

Dopo la pensione il volontariato

## Un sampierdarenese fatto così

Ritengo giusto farlo conoscere. È mio amico, e ve lo descrivo; ma non credo gradisca che io dica chiaramente chi è, perché disinteressato della sua persona quanto invece interessato che io parli delle sue idee. Quindi dico solo il nome e sigla: Sergio T.

Non è il caso che, come solitamente si fa, io aspetti che cricchi per scrivere che tra i tanti amici che ho, lui è il top. Non in tutto il vivibile, sul quale avrei molto per non essere d'accordo, ma sicuramente nel settore del volontariato e della coerenza, specie in senso pacifista. Quando era in attività all'Italsider, le "fasce deboli" erano il pane quotidiano, coinvolgendo nel loro aiuto moglie, figli ed averi; spaziando in tutti i campi: dalle lotte sindacali alla qualità di vita dell'operaio; dalla scuola, al territorio (la parte alta di corso Martinetti non cementificata, compresi i locali dell'Auser, sono merito suo); dalla pace, alla giustizia (strettamente connesse); dall'antimilitarismo (espresso con creazione di Centri per la Pace ancor oggi funzionanti), al personale contributo negli incontri pubblici (tra essi, c'è 'Un'ora in silenzio per la pace', movimento di tipo gandiano nato in Francia nel 1982 ed introdotto in Italia l'anno dopo dagli 'Amici dell'Arca', contro violenze, armi nucleari, terrorismo

e guerre specie quelle 'dimenticate' o ignorate, e che superano la cinquantina). Il principio di base è che le parole spesso dividono, mentre invece un po' di silenzio e riflessione creano una atmosfera di rispetto e di intesa capace di far superare le differenze.

Infastidito dai poteri, correva a manifestare ovunque c'era odore di ingiustizia per la gente. Ricordo che da ragazzi gli dicevo: se verranno su quelli di una parte, ti fucileranno perché ce l'hai contro loro; se invece vinceranno gli altri ti fucileranno perché ce l'hai contro loro. Il tempo ha dato ragione a lui; gli estremismi non sono graditi per cogliere il bene; indispensabile è avere un proprio ideale e con esso, punti fermi e decisi.

È sempre stato convinto che dalla pensione in poi inizia "l'età della totale gratuità", il volontariato inteso proprio come missione, partecipazione no profit, fonte di alte soddisfazioni perché espletato in autonomia. In particolare per lui, impegnarsi totalmente con passione nel "Servizio emergenze nazionali" della Caritas genovese; ma non sdegnando sconfinare nei movimenti dei pacifisti nonviolenti (come vuole lui, quale neologismo senza trattino e scritto tutto attaccato). In più, vuole precisato che questa ultima scelta non va valuta-

ta strategicamente come pavidità o vigliaccheria, ma eticamente come presenza attiva ma senza risposta alla provocazione. Nonviolenza per lui è disobbedienza alla logica imperativa del più forte, ed altrettanto reazione attiva alla logica passiva della massa imbecille che giudica che "intanto il mondo è così, ed io non ci posso fare nulla". Ed il pericolo di sconfinare nell'utopia è scongiurato dall'esperienza maturata facendo sindacato: il numero. Infatti, se si è in tanti, quello che sembra utopia diventa fattibile.

Adesso, un po' bruciato da un intervento di protesi non finito perfetto e soprattutto dall'essere plurinonno, sembra si sia calmato ed invecchiato; ma non è vero. Sicuramente lui bolle e sta progettando come scalare il Cervino. È fatto così. Nel suo piccolo e misconosciuto, un grande. E sua moglie, a stargli dietro per dirgli che ha ragione, una santa. 'Che coppia!'

Io ho perso i contatti, perché mi stacca sempre in avanti; come da ragazzi, quando si scalava insieme, lui arrivava al rifugio ben prima di me, lasciava il suo zaino e riscendeva a prendere il mio che boccheggiavo in salita. Resta fatto così.

Ezio Baglini

Mamma papà e nonni

## La tribù dei nasi chiusi e... le dita



cevuto il premio Nobel medicina per aver scoperto il modo con cui l'uomo può percepire 10mila odori, e ricordarli. Nella cellula nasale, in virtù di geni facenti parte del nostro DNA, si forma un recettore (come una "presa di corrente") compatibile con pochi odori; con milioni di cellule si fa presto ad arrivare a diecimila qualità di odori con una selettività molto più sensibile di quanto sia verso i gusti per il palato. Le radici nervose poi sono capaci di trasportare lo stimolo nel cervello ed i neuroormoni collegano le varie componenti cerebrali per la selezione, memorizzazione, valutazione (piacevole, repellente, secondo l'educazione), ecc.

L'uomo deve respirare prevalentemente col naso; la bocca è un mezzo alternativo in situazioni diverse (corsa, sospiri, raffreddore, allergie) ma momentanee.

La mucosa nasale, come quella dei bronchi ha delle ghiandole dette 'mucipare' che in condizioni normali secernono catarro in quantità giusta, col fine di proteggere ed umidificare la parete; quando si infiammano, ne iperproducono a difesa, arrivando però ad otturare il canale col secreto. Se questo capita nei bronchi, il riflesso specifico è la tosse, ed i genitori presto portano il bimbo dal Pediatra con ovvia pretesa di immediata guarigione. Ma, a totale parità, se capita nel naso, la reazione degli adulti è più lenta, si aspetta che la Natura vinca da sola, ed anche perché non vale la pena fare la coda dal Medico: il 'moccio' per gravità cola e la

cura -se va bene- avviene 'tirando su' per evitare le inutili, fastidiosissime e dolorose strizzate delle ali del naso tramite fazzoletti.

Capita ad alcuni che respirando -...come è opportuno non dimenticarsi di fare... - l'aria di passaggio asciuga e secca il catarro, rendendolo come una crosta (oppure nell'infiammazione ripetuta, è la ghiandola stessa che produce catarro più denso, gommoso e compatto); comunque non cola più. Ma non fa respirare; e neanche si stacca soffiando energicamente. Appare ovvia ed istintiva la reazione di rimuoverlo con qualsiasi mezzo, specie se l'infezione subdolamente continua e diventa cronica (oltre un anno). E così, non per nulla il Padreterno ci ha dato le dita.

Non basta perché in più, come aggravante nel tempo, il naso tenderà a limitare la più importante delle sue funzioni: l'odorato..

Cara mamma e papà, cosa ne sa il bimbo di cure nasali specifiche, come le pomate pettorali, l'aerosol, le gocce (non solo quelle balsamiche, cioè atte a sciogliere e rendere più acquoso il muco tale che all'inizio sembra peggiorare anziché migliorare), né peggio quegli spray nasali con vasocostrittori (prodotti ampiamente propagandati per il raffreddore, ma non curativi).

Banalità all'inizio, ed il Farmacista saprà consigliare per il meglio. Ma se non passa, facciamo 5-7 giorni, saranno da mettere in atto cure più specifiche dell'infiammazione che sa prescrivere il Medico pediatra o specialista, dopo averlo informato bene della ripetitività ed ostinatezza del disturbo (per pensare anche alle ipersensibilità ed alle allergie).

Note mediche

## Che cos'è il dolore



Si fa un gran parlare di questa componente che accompagna o domina alcune malattie; ma, parlando tutti, diventano facili gli equivoci perché troppo spesso se ne parla impropriamente.

È storia antichissima quella del dolore, e già Ippocrate sollecitava i medici, di fronte a malattie gravi per le quali non vi è più speranza di guarigione, di prodigarsi nelle cure con un maggiore impegno che per altre. Perché, anche allora non era tanto la paura di morire, ma quella di soffrire prima di morire. Dopo migliaia di anni però, non siamo arrivati ancora ad una decisione univoca di quando e come intervenire.

Sino a pochi decenni fa c'erano meno dubbi: la durata della vita era l'elemento fondamentale nell'applicare una terapia. In questi ultimi decenni, la qualità della vita sta prendendo sempre più spazio, mirante quasi a scalzare la precedente.

Per ora convivono a pari merito, ma affidati non a precisi canoni ed a differenti sensazioni culturali degli interessati (medico, paziente, parenti).

Ci sono le linee guida di organizzazioni che formulano scalette di progressione di fronte a questo sintomo; ma non tutte le Sanità nazionali, neanche nella stessa Comunità Europea (che ha uniformato le insegne delle farmacie e quante migliaia di altre stupidate simili) hanno identici livelli, essendoci interferenze filosofiche personali, così che ciascuno tira l'acqua al suo modo di vedere, proponendo alcuni totale libertà (eutanasia, libero uso, deresponsabilizzazione, priorità della terapia sulla vita), altri irrigiditi sul concetto di natura anche nella morte. La soggettività nel sopportare il dolore, e l'emotività dei parenti, rendono ancor più difficile una scelta, definibile giusta. Diventa sguazzo per gli avvocati che, di qua denunciano per accanimento ("fallo morire in pace!") e di là di malpractice ("l'ha fatto morire con le cure"). Peccato sia una cosa seria; ma è trattata come non seria, ancora affidata a concetti e valutazioni troppo vaghi ed aleatori

(sensibilità; tradizioni; fino -e non ultimo- cultura politica).

Da parte del medico, penso sia comportamento usuale contro il dolore (ed anche per andare incontro ai bisogni espressi ed inespressi del malato e dei familiari) dapprima adottare le cure palliative (ovvero sintomatici mirati): così l'uso del cortisone, paracetamolo e FANS; correati di antiansia ed antidepressivi (perché non si può pensare che, se il cervello resta lucido, il soggetto non provi angoscia), di anestetici, antispastici, financo l'agopuntura. Quando il rispetto della dignità umana obbliga i sanitari ad una assistenza con farmaci superiori, seppur sempre cercando la conservazione dell'autonomia del soggetto, nasce il bisogno di dare sollievo dal sintomo dolore con farmaci stupefacenti (morfini o metadone; transdermici e/o parenterali) mirando al lento raggiungimento del tetto-dose efficace.

Sicuramente accettata da tutti i medici, penso anche dalla Chiesa, quando ci si trova davanti ad una "situazione terminale", ovvero che ineluttabilmente ha "una sola ed unica soluzione, ed a breve scadenza".

La confusione nasce quando, parlando di dolore, non si precisa in quale patologia.

Se prima ad essere riconosciuta è stata quella tumorale, ed in fase terminale; andrà chiarito il comportamento per tante altre malattie altamente disestesiche e non sempre al confine della vita: nevriti; cerebro-meningiti, tossiche e da farmaci; malattie da immunodeficienza; amputazioni, ecc..

Sarebbe bene che chi parla o scrive da più alti scranni di sapere del mio, chiarisse sempre e bene questi limiti, per non lasciare dubbi (che sono già tanti, non essendoci leggi precise ed essendoci invece una enorme differenza dei concetti base: etica, deontologia, morale, religiosità, laicità e non parliamo, in periodo di internet, cultura medica nel mondo).

E.B.

La redazione del Gazzettino  
augura Buona Pasqua  
a tutti i lettori