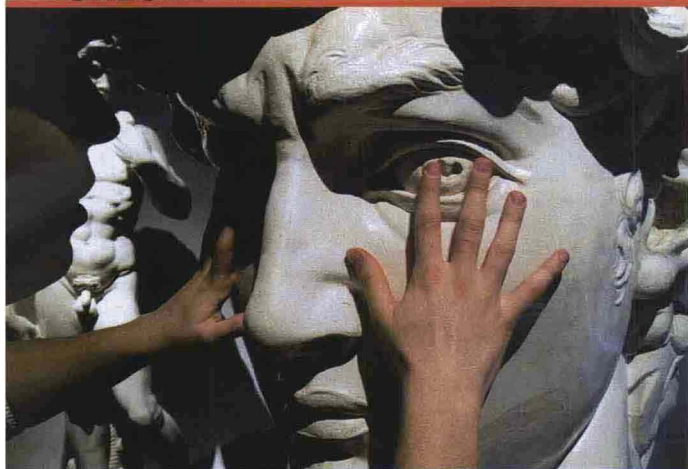


## SALUTE



### Neo mamme ACCENDI LA LUCE E SPEGNI L'INSONNIA

L'insonnia colpisce in modo particolare le donne che hanno appena partorito e che non possono quindi prendere farmaci. Per aiutarle a dormire meglio e ridurre anche il rischio di depressione post partum, i neurologi dell'Università delle Georgia hanno messo a punto una terapia basata sulla luce, e dimostrato la sua efficacia in una ventina di volontarie. Le madri sottoposte a un'illuminazione di 10 mila lux di luce blu-verde (tramite un visore apposito) per un mese hanno dormito in media un'ora in più durante la notte, e un'ora in meno di giorno, mentre le donne inserite nel gruppo di controllo, sottoposte a una pallida luce rossastra, hanno perso fino a un'ora di sonno.



A. Cod.

**HANDICAP** di Paola Emilia Cicerone

## La vita oltre il buio

Una persona non è i propri limiti. È quello che può fare nonostante questi limiti: è il messaggio che arriva da "I ciechi non sognano il buio" (Franco Angeli 2008 pagine 238 euro 22): 80 biografie di «ciechi che ce l'hanno fatta» raccolte e presentate da Mauro Marcantoni, sociologo e giornalista, lui stesso non vedente a causa di una malattia degenerativa. Ecco allora le storie di personaggi noti, cantanti come Aleandro Baldi, e Annalisa Minetti, e persone comuni. Magari sportivi, ciclisti o sciatori. O an-

che, grazie a speciali ausili tecnici, impegnati in imprese che per un non vedente non sono propriamente scontate, come tirare con l'arco, fare immersioni subacquee o scattare foto. E poi ci sono insegnanti, avvocati, religiosi, imprenditori, politici. I protagonisti raccontano storie diverse. Alcuni nascono ciechi, altri hanno sperimentato il lutto di perdere la vista: a segnare la vita dei più anziani è spesso l'esplosione di un residuo bellico, per i più giovani si tratta di incidenti o patologie come la degenerazione maculare o la retinite pigmen-

tosa. Per chi vede non basta chiudere gli occhi per capire di cosa si tratta: «Essere ciechi non vuol dire essere una persona normale cui manca la vista, ma organizzare le proprie percezioni su quattro sensi anziché cinque», spiega l'autore: «Utilizzando anche la memoria, il ragionamento in modo diverso». La tecnologia aiuta: «molti ciechi sono affezionati al braille, oggi sono fondamentali ausili informatici come i software per la sintesi vocale, gli scanner, i registratori». Aiuta una famiglia che dà fiducia e sostegno. Ma soprattutto l'entusiasmo, che porta a percorrere mille strade: «Molti sperimentano attività diverse, sport, hobby, mestieri, perché non sanno cosa riusciranno a concretizzare», spiega Mastrantoni. E continuano poi a trovare il tempo per fare tutto. A volte l'handicap vero sono gli altri: si diventa ciechi, racconta una delle intervistate, quando chi hai intorno mostra imbarazzo. Insomma quando «non sei una persona ma un cieco». E questo libro chiede ai «normali» di imparare a maneggiare la cecità: «A volte basta dare un'informazione semplice o posare una mano sul braccio».

## DIPENDENZE Giocatori nel mirino

Gli italiani, nel 2007, hanno speso in lotterie gratta & vinci, bingo e altri giochi legalizzati oltre 42 miliardi di euro. Una cifra in aumento, come in aumento sono le domande di aiuto da parte di giocatori per i quali la scommessa è diventata una malattia. I Servizi territoriali per le dipendenze (SerT) e le associazioni lo scorso anno hanno accolto quasi 2 mila domande di assistenza per gioco d'azzardo patologico. E questa sarebbe solo la punta dell'iceberg: si calcola che il 3 per cento circa dei giocatori sviluppi dipendenza. In Italia, quindi, ci sarebbero 700 mila persone incapaci di controllare la puntata compulsiva. Per questo la Asl di Alessandria ha avviato la campagna "Il bel gioco dura poco", e la Regione Piemonte un progetto con i gestori di locali e ricevitorie per sensibilizzare gli avventori sui rischi del gioco d'azzardo, nella speranza di intercettare i giocatori problematici prima che diventino patologici.

Daniela Cipolloni



In alto: il "Museo tattile" di Ancona per i non vedenti

## CIOCCOLATO SOLIDALE

Domenica 12 ottobre è la Giornata nazionale della persona con sindrome di Down. Oltre 200 punti d'incontro saranno presenti in tutta Italia per offrire, oltre al materiale informativo sulla sindrome di Down, una tavoletta di cioccolato del commercio equo e solidale in cambio di un contributo devoluto a sostenere concretamente i progetti delle 85 associazioni che fanno capo al Coordinamento Down. La giornata nazionale sarà l'occasione per correggere i molti pregiudizi e luoghi comuni che ancora accompagnano le persone con la sindrome di Down. E chiedere il riconoscimento del diritto all'integrazione a pieno titolo nella società, nel mondo della scuola e del lavoro (info: [www.coordinamentodown.it](http://www.coordinamentodown.it)).