' stato trovare delle "Grandi persone".....
...perché scrivere di se stessi secondo me lo si riesce a fare solo da
"Grandi".....è per quel che mi riguarda, prima ho tanto scritto, poi
ho imparato a leggere....poi a copiare ma in particolare a stampare e
rileggere tanti dei vostri messaggi. Maya*

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Ottobre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S
Cefalea si / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

COMPOSIZIONE
 ARMONICA DI ELEMENTI
 GEOMETRICI, SEGMENTATI,
 CON UN NUCLEO DI
 PAROLE E FORME.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Santa Caterina d'Alessandria 25 novembre

Vergine e martire, è venerata da tutte le Chiese Cristiane che ammettono la venerazione dei Santi. Si dice che in vita avrebbe confutato le argomentazioni di cinquanta filosofi pagani, motivo per cui è diventata la Patrona della dottrina e dell'erudizione. È inclusa tra i quattordici Santi soccorritori e viene invocata in presenza di forti mal di testa, forse in relazione al rompicapo cui sottoponeva i filosofi pagani. Condannata a morte a soli diciotto anni, la ruota dentata che avrebbe dovuto lacerarne il corpo si ruppe per l'intervento divino e l'imperatore Massimino Daia fu costretto a farla decapitare.



La natura offre

La **Melissa** è una pianta erbacea spontanea e perenne, le cui foglie sono usate in fitoterapia per molti scopi. È indicata anche in presenza di cefalea, stanchezza eccessiva, tensione nervosa, contratture muscolari. **Uso e dosi:** viene utilizzata sotto forma di estratti secchi titolati, tisane, infusi (2 grammi per tazza), succo (un cucchiaino da minestra tre volte al giorno), polveri (100-200 mg per capsula), estratti acquosi (6 cucchiaini al giorno) e tintura madre (40 gocce tre volte al giorno). **ATTENZIONE:** sconsigliata a chi soffre di ipotiroidismo e, se segue una cura a base di ormoni tiroidei, per evitare possibili fenomeni di interferenza.

La Penna di Angeletti

Cefalee a naso

"L'olfatto è il più bestiale dei sensi; perché scatena tutti gli altri"; l'ho scritto la prima volta una quarantina d'anni fa, per una rivista di moda... Scatena il gusto/laccolina in bocca. Scatena il richiamo sessuale. Scatena all'opposto il disgusto/la nausea. Scatena l'allarme e la fuga dai miasmi sospetti... E, all'occasione, scatena pure il mal di testa. 'Cefalea da osmofobia' è la dizione corretta: come dire mal di testa da repulsione/terrore d'odore. Il 70 per cento (2 su 3) di chi n'è vittima sono donne: il problema infatti s'acutizza nel periodo premenstruale-mensuale e in gravidanza. Tanto peggio poiché l'elenco degli accusati allinea: profumi dolci femminili, detersivi e deodoranti per la casa, odori della cucina - cipolle, cibi fritti e/o grassi - il fumo di sigaro e/o sigaretta, disinfettanti, vernici, solventi, benzina... Né è necessario restare esposti a lungo all'odore incriminato: bastano pochi istanti - come ben sa chi ne soffre - perché il mal di testa cominci a farsi sentire, in qualche caso addirittura specificamente preannunciandosi con un'alluciazione olfattiva, cioè

la sensazione d'un particolare odore, variabile da paziente a paziente, presente giusto nella sua memoria, ma non realmente lì in quel momento. D'altro canto è fenomeno già noto che per alcuni cefalalgici la sensibilità olfattiva aumenta durante gli attacchi, e magari anche cambi, facendo risultare sgradevoli odori altrimenti di solito graditi: trasformando insomma al caso gli aromi in puzze. Il Naturalista che sono, qui giunto, potrebbe osservare che la prevalenza al femminile nell'osmofobia/mal di testa a naso potrebbe trovare una spiegazione evolutiva nella stravolta persistenza d'un primordiale meccanismo di difesa della madre nei confronti dei cuccioli, garantendole un allarme precocissimo e insistente sia dell'aflore dei predatori, sia un rifiuto veemente dei cibi guasti/contaminati, sia un preciso discrimine sulle intenzioni del maschio: spesso buone per la copula, ma non sempre altrettanto verso i cuccioli che ne derivino, in varie specie vittime del maschio che li fa fuori per ricominciare daccapo con la madre. E pur sempre un'emicrania collegata all'"oggi no".



Ridiamoci un po' su...



novembre

1 ● **Domenica**

2 ● Lunedì

3 ● Martedì

4 ● Mercoledì

5 ● Giovedì

6 ● Venerdì

7 ● Sabato

8 ● **Domenica**

9 ● Lunedì

10 ● Martedì

11 ● Mercoledì

12 ● Giovedì

13 ● Venerdì

14 ● Sabato

15 ● **Domenica**

16 ● Lunedì

17 ● Martedì

18 ● Mercoledì

19 ● Giovedì

20 ● Venerdì

21 ● Sabato

22 ● **Domenica**

23 ● Lunedì

24 ● Martedì

25 ● Mercoledì *S. Caterina d'Alessandria*

26 ● Giovedì

27 ● Venerdì

28 ● Sabato

29 ● **Domenica**

30 ● Lunedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Buon pomeriggio a tutti. Stamani ho lavorato, per fortuna la testa ha fatto la brava, questi due giorni mi hanno messo su un'ansia incredibile ed era più di un mese che pensavo a come ci saremmo massacrati a star dietro al banco, invece alla fine è andata meglio del previsto.. tanta ansia per nulla.... devo proprio imparare a gestire meglio questa parte del mio carattere altrimenti mi logoro inutilmente. Simona

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE. CODICE FISCALE 10242930153

Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

Novembre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L
Cefalea si / no																														
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																														
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																														
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																														
Il dolore peggiora con il movimento? SI / No																														
Altri sintomi associati al dolore																														
N = Nausea V = Vomito																														
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																														
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																														
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																														
Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No																														
Quanti nella giornata?																														
Indichi qui i giorni di mestruazione																														

GIORNI TOTALI DI CEFALIA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

LINEE CHE SOVRASTANO UN PAESAGGIO CON FASCI DI FULMINI GIALLI: ARMONICO.



La cefalea ha fatto scuola!

Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano



A che Santo votarsi

Santo Stefano martire 26 dicembre

Primo diacono e protomartire, lapidato, perdonò i suoi aguzzini come Cristo stesso fece sulla croce. Continuò la sua opera uno dei suoi accusatori: Saulo, diventato San Paolo dopo la visione di Cristo. Tutto ciò che sappiamo di Stefano è tratto dal Nuovo Testamento; era ebreo, probabilmente uno degli ellenisti della diaspora. Il suo nome, Stephanos, in greco significa "corona" oppure "re". È invocato contro l'emicrania e le malattie della testa. È il patrono di quasi cento comuni italiani e 14 portano il suo nome.

La natura offre

Il **Salice** è una pianta che cresce preferibilmente in luoghi umidi, lungo i fiumi, ai bordi di stagni e laghi. L'estratto di Salice è consigliato contro le emicranie, specie se associate a disturbi reumatici. **Uso e dosi:** viene utilizzata sottoforma di corteccia essiccata nelle tisane, estratti secchi o acquosi, polvere di corteccia. Dose singola e dose totale giornaliera non devono eccedere, rispettivamente, i 120 ed i 240 mg di salicina (principio attivo). **ATTENZIONE:** controindicato in caso di asma bronchiale e ulcera peptica, sotto controllo medico in caso di malattie epatiche o renali.

La Penna di Angeletti

Emicranie con giunto & Congiunta

Da bambino aveva più paura della zia che dell'emicrania, perché anzi si godeva le aure fantasmagoriche che ne precedevano gli attacchi, con pure una persistente sensazione di freddo alle ginocchia. Si può intanto azzardare un calembour su queste "giunture gelide" collegate alle cefalee che per tutta la sua vita accompagnarono il medico matematico filosofo pavese Girolamo Cardano: inventore del giunto cardanico appunto. Aveva dimostrato pure l'impossibilità del moto perpetuo e capito che è una causa ambientale (al caso piume d'uccello) a scatenare l'asma, ma solo alla fine della vita confidò/confessò a settant'anni - nella sua autobiografia postuma "De vita propria" - che sin da ragazzino "lo mi diletta non poco di tal miracolose visioni [presaghe d'emicrania] che guardavo estasiato, talché la mia zia [era un figlio illegittimo,

allevato a parte] una volta mi dimandò che cosa vedessi, ma per quanto fanciullo io dissi fra me "se confesso essa potrebbe indignarsi...ed interdirmi il festoso godimento". Che ci fosse di tanto festoso in quei prodromi di malditesta Girolamo anche l'accenna: "... erano figure diafane, ma non tanto da non sembrare consistenti, né tanto dense da non essere trasparenti alla vista". Ed elenca: "...vestimenta di varie foglia...teatri... gente...figure corporee non mai vedute prima...fortezze, case... animali e boschi e selve e altro che non tenni a mente". Perché mai la zia avrebbe dovuto "indignarsi" per tali aure preemicraniche? Basta poca malizia per sospettare che in quei deliri che Gerolimo non tenne a mente ce ne fossero di erotici. E la loro collocazione nell'anticiparsi del dolore porta ad una diagnosi retrograda di latente masochismo... Direi che per stavolta può bastare.

Ridiamoci un po' su...



dicembre

- 1 ● Martedì
- 2 ● Mercoledì
- 3 ● Giovedì
- 4 ● Venerdì
- 5 ● Sabato
- 6 ● **Domenica**
- 7 ● Lunedì
- 8 ● **Martedì**
- 9 ● Mercoledì
- 10 ● Giovedì
- 11 ● Venerdì
- 12 ● Sabato
- 13 ● **Domenica**
- 14 ● Lunedì
- 15 ● Martedì
- 16 ● Mercoledì
- 17 ● Giovedì
- 18 ● Venerdì
- 19 ● Sabato
- 20 ● **Domenica**
- 21 ● Lunedì
- 22 ● Martedì
- 23 ● Mercoledì
- 24 ● Giovedì
- 25 ● **Venerdì**
- 26 ● **Sabato** *Santo Stefano martire*
- 27 ● **Domenica**
- 28 ● Lunedì
- 29 ● Martedì
- 30 ● Mercoledì
- 31 ● Giovedì

dal forum al.ce.

"TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE"

Grazie a tutti voi degli auguri che contraccambio sinceramente. Sono commossa, per la prima volta a Natale ho degli amici che mi stanno così tanto a cuore, anche se non li ho mai visti. Anche se fisicamente non ci si abbraccia, sento un bene immenso in questo posto, che proprio perchè "invisibile" vi rende ancora più preziosi.

Buona notte di Natale. Rossana

**DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS
SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA DI INTERESSE SOCIALE
UN PICCOLO GESTO DI GRANDE VALORE: CODICE FISCALE 10242930153**

Il calendario della Cefalea MALDITESTA con i giorni contati

Dicembre 2015

Il diario mensile della cefalea, un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e al medico curante

GIORNI del Mese	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G	V	S	D	L	Ma	Me	G
Cefalea sì / no																															
Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte																															
Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme																															
Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro																															
Il dolore peggiora con il movimento? Sì / No																															
Altri sintomi associati al dolore																															
N = Nausea V = Vomito																															
Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)																															
Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore																															
Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore																															
Farmaci per stroncare l'attacco? Sì / No																															
Quanti nella giornata?																															
Indichi qui i giorni di mestruazione																															

GIORNI TOTALI DI CEFALEA _____ N° TOTALE DI ANTIDOLORIFICI _____

FIGURATIVO CON PAROLE,
POCO CROMATICO.



La cefalea ha fatto scuola!
Dal progetto pilota "Quando la cefalea va a scuola": una selezione dei migliori disegni realizzati dagli alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado "D. Bramante" di Vigevano





Il calendario della Cefalea
MALDITESTA con i giorni contati

2015



Ringraziamenti

Sergio Angeletti per la sua "Penna" e per il titolo illuminante "MALDITESTA CON I GIORNI CONTATI".
Roberto Nappi per "A che Santo votarsi", "La natura offre" e per il Coordinamento Generale.
Marco Fusi per "l'ironia partecipe, mai perfida" delle vignette satiriche.
Lara Merighi per la scelta dei messaggi selezionati tra i quasi 300.000 presenti nel forum di www.cefalea.it e i loro autori per esserne affezionati utenti da oltre un decennio. Grazie anche a **Zeno Franciosi** per le evocative fotografie a corredo.
Grazia Sances, Cristina Tassorelli e i Ricercatori del Centro Cefalee del Mondino (Pavia) per il diario mensile della cefalea.
 La **Scuola Bramante (Vigevano)** e i suoi alunni per la partecipazione al progetto "Quando la cefalea va a scuola". Grazie anche a **Barbato Limatola** per il commento tecnico ai disegni.
Santiago Spadafora e la Fondazione ISALUD (Buenos Aires),
Rodolfo Borghese e i Comitati degli Italiani all'Estero in Argentina per l'opera di diffusione nei Paesi dell'America Latina. Grazie anche a **Franco Lucchese e al Gruppo Linguistico Neolatino** (www.neolatingroupheadache.net).
Erika Parasecoli per la realizzazione grafica.

Per maggiori informazioni sulle attività della Fondazione CIRNA Onlus e del Comitato Alleanza Cefalalgica (Al.Ce. Group) consultate il Sito Italiano della Cefalea www.cefalea.it.
 Per aderire ad Al.Ce. Group scrivete all'indirizzo alcegroup@cefalea.it:
 PIU' SIAMO, PIU' CONTIAMO!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

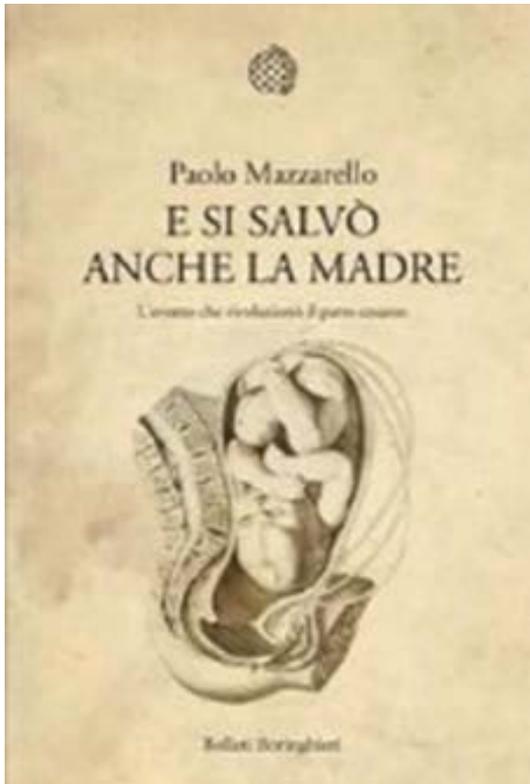


Il Sito Italiano della Cefalea
www.cefalea.it

E SI SALVO' ANCHE LA MADRE
Paolo Mazzarello, Bollati Boringhieri 2015

Silvia Molinari (a cura di)

Formazione & Informazione, Direzione Scientifica, IRCCS Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia



Fino al tardo ottocento, quando alla fine di una gravidanza nascevano complicazioni e si presentava la necessità di un intervento di parto cesareo, la madre inevitabilmente andava incontro alla morte. La tecnica prevedeva l'incisione del ventre e l'estrazione del bambino lasciando la donna al suo destino. «Il taglio cesareo provocava un terrore che proveniva da lontano, dalle profondità del passato», racconta Paolo Mazzarello «perché era associato all'idea di morte della partoriente, sedimentata in secoli di drammi terribili».

Nel 1876 accadde però qualcosa di nuovo, di veramente rivoluzionario. Una giovane donna, Giulia Cavallini, affetta da rachitismo e per tal ragione con ossa del bacino in condizioni molto precarie, giunta al termine della gravidanza si affidò alle cure del prof. Edoardo Porro, primario ostetrico dell'Ospedale San Matteo di Pavia.

Il prof. Porro, uomo determinato ma sensibile verso la salute delle sue pazienti, constatando che il canale del parto era completamente ostruito intuì che doveva mettere in atto, o meglio che doveva proprio inventare, una nuova tecnica in grado di salvare sia il bambino che la madre. E così fu, E si

salvò anche la madre. Presto la cosiddetta “tecnica di Porro” fece parte del repertorio chirurgico europeo aprendo letteralmente una nuova epoca sia per la scienza medica che per le donne.

Paolo Mazzarello ci rende partecipi ancora una volta di uno spaccato della storia della medicina raccontato con garbo e passione ma con il giusto rigore che, da sempre, lo contraddistingue.

ABSTRACTS DI INTERESSE CEFALALGICO

Marta Allena, Michele Viana (a cura di)

Stimulation of the sphenopalatine ganglion in intractable cluster headache: expert consensus on patient selection and standards of care

Jürgens T.P., Schoenen J., Rostgaard J., Hillerup S., Láinez M.J., Assaf A.T., May A., Jensen R.

La cefalea a grappolo, la più comune tra le trigemino-autonomiche, è un rara ma disabilitante forma di cefalea primaria. Nel suo andamento cronico, che colpisce circa il 10% dei pazienti, la malattia è caratterizzata da fasi attive sub-continue alternate a brevi se non addirittura assenti fasi di remissione con conseguente notevole compromissione della qualità di vita. All'incirca l'1% di questi pazienti può, inoltre, divenire refrattario ai comuni trattamenti farmacologici (non risponde o ha controindicazioni alle terapie acute e di profilassi convenzionali). Per questi pazienti, negli anni, sono state applicate e tentate con scarso successo le più svariate procedure chirurgiche aventi come target il nervo trigemino o le vie parasimpatiche craniche. Più recentemente, si è assistito ad un notevole incremento di metodiche di neuromodulazione più o meno invasive (come la stimolazione cerebrale profonda, la stimolazione del nervo occipitale e del ganglio sfenopalatino, ma anche la stimolazione transcutanea del nervo sopraorbitario, la stimolazione del nervo vago e la hcSCS) che hanno aperto la strada ad una possibile alternativa terapeutica per i pazienti affetti da cefalea a grappolo cronica resistente.

Ad oggi, tuttavia, pur essendoci differenti possibilità terapeutiche, la scelta di un approccio di neuromodulazione rispetto ad un altro è ancora un processo complicato, costoso e nello stesso tempo dinamico, che potrebbe essere anche difficile e troppo innovativo per molti specialisti del campo delle cefalee; tale scelta è, inoltre, influenzata da numerosi fattori, tra cui il rapporto tra efficacia ed effetti collaterali (rischio/beneficio), i costi economici, l'accesso locale alle differenti tecniche e devices, le caratteristiche del paziente, le procedure medico-legali e, non in ultimo, le raccomandazioni delle linee guida nazionali ed internazionali. Attualmente, non esistono, per qualsiasi tipo di neurostimolazione utilizzata nella cefalea a grappolo cronica resistente, predittori di efficacia che possono aiutare a rendere questa scelta meno difficile; è, tuttavia, opinione comune tra i cefalologi preferire, come prima opzione, la strategia terapeutica meno invasiva e più efficace.

Basandosi sul ruolo fondamentale che il sistema parasimpatico svolge nella patogenesi degli attacchi dolorosi di cefalea a grappolo, di recente è stata proposta la stimolazione ad alta frequenza del ganglio sfenopalatino (SPG) ed uno studio clinico multicentrico, placebo controllato, ne ha dimostrato l'efficacia e la sicurezza sia come trattamento acuto che come trattamento di profilassi.

In questo studio gli Autori hanno posto l'attenzione sulla necessità di standardizzare la procedura di selezione e il management dei pazienti candidati al posizionamento dello stimolatore del ganglio sfenopalatino, al fine di assicurarne l'efficacia e la sicurezza massime. Vengono, pertanto, proposti da un team di esperti cefalologi degli "standards of care" per una procedura il più uniforme possibile da adottare in tutti i Centri Cefalee di terzo livello e che sono in grado di proporre questo trattamento. In particolare, si pone l'attenzione sulla gestione del paziente, passando dalla rigida selezione per la sua candidabilità all'intervento, alla sua scrupolosa valutazione clinica e radiologica pre e post-operatoria, sino alle direttive per insegnare la gestione e l'utilizzo dello stimolatore al malato. Vengono, inoltre, riportati i possibili effetti collaterali e le complicanze dell'intervento e della stimolazione sino ad oggi descritti e riferiti.

Gli Autori sottolineano, infine, che poiché la SPG è ancora un nuovo approccio, tale "consensus" di "standards of care" dovrebbe essere rivisto periodicamente ed in particolare quando saranno disponibili casistiche più ampie e con periodi di follow-up più lunghi.

Cephalalgia 2014;34(13):1100-10

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=\(Stimulation%20of%20the%20sphenopalatine%20ganglion%20in%20intractable%20cluster%20headache%3A%20expert%20consensus%20on%20patient%20selection%5BTITLE%5D%20AND%20standards%20of%20care%5BTITLE%5D\)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=(Stimulation%20of%20the%20sphenopalatine%20ganglion%20in%20intractable%20cluster%20headache%3A%20expert%20consensus%20on%20patient%20selection%5BTITLE%5D%20AND%20standards%20of%20care%5BTITLE%5D))

Adherence to oral migraine-preventive medications among patients with chronic migraine

Hepp Z., Dodick D.W., Varon S.F., Gillard P., Hansen R.N., Devine E.B.

L'emicrania cronica (CM) è una malattia invalidante caratterizzata da ≥ 15 giorni di cefalea al mese e si è dimostrata ridurre in modo significativo la qualità della vita dei pazienti.

Le linee guida terapeutiche dell'emicrania consigliano farmaci preventivi come lo standard di cura per i pazienti con frequenti emicranie. Lo scopo di questo studio è stato quello di valutare l'aderenza al trattamento (compliance) tra 14 farmaci comunemente prescritti per la prevenzione antiemicranica nei pazienti con CM.

Gli autori hanno eseguito un'analisi retrospettiva interrogando un database statunitense che incorpora, tra gli altri, i dati di vendita dei farmaci e i dati clinici dei pazienti visti presso ambulatori o ricoverati negli ospedali (Truven MarketScan® Database). Sono stati identificati tutti i pazienti maggiorenni, affetti da CM, che avessero avviato una terapia preventiva antiemicranica (tra antidepressivi, beta bloccanti o anticonvulsivanti) tra il 1° gennaio 2008 e il 30 settembre 2012. I rapporti tra possesso di farmaco (MPR) e proporzione di giorni coperti del farmaco (PDC) sono stati calcolati per ogni paziente. E' stata utilizzata una soglia di $\geq 80\%$ per classificare l'aderenza alla terapia prescritta.

Dei 75.870 pazienti identificati con CM, 8.688 ha incontrato i criteri di inclusione-esclusione. La compliance variava dal 26% al 29% a sei mesi e il 17% al 20% a 12 mesi.

L'aderenza alle diverse terapie era simile tranne per amitriptilina, nortriptilina, gabapentin, e valproato, che avevano significativamente minori probabilità di aderenza rispetto al topiramato.

Gli autori dello studio hanno concluso che l'aderenza alle terapie antiemicraniche è bassa tra la popolazione di emicranici cronici degli Stati Uniti CM, in particolare a distanza di un anno. I dati di questo studio sono molto importanti per ricordare ai medici l'importanza di rafforzare il rapporto di fiducia e l'alleanza tra medico-paziente per migliorare l'adesione alle terapie. Tale aspetto è fondamentale perchè i trattamenti siano efficaci e riescano a riportare le forme croniche di emicrania a forme episodiche (a minor frequenza di attacchi) migliorando così la qualità della vita dei pazienti.

Cephalalgia 2015;(6):478-88

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Adherence+to+oral+migraine-preventive+medications+among+patients+with+chronic+migraine>

NORME PER GLI AUTORI

La rivista pubblica articoli originali proposti direttamente dagli autori o su invito del Comitato di Consulenza. I testi devono essere inediti o in caso contrario si possono pubblicare con le dovute autorizzazioni.

La proprietà letteraria degli articoli viene ceduta alla Casa Editrice; ne è vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione della Redazione e senza citarne la fonte.

Gli Autori si assumono la piena responsabilità per quanto riportano nel testo e si impegnano a fornire permessi scritti per ogni materiale grafico o di testo tratto da altri lavori pubblicati o inediti.

La Redazione dopo aver eventualmente consultato i Referees si riserva la facoltà di: accettare gli articoli; accettarli con la riserva che vengano accettate le modifiche proposte; rifiutarli, esprimendo un parere motivato.

Il materiale dovrà essere inviato alla redazione al seguente indirizzo e-mail: confinia@mondino.it, almeno 20 giorni prima della pubblicazione del numero (indicativamente 15 marzo; 10 luglio; 10 novembre).

I documenti devono i seguenti requisiti:

- testo: Word versione per Windows;
- tabelle: in formato Word o Excel versione per Windows;
- grafici: in formato Power Point o JPG versione per Windows.

Il testo non deve superare le 10 cartelle dattiloscritte (formato A4, doppio spazio, 30 righe per pagina, 60 caratteri), inclusa la bibliografia (max 25 voci bibliografiche).

La prima pagina deve contenere il titolo in lingua italiana e in lingua inglese, il nome per esteso ed il cognome degli Autori, gli Istituti di appartenenza, l'indirizzo del primo Autore, il riassunto in lingua italiana e inglese della lunghezza massima di 10 righe e almeno tre Key Words in lingua italiana e inglese.

Gli articoli originali devono essere di norma suddivisi in: introduzione, materiale e metodi o caso clinico, risultati, discussione.

TABELLE - Le tabelle (in numero non eccedente la metà delle pagine di testo) devono:

- essere citate nel testo ed inserite nel medesimo in modo coerente;
- avere un titolo conciso ed essere numerate con numeri romani;
- riportare le abbreviazioni chiaramente definite.

FIGURE - I grafici, le fotografie e i disegni (in numero non eccedente la metà delle pagine di testo) devono essere in formato Power Point o JPG di buona definizione (risoluzione da 150 dpi in su).

Inoltre devono:

- essere citate nel testo ed inserite nel medesimo in modo coerente;
- avere un titolo conciso ed essere numerate con numeri romani;
- riportare le abbreviazioni chiaramente definite.

BIBLIOGRAFIA - I riferimenti bibliografici devono essere segnalati nel testo tra parentesi e in numero. Es: "come recentemente riportato" (1) oppure (1,2)...

Le voci bibliografiche devono essere riportate alla fine dell'articolo e numerate consecutivamente nell'ordine in cui sono menzionate per la prima volta nel testo.

Nella bibliografia vanno riportati:

- tutti i lavori citati nel testo e nelle didascalie di tabelle/figure;
- tutti gli Autori fino a un massimo di sei. Se sono in un numero superiore, riferire il nome dei primi tre seguiti dalla dicitura "et al";
- i titoli delle riviste abbreviati secondo la convenzione in uso dalla MNL (v. PubMed) o per esteso.

Si invita ad attenersi ai seguenti esempi:

per riviste

Anthony M, Hinterberger H, Lance JW. Plasma serotonin in migraine and stress. Arch Neurol 1967; 16:544-552

per libri

Kudrow L. Cluster headache: mechanism and management. New York: Oxford University Press 1980;

Barzizza F, Cresci R, Lorenzi A. Alterazioni ECGrafiche in pazienti con cefalea a grappolo. In: Richichi I. & Nappi G. eds. Cefalee di interesse cardiovascolare. Roma: Cluster Press 1989; 7:133-13

per abstract

4) Caffarra P, Cammelli F, Scaglioni A et al. Emission tomography (SPELT) and dementia: a new approach. J Clin Exp Neuropsychol 1988; 3:313 (abstract)