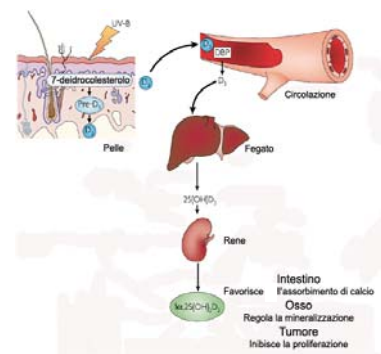


## L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA D

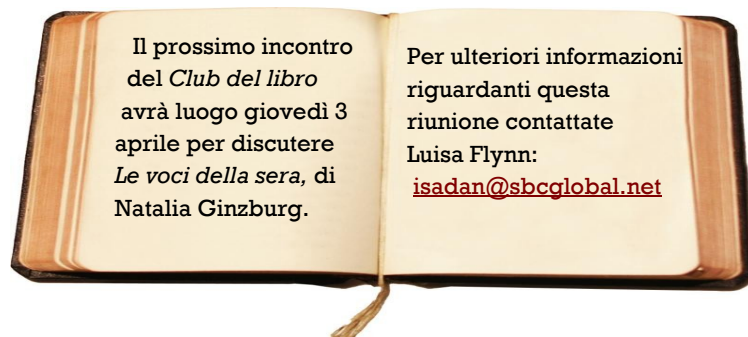
6 febbraio 2008: La vitamina D raccontata dalla Dott. Adriana Dusso

Di Maria Vittoria Arcidiacono

Chi non ha mai sentito parlare del rachitismo? Tale malattia, che colpisce i più piccini, è causata dalla deficienza di vitamina D. Nel tardo 1600, i figli degli operai spostatisi nelle città industrializzate del nord Europa erano affetti per l'80-90% da una malattia delle ossa conosciuta due secoli dopo come rachitismo. Nel 1822 Sniadecki suggerì che la ragione di tale malattia era la mancanza di esposizione al sole. Fu così che nel 1918 i bambini affetti da rachitismo furono trattati con efficacia esponendoli ai raggi UV. Nel 1919, sir Edward Mellonby dimostrò che, almeno in parte, il rachitismo era dovuto a un disordine nutrizionale in quanto poté essere prevenuto con l'olio di fegato di merluzzo. Perciò, mettendo insieme il concetto nutrizionale a quello della luce, nel 1930 UV Steenback irradiò il cibo, che acquistò proprietà antirachitiche eliminando definitivamente questa malattia. Questo lavoro aiutò in seguito a identificare la struttura della vitamina D e a scoprire che l'irradiazione non solo curava il rachitismo, ma, come dimostrato dal premio Nobel Finsen, era in grado di eliminare la tubercolosi della pelle (lupus vulgaris). Nonostante tutto, nel 2008 casi di rachitismo e tubercolosi sono riapparsi nei paesi sottosviluppati, mentre altre malattie, quali l'osteoporosi, il diabete, l'ipertensione, le disfunzioni cardiovascolari, la sclerosi multipla e il cancro sono aumentate proprio nei paesi più sviluppati. Tutto questo sembra sia causato da una deficienza/insufficienza della vitamina D. Tra le cause principali, la mancata esposizione al sole o il frequente uso dei protettori solari che bloccano i raggi UVB. Si deve sapere, infatti, che la vitamina D si forma nella pelle grazie alla conversione del 7-deidrocolesterolo in provitamina D per opera dei raggi UVB del sole. Una volta formata, la vitamina D, utilizzando dei trasportatori, entra nel sangue e raggiunge prima il fegato, dove è convertita a 25 vitamina D, e successivamente il rene, dove si trasforma nella sua forma attiva, 1,25 vitamina D. L'azione principale della forma attiva è di favorire il riassorbimento del calcio a livello intestinale e di controllare così i processi di mineralizzazione e rimodellamento dell'osso. Infatti, durante l'insufficienza renale, non si ha una produzione adeguata di 1,25 vitamina D; i bassi livelli di calcio nel sangue vengono rilevati da dei sensori a livello delle ghiandole paratiroidee (delle quali si occupa il laboratorio della dott. Dusso), che crescono a dismisura producendo il paratormone per cercare di reclutare calcio che viene sequestrato dalle ossa causando fragilità, fratture e osteoporosi. Ma la vitamina D fa molto di più. Infatti, la sua forma attiva ha una capacità antitumorale, come dimostrato nel laboratorio della ricercatrice: la somministrazione di 1,25 vitamina D a una linea cellulare di tumore della pelle sopprime la crescita cellulare riducendo la proteina coinvolta nella crescita aggressiva. La capacità di altre cellule che non siano il rene, quali i macrofagi (appartenenti al sistema immunitario) o le cellule tumorali, di produrre 1,25 vitamina D consente di poter controllare le infezioni microbatteriche e di avere un effetto diretto sulle cellule "cattive" che causano il tumore al seno, al colon e alla prostata. Infine, studi recenti hanno messo in luce come la semplice correzione della deficienza di vitamina D possa migliorare l'aterogenesi, il diabete, l'ipertensione e le disfunzioni cardiovascolari.



La Dott. Dusso ha concluso la sua interessante esposizione ricordando il vecchio detto della sua nonna: "dove entra il sole non entra il medico". Infatti sembra che, negli individui normali, 10 minuti giornalieri d'esposizione al sole aiutino a mantenere i livelli di vitamina D sufficienti a combattere alcune malattie e a renderne altre meno aggressive. Ma cosa fare durante l'inverno? Visto che il sole è assente o debole, la raccomandazione medica, è di supplementare la dieta con 1000-2000 UI al giorno di vitamina D - senza nessuna controindicazione in quanto verrà attivata solo in caso di necessità.



Brown Hall 100  
School of Social Work  
on the Danforth Campus  
of Washington University

The 2008  
Italian Film Festival USA  
of St. Louis

April 4-5  
April 11-12  
April 18-19  
8 pm

Per maggiori informazioni:  
[www.italianfilmfestivalstlouis.com](http://www.italianfilmfestivalstlouis.com)

## L'UOVO DI PASQUA: TOCCO D'ARTISTA

Di Paola Fazzino

Dopo le maschere carnevalesche e i cuori di dimensione abnorme per l'inutile festa dell'amore, arrivano le uova di cioccolato, emblema in chiave commerciale, della Pasqua. Ma perché proprio le uova?

Già i Persiani, per celebrare l'arrivo della primavera, le scambiavano come simbolo di fertilità e di risveglio della natura, come anche i Greci, gli Egizi ed altri popoli che consideravano l'avvento della nuova stagione come il primo dell'anno. Spesso le uova venivano rudimentalmente decorate a mano. I romani seppellivano le uova di colore scarlatto affinché allontanassero il malocchio dai campi. I plebei le ricevevano monocromatiche, invece gli aristocratici, da bravi schizzinosi, le avevano di diverse tonalità e possibilmente anche con un tocco di decorazione. Il Medioevo fu il periodo in cui l'uovo decorato, essenzialmente il simbolo della rinascita primaverile della natura, andò ad intrecciarsi con il cristianesimo divenendo il simbolo della rinascita dell'Uomo, di Cristo. Le famiglie reali, più in là nel tempo, si distinsero con uova non commestibili ma preziosissime: le uova imperiali. Un famoso orafo, un tal Karl Fabergé, fu onorato dell'in-

combenza di creare un dono speciale per la zarina Maria Federovna. Ben lungi dall'origine animale, l'uovo Fabergé era di platino smaltato di bianco contenente un ulteriore uovo, un po' più povero perché in oro, il quale conteneva a sua volta due doni: una riproduzione della corona imperiale ed un pulcino d'oro. La fama dell'uovo Fabergé contribuì



anche a diffondere la tradizione del dono interno all'uovo. Al giorno d'oggi il bombardamento commerciale detta legge consigliando marca, tipo di cioccolato, migliore incartamento o direttamente ci indirizza sulle uova a tema, incentrate su cartoni animati, film o squadre di calcio.

Se qualcuno è a corto di idee, suggerirei la decorazione delle uova con animali e se siete negati artisticamente come me, il rimedio è la colorazione naturale. La ricetta della nonna consiglia di preparare in un litro di acqua un decotto di circa 250 gr di spinaci o rape rosse o cavolo rosso tritato, per ottenere rispettivamente la colorazione verde, rossa, o blu tendente al violetto. Se si utilizzano infusi

come tè nero e camomilla, la nostra tavolozza di colori si arricchisce col marrone e il giallo. Dopo una mezz'ora abbondante, filtrare il decotto e aggiungere due cucchiaini d'aceto per rendere più brillante il colore. Infine rassodarvi le uova bianche (le uova dal guscio scuro si consigliano solo per la colorazione marrone). Per perfezionare l'effetto decorativo, a richiesta degli artisti più ricercati, avvolgere le uova con foglie, fiori, o erbe, chiuderle in una calza di nylon, quindi immergerle nel decotto colorato, ottenendo una vera e propria decorazione floreale; oppure non si filtra il decotto per un effetto marmorizzato. Una volta pronte le potete utilizzare come centrotavola. Oppure se avete un giardino e volete trascorrere questa festa non solo mangiando ma anche divertendovi, potreste usarle per una caccia al tesoro, come nelle tradizioni di un tempo. Chi ne raccoglierà il maggior numero, vincerà un uovo di grosse, ma non eccessive dimensioni, preferibilmente artigianale, magari meno caro, senz'altro più buono e con sorprese un po' più utili.



## DELLA PENA DI MORTE E ALTRI DELITTI

Di Luca Neri e Lisa Rocca-Rey

*«Parmi un assurdo che le leggi, che sono l'espressione della pubblica volontà, che detestano e puniscono l'omicidio, ne commettono uno esse medesime, e, per allontanare i cittadini dall'assassinio, ordinano un pubblico assassinio». Dei Delitti e delle Pene, Cesare Beccaria, 1764.*

Il 18 dicembre 2007 l'ONU ha approvato il testo della moratoria universale contro la pena di morte promossa da una iniziativa del governo italiano. La maggior parte delle moderne democrazie hanno espresso parere favorevole. La cultura giuridica italiana ha una lunga tradizione di rispetto della vita umana. L'italiano Cesare Beccaria propose per la prima volta un approccio razionale al problema nel suo trattato *Dei Delitti e delle Pene*, 1764. La società, nella visione di Beccaria, ha il diritto di difendersi dal crimine perché questo rompe il patto sociale sul quale la convivenza civile si fonda. Questa è l'unica giustificazione perché lo

Stato violi la libertà individuale. Egli sosteneva che l'obiettivo ultimo di ogni sistema giudiziario è la riduzione del crimine, il mantenimento dell'ordine sociale e la minimizzazione del danno una volta che il crimine è stato commesso. Il metodo più efficace per ottenere questi scopi, secondo il giurista italiano, consisteva nel massimizzare la certezza della pena, non la sua severità. Nel corso della storia la severità della punizione inflitta al condannato è gradatamente diminuita assieme ad una costante riduzione della violenza nella società. Prima della rivoluzione francese e il discorso di Robespierre contro la pena di morte, l'esecuzione era preceduta da torture e inumane sofferenze. La ghigliottina fu introdotta per ridurre il dolore connesso all'esecuzione della pena. Gli Stati Uniti sono l'unica democrazia moderna che mantiene la pena di morte nonostante vi siano sostanziali prove della sua inefficacia come deterrente

(J.M. Shepherd, *Deterrence versus Brutalization: Capital Punishment's Differing Impacts Among States*, MICHIGAN LAW REVIEW). Il problema della criminalità negli Stati Uniti è particolarmente sentito. Nonostante il 5% della popolazione mondiale viva negli USA, il 25% dei carcerati è detenuto in questo paese. Eppure la reintroduzione della pena di morte non ha affatto risolto il problema: il tasso di crimini violenti è rimasto sostanzialmente invariato e gli stati dell'Unione che hanno reintrodotta la pena nei loro ordinamenti hanno registrato il più alto tasso di omicidi. (<http://www.deathpenaltyinfo.org/article.php?did=168>). Il granducato di Toscana fu il primo stato al mondo ad abolire la pena capitale e la tortura nel 1784. Il testo della legge di abrogazione recita così: "La punizione deve raggiungere lo scopo di educare il criminale, poiché egli è, come ognuno, figlio della società".

## NOMI E SOPRANNOMI DI PITTORI CELEBRI

Di Marcello Delli Zotti

I nomi dei pittori mi hanno sempre incuriosito: in Europa tutti conoscono Leonardo e la Gioconda – che negli negli Stati Uniti sono diventati Davinci e Mona Lisa. Mah!

Ho tentato di spiegare, ma senza riuscirci, che Vinci (e non Davinci) è un piccolo borgo tra Firenze e Pisa dove il pittore è nato. Fatica sprecata! E così anche per il **Caravaggio** (Michelangelo Merisi), il cui nome proviene da una cittadina della Lombardia; per il **Correggio** (Antonio Allegri), nome derivato da un comune in provincia di Reggio Emilia; e non dimentichiamo **Antonello da Messina**, **Cima da Conegliano**, **Giovanni da Udine**; **Melozzo da Forlì** ed il **Veronese** (Paolo Caliari), originario di Verona ma famoso per la risposta che diede ai prelati del tribunale dell'Inquisizione che lo accusavano di aver inserito particolari indecorosi in una sua grande pittura: "Noi pittori ci prendiamo le stesse libertà dei poeti e dei pazzi – invece di ridipingere il quadro ne cambio il nome in *Cena nella casa di Levi*."

Altri nomi provengono da piccoli paesi meno noti, come **Dosso Dossi** (Giovanni Luteri), originario di Villa Dossi nel mantovano; il **Pontorno** (Jacopo Carrucci), di un paesino vicino ad Empoli; il **Sassoferrato** (Giovannbattista Salvi), proveniente da una cittadina nelle Marche; il **Garofalo** (Benvenuto Tisi), dei dintorni di Rovigo, che firmava i quadri dipingendo un garofano; il **Morazzone** (Pierfrancesco Mazzucchelli), di una pic-

cola cittadina nei dintorni di Varese; e il **Cigoli** (Ludovico Cardi), nato a Villa Castelvechio di Cigoli, nel comune di S. Miniato (Firenze). Ma ci sono pure dei vezzeggiativi come il **Perugino** (Pietro Vannucci), non perché mangiasse i cioccolatini Perugina ma perché nativo di Perugia; il **Parmigianino** (Gerolamo Francesco Maria Mazzola), non perché mangiasse il Parmigiano ma perché nativo di Parma; ed il **Volterrano** (Baldassarre Franceschini), nativo di Volterra – ma a quest'ultimo era stato dato anche il nome un po' spregiativo di Bracalone (da braghe o mutandoni): infatti fu a lui che il papa ordinò di dipingere pudichi veli sui nudi del *Diluvio universale*, mentre Michelangelo era ancora vivente!! E che dire di **Andrea** (Bargilla) **del Castagno** (località vicino Firenze) e di **Andrea del Sarto** (Andrea Vannucchi)? Ma a proposito di mestieri, ecco avanzare il **Botticelli**, alias Alessandro Filipepe, il cui fratello faceva botti per il vino; il **Ghirlandaio** (Domenico Bigordi), figlio di un orefice che faceva ghirlande d'oro; il **Pollaiuolo** (Piero Benci), il cui padre vendeva polli a Firenze; e il **Tintoretto** (Jacopo Robusti), il cui padre tingeva tessuti a Venezia. Ci sono poi **Giulio Romano** (Giulio Pippi) allievo di Raffaello, che però da Roma si trasferì a Mantova; il **Moretto** (Alessandro Bonvicino) e il **Rosso Fiorentino**, di Firenze (con i capelli ... indovinate di quale colore), mentre di **Sebastiano del Piombo** (Sebastiano Luciani),

allievo di Michelangelo, bisogna dire che dopo la morte di Raffaello fu il principale pittore alla corte del papa, che lo nominò (dopo che si era fatto frate), capo dell'ufficio del piombo (quello che metteva la ceralacca sui documenti ufficiali). Ma il più famoso pittore per i tifosi della Juve è il **Pinturicchio**, soprannome del giocatore Del Piero ma anche di un pittore di Siena che fu maestro di Raffaello Sanzio e che alternava i risultati pittorici proprio come...e qui mi fermo.

Del **Beccafumi** (Domenico Pace), del **Cecchino Salviati** (Francesco de Rossi), del **Cariani** (Giovanni Busi) e di **Paolo Uccello** (Paolo di Dono) non sono riuscito a sapere il motivo dei soprannomi. Finita la geografia, ricordo alcuni altri soprannomi, tra cui il **Baciccio** (Giovanni Battista Gaulli), nomignolo che gli fu dato a Genova. Ma i miei due preferiti sono il **Guercino** (Giovanni Francesco Barbieri), che non era guercio (cioè orbo) ma solo strabico all'occhio destro per un trauma avuto da bambino; ed il **Brusatorci** di Verona (Domenico Ricci); per chi non conosce il veneto, *brusa* significa bruciare e i *sorci* sono i topi; che orribile uomo, direte!!! Sì, ma agli Uffizi di Firenze vi invito a guardare un suo quadro molto bello: *Bathsheba al bagno*. E poi, povero uomo, doveva pur difendere le sue tela dall'assalto di quei voraci animaletti!

Qui finisco la "disguisa" firmandomi **Marcello da Milano**.

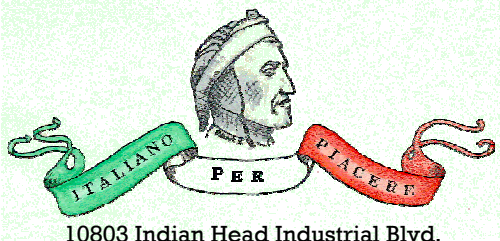
## JUKEBOX ITALIANO

...Quando una canzone la fai tua... SAFARI, l'ultimo album di Jovanotti. Di Daniele Vandoni

Sole, cielo azzurro e neve. Sdraiato su un tavolo a 2000 metri mi riposo un po' tra una sciata e l'altra. Il cielo è davvero azzurro. Alzo una mano e mi piace così tanto il gioco di colori tra il cielo, la tuta da sci gialla e la mano che scatta una fotografia. Sera, in albergo, ora di cena la TV accesa su MTV, video dell'ultima canzone di Jovanotti. Nel brusio del locale non faccio molto caso alle parole ma le immagini mi attraggono per la loro bellezza: lui che canta vicino a una cascata in un ambiente primordiale. Mi avvicino alla TV e sento che anche la canzone è coinvolgente: "un uomo alza la sua mano verso il cielo sembra quella di suo padre quando da bambino lo sollevava su". Ascolto, rapito, tutta la canzone, che per me diventerà, nei giorni successivi, una specie di mantra soprattutto il verso "io so che non sono solo

anche quando sono solo, e rido e piango e mi fondo con il cielo e con il fango". Tutta la canzone, "Fango", è fatta di immagini bellissime e dal notevole impatto emotivo. L'ascolto più e più volte fino a impararla a memoria. Allora mi incuriosisco e vado alla ricerca dell'album completo. All'inizio le canzoni sono di difficile interpretazione, al primo ascolto risulta arduo decifrare tutte le immagini. Solo le canzoni d'amore, bellissime, come 'A te' e 'come musica' sono immediate. Però dopo una settimana di ascolto tenace e costante faccio mio anche tutto il resto dell'album e mi accorgo che 'Safari' può essere considerato l'album capolavoro di Jovanotti. Da 'mezzogiorno' a 'safari', da 'antidolorificomagnifico' a 'temporale' è un crescendo di sensazioni, di emozioni, di immagini veramente coinvol-

genti e spero che anche voi possiate provare sensazioni positive come le mie. Proprio in questo sta la forza della musica di Jovanotti: riesce a trasmettere una dirompente energia positiva che coinvolge, appassiona e muove ad agire. In questo album, Lorenzo ha potuto contare sulla spontanea collaborazione di diversi amici conosciuti in giro per il mondo: dalla chitarra di Ben Harper al piano di Sergio Mendes, dal duetto con Michael Franti, alla fisarmonica di Frank Marocco, alla partecipazione di Giuliano Sangiorni ospite del brano "Safari" fino a quella del duo giamaicano Sly&Robbie. Se non siete fortunati e non riuscite a procurarvi l'album, ma volete comunque ascoltarlo, il metodo più veloce è cercare le canzoni su [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Buon ascolto a tutti!

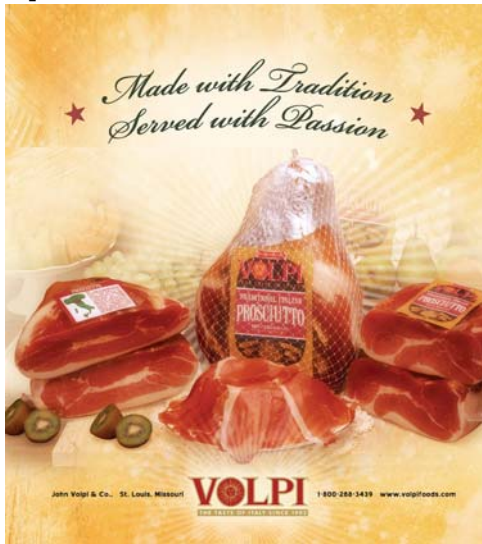


10803 Indian Head Industrial Blvd.  
St. Louis, MO 63132

**Siamo in internet:**

<http://www.italiausa.com/ipp/>  
email: [italico@italiausa.com](mailto:italico@italiausa.com)

Sponsor del mese:



<http://www.volpifoods.com>

CERCASI SPONSOR - Ai commercianti di prodotti italiani offriamo pubblicità e riconoscimento per sostenere questa iniziativa. Se siete interessati chiamate Franco Giannotti al 314-373-3211 o email [italico@italiausa.com](mailto:italico@italiausa.com)

## PROSSIMA RIUNIONE: MERCOLEDÌ 2 APRILE 2008

### Marcello Delli Zotti presenta: Dante, questo sconosciuto

Cari amici di *Italiano per piacere*,

alla prossima riunione avremo ancora una volta il piacere di ascoltare il simpatico Marcello Delli Zotti che, con il suo solito spirito e ironia, ci parlerà di Dante Alighieri. Dice Marcello che molti conoscono *La divina commedia*, il suo capolavoro, ma pochi la sua vita e perciò, per chi vuole saperne di più, ce ne racconterà i particolari alla riunione di aprile cercando di farci capire chi era questo grande personaggio della letteratura italiana. Tra altre cose Marcello ci darà dettagli sulla sua vita privata, il suo ruolo nella vita politica di Firenze, i vari luoghi del suo esilio, i personaggi presso i quali passò molti anni della sua vita di esule e molti altri fatti poco conosciuti. Una presentazione che senza dubbio ci farà divertire oltre a darci informazioni interessanti e curiose. Arrivederci dunque a mercoledì 2 aprile "nel mezzo del cammin di Hampton Road" per una riunione che, come il solito, combinerà l'amicizia, la cultura e la buona tavola.

L'incontro si terrà al ristorante Da Baldo sulla Hampton Avenue dalle 18:30 in poi. Per prenotare chiamate Franco Giannotti al 314-373-3211. Se usate l'email, indirizzatela a [Franco@ItalySTL.com](mailto:Franco@ItalySTL.com).

*Luisa Gabbiani Flynn*



### OPERE IN ITALIANO A ST. LOUIS GRAZIE ALLA WEHRENBURG THEATRES

La compagnia cinematografica Wehrenberg Theatres ha contrattato per St. Louis una serie di 7 opere liriche originariamente filmate a *La Scala* di Milano e alla *San Francisco Opera* e proiettate in formato digitale in italiano con sottotitoli in inglese in 4 sale della zona metropolitana di St. Louis. Per ulteriori informazioni, date e luoghi di proiezione visitate il portale internet [www.ItaliaUSA.com](http://www.ItaliaUSA.com).

### La Scala Opera Series

Italiano per Piacere sta organizzando un gruppo per una "Serata all'Opera" per mercoledì 26 marzo alle 7:00 pm al Chesterfield Galaxy 14 Cine con "la Traviata" da La Scala di Milano, cantata in italiano con sottotitoli in inglese. Il costo ridotto per il nostro gruppo è \$15 (25% sconto) per persona da pagare in anticipo. Se siete interessati contattate Franco Giannotti al 314-373-3211 o email [Franco@ItalySTL.com](mailto:Franco@ItalySTL.com)

**IT@LICO** - Il periodico di *Italiano per piacere* - Redazione: Maria Vittoria Arcidiacono, Direttore: Franco Giannotti, Vice Direttore e Prossima Riunione: Luisa Gabbiani Flynn. Per essere inclusi nella distribuzione di **IT@LICO** inviate il vostro email o qualsiasi altro commento a: [italico@italiausa.com](mailto:italico@italiausa.com)