



Seguite #Platone (e #Socrate, #Virtù) su #TwitSofia

Continua con #Platone (e con #Socrate #Virtù), #TwitSofia, il primo esperimento di filosofia su Twitter. Seguitelo via @Massarentiz4 e @TwitSofia_it. Aspettiamo i vostri commenti. Le massime dei filosofi si prestano magnificamente al linguaggio stringato di Twitter, e contribuiscono ad elevarlo! Lo hanno dimostrato coloro che già ci hanno seguito con #Epicuro (#Felicità), #Platone (#Eros) e Aristotele (#Amicizia)

Terza pagina

ELZEVIRO

Tutti dormano

Passare una parte consistente della vita nelle braccia di Morfeo sembra uno spreco inaudito. Ma nessun essere vivente sfugge a questo apparente paradosso evolutivistico

di Luca Pani

Dormire o non dormire questo è il problema. Se sia più conveniente per l'individuo e la specie passare tutta la vita sempre svegli e attivi, oppure se sia meglio cadere giornalmente nelle braccia lunghe e morbide di Morfeo. Dal punto di vista evolutivistico, a un primo esame, sembrerebbe che passare circa un terzo della propria esistenza a dormire sia uno sbaglio fondamentale. Tanto è vero che Alan Rechtschaffen, pioniere nello studio della fisiologia del sonno commentava: «Se il sonno non assolve una funzione assolutamente vitale, allora è il più grave errore che l'evoluzione abbia mai commesso». E l'evoluzione non commette errori in quanto tali, perché ciò implicherebbe concetti come giusto o sbagliato, cui invece la pressione selettiva e la sopravvivenza del più adatto sono indifferenti, sistemati in quella nicchia di aristocratica insolenza dove si accomodano le teorie che si muovono *sub specie aeternitatis*.

Non dormire pare uno di quei lussi che proprio non possiamo permetterci. Da sempre dormiamo tutti: pesciolini, topolini, cani, gatti, canarini, moscerini e naturalmente anche i primati pur con delle debite e interessanti differenze. Un topo dorme sino a 14 ore al giorno, un elefante meno di quattro, una balena se vo-

re per notte dal lunedì al venerdì, il che è fattibile ma riservato a pochissimi, chiedetevi dove sono durante i fine settimana e come stanno cercando di recuperare un debito pesantissimo e con un prezzo da pagare molto alto. Oltretutto non è dimostrato che nelle 20 ore in cui stanno svegli siano più efficienti. Anzi è dimostrabile il contrario. Se volete fare un pratico test del vostro debito di sonno, sappiate che il cervello possiede un contatore che ricorda tutte le ore perse: bevete in meno di un minuto un bicchiere di vino rosso a stomaco vuoto e senza aver bevuto caffeina nelle tre ore precedenti; se entro trenta minuti vi viene una marcata sonnolenza vuol dire che state dormendo meno di quanto il vostro patrimonio genetico vi consentirebbe.

Esistono infatti molti geni che controllano il sonno, e ben oltre 70 mutanti sono stati identificati nel topo. Ma, a conferma dell'interocciabilità del ciclo, nessuno di loro è in grado di modificare la durata totale per più del 20 per cento. Per noi questo corrisponderebbe, anche se è poco scientifico, a degli estremi tra un minimo di sei ore e mezza a un massimo di 10, sopra o sotto dovrebbe essere patologico. Senza voler entrare nei dettagli delle mutazioni scoperte nella nostra specie è giusto però ricordare che un'anomalia in posizione 178 del gene che codifica per la proteina Prnp è associata all'Insonnia Familiare Fatale, il cui nome è autoesplicito per chi dubitasse ancora dell'importanza evolutivistica del sonno. La stessa mutazione è presente anche nelle forme familiari della malattia da prioni di Creutzfeldt-Jakob, meglio nota come morbo della mucca pazza, caratterizzata da degenerazione corticale e demenza oltre che da insonnia; tanto che qualche studioso ha ipotizzato che dormire poco possa addirittura aumentare il rischio di ammalarsi di demenza. Con queste basi, negli ultimi anni, una serie crescente di evidenze ha effettivamente dimostrato che il sonno è fondamentale per consolidare le nostre memorie ma purtroppo senza specificarne il valore selettivo per la sopravvivenza. È infatti intuitivo che si possa vivere molto male non ricordando, ma nonostante questo si possa comunque vivere e ci si possa pure riprodurre trasmettendo le proprie mutazioni; le stesse che consentono di non dormire e di non ricordare, ai propri eredi, ma non basta. Gli scienziati sospettavano da qualche tempo che dovesse esistere qualcosa d'altro di più importante per spiegare il paradosso evolutivistico del sonno.

Un contributo per cercare di comprendere questo enigma l'hanno appena fornito Lulu Xie e colleghi sul numero del 18 ottobre scorso di «Science» dimostrando come, sebbene lo scopo finale del sonno resti ancora misterioso, mentre dormiamo il nostro cervello "pulisce" le scorie prodotte durante il giorno e lo fa



ENEL CONTEMPORANEA 2013 | Dall'8 dicembre al Macro l'opera dell'artista giapponese Toshiko horiuchi Macadam, protagonista della settima edizione

con un'attività neuronale che è superiore a quella che abbiamo da svegli. Per fare questo, lo spazio interstiziale tra le cellule nervose aumenta di circa il 60 per cento mettendo in comunicazione il liquido cerebro-spinale con lo spazio sinaptico allo scopo principale di rinforzare la struttura delle terminazioni neuronali e rimuovere la Beta-amiloide in eccesso. È ancora poco per confermare una relazione diretta tra riduzione delle ore di sonno ristoratore e l'emergere dell'epidemia di demenze del mondo occidentale, ma suggestivo di riflessioni sull'alterazione dei cicli circadiani na-

turali e la sofferenza psichica umana. In effetti, prima di un episodio clinicamente rilevante gli psichiatri rilevano sempre un'alterazione del ciclo sonno-veglia su base cronica (più o meno lunghi periodi di insonnia) o acuta (bastano due notti in bianco di seguito) in individui predisposti. Il livello di insonnia può essere tanto meno grave quanto più l'individuo abbia predisposizioni su base genetica e familiare per disturbi del sonno e/o malattie psichiatriche. Visto il tempo necessario per aprire la gran parte delle migliaia di miliardi di sinapsi cerebrali, questi recentissimi risultati spiegano probabilmente come mai sia stato più conveniente selezionare una norma di sonno continuo per circa otto ore e non, invece, di due ore per quattro volte al giorno come, aneddoticamente, si racconta facesse Leonardo da Vinci e come auto-sperimentazioni umane dai risultati disastrosi in termini di stabilità emotiva e psichica suggeriscono di non provare neppure per scherzo a modificare la periodicità del nostro ciclo sonno-veglia.

Altri aspetti meritano attenzione. Neuroimaging funzionali consentono oggi di "vedere" l'attività cerebrale durante il sonno Rem e dimostrano come sia caratterizzato da paradossi di illogicità, allucinosi e fortissime emozioni nella totale impossibilità del corpo di muoversi, per cui lo studio del sonno sta aprendo la strada a quello, forse persino più importante della coscienza e - dunque - dell'inconscienza. Ed è interessante rilevare cosa succede nelle nostre scelte neuro-economiche dopo una singola notte in bianco. Dopo sole 24 ore di insonnia assoluta il cervello umano commette una serie di errori basati sulla convinzione, errata, che sia più facile guadagnare che evitare di perdere. La storia anche recente di alcuni trader piuttosto disinvolti potrebbe trovare ragione, tra le altre cose, su come avevano dormito, o piuttosto non-dormito, nelle notti immediatamente precedenti alla sbagliata gestione d'importanti decisioni finanziarie.

PLATONE / MARTEDÌ COL SOLE

Conoscete voi stessi?

Abbiamo lasciato Socrate a discorrere d'amore nell'atmosfera rilassata e festante del *Simposio*, lo ritroviamo, ora, a un passo dalla morte. L'*Apologia di Socrate*, non è altro che l'appassionata difesa che il virtuoso, onestissimo Socrate, pronuncia di fronte al tribunale di Atene, da cui è accusato, nel 399 a.C., di corrompere i giovani con insegnamenti impropri e di venerare empie divinità. Possibile? Proprio lui, il più retto e integro tra gli ateniesi, leale allo Stato tanto da rischiare più volte la vita in battaglia, dando prova, per riconoscimento unanime, di strenuo coraggio sui campi di Potidea, Delio e Anfipoli («Sembrava che camminasse, impettito e lanciando occhiate di traverso, soppesando tranquillamente amici e nemici, mostrando chiaro a chiunque anche da molto lontano che, se qualcuno avesse toccato quest'uomo, si sarebbe difeso con la massima forza»). Socrate, il maestro di virtù, sempre pronto a discutere della conoscenza del bene, di etica e giustizia, della virtù stessa e della sua insegnabilità con discepoli attenti e vivaci quanto il curioso Menone, come leggiamo nel dialogo omonimo. Perché lo Stato costringe, proprio lui, alla morte? La condanna di Socrate ci fa capire nel modo più efficace quanto può essere pericoloso un filosofo militante, maestro nell'insinuare il dubbio, nell'educare alla critica, nello smantellare solide, sedimentate verità. E ci fa comprendere, al contempo, la sua autentica eccezionalità. «Il filosofo non è "saggio": non possiede (o non è) la saggezza. Egli parla, e quand'anche il suo discorso non avesse altro fine che di sopprimere se stesso continuerà tuttavia a parlare fino al momento in cui avrà raggiunto il suo scopo, e anche oltre gli istanti perfetti in cui avrà raggiunto il suo scopo» (Eric Weil). Proprio con Socrate compare il concetto di filosofia come modo di vivere. Una svolta così importante da segnare con un'impronta indelebile l'intera storia del pensiero. Socrate ci ricorda infatti che filosofia non è uno sterile insieme di nozioni, ma un cammino personale e una ricerca continua, intrisa di ironia e autoironia, dubbi («io non so e non credo neppure di sapere» dice nell'*Apologia*) più che certezze, e fatta di domande e dialogo continuo, come dimostra il paradosso dell'oracolo di Delfi, che secondo Platone avrebbe attribuito proprio al suo maestro Socrate la palma della sapienza più grande: Socrate è senz'altro il più sapiente tra gli uomini, ma perché egli sa di non sapere. Perché conosce se stesso.

Armando Massarenti



È «Socrate e la virtù» di Platone la 4ª delle 15 uscite di «Filosofia antica per spiriti moderni». In edicola a € 6,90, da martedì con «Il Sole», volume più ebook Utet, a cura di Armando Massarenti, autore di tutte le introduzioni

FILOSOFIA MINIMA

Neologissimi, così pensava Malerba

di Armando Massarenti

@Massarentiz4



Nelle ultime settimane nel web, in Twitter e Facebook, è apparsa la parola: *ringiungere*. Non è altro che una storpiatura di *ricongiungere*, venuta dalla pop star inglese Mika durante una celebre competizione canora televisiva. L'errore di pronuncia non è passato inosservato: in moltissimi sono intervenuti per apprezzare il nuovo conio linguistico, il cui significato avrebbe una sfumatura più "affettiva", qualcosa come: ricongiungersi festosamente. È solo un errore? Oppure, come molti pensano, è un neologismo? Che lo si voglia o no, la parola *ringiungere* ormai esiste. Forse non durerà molto, ma almeno al momento fa parlare di sé, ed è anche usata per parlare. Ma più che di un neologismo, si dovrebbe parlare di *neologissimo*, stando alla definizione data da Luigi Malerba a quelle parole che nascono quasi per caso, che non vengono riconosciute dai dizionari di uso comune, ma che lasciano una traccia nella memoria linguistica e anche nel gergo familiare dei parlanti. Il n°1 dei *Quaderni dell'Opleo* ora raccoglie gran parte dei *Neologissimi* di Malerba, pubblicati in varie riviste tra il 1977 e il 1981. I neologissimi sono fulminei guizzi di genio, che quasi mai permangono, fatta eccezione per alcuni, come il velivolo di dannunziana memoria: «Ci vorrebbe uno Stato di Polizia per imporli già a scuola ai bambini», afferma in un impeto di entusiasmo l'ironico Ermanno Cavazzoni che firma l'introduzione alla raccolta, ma - continua - «uno Stato di Polizia ha altri aspetti negativi, per esempio la presenza della polizia a scuola, in famiglia, nei salotti, tra gli amanti, ovunque si parli (il che supera di molto gli ipotetici vantaggi linguistici)». Tra i malerbiani neologismi - parola che di per sé è già un neologismo - troviamo: Scemiologia, «la scienza generale degli scemi, da non confondersi con la semiologia»; Vaffancarlo, «imprecazione composita con suffisso varabile (vaffan-giullo, vaffan-giorgio), il messaggio acquista efficacia con l'identificazione del destinatario»; Pedonata, «marciatore a piedi impegnato in una marcia di molti chilometri». O ancora, un paio di neologismi che tornerebbero utili per la politica italiana attuale: Sbfio: «un disturbatore diurno e notturno, autore di piccole e fastidiose contestazioni, che cerca di farsi pubblicità senza correre rischi, un ribelle di secondo mano, un imitatore, un piccolo profittatore. (...) L'appartenenza a un campo politico piuttosto che a un altro non ha molta importanza per lo sbfio, dal momento che non insegue ideali politici ma tonacconi personali». E Personaccio: «cattivo protagonista di eventi storici. I libri di storia ne sono pieni. Stalin è un personaccio, mentre Lenin è un personaggio. Scendendo più in basso, Crispi è un personaccio, mentre Giolitti è un personaggio. Gronchi, Segni, Saragat, Leone non sono né personaccini né personaggi, sono solo nomi da dimenticare».

Stando troppo svegli il cervello subirebbe danni irreversibili, e anche la morte. La notte smaltisce tossine associabili all'emergere di demenze

lesse potrebbe dormire anche 24 ore di seguito perché lo fa sempre con metà cervello mentre tiene sveglia l'altra metà (sono uni-emisferico). Un essere umano dovrebbe dormire circa 8 e mezzo preferibilmente tra le 23 e le sette con più o meno un'ora di tolleranza (dalle 22 alle otto). E chi può permetterselo ancora ogni notte? Eppure converrebbe abbracciare il cuscino molto seriamente, dato che ormai vari studi mostrano che le cellule cerebrali vengono danneggiate dal poco dormire. I moscerini della frutta mutati in una subunità di un canale al potassio, chiamati *Shaker* per il loro tremore continuo, hanno un ridotto tempo di sonno e di vita. Dormire serve a riparare e riorganizzare il cervello ed è meglio diffidare di coloro che, non essendo nati con un ridotto bisogno di sonno, vanno in giro a proclamare come un vantaggio competitivo il fatto di essersi "allenati" a dormire poco o niente. Se affermano di non dormire mai stanno mentendo e non sarebbero vivi. Se dormono tre-quattro

IL GRAFFIO

Pompei batte Checco Zalone

Il film che il British Museum ha preparato in occasione della propria mostra su Pompei è da pochi giorni in cinque sale a Roma, tre a Milano e oltre un centinaio in tutta Italia. Lunedì scorso, al Barberini, sala gremita, tutto prenotato fino all'ultimo spettacolo di domani. La cultura sarà una nicchia, ma riesce a riempire una sala digitale nei giorni in cui l'esercite di cinema tradizionale non avrebbe spettatori. Il film è distribuito in 50 Paesi e procurerà introiti più di Checco Zalone. È il brand Italia, bellezza. Anzi, il brand Umanità. E, fuori d'Italia, nel mondo, hanno capito quanto vale.

SARDEGNA DOMANI!

Per un turismo responsabile

di Andrea Carandini

Il paesaggio è stato creato nel Neolitico, quando l'uomo ha aperto nei boschi, allora onnipresenti, le prime radure, per abitare, coltivare i campi e allevare animali. Grande fu da allora il senso di colpa per quel disboscato e il desiderio di espriare le piante recise, trasformate in recinti, capanne e strumenti. Catone ha conservato la formula con la quale i Romani immolavano un porco al dio o alla dea sconosciuti, per farsi perdonare di aver aperto una radura, un lucus (de Agr., 139). Così durante 250 generazioni (tre all'anno) l'uomo, per motivi sacrali e civili, ha trasformato il paesaggio rispettando, ligio e libero rispetto alla tradizione, mentre in sole due generazioni, le ultime, ha intrapreso a rovinare questo gigantesco e plurimillenario patrimonio collettivo, come se il territorio fosse uno zero da cui partire e su cui poter tutto fare, inaugurando l'era del mostruoso.

Viene in mente un grande sconfitto, Adriano Olivetti (V. Ochetto, A. Olivetti. *La biografia*, Ivrea 2013), difensore del primato della pianificazione dell'urbanistica, ch'egli ave-

IL CONVEGNO

Vi proponiamo un brano dell'intervento del presidente dei Fai, Andrea Carandini, che ha aperto il convegno «Sardegna domani!» tenutosi il 28 novembre al teatro Massimo di Cagliari

derivato dalla pianificazione roosveltiana del 1933, e ricordiamo anche la politica che ha prevalso, quella degli interventi a pioggia, volti a placare l'avidità di corporazioni e clientele, al fine di ottenerne voti. Così ha prevalso nel Paese il costruire come un guazzabuglio di stili d'accatto.

Questo Convegno nazionale dei Fai *Sardegna domani!* conferma la ferma volontà di riconoscere la storia e la bellezza dei luoghi - espressa nel Piano paesaggistico regionale, approvato nel 2006, primo in Italia - e di intenderle come il racconto e la forma data dai millenni all'identità in divenire dei Sardi, quindi come il pilastro di uno sviluppo ecosostenibile nel prossimo futuro. L'esito drammatico della recente alluvione è dovuto al

mancato rispetto delle leggi della natura e a una passata assenza di programmazione. Si è costruito su aree recentemente alluvionate, nelle aree di esondazione dei corsi d'acqua, dove erano terre tra le più fertili, da riservare all'agricoltura; per non dire delle arature, magari «a ritocchino», su aree elevate e in pendenza (come ha osservato A. Aru). D'altra parte, lo Stato nella legge di stabilità in discussione alle Camere, sta destinando per il rischio idro-geologico solo 180 milioni di euro per un triennio, cifra irrisoria rispetto ai 40 miliardi per 15 anni stimati come necessari nel 2012 dal ministero dell'Ambiente. Inoltre lo Stato ha richiesto imposte ecologiche di cui solo l'uno per cento è stato restituito alla tutela dell'ambiente.

Nel passato si poteva immaginare una rinascita incentrata sull'industria. Anche in Sardegna si è puntato sui poli petrolchimici e sulla chimica di base, con un'idea di sviluppo eterodiretto, non fondato sulle peculiarità dell'Isola, e senza riguardo per la salubrità dei luoghi e la salute dei cittadini. Oggi, che siamo in una società post-industriale, i valori dei luoghi e delle persone devono tornare a essere il fulcro della rinascita economica, sociale e culturale dell'Isola, in una versione nuova, culturalmen-

te e tecnologicamente sviluppata.

Il paesaggio sardo è stato per troppo tempo disconosciuto. Dunque, ha bisogno, per ampie aree, di recuperi, ripristini e bonifiche, come altri luoghi ammalati d'Italia. Servono lavoratori specializzati e agricoltori intelligenti per una sua riconversione, quindi un investimento particolare in conoscenze e formazioni di altissimo livello. La Sardegna ha molte servitù, da quella militare a quella dei trasporti, ma quella alimentare non è da meno, visto che l'Isola importa l'80% dei prodotti alimentari. Qualche segnale incoraggiante si coglie a questo proposito, ma è ancora flebile. Bisognerebbe tornare a una parziale autarchia alimentare: per non dire di quella energetica, per la quale Rifkin si batte. Ma a ciò si oppone la terra per gli animali, che oramai troppo prevale sulla terra per il cibo, così come si oppone la terra abbandonata.

In Sardegna il consumo di territorio agricolo è stato negli ultimi decenni impressionante e ingiustificato. Le pianificazioni urbanistiche hanno previsto cubature e case non suffragate da reali bisogni, giacché nell'Isola si registra un preoccupante calo demografico e la ripresa dell'emigrazione, fenomeni non compensati dall'immigrazione extra-comunitaria e dalla presenza degli slavi nelle campagne. La cementificazione non ha prodotto un vero sviluppo. Infatti ha arricchito pochi, deturpando la Sardegna con migliaia di case. Nei 377 comuni, si registrano 802.149 case, di cui il 57,31% sono ubicate nei comuni costieri e proprio qui insiste il

73,43% delle case vuote oppure occupate per qualche settimana, che rappresentano un quarto del totale (208.458). Bisogna pertanto arginare l'occupazione di suolo agricolo, tutelando le coste e anche i paesi, i cui «centri matrice», identificati dalla Regione, sono in gran parte di straordinaria profondità storica (in molti casi si tratta di *villae* romane). L'edilizia deve rivolgersi, piuttosto, alla riqualificazione dell'edilizia storica, di quella in disuso e alla messa in sicurezza delle scuole e degli altri edifici pubblici. Nel marzo 2013 è stato siglato un protocollo fra il ministero dei Beni e delle attività culturali e del turismo e la Regione Sardegna riguardo alla parziale revisione della normativa del Ppr vigente. Così la Regione ha riconosciuto il ruolo che spetta allo Stato, avviando nell'interesse generale e nel rispetto delle normative, una corretta procedura di copianificazione. Questa procedura è stata però poi colpevolmente disattesa da un atto unilaterale della Giunta, con l'adozione preliminare del nuovo Piano paesaggistico dei sardi (Pps).

Il Ministero ha denunciato la gravità dell'atto e, per bocca del sottosegretario Boretto Buitoni, ha dichiarato la volontà di intervenire sul provvedimento. Azioni queste del Ministero, che il Fai ha subito sostenuto. Il piano paesaggistico affronta non solo la qualità del paesaggio ma, prima di tutto, la sicurezza del territorio. Nel Pps approvato dall'attuale giunta il 25 ottobre 2013 si infrangono o si allentano le regole poste dalla Legge Salvacoste nel 2004 e dal Ppr del 2006. Infatti, il PPS permette di «resuscitare» tutte le lottiz-

zazioni precedenti il 2004. Si tratta di progettati edifici vecchi di anni, figli di una mentalità speculativa che la coscienza dei Sardi più sensibili ormai rifiuta, perché inutili allo sviluppo economico generale della Regione. L'abbattimento o l'allettamento dei vincoli relativi al reticolato idrico, minuto e maggiore, è di assoluta gravità. Le alluvioni degli anni scorsi di Capoterra e di Villagrande e quelle dei giorni scorsi ne sono la riprova. Infine, l'invasione capillare dell'agro con costruzioni svincolate dall'uso agricolo - il Pps consente la costruzione di un manufatto con destinazione abitativa in un lotto minimo di un ettaro - è da rigettare, non solo perché sottrae la terra alla sua destinazione naturale, ma perché manomette il territorio.

Non vi è regione al mondo dove la natura, la storia e l'arte appaiano tanto monumentalmente squadrati in tutte le sue ere e civiltà: dalla foresta primaria, al Neolitico, all'architettura nuragica (7.000 presenze), alle città fenice - ricordo la vasta necropoli punico-romana di Tuixeddu a qualche decina di metri da qui, speriamo finalmente messa al sicuro e che il Fai ha aperto nelle Giornate di primavera del 2012 -, fino alle archeologie industriale e mineraria, tra le più cospicue di Europa.

L'intero globo potrebbe essere interessato a questa sorta di manuale del mondo, che fa spiccare l'unità e unicità dell'Isola, e che va offerto, bene presentato e narrato, a un turismo di qualità, ancora da sviluppare.

Presidente del Fai