



# informatore

Febbraio 2023

Mensile di attualità, consumi, ambiente, cultura, tempo libero. Per i soci di **unicoopfirenze**

## Le guerre dimenticate

Conflitti e vittime nel mondo

12 **UN POLO PER SIENA**  
*Per la ricerca  
contro virus e batteri*

22 **ZUCCHE E...  
CAVOLI NOSTRI**  
*In un libro  
dell'Accademia  
dei Georgofili*

33 **CON TUTTO IL CUORE**  
*Ripartono le raccolte  
fondi solidali*



Mensile di  
UNICOOP FIRENZE  
Via Santa Reparata 43  
50129 Firenze  
Tel. 05547801  
informa@coopfirenze.it

Registrazione  
Tribunale Firenze  
n. 1554 del 17/07/63

*Direttore*  
Claudio Vanni  
*Direttore responsabile*  
Cecilia Morandi  
*In redazione*  
Sara Barbanera  
Valentina Vannini  
*Grafica e impaginazione*  
SocialDesign  
*Prestampa*  
La Progressiva  
*Stampa*  
Elcograf  
*Foto in copertina*  
Stefano Schirato

Stampato su carta certificata



Chiuso in tipografia  
il 20/01/2023.  
Nei punti vendita  
dal 31/01/2023.

**informatore**

Trasmissione televisiva  
di Unicoop Firenze  
Sabato  
ore 14.30 su RTV 38  
Domenica  
ore 18.45 su Toscana TV  
ore 23.00 su RTV 38  
Lunedì  
ore 13.15 su Toscana TV  
On line su  
coopfirenze.it

**informatore**  
*online*

OGNI GIORNO LE NOTIZIE  
DELLA TUA COOPERATIVA  
SUL TERRITORIO.  
RESTA AGGIORNATO,  
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER  
SETTIMANALE SU  
informatorecoopfi.it



4

**Si chiama guerra**  
I conflitti dimenticati  
*Raffaele Palumbo*

7

**In fuga per la vita**  
Dall'Ucraina e non solo  
*Cecilia Morandi*

8

**Rosa o nero?**  
Il 2023 secondo i sondaggi  
*Cecilia Morandi*



10

**Identità in vetrina**  
Web e social: rischi  
per le nuove generazioni  
*Sara Barbanera*

11

**Facciamo a capirsi?**  
Le parole dei giovani  
*Cecilia Morandi*

12

**Un Polo per Siena**  
Per la ricerca  
contro virus e batteri  
*Cecilia Morandi*

13

**Senza fiuto**  
Le cure per il Long Covid  
*Cecilia Morandi*

14

**La lezione del fico**  
Pianta utile contro  
il cambiamento climatico  
*Raffaele Palumbo*

18

**Bianco vegetale**  
Match fra latte  
di mandorla e di soia  
*Francesco Giannoni*



19

**Povera, ma buona**  
Polenta pronta all'uso  
*Letizia Coppetti*

20

**La migliore!**  
Preparazioni per l'arista  
*Gianni Carpini*

21

**Tahina**  
Specialità della cucina  
mediorientale  
*Sara Barbanera*



22

**Zucche e...**  
**cavoli nostri**  
In un libro  
dell'Accademia  
dei Georgofili  
*Valentina Vannini*

23

**Botanica nel piatto**  
La cucina vegetale  
di Carlotta Perego  
*Giorgia Nardelli*



33

**Con tutto il Cuore**  
Nel 2023 ripartono  
le raccolte fondi  
*Eleonora Signorini*

34

**Felici al cento per cento**  
Per assorbenti e pannolini  
Iva al 5%  
*Eleonora Signorini*

35

**A furor di Popolo**  
La nascita del Supercoop  
di Empoli  
*Pilade Cantini*

37

**Libri per conoscersi**  
"Testo" dal 24 al 26 febbraio  
a Firenze  
*Cecilia Morandi*



38

**Cose da fare... in due**  
A San Valentino  
la cultura apre il cuore  
*Edi Ferrari*

40

**Un antico Carnevale**  
Foiano della Chiana  
*Francesco Giannoni*

42

**Grazie dei fior**  
Cure speciali  
per quelli recisi  
*Càrola Ciotti*



43

**Non dire gatto...**  
Tutto quello  
che avreste voluto sapere  
*Silvia Amodio*

44

**Per un bel sorriso**  
Parodontite e diabete possono  
influenzarsi a vicenda  
*Alma Valente*

45

**Nemico specchio**  
L'ossessione per i difetti fisici  
a cura dell'Ospedale  
pediatrico Meyer





dalla risposta immunitaria possono protrarsi per lungo tempo; per questo motivo i pazienti dopo molti mesi continuano a dire di essere affaticati o di non sentire gli odori, di non riuscire a concentrarsi o di avere il *tinnitus*, il ronzio nelle orecchie, l'acufene, solo per citare alcuni dei disturbi più comuni. Qualcuno li accusa di esagerare, di aver bisogno di un'assistenza psicologica, ma in realtà molte ricerche internazionali hanno dimostrato che

## **Esistono cure per il Long Covid ma molti le ignorano**

il Covid comporta effetti a lungo termine».

Inoltre, la sensazione che molti hanno è che questo virus sia andato a sollecitare i punti deboli di ciascuno; parlando con Pallanti emerge che è davvero così: «Si è visto che, come è tipico del Coronavirus, anche il Sars-Cov-2 è autoimmunogeno, ha cioè la capacità di rileggere la storia del paziente e di riattivare

virus latenti, come l'Herpes simplex o Zoster (quest'ultimo genera il fuoco di Sant'Antonio, ndr), la mononucleosi, ma anche la psoriasi e altri disturbi correlati a una risposta immunitaria eccessiva che porta dunque a una condizione infiammatoria. Basta fare dei semplici esami del sangue per dimostrarlo».

Ma una volta scoperta questa correlazione che succede? Dovremo rassegnarci, come ha detto l'otorino all'amico che ha offerto lo spunto per quest'articolo? Analizzando i tanti commenti che riempiono i canali social risulta che in pochi riescono a trovare la soluzione ai propri problemi di salute e che la maggioranza dei medici non sa dare consigli utili. «Una volta scoperto il meccanismo che provoca il disturbo, diventa possibile trovare la cura. Nel mondo si stanno pubblicando numerosi studi e abbiamo visto che sostanze come Pea (palmitoiletanolamide), N-acetilcisteina, Glutazione, già in uso ma con indicazioni terapeutiche diverse, possono dare dei buoni risultati. Così come l'echinacea o la centella, completamente vegetali, che agiscono a livello antinfiammatorio».

Alla fine dell'intervista, mi torna ancora una volta in mente l'amico che non sente più gli odori, neppure quello del pannolino sporco della nipote. Si potrà fare qualcosa anche per lui? «Abbiamo visto che la fotobiomodulazione (luce laser o led che sfrutta i benefici della luce rossa con l'obiettivo di stimolare la capacità delle cellule di autoripararsi, ndr) risolve il problema in molti casi». Non resta che provare e... informare l'otorino che l'olfatto perso per il Covid si può ritrovare. Con un po' di fiuto per la ricerca scientifica! —

# SENZA FIUTO

di **Cecilia Morandi**

**A**lcune settimane fa incontrai un amico che non vedevo da tempo. Dopo i soliti convenevoli, mi dice che da oltre un anno non sente più né odori né sapori. «Causa Covid?» chiedo. «Probabilmente» risponde. «Sarà una questione di tempo...» azzardo fiduciosa. «Secondo l'otorino non ci sono cure» conclude l'amico rassegnato.

Anosmia (perdita dell'olfatto) e ageusia (perdita del gusto) sono stati fra i sintomi caratteristici delle prime ondate del virus: si stima che abbiano riguardato 4 pazienti su 10 dei contagiati da Covid. Per molti si è rivelato un disturbo passeggero, per altri il problema è durato a lungo, per qualcuno, come il mio amico, non si è risolto. E non è il solo; per farsi un'idea della moltitudine di persone interessate da questo e da altri effetti che vanno sotto il cappello del Long Covid, basta scorrere i post su Facebook e su altri social dei tanti sconosciuti che si confrontano e confortano per altrimenti inspiegabili problemi di salute.

Per capire qualcosa di più mi sono rivolta a Stefano Pallanti (nella foto), studioso di neuroscienze, professore della Stanford University in California e fondatore dell'Istituto di Neuroscienze di Firenze, che sin dall'inizio ha analizzato il virus nelle sue molteplici implicazioni e che sta per pubblicare sulla rivista scientifica "Journal of Psychiatric Research" uno studio sulla *brain fog*, quella sorta di nebbia che impedisce a molti fra i guariti dal Covid di concentrarsi e ricordare come prima del contagio. «Gli studi hanno dimostrato che il virus colpisce a livello del sistema nervoso centrale e che i disturbi provocati

