

Come trascorrere una giornata a contatto con la natura

Un trekking in Val d'Aveto, fra le grandi vette dell'Appennino Genovese



Quando al telegiornale si sente dire che questo mese di luglio è "caldo come il torrido agosto del 2003" ci si rattrista e ci si preoccupa non poco, pensando a quanto ancora sia lunga l'estate... Fortunatamente la Liguria

è regione non solo di mare (e di afa) ma anche di belle, boschive, fresche montagne facilmente raggiungibili da Genova e dalla Riviera. Così mi permetto di suggerire di trascorrere una giornata là dove il nostro Appennino

raggiunge le sue massime e maggiormente panoramiche quote, in alta Val d'Aveto. Si tratta di un itinerario che attraversa il Parco Regionale dell'Aveto e che ho descritto insieme all'amica Sara Montoli nella guida all'Alta Via dei Monti Liguri pubblicata nel 2009 da Galata Edizioni; esso attraversa ambienti di grande interesse geologico, botanico e paesaggistico intorno al monte Aiona. Sono 5 ore di cammino adatto a escursionisti allenati, non troppo "della domenica". Si parte dalla borgata di Gramizza (763 m), frazione di Rezzoaglio, raggiungibile in autobus dal capoluogo, e si segue il segnavia che è un triangolo giallo pieno. Una mulattiera risale nel bosco e nei prati tagliando la strada asfaltata sino alla chiesa di Amborzasco (873 m /20'); passato il borgo, la mulattiera, segnata ora da un rombo giallo vuoto, si inoltra tra i campi e i pascoli mentre a destra è ben visibile il Monte Penna, una delle più maestose cime dell'Appennino genovese. Dai campi si passa al bosco, mentre a destra il monte Maggiorasca (massima vetta del comprensorio, 1799 m) svetta con la sua forma a panettone. La salita nel bosco termina al Passo della Spingarda (1551 m / 2h 30'), e da qui si segue la 33° tappa dell'Alta Via dei Monti Liguri che procede verso ovest in un ambiente assai suggestivo; dopo poco cammino si trova un breve sentiero segnato con un triangolo rosso vuoto che risale le pendici del magico, misterioso Monte Aiona (1701 m / 3 h), dove le rocce originate nel fondo di antichi oceani fanno impazzire le bussole. L'altipiano dell'Aiona è un paesaggio insolito, unico in Liguria, "lunare", affascinante col sole e inquietante quando è immerso nella nebbia; è una dorsale quasi pianeggiante, senza alberi, senza arbusti, con erba bassa, detriti, massi e pozze d'acqua. La cima è segnata da una piramide di pietre e da una croce; se l'aria è limpida si ammira un panorama vastissimo e grandioso che spazia dalle vicine cime dell'Appennino Ligure all'Appennino Tosco-Emiliano, dalle Apuane alla Val di Vara, dalla Spezia a Capo Mele, dalle Alpi Marittime al Monte Rosa all'Adamello, dalle città di Piacenza e Parma alle isole di Capraia, Gorgona e Corsica. Dalla cima si può scendere verso ovest lungo una traccia segnata con due linee gialle e un rombo rosso pieno per congiungersi di nuovo con l'Alta Via, ben segnalata da evidenti piloncini in legno, verso la dorsale erbosa del Pian delle Pumme (1615 m); da qui scendendo nella faggeta il sentiero si fa pietroso e sconnesso e raggiunge rapidamente il Passo Prè del Lama (1537 m / 3 h 30'). Qui si abbandona l'Alta Via che procede nella faggeta in direzione ponente, e si scende verso nord lungo il sentiero segnato con due linee gialle tra faggi, ruscelletti, una fonte di ottima acqua fresca, radure e boschetti sino a un crocevia (1050 m circa) da cui girando brevemente a sinistra in lieve salita si raggiunge il piccolo, verdissimo, boscoso, rotondo Lago delle Lama (1043m / 4 h 30'), uno dei tanti laghetti di origine glaciale che punteggiano il Parco dell'Aveto. Da qui un sentiero segnato con la doppia riga gialla prosegue scendendo nel bosco di conifere, intersecando la strada asfaltata e raggiungendo fra campi e arbusti la borgata di Magnasco (823 m / 5 h), dove ha termine l'itinerario.

scavando nella roccia, e costruendo all'interno di falesie rocciose ambienti capaci di ospitare intere comunità, munite di tutto quello che serviva alla vita quotidiana, macine per il grano, cisterne, templi; comprese, nei tempi più recenti chiese cristiane conventi con moschee musulmane. Il gruppo lavora quasi esclusivamente per passione ed è finanziato dall'Università turca, almeno per quanto riguarda le spese in loco; qui in Italia deve molto all'aiuto pratico e di informazioni da parte delle sorelle Uluhogian, di origine armena e direttamente interessate a queste ricerche. È sorprendente e lusinga molto, come studi di questa importanza possano essere portati avanti a livello internazionale e determinanti per la conoscenza dell'uomo che migliaia di anni fa era in espansione verso il nord dall'Africa; ove, grazie a studi come questi, oggi sappiamo che ebbe origine la sua presenza ed evoluzione sulla terra

Fabio Lottero

Il parere del medico

L'importanza del sonno e i danni dell'insonnia



Mi piace parlare della psiche, anche perché è nella convinzione di tutti noi, della propria, di sapere tutto. Essa invece, è pressoché ancora tutta un mistero. Anche delle cose nostre, che crediamo conoscere bene. Tipica la frase "son mica matto": i primi a dirla, erano i rinchiusi a Quarto. Oggi, prendiamo ad esempio il sonno ed i sogni.

Gli antichi greci (due-tremila anni fa) hanno fatto presto: han dato le sembianze umane a due dei, marito e moglie, lui Sonno e lei Notte; i quali assieme hanno avuto un figlio chiamato Morfeo portatore dei sogni nelle vesti di dio alato e un po' 'stundaio'; e sogni che sembrino veri, ma... Così ecco: papà Sonno passa sopra un uomo che si distende, gli appesantisce le palpebre con i fiori del papavero (già allora conoscevano... i fiori...) e, per quello, tutto scompare nell'oblio dell'incoscienza; segue Morfeo bizzarro e fantasioso a 'proiettargli un film' rilassante.

Quindi tutto spiegato: tutto dipende dagli schiribizzi degli dei; semplice. Ma, se Sonno non passa; o se Morfeo si dimentica di seguirlo o proietta trillers? Peggio per il soggetto.

In questi tremila anni l'uomo ha fatto enormi progressi in medicina e chirurgia. Ma nella fisiologia della mente, molto poco; solo la fantasia ha lavorato molto, e dopo Morfeo ha creato significati di premonizione, simbolismi o interpretazioni collegabili con giochi e soldi; utili per scaramanzie e fregare i creduloni; ma nulla di serio.

L'elettroencefalogramma ha evidenziato due fasi che si ripetono nel sonno ogni ora: una detta "pesante", con profondo rilassamento muscolare; con movimenti a scosse rapide degli occhi (detti REM, acronimo di Rapid Eyes Movement); con produzione di sogni - che sarebbero una rielaborazione fantasiosa di un tipo di vita possibile ... agli altri e dei quali ci accorgiamo per la presenza nell'EEG di una determinata attività cerebrale. Ed una, invece detta "leggero", più vicina al risveglio in quanto, basta un minimo stimolo, per svegliarci.

Ma dopo ciò, in sostanza e più specificatamente sui sogni, si capisce ancora nulla. La loro illogicità, spesso lontana dalla propria etica e vita reale, ha avuto molti tentativi di spiegazioni, che vanno da quella freudiana di compensazione di desideri inconsci, a quella psicoanalitica dei simbolismi; ma nessuna soddisfacente a chiarire modalità e scopi.

Dicevamo, "ma quando gli dei Padre e Figlio si dimenticano di andare a trovare un poveraccio"? Nulla da fare: quello, nella veste di scalognato di turno, se ne dovrebbe stare lì, con gli occhioni ben aperti ad aspettare il mattino, rimuginando nel cervello i normali

problemi, annaffiandoli con una buona dose di pessimismo ed ansia, le quali assieme crescono come un uovo sbattuto generando angoscia, incubi e - quando con gli occhi sempre più aperti, il cervello si rifiuta di rallentare il lavoro, anzi, macina, macina, macina... diventa tortura.

La tortura dell'insonnia ha, in altissima percentuale dei casi, legame con l'emotività diurna; specie quando, compare nelle prime ore

del mattino, ovvero quando finisce il sonno profondo che era stato favorito dalla stanchezza (e l'ansia funziona da 'minimo stimolo' su detto, che risveglia). L'uso, spesso smodato ed incontrollato, dei tranquillanti assunti per dormire, lo dimostra. Ma è bene precisare che questi farmaci assolutamente non fanno dormire, ma solamente lo inducono, lo favoriscono, ovvero smorzano l'ansia che - come detto prima - fa da stimolo risvegliante. Essi infatti non agiscono sui centri nervosi che regolano la funzione del sonno-veglia, come invece fanno i barbiturici; ed altrimenti non sarebbero prescrittibili al mattino, quando è bene iniziare a prenderli. Ripeto, si limitano a diminuire la tensione dell'ansia, la quale è, spessissimo, la responsabile dell'insonnia. Riducendo la causa, il sonno verrà, ma non in virtù del farmaco che è andato ad agire in tutt'altro posto cerebrale, ma perché finalmente Morfeo fa fare sogni meno inquietanti. Il tranquillante è solo un utile 'tapullo'; la vera causa è stata solo raggirata ma non eliminata; e domani sera sarà di nuovo lì.

Il bello è che mentre dormiamo, e non 'partecipiamo', alcuni organi del nostro corpo sono in piena e brillante attività: tanti ormoni (come il cortisone; ed il testosterone 'colpevole' delle erezioni notturne e polluzioni); il sistema immunitario che raggiunge il massimo; il sistema neurovegetativo cerca un assestamento funzionale (pulsazioni del cuore; pressione arteriosa; respiro e apnee notturne; elaborazione del cibo e eliminazione delle tossine, ecc.).

Tutte queste funzioni, come le varie rotelle di un orologio che sembrano funzionare indipendenti ma in realtà mirate ad un unico scopo, spesso sono scombuscolate dall'emotività, la quale - non più controllata dalla coscienza - tende a stringere i muscoli e fa scatenare spasmi, sia circolatori (crisi ipertensive, infarti ed ictus) che addominali (coliche e blocchi uretrali; quanti bambini nascono prevalentemente di notte! E classica la frase a carico di un moribondo: "Se passerà la notte"...).

Per finire, visto che il danno determinato dall'insonnia è superiore al danno del farmaco, per la legge "del male minore" si concede l'uso di una pillola. Ma per chi è saggio, oltre adottare le solite raccomandazioni e chiedere al medico il supporto farmacologico, è bene si proponga andare ad affrontare la causalità reale. Immagino la risposta: "andare da uno psicologo?... mica sono matto"! Naturalmente no, ma autolesionista sì. Ed essere masochisti non è da matti; ma neanche da furbi.

Ezio Baglini