

SARDEGNA COMMERCIO

E NATO È AL 100% SARDO È SARDINIA WCOMMERCIO



**LA FELICITÀ È UN PIATTO DI FRUTTA E VERDURA**  
Uno studio su oltre 45 mila individui dimostra che il benessere individuale cresce all'aumentare delle porzioni di frutta e verdura consumate ogni giorno. Condotta dalle University of Leeds, e University of York in Gran Bretagna, lo studio è su Social Science and Medicine.

SARDEGNA COMMERCIO

E NATO È AL 100% SARDO È SARDINIA WCOMMERCIO

**Neurologia.** Nell'Isola ne soffrono 12-14 mila persone

## Epilessia: malattia che troppi ancora vogliono nascondere

**Stigma e patologia: se ne parla domani a Cagliari in un convegno promosso dalla Lice**

Un convegno per andare oltre i pregiudizi con cui è costretto a convivere, ogni giorno, chi soffre di una malattia che troppo spesso incute timore in chi non la conosce: l'epilessia. L'appuntamento, dal titolo emblematico "Lo stigma della malattia: il caso dell'epilessia", è in programma domani a Cagliari (sala conferenze Banco di Sardegna, viale Bonaria 33), dalle 9 alle 13.30. Un'occasione per riflettere, grazie al confronto con medici, esperti e pazienti, su come la società reagisce a determinate patologie, e come istituzioni, scuole, educazione familiare possono incidere nella comprensione e conseguente accettazione.

### Stigma e malattia

«L'epilessia - spiega il neurologo Walter Merella, coordinatore regionale della Lega Italiana contro l'Epilessia (Lice), che organizza l'iniziativa insieme all'Istituto Gramsci Sardegna - rappresenta un caso esemplare dei processi di costruzione dello stigma associato alla malattia. Chi soffre di questa

patologia vive molto spesso nella paura di essere considerato "pazzo", pericoloso, e dunque la nasconde, comportamento che porta con sé una serie di pericolosi effetti a cascata».

### La paura di dirlo

È ad esempio questo il motivo per cui il 50 per cento dei malati di epilessia in età adulta, in Italia, non si cura, esponendosi così a manifestazioni improvvise che possono anche portare a ricoveri urgenti in ospedale e a un aggravio di costi per il sistema sanitario nazionale. «Fra i miei pazienti - spiega Merella - ho avuto uomini e donne che addirittura nascondevano la diagnosi alle proprie mogli e ai propri mariti. Ho avuto il caso di una giovane che veniva invitata dai genitori ad acquistare i medicinali necessari lontano dal paese per timore che potesse essere riconosciuta. Eppure, quello che i più non sanno, è che di questa malattia hanno sofferto molti grandi del passato, fra cui Alessandro Magno, Giulio Cesare, Napoleone Bonaparte: l'epilessia non è un ritardo mentale che interferisce nella vita intellettuale».

te: l'epilessia non è un ritardo mentale che interferisce nella vita intellettuale».

### Gruppo di esperti

A discutere del delicato e importante tema al centro del convegno cagliaritano, accanto a Walter Merella anche la sociologa Sabrina Perera, la presidentessa della Federazione Italiana Epilessie Rosa Cervellione, i sociologi Stefania Ferraro e Marco Marzano, il pedagogista Daniele Novara. E poi la docente Maria Bonaria Farci, con cui Lice Sardegna sta sviluppando un progetto di educazione contro il pregiudizio di malattia. A essere coinvolti i bimbi della terza e quarta classe della scuola primaria "Gramsci" di Assemini, che anche attraverso una serie di esercitazioni pratiche hanno imparato a conoscere il malato epilettico non come un "diverso", bensì come una persona che «semplicemente a volte ha bisogno d'aiuto».

### Isola: 12-14 mila malati

«In Sardegna - spiega Walter Merella - si stima che a

accumulato un bagaglio di esperienze che presenterà per la prima volta alla comunità scientifica in occasione del decimo Congresso nazionale sui Centri diurni Alzheimer, a Montecatini Terme.

Ma come si declina la "terapia green"? I Giardini Alzheimer, per esempio, si basano sul concetto di memoria. L'esperto ha concepito un ambiente verde tra vialetti, gazebo e cascatelle, ricco di alberi, piante ornamentali e aromatiche comuni, che i pazienti possono riconoscere e collegare al proprio vissuto, così da aiutarli a riattivare appunto la memoria compromessa dalla malattia.

«Diversi - ricorda Mati - i criteri per gli altri disturbi. Per la depressione il progetto studiato con lo psichiatra romano Raffaele Bracalenti si basa sul contatto fisico. Cambiano disegno e vegetazione (cortecce rugose o in disfacimento) la cui funzione non è più di ricordare, bensì presentare asperità concrete, emblema del mondo reale opposto ai fantasmi della depressione». L'autismo «richiede spazi chiusi e protettivi, ambienti sereni e ospitali dove ogni paziente è seguito da un operatore specializzato. Il Giardino Down risponde invece al bisogno di socializzare. Quindi prati e spazi aperti, fiori e una grande aiuola che i ragazzi curano insieme».

### I giardini terapeutici

## La mente si cura con il verde

0000

Fiori e piante aromatiche, verde che stimola i sensi dalla vista all'olfatto, per provare ad accendere una luce in una mente sprofondata nel buio. A Pistoia qualcuno lo chiama «l'uomo che cura la mente con il verde». È Andrea Mati, architetto paesaggista che ha deciso di esplorare le potenzialità dei giardini terapeutici. I primi sono stati quelli per l'Alzheimer. Angoli di natura che avvolgono di profumi e colori e regalano benessere a pazienti che vivono malattie difficili e invalidanti. Dopo i Giardini Alzheimer, quelli per la sindrome di Down e di Asperger (disturbo dello spettro autistico). Mentre l'esperimento più recente è dedicato alla depressione, al mal di vivere.

Ognuna di queste "oasi green" ha le sue specifiche architettoniche e botaniche. È l'architetto del verde, con i vari progetti realizzati da Nord a Sud della Penisola. ha

## UN MALE GUARDATO CON PAURA

### Che cos'è l'epilessia?

È una malattia del sistema nervoso centrale (disturbo neurologico) in cui l'attività delle cellule nervose nel cervello si interrompe causando convulsioni, periodi di comportamento insolito e talvolta perdita di coscienza

### Casi di epilessia in Sardegna:

Si stimano dalle **12 alle 14.000 persone** in un dato che riflette quello nazionale pari a circa l'**1% della popolazione**

**6.000** sono bambini e adolescenti. L'**80%** di loro va incontro alla guarigione

I picchi nell'incidenza della malattia si registrano prima dei **20 anni** e dopo i **65**



soffrire di epilessia siano dalle 12 alle 14 mila persone, di cui circa 6 mila minori, un dato che riflette quello nazionale pari a circa l'1 per cento della popolazione. I picchi nell'incidenza si registrano prima dei 20 anni e dopo i 65». La patologia deve essere costantemente tenu-

te sotto controllo, ma quello che non tutti sanno è che, adeguatamente trattata, può avere un esito positivo. «I bambini - spiega Merella - arrivano ad esempio a una guarigione nell'80 per cento dei casi».

Oltre al convegno, sono numerose le iniziative già fissa-

te, anche nell'Isola, con la ricorrenza della giornata mondiale dell'epilessia, che cade l'11 febbraio prossimo. A Cagliari, Sassari e Nuoro sono previste (dalle 9 alle 14) visite gratuite aperte a tutti nei centri specializzati.

Virginia Lodi

REPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTA' a PRENDERE SONNO?

STRESS?

MELATONINA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE



MELATONINA ACT GOCCE  
INTEGRATORE ALIMENTARE

150 COMPRESSE

150 COMPRESSE

90 COMPRESSE

90 COMPRESSE

90 COMPRESSE

90 COMPRESSE

MELATONINA FORTE 5 e VALERIANA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE



VALERIANA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

IL BUON SONNO

A SOLI €9.90 IN FARMACIA