



dal nostro inviato
LUCIANO RAGNO

ACAPULCO (Messico) - Trenta anziani su cento - di più le donne ma il divario è minimo - quando al mattino si alzano dal letto si lamentano di non aver dormito o di aver riposato male. La situazione è uguale in tutto il mondo perché non sono pochi gli studiosi che qui, al Congresso internazionale di gerontologia, dibattono il problema sottolineando che quello dell'insonnia è un guaio che va a sommarsi ai tanti altri, a cominciare dai disturbi della memoria e della concentra-

zione che insorgono dopo la soglia dei 65-70 anni.

Forse una soluzione potrebbe venire per alcuni degli insonni da Roma dove è in corso una sperimentazione a largo raggio che sta suscitando un grande interesse in tutto il mondo scientifico. «Molte delle persone che si lamentano di aver dormito poco e male o di aver riposato ad intervalli - dice al *Messaggero* il prof. Luciano Angelucci, direttore dell'Istituto di farmacologia dell'Università di Roma "La Sapienza" - devono la loro non serena situazione al cattivo funzionamento di un ormone come ha dimo-

strato quattro anni fa l'americano Oxenkrug. La successione dei periodi di sonno e di veglia è associata nella specie umana all'assenza o alla presenza della luce. Questo ormone, chiamato melatonina è prodotto dalla epifisi (una ghiandola che si trova all'interno della scatola cranica) solo quando fa buio e quindi regola le attività biologiche che si svolgono nel corso del sonno».

«La secrezione di questo ormone - continua il prof. Angelucci intervistato in una pausa del Congresso - è alterata nel soggetto anziano o molto anziano: da qui il di-

□ Trenta anziani su cento riposano poco e male. All'Università di Roma si studia il perché. Responsabili alcool e caffè

sturbo della regolarità del periodo sonno-veglia. Naturalmente la frammentazione del sonno disturba, a sua volta, l'attività del sogno e le capacità di concentrazione intellettuale».

Il prof. Luciano Angelucci sta studiando all'Università di Roma in stretta collaborazione con la Sigma-Tau («senza l'aiuto delle industrie farmaceutiche - dice il professore - non si potrebbe fare ricerca perché lo Stato italiano trascura gli studi sull'anziano a differenza di quanto si fa all'estero») il difettoso meccanismo dell'ormone: una volta

compreso il mistero potrebbe essere trovata una soluzione farmacologica. E così tanti anziani potrebbero finalmente dormire bene.

Alla base dell'insonnia nella persona anziana non c'è solo il cattivo funzionamento di un ormone. Ci sono tante altre cause. «Prima fra tutte c'è la depressione - dice al *Messaggero* il prof. Marco Trabucchi, della facoltà di Medicina della II Università di Roma "Tor Vergata", uno dei più noti esperti delle problematiche dell'anziano, qui al Congresso presenta con i suoi collaboratori diverse ricerche - poi vengono gli errori ali-

mentari come un uso esagerato di alcool o di caffè o pasti troppo abbondanti la sera; c'è poi una sbagliata organizzazione del ritmo sonno-veglia, come il sonnellino pomeridiano che nell'insonne non è certamente consigliato.

Ci sono poi persone - aggiunge il prof. Trabucchi - che fanno un cattivo uso dei farmaci che potrebbero indurre il sonno. Alcuni anziani proprio dal farmaco potrebbero trarre un aiuto ma non si avvalgono di questo ausilio della ricerca perché temono le medicine o perché il medico non le prescrive. Il farmaco invece in certe situazioni potrebbe andar bene perché consente di rompere il circolo vizioso iniziale: io dormo male, quindi ho una sonnolenza per tutta la giornata, divento a questo punto molto nervoso e durante la notte non riesco a prendere sonno. C'è anche chi invece abusa dei farmaci con-

tro il sonno: questi medicinali con il tempo perdono la loro efficacia ipnoinducendo lasciando in piedi tutti gli effetti collaterali. E così possono accadere due situazioni: c'è chi prende troppi farmaci e quindi è soggetto nella notte ad uno stato di confusione e di ipotensione e quando si alza talvolta finisce a terra con il rischio di pericolose fratture; inoltre al mattino, al risveglio, la stessa persona può denunciare stati confusionali tali da farli confondere con quelli della demenza. In queste situazioni è sufficiente interrompere l'uso del farmaco

per ritrovare un equilibrio perduto.

Il Congresso si sta snodando qui ad Acapulco con numerose sessioni che mettono in risalto le nuove problematiche dell'anziano. Una sessione del Congresso è stata dedicata alla illustrazione dei risultati in terapia con l'uso della acetil-L-carnitina: numerosi studiosi italiani e stranieri hanno seguito questa sessione i cui lavori sono stati presieduti dai professori Seni di Perugia e Martinez Lage di Pamplona. Fra i relatori gli italiani Luciano Angelucci e Calvani e il tedesco Hermann dell'Università di Berlino.

I consigli Quattro passi e poi a letto

dal nostro inviato

ACAPULCO (Messico) - La ricetta per un anziano che vuol dormire bene? La propone il prof. Marco Trabucchi, facoltà di Medicina della II Università di Roma «Tor Vergata»:

- 1 Svolgere durante la giornata una discreta attività motoria senza però esagerare: quindi smettere di guardare la televisione o di stare in poltrona a pensare e fare una lunga passeggiata;
- 2 non bere alcolici e caffè prima di andare a letto;
- 3 non fare pasti pesanti la sera;
- 4 controllare bene la temperatura della stanza che non deve essere né troppo calda né troppo fredda; in modo particolare si raccomanda una perfetta aerazione;
- 5 non prendere farmaci ipnoinducenti se non sotto il controllo del medico.
- 6 cercare di controllare le preoccupazioni. «Certamente questo - afferma il prof. Trabucchi - è il consiglio, me ne rendo conto, più difficile da seguire».

Un altro consiglio viene dal prof. Arthur Spielman, direttore del centro per la cura dei disturbi del sonno del City College di New York: si tratta della terapia della restrizione. Il segreto è quello di consentire al paziente solo un breve periodo di tempo al letto. Un esempio: ad una persona che si mette a dormire verso la mezzanotte e non riesce a prendere sonno fino alle quattro ma rimane a letto fino alle otto del mattino, il prof. Spielman consente di andare a dormire solo alle quattro del mattino e di stare a letto fino alle otto. Nelle prime notti il paziente ovviamente non riesce a prendere sonno.

L. R.

Al congresso internazionale di gerontologia ad Acapulco parlano gli esperti italiani

Quando il sonno è un sogno

Con l'avanzare dell'età si dorme sempre di meno

Maiorano, Passepartout e Belkhamssa insieme in una mostra a Tunisi Vignette a confronto e l'inchiostro è più satirico

dal nostro inviato
GIANNI GIOVANNETTI

TUNISI - Gli occhi piccoli, neri, mobilissimi, brillano come quelli di un gatto. E adesso gongola il professor Grilli, fa le fusa soddisfatto, stringe decine di mani che vogliono congratularsi. Un successo questa rassegna dedicata agli «Inchiodati satirici di Maiorano, Passepartout e Belkhamssa». E quando il suo ambasciatore, Claudio Moreno, gli sussurra in un orecchio una sorniona battuta sulle sue ambizioni neo-nicoliniane, lui finalmente trionfa: «Questo è l'unico istituto di cultura italiano all'estero che funziona. Malgrado lei».

E invece sono due perfetti compagni l'ambasciatore italiano a Tunisi e l'addetto culturale della nostra ambasciata,

Diego Grilli; e la loro complice cooperazione nel progettare e divulgare l'immagine-Italia in questo lembo di terra africana così smanioso di quotare nel Mediterraneo, non è ancora stanca di architettare occasioni seducenti e fortunate. «Si figuri che la Francia, che qui è di casa - argomenta fiero il professore - ha il fiato grosso per il troppo correrci dietro».

Quest'ultima trovata di mettere a confronto due modi di fare satira in un paese occidentale e in uno di cultura araba, di rinvenire percorsi incrociati da cui affiorano sorprendenti similitudini di creatività, ironia, senso del sociale, ha alla fine offerto spunti di assoluta originalità, e perfino qualche riepilogo paradossale. Come quello di Maiorano e Pas-

separtout, secondo i quali uno dei motivi di «sofferenza» della satira italiana è dato «da una pressoché totale assenza di nemici, visto che i politici sono ormai «assuefatti» alla critica»; o quello di Belkhamssa, la cui speranza è che la Tunisia non assomigli troppo a una democrazia compiuta «Perché sennò, io, con chi me la piglio?»...

A proposito di Chedly Belkhamssa, forse il maggiore dei disegnatori satirici tunisini, presentissimo su quotidiani e riviste del suo Paese: è davvero istruttivo leggere attraverso il suo humor e la sua matita come cambiano in fretta, e con quale ansia di farlo, le vicende della storia di un popolo antico eppure appena nato alle forme e ai contenuti di una so-

cietà moderna: «Lei deve sapere - spiega con la sua faccia da Massimo Bucchi (una somiglianza sorprendente!) e un italiano napoletanizzato, il signor Belkhamssa - che la satira preesisteva di trenta, quaranta anni alla nostra prima Repubblica; il nostro popolo ha il senso dell'ironia sulla bocca e nel cuore, in fondo una specie di scudo per i tunisini, un modo di essere nei confronti della loro storia da sempre attraversata da popoli stranieri. Con l'Indipendenza, nel '57, noi abbiamo finito di ridere: sembra un paradosso, ma gli anni di Bourghiba ci hanno rubato perfino la voglia di ridere». E poi? «... Poi è venuto il '68, anche da noi; abbiamo ripreso coraggio, siamo tornati a scrivere e a disegnare, ma molto timidamente, molto prudente-

mente». Ci può dire se oggi la satira, nel suo Paese, ha pieno diritto di cittadinanza? «Sono cambiate molte cose, nel mio Paese, in soli due anni... Pensi solo che dalle prigioni sono usciti quasi tremila uomini e donne, imprigionati da Bourghiba perché a lui contrari... Certo, non basta un gesto a fare la democrazia, la gente ha ancora paura, non è abituata: come un uccellino che è stato sempre in gabbia e, una volta libero, non sa volare». Che tempi sono, signor Belkhamssa, quelli che lei vive e racconta attraverso le sue vignette? «Di riflessione, ancora. Non sono certo tempi decisivi per la Tunisia, e se dovessi disegnarglieli, farei un corpo con una bella testa, ma senza braccia: queste appartengono ancora al vecchio regime». E lei,

che è uno spirito libero, come si sente?, cosa teme di più? «E' come se ogni giorno giocassi a nascondino, con la mia libertà e quella dei miei concittadini: a volte sono felice, altre volte vorrei cambiare lavoro, paese, vita. Ma d'altro canto, non esistono grandi storie d'amore senza drammi».

Nelle candide sale dagli ornamenti moreschi dell'Istituto di cultura sulla collina di Tunisi, penetra il tepore profumato dell'estate e il gran chiacchiericcio di una lunga, impaziente, fila di visitatori accorsi per curiosare tra le *perfidie* e *soavi* caricature di Mario Maiorano, l'irriverente quotidianità di Passepartout, le testimonianze coraggiose di Belkhamssa.

Non la smette di pavoneggiarsi, il professor Grilli, per



Il manifesto della mostra sulla satira italiana e tunisina è di Belkhamssa

questa nuova performance del suo istituto. Ma perché proprio una mostra di satira? «Perché la satira è un linguaggio universale, e perché il confronto con un paese così giovane non può che arricchire reciprocamente. Io trovo, per esempio, che la nostra satira, grazie o a causa di un referente ormai condiscendente, rischia di diventare un puro esercizio di stile, ancorché bello, ingegnoso e di qualità; mentre la loro è ancora coraggio, sfida, desiderio di verifica». E la scelta di Maiorano e Passepartout?

«Una scelta felice». Che c'è stato prima e che cosa verrà dopo? «Abbiamo portato l'opera lirica in Tunisia, un'emozione e una grande sorpresa: il teatro esaurito per tutte e tre le serate; poi il cinema dei giovani autori, il balletto. Quest'estate tornerà Eugenio Bennato, che l'anno scorso aveva scatenato l'entusiasmo di migliaia di giovani, poi ancora la pittura, e poi...». Un elenco lungo un calendario di *Italia in Tunisia*, di frammenti di cultura che rendono più amico il Mediterraneo.