

VIVERE MEGLIO

La Terra ospita 7,8 milioni di specie animali. Con molte interagiamo senza conoscerne il "linguaggio". È possibile creare un legame forte con un cane e con un gatto. Relazionarsi persino con una zebra, un leone o una farfalla. Come? Basta leggere il *Dizionario bilingue* di Jeffrey M. Masson (Sonda) che racconta chi sono e che cosa "pensano" 40 animali, vicini e lontani. **N.P.**



**400**  
e più le iniziative in tutta Italia per la Settimana europea per la riduzione dei rifiuti, dal 19 al 27 novembre. Fra le attività: laboratori di riuso e riciclo creativo, incontri sull'eco-consumo: Buone prassi a casa e fuori. Info: [menorifiuti.org](http://menorifiuti.org). **F.I.**

**16%**  
la recidiva di chi è avviato al lavoro dopo il carcere contro il 70 per cento di chi rimane disoccupato. Del lavoro dei detenuti e del loro reinserimento nella società si occupa, con eventi e incontri, la onlus *Recuperiamoci!* Info: [recuperiamoci.blogspot.com](http://recuperiamoci.blogspot.com). **R.C.**

## Scuola a colori, voti migliori

**SALUTE&AMBIENTE** Sicura, luminosa, colorata. Ma anche spaziosa, accogliente e facilmente raggiungibile, anche a piedi o in bicicletta. È la scuola ideale secondo la Società di pediatria (*sip.it*) che, su richiesta della Regione Abruzzo, ha emanato le linee guida per chi costruisce o ristruttura gli edifici scolastici. Le indicazioni si basano su studi che combinano le caratteristiche delle classi al benessere psicofisico degli allievi. «I bambini trascorrono a scuola quattro-otto ore al giorno per almeno dieci anni» spiega Alberto Ugazio, presidente Sip. «Un ambiente inadeguato può causare con il tempo mal di testa, stress, irritabilità, oltre che difficoltà di concentrazione, quindi scarso rendimento e problemi di relazione». Via libera, quindi, alle pareti dai colori pastello per ridurre l'ansia alle materne e alle elementari; e alle tinte verdi e beige alle medie e alle superiori, per aumentare la concentrazione. E ok anche a cortili alberati, materiali naturali e contenitori per la raccolta differenziata in classe. No, invece, ai lunghi corridoi e alle sedie spaiate o recuperate, che fanno venire la scoliosi. Un'attenzione particolare va poi rivolta al radon e ad altre fonti di inquinamento, ai quali i più piccoli sono più sensibili degli adulti. «Devono essere valutati in quest'ottica i materiali didattici, di costruzione e di arredo, e vanno monitorati anche gli inquinanti esterni, che finiscono per concentrarsi negli ambienti confinanti» dice Maria Grazia Sapia, responsabile Sip per l'ambiente.

Margherita Fronte



## Prova con la fisioterapia

**LO SAPEVI CHE...** La riabilitazione fisioterapica è fondamentale per la cura dell'artrite reumatoide, malattia degenerativa che interessa 350mila italiani, per il 75 per cento donne, molte colpite under 40. E, invece, secondo l'Associazione fisioterapisti (*aifi.net*), viene praticata regolarmente solo in un caso su quattro. Il motivo? I pazienti si aspettano miracoli solo dai farmaci e considerano tutto "il resto" opzione di serie B. «Ma sbagliano: la fisioterapia, intesa come parte integrante e non alternativa del trattamento farmacologico, contribuisce a contrastare sia il dolore sia l'evoluzione della disabilità associata all'artrite reumatoide. E migliora la qualità di vita di chi ne soffre sempre più spesso, contrariamente a quanto si pensa, già in giovane età» commenta Giovanni Minisola, presidente della Società di reumatologia (*reumatologia.it*). «E svolge un ruolo chiave anche dal punto di vista della prevenzione» aggiunge Tiziana Nava, dell'Aifi. «Il fisioterapista interviene in modo personalizzato anche sulle strutture non interessate direttamente dalla patologia per incrementare le possibilità rimaste di muoversi normalmente e di compiere qualsiasi gesto. E lo fa considerando anche aspetti affettivo-relazionali - in primo piano, la valorizzazione dell'autostima - per aiutare i pazienti a superare il disagio, paragonabile a un handicap, provocato dalle malattie reumatiche».

Livia Zacchetti

Corbis (4)