



Comune di Roma
Presidenza del Consiglio Comunale



Paese che vai...

Consigli utili per un viaggio consapevole



Aldo Morrone - Paola Scardella

Paese che vai...

Consigli utili per un viaggio consapevole

Aldo Morrone - Paola Scardella

Aldo Morrone

Medico, specialista in Dermatologia e Venereologia, fino ad ottobre 2007 Direttore della Struttura Complessa di Medicina Preventiva delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale dell'Istituto San Gallicano (IRCCS) di Roma. Attualmente è Direttore Generale dell'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà (INMP) di Roma. E' considerato uno dei maggiori esperti mondiali di medicina delle migrazioni, patologie tropicali e povertà. Dal 1985 si occupa della tutela e promozione della salute delle popolazioni migranti e delle persone a maggior rischio di esclusione presenti in Italia. Docente in molte università italiane e straniere, collabora con numerosi organismi di ricerca Nazionali e Internazionali, tra i quali l'Ufficio OMS di Venezia. È autore di oltre cinquecento articoli scientifici e numerosi libri.

Paola Scardella

Laureata in Scienze Biologiche, Dirige l'Unità Operativa Complessa (UOC) di Promozione della Salute Nutrizionale presso l'INMP di Roma. E' responsabile e coordinatrice di numerosi progetti di ricerca. Titolare di corsi universitari, svolge attività didattica e formativa presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università RomaTre. Dal 1977 Primo Ricercatore del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Dal 1992 comandata presso il Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo dell'Università Sapienza di Roma, ha svolto ricerche sugli aspetti biologici e culturali dell'alimentazione. Autrice di oltre cinquanta pubblicazioni, testi monografici, articoli divulgativi su stampa nazionale e di numerose comunicazioni a Convegni e Congressi Nazionali ed Internazionali.

INDICE

Presentazione.....
(Il Sindaco di Roma, Gianni Alemanno)

Presentazione.....
(Consigliere Comunale Federico Rocca)

Prefazione
(A. Morrone, P. Scardella)

Che cos'è l'INMP.....

1. Il senso del “mettersi in viaggio” (A. Morrone, P. Scardella, F. Anello)

2. Tutti i numeri del turismo (A. Morrone, P. Scardella, F. Anello)

2.1. I viaggiatori nel mondo

2.2. I luoghi più visitati

2.3. L'Europa

2.4. L'Italia

2.4.1. *Le principali destinazioni*

2.4.2. *Tipologie di vacanza e “identikit” dei viaggiatori*

2.4.3. *I turisti stranieri*

2.5. Roma

2.5.1. *Gli stranieri: provenienze e comportamenti di consumo*

3. Il viaggio come esperienza alimentare (A. Morrone, P. Scardella, L. Piombo, M.E. Di Rosolini)

3.1. Il cibo come linguaggio

3.2. Gusti e disgusti

3.3. Alimenti di base nelle diverse culture alimentari

3.4. Paese che vai, alimenti che trovi

3.4.1. *Africa*

3.4.2. *Medio Oriente*

3.4.3. *Asia*

3.4.4. *Oceania*

3.4.5. *America Latina*

3.4.6. *America del Nord*

3.4.7. *Europa*

3.5. Il menù del viaggiatore: come evitare il *jet lag*

3.6. Clima e cibo

3.7. E per le mete “estreme”?

3.8. Le 10 regole d'oro

4. Cosa fare: prima, durante e dopo il viaggio (A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

4.1 Documenti personali di viaggio

4.2 Documenti sanitari

4.3 Documenti per animali

- 4.4 Informazioni paese di destinazione
- 4.5 La propria salute
- 4.6 Una volta arrivati

5. Il viaggio nel rispetto dell'ambiente (A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera, S. Giardina)

- 5.1 La terra e i cambiamenti climatici
- 5.2 L'uomo e i cambiamenti climatici
- 5.3 Il viaggio sostenibile e responsabile
 - 5.3.1 Qualche definizione
 - 5.3.2 Qualche consiglio

6. Il viaggio "malato" (A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

- 6.1 Il turismo sessuale: descrizione del fenomeno
- 6.2 Aspetti legislativi
- Box *Le malattie a trasmissione sessuale*

7. Le malattie del viaggiatore (A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

- 7.1 Le malattie infettive
- 7.2 Modalità di trasmissione e precauzioni generali
 - 7.2.1 Malattie trasmesse da cibo e bevande
 - 7.2.2 Malattie trasmesse da vettori
 - 7.2.3 Le zoonosi (malattie trasmesse da animali)
 - 7.2.4 Malattie sessualmente trasmissibili
 - 7.2.5 Malattie trasmesse per via parenterale
 - 7.2.6 Malattie a trasmissione aerea
 - 7.2.7 Malattie trasmesse dal terreno
- 7.3 Principali "malattie del viaggiatore":
 - 7.3.1 Amebiasi
 - 7.3.2 Chikungunya
 - 7.3.3 Colera
 - 7.3.4 Dengue
 - 7.3.5 Diarrea del viaggiatore
 - 7.3.6 Encefalite giapponese
 - 7.3.7 Febbre gialla
 - 7.3.8 Febbre tifoide
 - 7.3.9 HIV
 - 7.3.10 Malaria
 - 7.3.11 Meningite
 - 7.3.12 Shigellosi (Dissenteria bacillare)

Box *Regole per prevenzione malattie veicolate da insetti*

Box *Regole per prevenzione malattie trasmesse da alimenti*

Box *I Vaccini*

Box *La Carta di Peters*

Bibliografia essenziale

Webgrafia essenziale

Presentazione del Sindaco di Roma Gianni Alemanno

*«Possis nihil Urbe Roma visere maius»
«Che tu non possa vedere nulla più grande della città di Roma»
(Orazio, Carmen saeculare, 11-12, 17 a.C.)*

La nascita di Roma si confonde tra storia, mito e leggenda. Una di queste ci dice che la città fu fondata il 21 aprile di 2763 anni fa. Il 21 aprile di ogni anno quindi la Capitale festeggia il suo Natale. Secondo quanto narra lo storico Varrone, Romolo avrebbe infatti avrebbe tracciato il solco delle fondamenta dell'Urbe il 21 aprile del 753 a.C. Da questa data è derivata la locuzione latina *Ab Urbe condita*, ovvero "dalla fondazione della Città", che scandiva la cronologia romana prima dell'adozione del calendario gregoriano, con il quale gli anni sono stati tradizionalmente numerati a partire dalla nascita di Cristo (*Anno Domini*). Innumerevoli sono state peraltro le ipotesi sull'origine e sull'etimologia della parola "Roma". Servio, vissuto tra il IV e il V secolo d.C., riteneva che il nome potesse derivare da un'antica denominazione del fiume Tevere, Rumon (dalla radice greca ruo del verbo ρεω, scorrere), così da assumere il significato di "Città del Fiume". Gli autori di origine greca, primo fra tutti Plutarco, fanno risalire la fondazione di Roma al popolo dei Pelasgi, che giunti sulle coste del Lazio, avrebbero fondato una città il cui nome ricordasse la loro prestanza nelle armi (*Rhome*, in greco significa forza). Secondo un'altra ricostruzione dello stesso autore greco, i profughi troiani guidati da Enea arrivarono sulle coste del Lazio, dove eressero una città presso il colle Pallantion cui diedero il nome di una delle loro donne, "Rhome". L'epopea troiana offre a Virgilio lo spunto per riscrivere la storia di Enea nel Lazio. L'eroe virgiliano, figlio del mortale Anchise e della dea Venere, era un viaggiatore che, dopo un lungo errare non privo di difficoltà e ostacoli, sia "divini" che "terreni", approdò sulle coste laziali. E' proprio quindi da uno straniero, da un viaggiatore, che avrebbe avuto origine la città eterna, oggi tra le mete turistiche preferite ogni anno da oltre dieci milioni di persone provenienti da tutti i paesi del mondo. Una attitudine all'universalità che è scolpita nei suoi monumenti e immortalata da una cultura viva, fatta di storie e scorci di vita, di arte, leggende, cibi e sapori, che solo Roma può offrire e che hanno reso la Capitale un teatro di eventi straordinari, come ci ricordano le celebrazioni per i 140 anni di Roma Capitale, in vista dei 150 anni dell'Unità d'Italia. Roma e la sua storia, dal Barocco al Rinascimento, dalla classicità alla cultura cattolica, simbolo della civiltà occidentale, un patrimonio di tutti che andrebbe conosciuto da tutti. E' la missione che si è data il Dipartimento del Turismo del Comune di Roma attraverso una collaborazione culturale e scientifica tra paesi diversi. Ed è proprio da questa intesa multidisciplinare che nasce l'idea di questo libro, che intende descrivere e "leggere" il viaggio nei suoi diversi aspetti e nelle sue molte angolazioni. Una vocazione universale, declinata nel segno dell'inclusione più vasta e di una tradizione millenaria di accoglienza, tratto distintivo non solo di coloro che viaggiano e di coloro che ospitano i viaggiatori ma propria dello spirito della nostra città, che si è voluta porre negli anni della modernità al centro di un articolato progetto dedicato soprattutto alla dimensione umana della pace e alla integrazione tra i popoli. Non a caso, a Roma, ha sede l'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della

Povert  (INMP), istituto di ricerca del Ministero della Salute, che ha tra i suoi compiti istituzionali anche la promozione della salute dei viaggiatori, e che con questo libro ha voluto offrire uno strumento utile per conoscere il mondo, senza correre rischi evitabili con l'adozione di alcune semplici regole di comportamento.

Il Sindaco di Roma
Gianni Alemanno

Presentazione del Consigliere Federico Rocca

Poche città al mondo possono vantare come punto di forza del loro sviluppo il turismo: Roma è, da sempre, tra le mete più desiderate e scelte dai viaggiatori di tutto il mondo. Per la Capitale, così come per altre città italiane, l'industria turistica ha una rilevanza fondamentale dando lavoro direttamente e indirettamente a 2,5 milioni di persone, pari al 10,6% del totale degli occupati.

Il turismo è ritenuto oggi una delle maggiori attività economiche a livello mondiale e il nostro Paese anche per il 2010, conferma un *trend* di crescita già rilevato negli ultimi mesi del 2009, dovuto anche alla diversificazione dell'offerta che sia Roma che l'Italia possono offrire ai loro visitatori.

Roma ovviamente vanta un patrimonio storico e culturale di inestimabile valore che, grazie all'impegno dell'Amministrazione Comunale, viene tutelato, valorizzato e salvaguardato. La qualità dei servizi offerti al cittadino e al turista è posta sempre al centro dell'attenzione di questa Amministrazione, che punta molto sul turismo senza adagiarsi sul fatto che la nostra città è tra le più belle del mondo e dando per scontato che comunque verrà scelta come mete dai viaggiatori. Purtroppo oggi sono tanti gli indicatori che condizionano e orientano i flussi turisti e la qualità dei servizi molto spesso risulta determinante.

Il futuro della nostra Città va garantito anche attraverso la riorganizzazione del settore turistico, sviluppando nuove idee e potenziando i servizi. Nuovi progetti, dunque, per implementare le risorse offerte dalla Capitale: la valorizzazione del Centro Storico con le sue bellezze indiscusse, il potenziamento delle zone congressuali dell'Eur, la valorizzazione della Nuova Fiera di Roma, il rilancio del litorale romano spesso dimenticato, con la realizzazione di un nuovo porto turistico e la riqualificazione del waterfront di Ostia, la creazione di un parco a tema sull'Antica Roma, ed infine la riqualificazione delle sponde del Tevere, uno tra i simboli di Roma più apprezzato dai turisti.

La presente pubblicazione, promossa dall'Amministrazione Comunale e realizzata dall'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà (INMP), è parte di un percorso di studi e riflessioni che portano a considerare i flussi turistici come una risorsa straordinaria da vivere con responsabilità e in sicurezza e offre un valido aiuto per diventare viaggiatori consapevoli sia per chi viene nella nostra città sia per i nostri concittadini che si recano in altre parti del mondo.

Il Consigliere Comunale

Federico Rocca

Consigliere Comunale

Delegato del Sindaco ai Rapporti con le Istituzioni Europee

Vice Presidente Vicario Commissione Turismo

Prefazione

Partire, arrivare, andare, restare, tornare...questa pubblicazione "racconta" il viaggio, esperienza unica, occasione di incontro con persone diverse, culture altre, che offre, a chi la sa cogliere, la straordinaria possibilità di conoscenza reciproca.

La vita stessa è un viaggio, spesso verso non si sa dove e non si sa cosa, è un continuo "aprirsi" a situazioni e mondi del tutto nuovi e sconosciuti, è una costante tensione verso un universo inesplorato tutto da scoprire, un senso di vertigine tra "la paura di cadere e la voglia di volare", la continua ricerca di un equilibrio instabile tra il partire e il restare.

Ogni destinazione vicina o lontana che sia, ogni viaggio breve o lungo che sia, è sempre un'esperienza unica, straordinaria e indimenticabile che segna in modo indelebile le nostre vite, cambiandone, spesso anche irreversibilmente, il senso.

Il motivo del viaggio, come metafora della vita e percorso esistenziale di un individuo, costituisce da sempre un archetipo universale fortemente presente nella letteratura di tutti i tempi, con significati differenti a seconda di epoche storiche, culture e autori.

Gran parte del fascino di questo tema va ricercato nella sua capacità di rispecchiare il cammino dell'essere umano nella scoperta del mondo e di sé e nel veicolare, al suo interno, una grande quantità di esperienze, emozioni e sensazioni nuove, sconosciute e diverse.

Questo libro "racconta" il viaggio da diversi punti di vista, riflettendo su tematiche legate ad aspetti culturali, ambientali, sociali, medici, ma offre anche consigli pratici e simpatiche curiosità utili a chi intende "esplorare" il mondo. Volutamente nel testo si parla di viaggio, e non di "turismo", per descrivere e trattare questa esperienza nella sua accezione più ampia, intendendola non solo come vacanza e associandola quindi solo a scopi puramente ludici o ricreativi, ma anche come esperienza di vita di altra natura.

Il volume intende, inoltre, offrire al lettore la possibilità di imparare ad acquisire un approccio corretto e rispettoso nei confronti dei popoli che si incontrano e dei luoghi che si visitano, suggerendo di "farsi guidare" dalla curiosità come sentimento portante, curiosità nei confronti dell'altro, delle diverse culture, usanze, credenze, abitudini e stili di vita.

Nel testo viene anche sottolineata l'attenzione per la tutela dell'ambiente, con la consapevolezza che qualche piccolo accorgimento nei comportamenti individuali e collettivi, può contribuire a tutelare la natura e le sue risorse.

Infine, per evitare che il rientro dal viaggio porti con sé non solo ricordi ed esperienze piacevoli, ma anche qualche malanno imprevisto, vengono esposte le principali e più comuni, "malattie del viaggiatore", offrendo al lettore utili suggerimenti e anche qualche curiosità.

Aldo Morrone
Paola Scardella

Che cos'è l'INMP

www.inmp.it

Istituito nel 2006, l'Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni Migranti e per il contrasto delle malattie della Povertà (INMP) è un ente di diritto pubblico posto sotto la vigilanza del Ministero della Salute.

L'Istituto rappresenta il consolidamento del lavoro scientifico, clinico, di ricerca e formazione che ha preso avvio, all'inizio degli anni Ottanta, con l'attività della Struttura Complessa di Medicina Preventiva delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale dell'Istituto Dermosifilopatico Santa Maria e San Gallicano - IRCCS, presso gli Istituti Fisioterapici Ospitalieri di Roma. In questo pluriennale percorso la Struttura Complessa del San Gallicano ha svolto attività di accoglienza, cura, ricerca scientifica e formazione specializzata nelle condizioni di salute delle popolazioni migranti, richiedenti asilo, vittime della tratta, senza fissa dimora e nomadi, e nel contrasto delle patologie della povertà.

I compiti assegnati all'INMP dal Ministero della Salute riguardano:

- le attività di ricerca per la promozione della salute delle popolazioni migranti e per il contrasto delle malattie della povertà;
- l'elaborazione e l'attuazione di programmi di formazione professionale, di educazione e comunicazione sanitaria con riferimento agli ambiti istituzionali di attività;
- il trattamento delle malattie della povertà nei Paesi in via di sviluppo, in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità e con altre Organizzazioni internazionali;
- la gestione dei servizi sanitari specificamente orientati alle problematiche assistenziali emergenti nell'ambito delle malattie della povertà, anche in collaborazione con l'Unione Europea e con gli organismi dedicati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità;
- l'istituzione di una rete delle organizzazioni italiane ed internazionali, pubbliche, del privato sociale e del volontariato che si occupano della promozione della salute delle popolazioni migranti e del contrasto delle malattie della povertà;
- assicurare le attività assistenziali tramite le strutture delle regioni partecipanti.

L'INMP è articolato in una sede nazionale a Roma, presso l'antico Ospedale San Gallicano, nel popolare quartiere di Trastevere, al civico 25/a di via di San Gallicano 25/a, e tre centri Regionali (Lazio, Puglia, Sicilia). All'Ospedale San Gallicano si soddisfano anche le esigenze sanitarie degli operatori del turismo, dei missionari, dei viaggiatori da e per i Paesi tropicali, fornendo visite specialistiche ed informazioni sanitarie aggiornate per la prevenzione delle malattie più comuni nelle regioni tropicali.

L'INMP si avvale di strutture sanitarie poli-specialistiche, con uno staff multidisciplinare di mediatori linguistico-culturali formati *ad hoc*, per l'attività di accoglienza e di facilitazione all'accesso ai servizi del Sistema Sanitario.

1. Il senso del “mettersi in viaggio”

(A. Morrone, P. Scardella, F. Anello)

*“Quando non sai più dove stai andando,
cerca almeno di ricordare da dove vieni”*
(proverbio del Ghana)

Divisione, separazione, allontanamento. Questi sono solo alcuni dei significati del verbo “partire”, dalla radice latina *pars*, “parte”, da cui il senso etimologico primitivo di “dividere in parti”, separare appunto. “Tornare”, etimologicamente significa invece

I Sentieri si costruiscono viaggiando.
Franz Kafka

“muovere in giro”, girare attorno e ritrovarsi al punto di partenza, rifacendosi a quella tipica dimensione circolare che spesso molti viaggi, anche nell’antichità e nella letteratura, hanno assunto.

In questo senso possiamo affermare che il viaggio consiste in un *allontanamento* da un punto di partenza cui fare, poi, *ritorno* dopo un’esperienza (il viaggio appunto) che però segna e cambia profondamente, attraverso il suo percorso, chiunque lo compia.

Il motivo del viaggio, come metafora della vita e percorso esistenziale di un individuo, costituisce da sempre un archetipo universale fortemente presente nella letteratura di tutti i tempi, con significati differenti a seconda di epoche, culture e autori.

*Viaggiando alla scoperta dei paesi
troverai il continente in te stesso.*
Proverbio indiano

Gran parte del fascino di questo tema va ricercato nella capacità di rispecchiare il cammino dell’uomo alla scoperta del mondo e di sé, e nel veicolare al suo interno una grande quantità di esperienze, emozioni e sensazioni nuove, sconosciute e diverse.

Il mito del viaggio costituisce, infatti, uno dei nuclei più profondi attraverso cui la civiltà occidentale ha narrato il senso della vita.

*Il mondo è un libro e quelli che non
viaggiano ne leggono solo una pagina.*
Sant’Agostino

Fin dai poemi omerici ed epici, da dalla letteratura del cinquecento (con *L’Orlando Furioso* e *La Gerusalemme Liberata*), a quella del settecento, fino al novecento,

molteplici sono state le opere e gli eroi che di volta in volta hanno “incarnato” e ci hanno raccontato da angolazioni, prospettive e concezioni diverse, il viaggio.

Numerose sono state le valenze implicite attribuite al percorso, avventura, prova, perdita, esilio, ricerca di sé, rivelazione, e altre ancora, molte delle quali possono essere ritrovate nei classici della letteratura.

*Andiamo. Sì, ma dove?
Non lo so, ma dobbiamo andare.*
Jack Kerouac

Dall’avventura di chi parte alla conquista di qualcosa, come gli Argonauti alla ricerca del vello d’oro, al cammino di Abramo verso la terra promessa; dall’errare incessante

di chi come Ulisse vede il viaggio unicamente come ritorno verso una patria e una casa amata e lontana ormai da troppo tempo, al viaggio di chi, come il pastore Melibeo della *I Bucolica* virgiliana o Renzo e Lucia nei *Promessi Sposi*, si vede costretto da “circostanze esterne” a lasciare le proprie case e i propri affetti per intraprendere un percorso che rappresenta uno straziante distacco da tutto ciò che si vuole e che si ama. O ancora il viaggio faticoso e doloroso di chi parte per fondare una nuova patria, per sé e per il proprio popolo, come Enea.

Questi solo alcuni degli eroi e dei viaggi che la storia, l'epica e la letteratura ci hanno regalato per raccontarci in quanti modi può essere affrontata questa esperienza, quanti sensi e significati gli si possono attribuire, e come

Viaggiare è come sognare: la differenza è che non tutti, al risveglio, ricordano qualcosa, mentre ognuno conserva calda la memoria della meta da cui è tornato.

Edgar Allan Poe

questo rappresenti sempre e comunque un importantissimo ed imprescindibile percorso di crescita intellettuale, ma anche interiore.

Se, infatti, la conoscenza e la scoperta di "mondi nuovi" hanno costituito quasi sempre il faro che

guida e anima il viaggio di eroi come Ulisse, anche la ricerca di sé e del senso della vita sono elementi che si ritrovano, in modo trasversale, in molti viaggiatori "appartenenti" alle diverse epoche storiche.

Mettersi in viaggio significa "mettersi alla prova", rischiare materialmente e "spiritualmente", significa far vacillare le proprie certezze, per farle poi di nuovo proprie,

In viaggio mi avvolge un sentimento di pace e di sicurezza.

Johann Wolfgang von Goethe

ma con una maturità e una consapevolezza più grandi e più forti.

Il viaggio esprime, quindi, il percorso esistenziale di chi ricerca una dimensione piena e consapevole della vita, rappresenta l'inquietudine e l'insoddisfazione di fronte alla sicurezza e alla banalità del quotidiano.

Affrontare il viaggio significa "mettersi in gioco" e accettare il rischio di imbattersi in pericoli, difficoltà e incognite che costituiscono per ogni uomo prove importanti, che gli consentono di maturare e di acquisire maggiore coscienza di sé e conoscenza del mondo. Il viaggio, quindi, non rappresenta un semplice "spostamento nello spazio", ma costituisce anche e soprattutto un'avventura dello spirito che, a contatto con esperienze diverse, modifica profondamente e irrimediabilmente se stesso.

Come dimostra anche tanta letteratura moderna, il viaggio non ha e non deve necessariamente avere

I viaggi sono quelli per mare con le navi, non coi treni. L'orizzonte dev'essere vuoto e deve staccare il cielo dall'acqua ci dev'essere niente intorno e sopra deve pesare l'immenso, allora è viaggio.

Erri De Luca

una meta. Viaggiare può essere anche un semplice errare *senza* meta, perché il suo vero scopo risiede proprio nel cammino intrapreso, nel percorso di crescita interiore insito nel viaggio, crescita che non è data tanto dalla meta che si intende raggiungere, quanto dal viaggio stesso.

Il raggiungimento della meta, infatti, è spesso addirittura meno attraente della condizione stessa dell'essere in cammino. Ed è proprio il semplice "cammino" a produrre in noi un cambiamento che non ci farà essere più gli stessi. Il ritorno al punto di partenza non ritrova mai, quindi, la medesima situazione che si era lasciata, perché è l'*io* stesso ad essere stato fortemente cambiato dal viaggio.

Ma il viaggio, però – e lo si vede soprattutto nella letteratura dell'antichità – è anche sofferenza per il distacco dalla propria terra, dalle

Un viaggio di mille miglia comincia sempre con il primo passo.

Lao Tzu

proprie radici, è inquietudine per il cammino verso qualcosa che non si conosce e pertanto si teme, è paura per quello che potrà accadere durante il viaggio.

Come metafora della vita stessa, il viaggio rappresenta una fonte inesauribile di esperienze letterarie in grado di attraversare generi ed epoche storiche diverse.

*L'altrove è uno specchio in negativo.
Il viaggiatore riconosce il poco che è
suo, scoprendo il molto che non ha
avuto e non avrà.*

Italo Calvino

L'epica ci ha regalato alcune figure di eroi viaggiatori: da Gilgamesh che compie un viaggio educativo che gli permette di far ritorno in patria con la sapienza e la maturità di chi "...vide ogni cosa [...] raggiunse la più

profonda conoscenza [...] ebbe esperienza di ogni cosa, in ogni cosa raggiunse la completa saggezza..." (Epopèa di Gilgamesh, Prologo 1-51), a Giasone; da Ulisse ad Enea, che pur con le dovute differenze percorrono itinerari che sono un'ininterrotta successione di avventure ed esperienze, ma anche un significativo ed importante percorso di maturazione.

Al di là, infatti, di alcuni elementi "costanti", tipici dei poemi epici, che vedono il percorso della figura dell'eroe scandito da tappe "fisse" come l'abbandono della casa, il vagare per terra e mare, l'imbattersi in una serie di disavventure, evitare pericoli e superare prove e difficoltà, e alla fine far ritorno in patria, ogni viaggio ha la sua "ragione" e la sua "missione", intesa come senso che il viaggiatore attribuisce al viaggio stesso.

*Un vero viaggio di scoperta non
consiste nel cercare nuove terre,
ma nell'aver nuovi occhi.*

Marcel Proust

Tra le tante esistono però, nella letteratura di tutti i tempi, un'opera e un "personaggio" che, più di altri, rappresentano e incarnano il senso del viaggio, riassumendone perfettamente i significati, concreti e simbolici: l'Odissea di Omero e la figura di Ulisse.

L'Ulisse omerico costituisce il prototipo del viaggiatore, di colui che attraversa un'infinità di pericoli, tentazioni, prove, ostacoli, avendo come unico scopo quello di far ritorno in quella che Foscolo definirà la sua "petrosa Itaca". Nell'Odissea, infatti, il tema del *nostos*, in greco il ritorno, prende forma dalle parole stesse dell'eroe protagonista dell'opera, che è viaggiatore suo malgrado, ma che nonostante ciò affronta con determinazione e tenacia tutte le prove e le difficoltà che si presentano sul suo cammino, ma anche i piaceri e le bellezze che quest'esperienza gli riserva. Anche se si percepisce come l'eroe, nelle sue azioni, sia costantemente animato dalla voglia di far ritorno a casa, il viaggio rappresenta però per lui anche una grande fonte di conoscenza, uno stimolo alla ricerca del nuovo e una sfida continua.

Anche Enea compie un viaggio, ma sono subito evidenti le discrepanze rispetto al modello omerico. Diverso non è solo l'itinerario dei due eroi e la meta, ma anche il senso e l'atmosfera stessa del viaggio. Ulisse viaggia per tornare a casa, per cui prova una forte "nostalgia" (nella sua accezione etimologica, dal greco *nostos-algo*, ovvero dolore, sofferenza per il ritorno, inteso come desiderio di tornare), Enea è in cammino, per volere del fato, verso una terra che non conosce (l'Italia).

*Viaggiare è quasi lo stesso che
conversare con quelli dei secoli passati.*

Cartesio

Per cui molto diverso appare anche lo spirito con cui i due eroi affrontano e vivono il loro percorso. Mentre il viaggio di Ulisse è ricco di avventure e pericoli che minacciano la sua vita e quella dei suoi compagni,

quello di Enea è molto meno rischioso, ma è invece profondamente segnato dall'incertezza della meta da raggiungere, dall'ambiguità dei presagi e dall'angoscia che il divino incute nell'animo degli erranti. Non c'è nell'eroe di Virgilio quel gusto dell'avventura, quella curiosità e quel desiderio di conoscenza che caratterizzano l'Ulisse di Omero. Nell'Eneide

non si narrano le gesta di un “corpo”, ma le avventure di un’anima, non si rievocano le vittorie di un uomo, ma l’itinerario interiore di uno spirito.

*Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e conoscenza.*
Dante Alighieri

In Enea, Virgilio celebra, non l’intelligenza che trionfa e fronteggia i pericoli, ma la *pietas*, ovvero l’acceptare ed il conformarsi, in modo incondizionato, al volere divino.

Nonostante l’analogia di fondo tra l’Ulisse di Omero e l’Ulisse di Dante, ad una lettura più attenta emerge però una differenza nel senso dato al viaggio e nello spirito con cui viene intrapreso. L’Ulisse che parla nel XXVI Canto dell’Inferno non è più solo l’eroe del “ritorno in patria”, ma è anche e soprattutto un viaggiatore alla ricerca del nuovo, dell’ignoto.

Distinguendosi per astuzia, coraggio, eloquio e intelligenza, l’Ulisse dantesco è mosso dalla sete di conoscenza che lo porta a spingersi oltre i confini conosciuti, oltre quelle colonne “... dov’Ercule segnò li suoi riguardi, acciò che l’uom più oltre non si metta...” (Divina Commedia, XXVI Canto dell’Inferno, vv. 108–109), per affrontare quel “folle volo” verso un ignoto che affascina e non spaventa.

Anche se la figura di Ulisse appare oggi assolutamente positiva, assurgendo a simbolo di quel connubio di “virtute e conoscenza” che rappresentano e racchiudono in esse il senso stesso del suo viaggiare, nella visione teologica medioevale di Dante il suo comportamento viene fermamente condannato. Assetato di conoscenza, incurante del pericolo e colpevole di un

I viaggi danno una grande apertura mentale: si esce dal cerchio dei pregiudizi del proprio Paese e non si è disposti a farsi carico di quelli stranieri.
Montesquieu

Nel mio principio è la mia fine.
Thomas Eliot

desiderio che lo porta a spingersi fino al limite e oltre, proteso a sfidare l’ignoto, Ulisse trasgredisce macchiandosi di “*ubris*”, dal greco $\Upsilon\beta\rho\iota\varsigma$, letteralmente tracotanza, eccesso, superbia, peccato gravissimo e severamente punito nell’antica Grecia, poiché con simili comportamenti l’uomo osava paragonarsi agli dei e addirittura a sfidarli.

Sempre nell’ottica di evidenziare le differenti prospettive dalle quali si può analizzare il tema del viaggio, ed osservando come differenti possano essere le motivazioni che spingono a partire, nonché il significato stesso che ad esso si può attribuire, appare utile ricordare la contrapposizione, evidenziata da Emmanuel Lévinas, tra il viaggio di Ulisse (sia omerico che dantesco) e quello di Abramo. Nella sua opera “*La traccia dell’Altro*”, il filosofo lituano sottolinea come il viaggio di Abramo differisca profondamente da quello di Ulisse, perché diversa è la motivazione che li spinge a mettersi in cammino e il senso dato al loro percorso.

Viaggiare è nascere e morire ad ogni momento.
Victor Hugo

*How many roads must a man walk down
before you can call him a man?*
Bob Dylan - Blowing in the wind

Mentre l’eroe greco viaggia per tornare a casa, una casa lasciata oramai troppo tempo, per cui prova una nostalgia così forte che lo spinge ad affrontare mille peripezie per rivedere di nuovo la sua Itaca, Abramo, invece, rispondendo ad una chiamata, divina lascia per sempre la sua patria per una terra ancora ignota. Se, quindi, il primo è l’uomo del “ritorno”, il secondo è senz’altro l’uomo della “partenza senza ritorno”, verso una terra che gli è solo promessa, ma di cui non ha alcuna certezza.

Perché ti meravigli tanto se viaggiando ti sei annoiato? Portandoti dietro te stesso hai finito col viaggiare proprio con quell'individuo dal quale volevi fuggire.
Socrate

Levinas propone quindi un'alternativa al modello di viaggio e di identità esemplificato da Ulisse: Abramo, che rappresenta l'esodo e il nomadismo, l'abitare errando, il soggiornare in un *non-luogo* essendo il viaggio l'unico luogo in cui soggiornare.

La concezione del viaggio degli autori moderni differisce notevolmente da quella degli antichi: mentre oggi viaggiare è sinonimo di svago, di piacere, di arricchimento culturale, nell'antichità il viaggio era visto in un'ottica per lo più negativa, in quanto soprattutto muoversi per mare, comportava rischi, pericoli e fatiche. Per questa ragione il viaggio era associato all'idea dello smarrimento e della sofferenza, era vissuto come una punizione divina, una dura conquista o una manifestazione di inquietezza ed incapacità di adattarsi alla propria sorte.

Da Omero, nella cui opera incontriamo Ulisse nel suo viaggio di ritorno verso Itaca, a Virgilio che ci propone invece il viaggio di ricerca di una nuova patria, da Dante che attraverso il viaggio nell'aldilà può giungere alla redenzione, a Rimbaud che nel suo Battello ebbro ripropone la metafora del viaggio come frattura, rottura e totale allontanamento da ciò che è conosciuto, ma soprattutto come perdita di sensibilità, pieno abbandono all'oscillazione delle acque, a Joyce, il quale ripropone il *topos* dell'eroe viaggiatore nella moderna città di Dublino, luogo che simboleggia per l'autore la vana ricerca del senso della vita da parte dell'uomo moderno.

Il viaggio racchiude in sé una sostanziale polarità tra la fedeltà alle radici della terra natale, della patria, della società in cui si vive e la "scommessa" della ricerca. Esso è al tempo stesso rischio di perdita ma anche promessa di conquista, e in questa intrinseca ambivalenza risiede appunto il suo fascino.

Il viaggio rappresenta oggi per molti scoperta, ricerca, avventura, ma anche e soprattutto evasione, fuga e ritorno. Questi viaggiatori si chiamano "turisti" e il loro viaggio può avere scenari diversi e universi nuovi ed inesplorati. Loro viaggiano con la reale consapevolezza

Arrivando a ogni nuova città il viaggiatore ritrova un suo passato che non sapeva più d'aver: l'estraneità di ciò che non sei più o non possiedi più t'aspetta al varco nei luoghi estranei e non posseduti.
Italo Calvino

che il loro cammino ha una "scadenza", che viaggiano per far ritorno, poi, al punto di partenza. Ma oggi c'è, invece, ancora chi come Enea, Ulisse o Abramo, parte per altre ragioni e mosso da altre pulsioni.

C'è ancora oggi chi è costretto a lasciare, con la morte nel cuore, il proprio paese verso una terra sconosciuta che rappresenta però, ai loro occhi, la speranza in un mondo e una vita migliore, ma che non sempre, purtroppo, si rivela tale. C'è ancora oggi chi parte e

non sa se e quando potrà tornare, non sa se e quando potrà rivedere la propria patria e i cari che ha lasciato. C'è ancora oggi chi parte per un viaggio lungo giorni, mesi, un viaggio duro, difficile, spesso umiliante e straziante. È il viaggio come disperato tentativo di dare a se stessi e ai propri figli la speranza di una vita più dignitosa e serena, è il viaggio di milioni di persone che oggi lasciano la propria terra per mettersi in cammino verso una nuova "patria" solo sognata, ma ancora ignota. È il viaggio di chi parte senza sapere se e quando arriverà e se e quando farà ritorno.

L'importante è sapere in che stato d'animo arrivi, non dove arrivi.
Seneca

2. TUTTI I NUMERI DEL TURISMO

(A. Morrone, P. Scardella, F. Anello)

2.1. I viaggiatori nel mondo

Secondo quanto diffuso a settembre 2009 dalla World Tourism Organization (UNWTO), nel periodo gennaio-luglio 2009, gli arrivi di turisti internazionali nel mondo sono stati circa 500 milioni, con un giro d'affari complessivo che supera ormai i 12 miliardi di dollari. Secondo il World and Travel Tourism Council (WTTC) il turismo costituisce oggi il 10,1% del PIL mondiale, il 10,7% degli investimenti e offre impiego a circa 212 milioni di persone. I primi sette mesi del 2009, hanno evidenziato, a livello mondiale, un sensibile calo degli arrivi, localizzato soprattutto in alcune aree. La crisi economica globale ha investito, infatti, soprattutto il Medio Oriente, che ha registrato una diminuzione degli arrivi del 13%, rispetto allo stesso periodo del 2008. In Europa la flessione è stata dell'8% (diminuiscono in particolare gli arrivi in Slovacchia, Grecia, Ucraina e Romania), mentre in America del 7% (localizzata principalmente nell'America Centrale) e nella regione Asia e Pacifico del 6% (soprattutto nelle regioni più a Sud).

Le uniche zone che - nello stesso periodo, gennaio-luglio 2009 - hanno mostrato tassi di crescita positivi sono state il Nord Africa (+5%) e l'Africa Subsahariana (+4%), dati questi che risentono molto del rafforzamento delle destinazioni turistiche nordafricane che si affacciano sul Mediterraneo - come ad esempio il Marocco (+8%) - e il recupero del Kenya (+47%).

Per quanto attiene invece ai risvolti economici dell'industria del turismo, sulla base degli ultimi disponibili e delle proiezioni statistiche, il turismo è ritenuto oggi la maggiore attività economica a livello mondiale, "scavalcando" qualsiasi attività dei settori primario e secondario, rappresentando già da tempo in molti Paesi la principale fonte di entrate negli scambi con l'estero.

Nel 2009 la spesa turistica globale in tutto il pianeta è stata di 852 miliardi di dollari, in flessione sul 2008 del 9,55%. A livello mondiale, con oltre 80,8 miliardi di dollari sono i tedeschi, nel 2009, i viaggiatori che spendono di più per turismo all'estero - rivela la World Tourism Organization (UNWTO) - dato però in calo del -11,2% rispetto all'anno precedente.

Al secondo posto in classifica troviamo gli statunitensi con 73,1 miliardi, seguiti dagli inglesi con 48,5 miliardi, dato questi rispettivamente in flessione dell'8,3% e del 29,2%, rispetto al 2008.

Con 43,7 miliardi di dollari e un incremento del 20,7% rispetto all'anno precedente, i cinesi risultano essere, a livello mondiale, l'unico mercato turistico in crescita.

L'Italia si posiziona al sesto posto della graduatoria subito dopo la Francia, con una spesa turistica di 27,8 miliardi di dollari, registrando il -9,7% rispetto al 2008, seguita dal Giappone (25,1 miliardi) che in un anno ha visto diminuire la spesa turistica del 10%.

Nello specifico, per quanto attiene al nostro Paese, i dati diffusi della Banca d'Italia a marzo 2010 confermano il trend di crescita già rilevato negli ultimi mesi del 2009, in cui la bilancia dei pagamenti turistica ha registrato un saldo positivo di 1.009 milioni di euro.

Il saldo netto positivo del mese di marzo 2010 (406 milioni di euro) supera del 2,9% quello dello stesso periodo dell'anno precedente (394 milioni di euro) ed è conseguenza sia dell'aumento della spesa dei viaggiatori stranieri in Italia, in particolare dei turisti, sia

della diminuzione della spesa dei viaggiatori italiani all'estero, relativa, soprattutto, alla clientela business.

Il saldo trimestrale passa da 510 milioni di euro nel 2009 a 827 milioni di euro nel 2010 con una variazione del 62,2%. Si registra, inoltre, un aumento pari allo 0,2% della spesa dei viaggiatori stranieri in Italia, che si aggira intorno a 1.838 milioni di euro per il mese di marzo 2010, e a 4.867 milioni di euro per l'intero trimestre, con una variazione del +1,4%. Questo incremento è dovuto, in gran parte, ai turisti, aumentati del 10,7% rispetto al primo trimestre del 2009, dato questo in controtendenza con quello dei viaggiatori d'affari, in diminuzione del 2,6%.

A marzo 2010, la spesa dei turisti italiani all'estero è stata di 1.432 milioni di euro, lievemente inferiore a quella dello scorso anno (-0,6%). Anche in questo caso il calo rilevato è da attribuire soprattutto ai viaggiatori d'affari che fanno segnare una variazione negativa del -10,5% contro il -2,3% dei turisti.

2.2. I luoghi più visitati

Secondo *World's Top Tourism Destinations* - classifica dei Paesi più visitati al mondo che la UNWTO stila ogni anno - tra le mete preferite dai viaggiatori dal 2005 ad oggi la Francia si conferma il luogo più visitato al mondo, seguita da Usa e Spagna che, a seconda degli anni, si contendono il secondo posto, mentre al quarto troviamo sempre la Cina.

Tabella n. 1 - *World's Top Tourism Destinations*

| | Paese | Arrivi turisti internazionali (milioni) | Paese | Arrivi turisti internazionali (milioni) | Paese | Arrivi turisti internazionali (milioni) |
|----|-------------------|---|---------------|---|---------------|---|
| | 2005 | | 2007 | | 2009 | |
| 1 | Francia | 75.1 | Francia | 81.9 | Francia | 79.3 |
| 2 | Spagna | 52.4 | Spagna | 59.2 | USA | 58.0 |
| 3 | USA | 46.1 | USA | 56 | Spagna | 57.3 |
| 4 | Cina | 41.8 | Cina | 54.7 | Cina | 53.0 |
| 5 | Italia | 37.1 | Italia | 43.7 | Italia | 42.7 |
| 6 | UK | 27.8 | UK | 30.7 | UK | 30.1 |
| 7 | Messico | 20.6 | Germania | 24.4 | Ucraina | 25.4 |
| 8 | Turchia | 16.8 | Ucraina | 23.1 | Turchia | 25.0 |
| 9 | Germania | 20.1 | Turchia | 22.2 | Germania | 24.9 |
| 10 | Federazione Russa | 19.9 | Messico | 21.4 | Messico | 22.6 |

Fonte: *World Tourism Organization (UNWTO)*, 2009.

L'Italia, dal 2005 al 2009, mantiene sempre la quinta posizione in classifica, con dati che si mostrano sostanzialmente stazionari, non evidenziando particolari flessioni in termini di arrivi.

Ma se la Francia è il Paese più visitato al mondo, secondo la *Top City Destinations Ranking*, la classifica, elaborata da Euromonitor International, delle 100 città più visitate al mondo (che hanno fatto registrare nell'anno 2008 un'affluenza totale pari a oltre 326 milioni di persone), è Londra a detenere il primato di città più visitata del 2008, con oltre 15 milioni di turisti, anche se si registra una flessione del 2% rispetto all'anno precedente.

Al secondo posto troviamo New York, meta che ha attratto quasi 11 milioni di persone provenienti da tutti Paesi del mondo, registrando uno dei tassi di crescita più alti rispetto al 2007 (23,1%). New York è anche la prima fra le destinazioni statunitensi scelte dalle persone dell'Europa Occidentale.

Terzo e quarto posto sono occupati rispettivamente da Bangkok e Singapore che superano i 10 milioni di arrivi annui e che vedono però una (più lieve nel caso di Singapore e più rilevante, invece, per Bangkok) diminuzione degli arrivi rispetto al 2007. In particolare a Bangkok è una meta scelta da turisti provenienti soprattutto da Stati Uniti, Gran Bretagna e Giappone.

Tabella n. 2 - Top City Destination Ranking

| Ranking | 2007 | | | 2008 | | |
|---------|--------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | Città | Arrivi 2007 ('000) | % crescita 2006/2007 | Città | Arrivi 2008 ('000) | % crescita 2007/2008 |
| 1 | Londra | 15,340 | - 1.9 | Londra | 15,033.2 | - 2.0 |
| 2 | Hong Kong | 12,057 | 8.8 | New York | 10,786.1 | 23.1 |
| 3 | Bangkok | 10,844 | 4.8 | Bangkok | 10,209.9 | - 5.8 |
| 4 | Singapore | 10,284 | 5.4 | Singapore | 10,115.6 | - 1.6 |
| 5 | Parigi | 8,762 | - 10.2 | Kuala Lumpur | 8,935.0 | 4.2 |
| 6 | New York | 7,646 | 23.0 | Parigi | 8,375.0 | - 4.4 |
| 7 | Antalya | 7,292 | 13.8 | Antalya | 8,295.6 | 13.8 |
| 8 | Toronto | 6,627 | - 3.6 | Dubai | 7,584.5 | 13.4 |
| 9 | Dubai | 6,535 | 6.8 | Hong Kong | 7,290.4 | - 1.0 |
| 10 | Istanbul | 6,454 | 21.8 | Istanbul | 6,682.7 | 3.5 |
| 11 | Roma | 6,123 | 1.5 | Mecca | 6,586.0 | 0.4 |
| 12 | Barcellona | 5,044 | 7.4 | Miami | 6,532.5 | 18.9 |
| 13 | Seoul | 4,994 | 1.5 | Toronto | 6,406.2 | - 3.3 |
| 14 | Shanghai | 4,800 | 11.2 | Roma | 6,245.5 | 2.0 |
| 15 | Dublino | 4,627 | 4.4 | Shanghai | 5,764.3 | 9.9 |
| 16 | Kuala Lumpur | 4,403 | 0.8 | Los Angeles | 5,072.2 | 5.7 |
| 17 | Pattaya | 4,387 | 5.3 | Las Vegas | 4,920.9 | 4.6 |
| 18 | Mecca | 4,200 | 10.5 | Barcellona | 4,906.3 | -2.7 |
| 19 | Mosca | 4,050 | 9.6 | Dublino | 4,538.0 | 2.0 |
| 20 | Macau | 3,953 | 28.7 | Amsterdam | 4,527.0 | 1.5 |

Fonte: Euromonitor International's Top City Destination Ranking 2008.

Al sesto posto troviamo Parigi che rispetto al 2007 perde circa il 4% continuando il trend decrescente già registrato nell'anno precedente (-10% dal 2006 al 2007), mentre riprendono, invece, quota alcune capitali (come ad esempio Amsterdam e Praga) in calo nel 2007.

Dando uno sguardo globale alla classifica, emerge che a registrare i maggiori incrementi percentuali rispetto al 2007 sono soprattutto le città del Medio Oriente (Tel Aviv 40,3%, Gerusalemme 41%), seguite da San Paolo del Brasile (30,4%), città dell'America Latina che grazie anche ai nuovi collegamenti aerei stabiliti con il Nord America, il Messico, il Medio Oriente, il Sudafrica e l'Europa, è riuscita, negli ultimi anni, ad incrementare notevolmente l'affluenza turistica.

Buoni tassi di crescita si riscontrano anche in alcune aree del Nord Africa, come il Marocco e l'Egitto, dove i tassi di crescita superano quasi sempre i 10 punti percentuali (10,7% Il Cairo, 13,6% Sharm el Sheikh, 13,6% Hurgada).

Al quattordicesimo posto con oltre 6 milioni di turisti nel 2008, ed una crescita del 2% rispetto al 2007, troviamo Roma.

2.3. L'Europa

Le città europee non hanno fatto registrare nel 2008 tassi di crescita particolarmente alti rispetto al resto del mondo, ragione per cui si trovano quasi tutte nella seconda parte della classifica (solo 6 città si trovano infatti tra le prime 20 posizioni). Nonostante ciò, non mancano però alcune eccezioni soprattutto nell'Europa dell'Est, in cui più di una città ha evidenziato - come ad esempio nel caso della Bulgaria - tassi di crescita fra i più alti di tutta l'area europea (Bucarest 17,8%). Buoni tassi di crescita rispetto al 2007 sono stati registrati anche dalla Svizzera e dalla Turchia.

In diminuzione come numero di turisti nell'anno 2008 sono invece Francoforte (-1%), Londra (-2%), Oslo (-2,2%), Budapest (-2,4%), Barcellona (-2,7%), Parigi (-4,4%), mentre Varsavia è la città europea che registra il maggior decremento nell'affluenza turistica (-10%), nonostante sia però soltanto al 59° posto nella classifica complessiva a livello internazionale.

Tabella n. 3 - Top City Destination Ranking - Europe

| Città | % crescita 2007/2008 | Arrivi 2008 ('000) | Ranking |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|---------|
| Bucharest (Bulgaria) | 17.8 | 3,147.9 | 34 |
| Burgas (Bulgaria) | 16.0 | 1,704.6 | 71 |
| Varna (Bulgaria) | 15.0 | 1,633.6 | 75 |
| Zurigo (Svizzera) | 15.0 | 1,205.0 | 99 |
| Antalya (Turchia) | 13.8 | 8,295.6 | 7 |
| Edirne (Turchia) | 12.2 | 2,545.7 | 45 |
| Mugla (Turchia) | 11.1 | 2,856.8 | 39 |
| Berlino (Germania) | 7.5 | 2,747.1 | 41 |
| Lisbona (Portogallo) | 6.5 | 1,872.1 | 65 |
| Atene (Grecia) | 5.8 | 2,310.0 | 50 |
| Vienna (Austria) | 4.2 | 3,552.0 | 28 |
| Bruxselles (Belgio) | 3.7 | 2,413.3 | 46 |
| Manchester (UK) | 3.7 | 1,224.2 | 98 |
| Praga (Rep. Ceca) | 3.6 | 4,033.5 | 25 |
| Istanbul (Turchia) | 3.5 | 6,682.7 | 10 |
| Firenze (Italia) | 2.2 | 1,767.0 | 69 |
| Milano (Italia) | 2.1 | 1,954.2 | 62 |
| Dublino (Irlanda) | 2.0 | 4,538.0 | 19 |
| Monaco (Germania) | 2.0 | 2,139.5 | 56 |
| Nizza (Francia) | 2.0 | 1,235.0 | 96 |
| Roma (Italia) | 2.0 | 6,245.5 | 14 |
| Venezia (Italia) | 1.9 | 1,832.2 | 68 |
| Amsterdam (Olanda) | 1.5 | 4,527.0 | 20 |
| Edinburgo (UK) | 1.2 | 1,335.8 | 90 |
| Madrid (Spagna) | 0.6 | 3,423.5 | 29 |
| Francoforte (Germania) | -1.0 | 1,526.6 | 84 |
| Londra (UK) | -2.0 | 15,033.2 | 1 |

| | | | |
|---------------------|-------|---------|----|
| Oslo (Norvegia) | -2.2 | 1,916.0 | 63 |
| Budapest (Ungheria) | -2.4 | 2,868.9 | 38 |
| Barcellona (Spagna) | -2.7 | 4,906.3 | 18 |
| Parigi (Francia) | -4.4 | 8,375.0 | 6 |
| Varsavia (Polonia) | -10.0 | 1,989.0 | 59 |

Fonte: Euromonitor International's Top City Destination Ranking 2008.

2.4. L'Italia

Secondo i dati pubblicati dall'Istituto Nazionale Ricerche Turistiche (ISNART), nel 2009 gli italiani hanno svolto complessivamente 94,2 milioni di vacanze - circa lo 0,8% in più rispetto al 2008 - di cui 71,7 milioni nelle destinazioni italiane e 22,5 milioni in quelle estere.

Tabella n. 4 - Vacanze degli italiani - 2008/2009

| Anno | In Italia | All'Estero | Totale |
|------------------|------------|------------|------------|
| 2008 | 70.936.000 | 22.531.000 | 93.467.000 |
| 2009 | 71.709.000 | 22.509.000 | 94.234.000 |
| Var. % 2009/2008 | 1,1 | -0,1 | 0,8 |

Fonte: Unioncamere-Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

Nei primi dieci mesi del 2009, infatti, l'incoming italiano è rimasto pressoché invariato rispetto allo stesso periodo del 2008, mentre a cambiare sono stati - come mostrano anche i dati del TurisMonitor 2010, elaborati dal Centro Studi Touring Club - i comportamenti di consumo. Soggiorni più brevi si sono sostituiti, infatti, a vacanze più lunghe, producendo un sensibile calo dei pernottamenti. Se, nei primi otto mesi del 2009, i dati mostrano un calo del turismo domestico (-2,6% negli arrivi), a ciò è corrisposto però un incremento delle partenze verso l'estero (+3% tra gennaio e ottobre).

Appare interessante sottolineare che il 61,3% delle vacanze si è svolto durante il secondo semestre del 2009, nel 69,3% dei casi in destinazioni italiane, quota in crescita rispetto al 2008 (68,8%).

Tabella n. 5 - Destinazione delle vacanze II semestre 2007/2009 (vacanza principale) (%)

| Destinazione | 2007 | 2008 | 2009 |
|--------------|-------|-------|-------|
| In Italia | 72,5 | 68,8 | 69,3 |
| All'Estero | 27,5 | 31,2 | 30,7 |
| Totale | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Fonte: Unioncamere - Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo

In particolare, il 71,3% delle vacanze principali (ovvero quelle più lunghe ed onerose) sono concentrate nei mesi di luglio (con il 25,9%) e agosto (45,7%); altri periodi "di punta" nei soggiorni - seppur con percentuali decisamente inferiori rispetto a quelle estive - si registrano a settembre (10,6%) e a dicembre, in concomitanza con le festività natalizie (6,3%).

Tabella n. 6 - Periodo della vacanza per destinazione, II semestre 2009 (%)

| Periodo | In Italia | All'Estero | Totale |
|-----------|-----------|------------|--------|
| In luglio | 27,8 | 21,5 | 25,9 |
| In agosto | 48,4 | 39,6 | 45,7 |

| | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|
| In settembre | 10,0 | 11,9 | 10,6 |
| In ottobre | 3,1 | 7,2 | 4,4 |
| In novembre | 1,7 | 4,9 | 2,7 |
| In dicembre (escluse le vacanze di Natale/Capodanno/Epifania) | 2,7 | 6,2 | 3,8 |
| In dicembre (nel periodo di Natale/Capodanno/Epifania) | 5,6 | 7,8 | 6,3 |
| A gennaio (fino all'Epifania) | 0,6 | 0,9 | 0,7 |
| Totale | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

2.4.1. Le principali destinazioni

Tra le destinazioni italiane, il sud rimane la meta privilegiata, con il 43,7% delle vacanze principali, seguita dal nord est con il 24,2%, dato in leggero aumento rispetto allo stesso periodo del 2008. Tra tutte le regioni italiane, il primato spetta alla Sardegna con il 9,4% delle vacanze, seguita a breve distanza dalla Puglia (9,1%), l'Emilia Romagna e la Toscana (entrambe con l'8,9%) e la Sicilia (8%).

Tabella n. 7 - Area di destinazione della vacanza principale

| Area geografica | % |
|-----------------|--------------|
| Nord ovest | 12,6 |
| Nord est | 24,2 |
| Centro | 19,5 |
| Sud e isole | 43,7 |
| Totale | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

Tabella n. 8 - Regione di destinazione della vacanza principale

| Regione | % |
|-----------------------|--------------|
| Piemonte | 2,2 |
| Valle D' Aosta | 1,2 |
| Lombardia | 4,3 |
| Trentino Alto Adige | 8,0 |
| Veneto | 5,7 |
| Friuli Venezia Giulia | 1,6 |
| Liguria | 4,9 |
| Emilia Romagna | 8,9 |
| Toscana | 8,9 |
| Umbria | 1,7 |
| Marche | 3,2 |
| Lazio | 5,7 |
| Abruzzo | 3,3 |
| Molise | 0,6 |
| Campania | 5,8 |
| Puglia | 9,1 |
| Basilicata | 1,0 |
| Calabria | 6,4 |
| Sicilia | 8,1 |
| Sardegna | 9,4 |
| Totale | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

Per quanto riguarda invece le vacanze all'estero, per il 72,6% hanno come metà l'Europa. Tra le destinazioni a lungo raggio, invece, troviamo al primo posto l'Africa, con il 12,5% dei soggiorni – dove gli italiani confermano la loro predilezione per l'Egitto (soprattutto nell'area del Mar Rosso, 33,5%), Tunisia (23,3%) e Marocco (5,9%) – seguita dalle Americhe (9,8%, di cui il 56,1% negli Stati Uniti, il 7,7% a Cuba e il 6,9% in Brasile) e dalle mete asiatiche, con il 4,7% (soprattutto Medio Oriente, India, Indonesia e Malesia).

A chiudere la classifica con lo 0,4% è l'Oceania, dove l'Australia è presente con oltre la metà dei turisti (51,4%), seguita dalla Polinesia (25,7%) e dalle altre isole del Pacifico che complessivamente raccolgono il 17,1%.

Tabella n. 9 - Paese estero di destinazione

| Paese | % |
|---------------|--------------|
| Europa | 72,6 |
| Americhe | 9,8 |
| Africa | 12,5 |
| Asia | 4,7 |
| Oceania | 0,4 |
| Totale | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

In particolare, tra le destinazioni europee preferite dagli italiani, nel secondo semestre del 2009, si mantengono stabili ai primi posti Francia e Corsica (con il 19,6%), seguite da Spagna (16,9%) e Grecia che, con il 14%, resta la terza meta dei soggiorni, e dalla Croazia che si classifica al quarto posto (8,1%).

Tabella n. 10 - Paese europeo di destinazione (% sul totale vacanze principali in Europa)

| Paese europeo | % |
|------------------------------|------|
| Francia + Corsica | 19,6 |
| Spagna | 16,9 |
| Grecia | 14,0 |
| Croazia | 8,1 |
| Inghilterra/Galles | 7,2 |
| Germania | 6,1 |
| Altri Paesi Europa orientale | 4,0 |
| Austria | 3,9 |
| Svizzera | 2,4 |
| Turchia | 2,2 |
| Olanda | 1,9 |
| Repubblica Ceca | 1,8 |
| Portogallo | 1,5 |
| Irlanda del sud | 1,2 |
| Russia | 1,2 |
| Malta | 1,1 |
| Slovenia | 1,1 |
| Belgio | 1,0 |
| Norvegia | 1,0 |
| Scozia | 1,0 |
| Svezia | 0,7 |
| Ungheria | 0,7 |

| | |
|---|--------------|
| Danimarca | 0,5 |
| Finlandia | 0,3 |
| Islanda | 0,3 |
| Cipro | 0,1 |
| Irlanda del nord | 0,1 |
| Altri paesi europei (Andorra, Liechtenstein, Principato di Monaco) | 0,1 |
| Totale | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

2.4.2. Tipologie di vacanza e “identikit” dei viaggiatori

Per quanto attiene invece alla tipologia di metà turistica preferita dagli italiani, il secondo semestre del 2009 vede il primato delle località balneari (57,3%) – soprattutto italiane (62,2%), ma anche estere (46,4%) – seguite dalle città d’arte (20%) e dalla montagna (13,5%).

Appare inoltre utile sottolineare che le vacanze in Italia sono soprattutto verso destinazioni balneari (62%), seguite poi dalla montagna (16,9%) che supera quelle nelle città (11,8%), mentre all’estero troviamo in testa le località di mare (46,4%), seguite però a brevissima distanza dalle mete culturali (38,7%), dato che dimostra un maggiore interesse, da parte degli italiani, nei confronti del patrimonio artistico-culturale estero, rispetto a quello italiano (11,8%).

Rispetto ai trend di medio periodo va segnalata, inoltre, “l’esplosione” del turismo verde (tra il 1998 e il 2008 il numero di posti letto in agriturismo è aumentato del 223,8%) e la continua crescita di quello crocieristico, rispetto al quale l’Italia è il primo Paese europeo per numero di passeggeri imbarcati (1,7 milioni nel 2008).

I numeri dell’offerta ricettiva italiana, che conta oltre 34.000 alberghi e più di 100.000 esercizi complementari, mettono in luce la rilevanza economica dell’industria turistica che, nel nostro Paese, dà lavoro (direttamente e indirettamente) a 2,5 milioni di persone, pari al 10,6% del totale degli occupati (dati TurisMonitor 2010, Centro Studi Touring Club).

Tabella n. 11 - Destinazione area-prodotto della vacanza principale (%)

| Tipologia di vacanza | In Italia | All’Estero | Totale |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Al mare | 62,2 | 46,4 | 57,3 |
| In campagna/collina | 5,3 | 3,7 | 4,8 |
| In montagna | 16,9 | 5,6 | 13,5 |
| Al lago | 1,9 | 1,0 | 1,6 |
| In città d’arte/altre città | 11,8 | 38,7 | 20,0 |
| In sito archeologico | 0,2 | 1,9 | 0,7 |
| In località termale | 1,4 | 0,1 | 1,0 |
| Altro | 0,4 | 2,6 | 1,1 |
| Totale | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Fonte: Unioncamere – Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

Tra le motivazioni che spingono ad andare in vacanza, gli italiani mettono al primo posto la bellezza del luogo e la possibilità che esso offre di stare in contatto con la natura (32%).

Il 61,9% dei soggiorni viene trascorso con la famiglia e il 31,5% in coppia, mentre solo il 6,6% dei turisti viaggia da solo.

Per quanto attiene, invece, alla provenienza geografica dei viaggiatori italiani, dai dati ISNART del secondo semestre 2009, i lombardi si confermano i maggiori viaggiatori, seguiti da campani, laziali e veneti. In particolare un'analisi su base regionale delle diverse preferenze nella tipologia di vacanza, mostra che i lombardi e i laziali prediligono la visita ai siti archeologici, mentre i campani il mare.

Tabella n. 12 - Le regioni di provenienza dei prodotti turistici italiani

| Prodotti di destinazione | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|
| | Mare | Campagna/collina | Montagna | Lago | Città d'arte/altre città | Siti archeologici | Località termali | Altro | Totale |
| Regione di Provenienza | | | | | | | | | |
| Piemonte | 9,0 | 7,9 | 6,3 | 7,1 | 4,4 | - | 2,0 | 5,3 | 7,8 |
| Valle D'Aosta | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Lombardia | 20,6 | 20,5 | 23,5 | 20,9 | 8,6 | 36,7 | 17,3 | 19,4 | 19,6 |
| Trentino Alto Adige | 1,7 | 1,7 | 1,3 | 4,0 | 1,2 | - | 1,4 | - | 1,6 |
| Veneto | 7,3 | 7,8 | 13,8 | 11,7 | 7,6 | 12,8 | 5,3 | - | 8,5 |
| Friuli Venezia Giulia | 1,2 | 1,5 | 2,8 | 1,5 | 2,3 | 2,9 | 1,3 | 2,0 | 1,6 |
| Liguria | 1,9 | 5,7 | 5,4 | 4,4 | 2,8 | 4,1 | 4,1 | 2,2 | 2,9 |
| Emilia Romagna | 7,5 | 6,7 | 12,3 | 6,1 | 3,9 | - | 8,9 | 17,5 | 7,9 |
| Toscana | 7,1 | 4,8 | 5,7 | 3,9 | 5,4 | - | 7,6 | 16,2 | 6,5 |
| Umbria | 1,7 | 1,0 | 1,3 | 1,4 | 0,9 | - | 0,6 | 1,7 | 1,5 |
| Marche | 1,5 | 1,9 | 3,4 | 1,7 | 3,3 | 3,7 | 3,7 | - | 2,1 |
| Lazio | 10,7 | 13,9 | 9,7 | 14,2 | 8,6 | 26,3 | 16,0 | 5,8 | 10,6 |
| Abruzzo | 1,4 | 1,6 | 1,2 | 1,0 | 3,5 | - | 2,2 | 1,5 | 1,6 |
| Molise | 0,5 | 0,7 | 0,3 | - | 0,7 | 1,4 | 1,0 | - | 0,5 |
| Campania | 12,7 | 5,6 | 3,5 | 1,6 | 7,6 | 11,8 | 14,0 | 9,2 | 10,0 |
| Puglia | 5,4 | 4,5 | 2,9 | 4,5 | 9,0 | - | 6,4 | 10,3 | 5,3 |
| Basilicata | 0,8 | 0,9 | 0,5 | 0,8 | 1,4 | - | 0,8 | 1,3 | 0,8 |
| Calabria | 1,4 | 3,0 | 1,2 | 2,5 | 6,3 | - | 1,3 | 2,3 | 2,1 |
| Sicilia | 5,7 | 7,9 | 3,2 | 8,0 | 17,9 | - | 1,6 | - | 6,8 |
| Sardegna | 1,6 | 2,1 | 1,5 | 4,5 | 4,6 | - | 4,0 | 5,0 | 2,1 |
| Totale | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Fonte: Unioncamere - Isnart per Osservatorio Nazionale del Turismo.

Quanto al profilo dei turisti italiani, i dati ISTAT 2008 mostrano che a viaggiare sono per lo più i maschi, anche se non si riscontrano in realtà differenze di genere percentualmente rilevanti (51% a 49%), mentre la fascia d'età che viaggia di più è quella compresa tra i 24 ed i 44 anni (36,4%).

Tabella n. 13 - Vacanze per caratteristiche dei turisti nel 2007

| | |
|----------------------|----------|
| Sesso | % |
| Maschi | 50,7 |
| Femmine | 49,3 |
| Classe di età | % |
| Fino a 14 anni | 17,5 |

| | |
|--------------------------|----------|
| 15-24 anni | 10,2 |
| 25-44 anni | 36,4 |
| 45-64 anni | 26,8 |
| 65 anni e più | 9,1 |
| Area di residenza | % |
| Nord | 55,4 |
| Centro | 21,5 |
| Sud | 23,1 |

Fonte: *L'Italia in cifre-Turismo*, dati anno 2007.

2.4.3. I turisti stranieri

Se sul fronte del turismo domestico sono stati registrati negli ultimi anni segnali di criticità, all'estero invece l'Italia sta recuperando le posizioni perdute dal 2000.

Nei primi sei mesi del 2009, infatti, sono 31,8 milioni i viaggiatori stranieri che hanno varcato le frontiere italiane e che, con oltre 134,8 milioni di pernottamenti, hanno generato una spesa di 12,4 miliardi di euro (dati tratti dall'Indagine campionaria sul turismo internazionale della Banca d'Italia).

Rispetto allo stesso periodo del 2008 si è assistito ad un cambiamento nei modelli di consumo, con un ridimensionamento della spesa dovuto più alla riduzione della durata dei soggiorni, che alla contrazione del numero di viaggiatori. A fronte di una spesa che si contrae del 10%, infatti, il numero dei viaggiatori segna complessivamente il -2,8%, mentre i pernottamenti scendono dell'8,4% rispetto ai primi sei mesi del 2008.

Tabella n. 14 - Viaggiatori stranieri in Italia: spesa, numero di viaggiatori alle frontiere e pernottamenti

| gennaio-giugno 2008/2009 (€ milioni e migliaia di unità) | | | |
|---|---------|---------|---------------|
| | 2008 | 2009 | Var.% su 2008 |
| Spesa | 13.829 | 12.446 | -10,0 |
| Viaggiatori | 32.779 | 31.847 | -2,8 |
| Pernottamenti | 147.141 | 134.832 | -8,4 |

Fonte: dati 2009 Osservatorio Nazionale del Turismo (ONT).

Secondo l'Indagine sul turismo internazionale della Banca d'Italia, i dati sui bacini di provenienza dei viaggiatori internazionali mostrano che i tedeschi – seppur in calo come le altre nazionalità – rimangono quelli che spendono di più nel nostro Paese, seguiti da Stati Uniti e Francia.

Anche se i dati mostrano un calo nei flussi turistici da pressoché tutte le altre principali nazioni e aree di provenienza, a presentare contrazioni mercati molto rilevanti per il turismo italiano sono soprattutto Regno Unito (quasi il 20% sia per la spesa, che per viaggiatori e pernottamenti) e Olanda (-16,4% per la spesa, -10% circa per viaggiatori e pernottamenti).

Tabella n. 15 - Viaggiatori stranieri in Italia: viaggiatori alle frontiere per paese di provenienza (migliaia)

| gennaio-giugno 2008/2009 | | | |
|--------------------------|-------|-------|---------------|
| | 2008 | 2009 | Var.% su 2008 |
| Germania | 5.108 | 4.980 | -2,5 |

| | | | |
|-------------------|---------------|---------------|-------------|
| USA | 1.183 | 1.172 | -0,9 |
| Francia | 4.729 | 4.556 | -3,7 |
| Regno Unito | 2.081 | 1.668 | -19,9 |
| Svizzera | 5.450 | 5.276 | -3,2 |
| Austria | 3.071 | 3.332 | 8,5 |
| Spagna | 1.301 | 1.218 | -6,4 |
| Olanda | 813 | 734 | -9,7 |
| Australia | 225 | 230 | 2,2 |
| Canada | 238 | 223 | -6,0 |
| Altri non europei | 1.418 | 1.143 | -19,4 |
| Altri europei | 7.162 | 7.314 | 2,1 |
| Totale | 32.779 | 31.847 | -2,8 |

Fonte: dati 2009 Osservatorio Nazionale del Turismo (ONT).

Tabella n. 16 - Viaggiatori stranieri in Italia: spesa per paese di provenienza

| gennaio-giugno 2008/2009 (€ milioni) | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|
| | 2008 | 2009 | Var.% su 2008 |
| Germania | 2.226 | 2.021 | -9,2 |
| USA | 1.412 | 1.440 | 2,0 |
| Francia | 1.225 | 1.147 | -6,4 |
| Regno Unito | 1.181 | 947 | -19,8 |
| Svizzera | 910 | 820 | -9,8 |
| Austria | 714 | 640 | -10,4 |
| Spagna | 656 | 594 | -9,5 |
| Olanda | 455 | 381 | -16,4 |
| Australia | 323 | 292 | -9,7 |
| Canada | 237 | 222 | -6,5 |
| Altri non europei | 1.514 | 1.276 | -15,8 |
| Altri europei | 2.975 | 2.668 | -10,3 |
| Totale | 13.829 | 12.446 | -10,0 |

Fonte: dati 2009 Osservatorio Nazionale del Turismo (ONT).

Tra le mete preferite da italiani e stranieri restano Roma, Venezia e Rimini, mentre gli italiani che viaggiano all'estero scelgono soprattutto Francia, Spagna e Stati Uniti (che insieme costituiscono più di un quarto dei pernottamenti *outgoing* totali).

Tabella n. 17 - Viaggiatori stranieri in Italia: viaggiatori alle frontiere per area geografica visitata

| gennaio-giugno 2008/2009 (migliaia) | | | |
|--|---------------|---------------|---------------|
| | 2008 | 2009 | Var.% su 2008 |
| Nord-Ovest | 13.451 | 12.765 | -5,1 |
| Nord-Est | 12.290 | 12.855 | 4,6 |
| Centro | 8.326 | 7.771 | -6,7 |
| Sud e Isole | 2.765 | 2.774 | 0,3 |
| Non classificati | 3.103 | 2.662 | -14,2 |
| Totale | 39.935 | 38.827 | -2,8 |

Fonte: dati 2009 Osservatorio Nazionale del Turismo (ONT).

Per quanto riguarda, invece, le aree geografiche italiane più visitate, solo il Nord-Est mostra un incremento (+4,6%), il Sud e le isole restano pressoché stabili (+0,3%), Centro e Nord-Ovest diminuiscono.

2.5. Roma

Nonostante l'economia mondiale sia stata investita nel 2008 da una crisi finanziaria molto dura che ha colpito anche il mercato del turismo, Roma ha retto abbastanza bene l'urto, manifestando, negli ultimi mesi del 2009, alcuni segni di ripresa della domanda turistica internazionale, in controtendenza rispetto ai primi mesi dell'anno che avevano invece evidenziato una flessione, in alcuni momenti anche di una certa importanza.

Come mostrano i dati dell'Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL), il bilancio complessivo della domanda turistica negli alberghi di Roma, mostra che nell'anno 2009 gli arrivi complessivi di italiani e stranieri negli esercizi alberghieri della Capitale sono stati 7.737.404, con un decremento su base annua del -2,05%, mentre le presenze complessive sono state 18.631.218, con una flessione del -2,59%¹.

Tabella n. 18 - Roma: arrivi e presenze negli esercizi ricettivi alberghieri nel 2009 e variazione sul 2008

| Provenienza | Anno 2009 | | Var.% 2009/2008 | |
|---------------|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| | Arrivi | Presenze | Arrivi | Presenze |
| Italiani | 2.942.175 | 5.637.040 | -1,89 | -2,48 |
| Stranieri | 4.795.229 | 12.994.178 | -2,15 | -2,64 |
| Totale | 7.737.404 | 18.631.218 | -2,05 | -2,59 |

Fonte: Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL) - Roma e Lazio, Il turismo in cifre.

Facendo un confronto tra italiani e stranieri in termini di arrivi, i dati evidenziano che la domanda straniera - nonostante la flessione rispetto all'anno precedente del -2,15% - con 4.795.229 arrivi continua ad affermarsi ancora come il vero punto di forza del turismo a Roma, dove gli arrivi italiani negli esercizi alberghieri sono stati invece 2.942.175 (-1,89% rispetto al 2008).

2.5.1. Gli stranieri: provenienze e comportamenti di consumo

La domanda turistica straniera a Roma presenta una grande diversificazione a livello di provenienza geografica.

Se l'analisi di tale distribuzione geografica evidenzia una complessiva flessione della domanda, ma con quasi generale tendenza al recupero o alla riduzione dei tassi di decremento negli ultimi mesi dell'anno, i dati confermano però il primato del turismo proveniente dagli USA, seguiti da Regno Unito, Germania, Giappone, Spagna e Francia.

¹ I flussi turistici sono misurati in termini di arrivi e presenze. Per *arrivo* si intende ogni cliente ospitato negli esercizi ricettivi (ci si riferisce alle persone che si recano in un luogo diverso dall'ambiente abituale in cui vivono per un periodo di tempo inferiore a un anno, per un motivo principale diverso dal trasferimento della residenza e dell'esercizio di attività remunerata). Per *presenza* si considera ogni notte trascorsa da un cliente in una struttura ricettiva (la permanenza media è il rapporto tra il numero di presenze e il numero di arrivi).

Analizzando nel dettaglio le aree geografiche di provenienza, nel 2009 gli arrivi dall'Europa hanno avuto un andamento complessivamente stabile (2.469.860 unità, +0,74% rispetto al 2008), anche se non sono mancate alcune flessioni nell'affluenza turistica da Paesi come Germania (358.720 arrivi, -3,32%) e Regno Unito (446.018 arrivi, -6,21%), mentre sono in crescita i mercati provenienti dall'Europa dell'Est, tra cui in particolare la Russia (142.109 arrivi, +3,80%).

Ancora in calo, ma in misura inferiore rispetto ai primi mesi del 2009, la domanda turistica proveniente dal Nord America, dove gli arrivi - alla fine dell'anno - sono stati 1.223.511, con una flessione di -8,53% rispetto al 2008, mentre lievemente positivo risulta il trend della domanda proveniente dal Centro - Sud America, che ha fatto registrare 237.167 arrivi (+0,99%).

In flessione, ma anche in questo caso in misura inferiore rispetto a quanto ipotizzabile a inizio anno, la domanda proveniente dal Sud - Est Asiatico, che ha registrato 559.393 arrivi (-3,92%), mentre positivo, rispetto all'anno precedente, risulta l'andamento della domanda proveniente dal Medio Oriente con 90.461 arrivi (+5,82%).

Tabella n. 19 - Roma - Arrivi e presenze negli esercizi alberghieri

| Paesi | Anno 2009 | | | |
|----------------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| | Arrivi | | Presenze | |
| | Valori assoluti | Var % 2009/2008 | Valori assoluti | Var % 2009/2008 |
| Francia | 261.061 | 3,18 | 770.556 | 3,06 |
| Germania | 358.720 | -3,32 | 1.143.180 | -5,17 |
| Regno Unito | 446.018 | -6,21 | 1.287.310 | -6,84 |
| Belgio | 60.303 | 0,98 | 163.669 | 6,40 |
| Lussemburgo | 4.626 | -5,76 | 12.489 | -2,95 |
| Olanda | 80.164 | -3,55 | 233.690 | -1,18 |
| Austria | 49.036 | -0,12 | 137.063 | -2,43 |
| Danimarca | 60.048 | 8,13 | 186.960 | 5,67 |
| Irlanda | 69.107 | 0,20 | 201.046 | -1,46 |
| Spagna | 371.296 | 5,46 | 1.062.591 | 6,68 |
| Portogallo | 36.146 | -1,19 | 100.112 | -1,65 |
| Grecia | 62.280 | 6,18 | 167.282 | 7,92 |
| Svezia | 77.353 | -1,42 | 220.258 | -3,15 |
| Finlandia | 26.581 | -1,09 | 74.962 | -1,24 |
| Islanda | 978 | -58,03 | 2.497 | -58,51 |
| Svizzera | 51.953 | -4,18 | 145.473 | -4,14 |
| Polonia | 25.910 | 4,20 | 66.041 | 1,29 |
| Russia | 142.109 | 3,80 | 422.086 | 2,93 |
| Norvegia | 61.842 | -0,10 | 188.139 | 3,27 |
| Croazia | 5.196 | 9,57 | 12.104 | 5,90 |
| Repubblica Ceca | 13.290 | 4,57 | 33.621 | 1,43 |
| Slovacchia | 3.383 | -8,49 | 8.420 | -8,72 |
| Slovenia | 5.357 | -5,15 | 12.578 | -9,56 |
| Turchia | 20.508 | 1,80 | 52.053 | 2,45 |
| Ungheria | 13.719 | -0,59 | 37.845 | 1,40 |
| Altri paesi europei | 162.876 | 18,66 | 431.791 | 12,05 |
| Totale Europa | 2.469.860 | 0,74 | 7.173.816 | 0,02 |
| USA | 1.099.886 | -9,51 | 2.882.599 | -10,00 |
| Canada | 123.625 | 1,20 | 317.243 | 1,33 |
| Totale Nord America | 1.223.511 | -8,53 | 3.199.842 | -8,99 |

| | | | | |
|----------------------------------|------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Messico | 45.457 | -1,09 | 109.536 | -2,95 |
| Argentina | 45.765 | 5,18 | 117.447 | 9,28 |
| Brasile | 77.191 | -0,80 | 204.435 | 1,54 |
| Venezuela | 16.177 | 11,29 | 41.087 | 9,39 |
| Altri paesi americani | 52.577 | -0,87 | 135.751 | -3,18 |
| Totale Centro-Sud America | 237.167 | 0,99 | 608.256 | 1,47 |
| Giappone | 334.439 | -6,39 | 777.370 | -7,60 |
| Cina | 67.238 | 8,12 | 132.659 | 6,58 |
| Corea del Sud | 50.797 | -9,36 | 101.857 | -12,87 |
| Altri Sud-Est Asiatico | 106.919 | 0,18 | 237.675 | 0,31 |
| Totale Sud-Est Asia | 559.393 | -3,92 | 1.249.561 | -5,31 |
| Israele | 31.788 | 21,93 | 85.485 | 23,83 |
| Egitto | 7.634 | 20,68 | 19.507 | 17,68 |
| Altri Medio Oriente | 51.039 | -3,86 | 132.086 | -4,45 |
| Totale Medio Oriente | 90.461 | 5,82 | 237.078 | 5,91 |
| Paesi Africa Mediterranea | 11.504 | -5,11 | 30.266 | -1,62 |
| Sud Africa | 8.316 | -16,44 | 20.624 | -15,92 |
| Altri Paesi Africa | 14.285 | 5,19 | 34.470 | 3,62 |
| Australia | 88.814 | -3,60 | 216.993 | -1,50 |
| Nuova Zelanda | 12.273 | -15,80 | 30.722 | -12,16 |
| Altri extra-europei | 79.645 | 19,85 | 192.550 | 12,36 |
| Totale | 7.737.404 | -2,05 | 18.631.218 | -2,59 |
| Totale italiani | 2.942.175 | -1,89 | 5.637.040 | -2,48 |
| Totale stranieri | 4.795.229 | -2,15 | 12.994.178 | -2,64 |

Fonte: Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL) - Roma e Lazio, Il turismo in cifre.

A livello di singole nazionalità, gli USA continuano a detenere il primato di arrivi stranieri (22,95%) a Roma, seguiti da Regno Unito (9,30%), Germania (7,48%), Giappone (6,97%), dalla Spagna (7,74%) e Francia (5,44%).

Appare utile sottolineare che i primi 10 paesi di provenienza dei flussi di domanda straniera a Roma costituiscono il 68,93% degli arrivi e il 70,16% delle presenze straniere nella Capitale.

Tabella n. 20 - Roma - Arrivi e presenze delle prime 10 nazionalità negli esercizi ricettivi alberghieri

| Anno 2009 | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| Arrivi | | | Presenze | | |
| Paesi | Valori assoluti | Valori % | Paesi | Valori assoluti | Valori % |
| USA | 1.099.886 | 22,94 | USA | 2.882.599 | 22,18 |
| Regno Unito | 446.018 | 9,30 | Regno Unito | 1.287.310 | 9,91 |
| Spagna | 371.296 | 7,74 | Germania | 1.143.180 | 8,80 |
| Germania | 358.720 | 7,48 | Spagna | 1.062.591 | 8,18 |
| Giappone | 334.439 | 6,97 | Giappone | 777.370 | 5,98 |
| Francia | 261.061 | 5,44 | Francia | 770.556 | 5,93 |
| Russia | 142.109 | 2,96 | Russia | 422.086 | 3,25 |
| Canada | 123.625 | 2,58 | Canada | 317.243 | 2,44 |
| Australia | 88.814 | 1,85 | Olanda | 233.690 | 1,80 |
| Olanda | 80.164 | 1,67 | Svezia | 220.258 | 1,70 |
| Totale 10 nazionalità | 3.306.132 | 68,93 | Totale 10 nazionalità | 9.116.883 | 70,16 |
| Altri stranieri | 1.489.097 | 31,07 | Altri stranieri | 3.877.295 | 29,84 |
| Totale stranieri | 4.795.229 | 100,0 | Totale stranieri | 12.994.178 | 100,00 |

Fonte: Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL) - Roma e Lazio, Il turismo in cifre.

Per quanto attiene invece alle scelte di consumo, la domanda straniera ha continuato a privilegiare gli alberghi a 4 (47,97% delle presenze) e 5 stelle (8,06% delle presenze), mentre la domanda italiana ha manifestato una maggiore propensione verso gli esercizi di medio e basso livello (35,87% negli alberghi a 3 stelle, 16,99% in quelli a 2 stelle).

Ciao

La parola ciao [ˈtʃao] è utilizzata, nella lingua italiana, sia nel momento dell'incontro sia in quello del commiato e rappresenta una forma di saluto amichevole ed informale. In realtà la sua origine proviene dalla parola veneziana "s-ciào" (o s'ciàvo) che significa "schiavo", derivando dal neolatino "sclavus" che indica persone di etnia slava utilizzati proprio come schiavi nel mondo mediterraneo, venduti spesso dalle stesse famiglie ai mercanti veneziani o arabi. Passando per Venezia, infatti, venivano "importati" nella Spagna musulmana, in Egitto, in Asia minore e in occidente (in quest'ultimo caso solo quelli non cattolici). Salutare con un ciao corrisponderebbe quindi a "Servo Vostro", formula di saluto oramai desueta. Il termine originale "s-ciào" esiste ancora nel Veneto, usato come esclamazione o per esprimere rassegnazione e nel dialetto bergamasco e ticinese per esprimere sollievo per uno scampato guaio. A seguito delle migrazioni degli italiani, la parola "ciao" si è diffusa in tutto il mondo ed è entrata nelle altre lingue come saluto informale, quasi sempre unicamente per il commiato.

Buon appetito

"Itadakimasu" è una parola che si usa quando si comincia a consumare il pasto. Anche in Italia c'è la parola "buon appetito", ma il senso è un po' diverso. Itadakimasu è un segno di ringraziamento, che in Giappone si pronuncia prima di un pasto o prima di accettare l'offerta di una semplice tazza di tè, e rappresenta il riflesso dell'atteggiamento culturale che anticamente considerava gli alimenti come doni del divino. Questa cultura alimentare è molto attenta al ciclo delle stagioni e all'immensa ricchezza che la Natura offre. Natura che è l'ispiratrice di questa cucina, della ricercatezza dei suoi accostamenti cromatici, del suo senso estetico nella composizione e presentazione dei cibi, in ciò sposandosi perfettamente con una cultura attenta al semplice e pulito decoro con cui presentarci ad un ospite, per il quale dovremo creare uno spazio di gentilezza e accoglienza, avendo ad esempio la premura di non servirci bocconi troppo grandi. Tutti questi elementi concorrono a creare l'esotica suggestione procurataci dall'arte culinaria giapponese, in cui le decorazioni dei piatti devono essere curate, ma anche indiscutibilmente commestibili, e non viene mai meno quella particolare attenzione creativa che porta a rispettare e a esaltare il buon sapore e al contempo la naturalezza di ogni alimento. Per giungere infine a quella nota armonica che invita a godere del pasto con tutti e cinque i sensi, e, alla fine di esso, dispone l'animo a esternare la propria gratitudine con le parole "Gochiso sama deshita", ovvero "grazie per il cibo eccellente".

Cin Cin

"Brindisi" deriva dallo spagnolo "brindis", mutuato dal tedesco "bring dir's", cioè "lo porto a te", inteso come il saluto. La parola "prosit" significa "sia utile, faccia bene, giovi!", o anche "sia a favore". Essa è una voce del verbo latino *prodesse* ("giovare, essere di vantaggio"): precisamente si tratta della terza persona singolare del congiuntivo presente. Cin cin ha origini cinesi: deriva infatti da "ch'ing ch'ing", che significa "prego, prego". Usato tra i marinai di Canton come forma di saluto cordiale ma scherzoso, fu esportato nei porti europei. In alcuni paesi attecchì subito per il suono onomatopeico al rumore prodotto dal battere due bicchieri tra loro. Nell'antica Grecia si usava declamare discorsi o versi poetici durante il brindisi e l'usanza richiedeva che le parole fossero improvvisate. In giapponese la parola "cin cin" indica l'organo sessuale maschile, quindi non è un'espressione che è opportuno usare a tavola.

Tao

Tao, letteralmente la Via o il Sentiero; traslitterazione da "dào", in giapponese, spesso tradotto come Il Principio, è uno dei principali concetti della Filosofia cinese. È l'eterna, essenziale e fondamentale forza che scorre attraverso tutta la materia dell'Universo, vivente o meno. È solitamente associata al taoismo, ma anche il Confucianesimo fa riferimento ad essa. Per dirla in una parola, il Tao "è".

Nella filosofia taoista tradizionale cinese, il Tao ha come funzione fondamentale quella di rappresentare l'universo. Quest'ultimo all'inizio del tempo era in un stato chiamato Wu Chi (= assenza di differenziazioni/assenza di polarità). Ad un certo punto si formarono due polarità di segno diverso che rappresentano i principi fondamentali dell'universo: Yang il principio positivo, maschile, rappresentato in bianco; Yin il principio negativo, femminile, rappresentato in nero.

I due principi iniziarono subito ad interagire, dando origine alla suprema polarità o Tai Chi. Il simbolo da tutti conosciuto come Tao è il più famoso di molti simboli che rappresentano questa suprema polarità e che sono chiamati Tai Chi Tu. È importante evidenziare che nella filosofia Taoista Yin e Yang non hanno alcun significato morale, come buono o cattivo, e sono considerati elementi di differenziazione complementari.

Per descrivere il Tao, si può usare la seguente analogia: immagina una persona che cammina su una strada, portando sulle spalle un fusto di bambù. Alle due estremità del bambù, sono appesi due secchi. I due secchi rappresentano lo yin e lo yang. Il bambù rappresenta il Tai Chi, l'entità che separa lo yin dallo yang. La strada è il Tao.

3. Il viaggio come esperienza alimentare

(A. Morrone, P. Scardella, L. Piombo, M. E. Di Rosolini)

“Oltre al ticket restaurant”

Non c'è festa al mondo senza cibo: riunirsi intorno alla stessa tavola e condividere un pasto sono atti di comunione che servono a rafforzare i rapporti tra le persone.

Provare cibi tipici di paesi diversi dal nostro è certamente un'esperienza interessante che non solo “apre” il palato a nuovi sapori, ma la mente a culture “altre”.

L'alimentazione è il primo cambiamento ed il più immediato quando ci rechiamo in un altro paese; ci racconta, più di ogni altra cosa la cultura, il clima e la geografia di quel paese.

Inoltre, le tradizioni alimentari sono l'aspetto più “accessibile” di un popolo: *Il cibo è la soglia più accessibile di una cultura. E' la soglia più bassa di un confine. Mangiare la cucina degli altri significa attraversare quella soglia* (La Cecla, 1997).

L'alimentazione è, quindi, strumento di scambio culturale, è la prima forma di contatto tra due civiltà o tra due individui.

Consumare un alimento appartenente a una cultura diversa dalla propria è un atto motivato, prima di tutto, dal desiderio di conoscere e di entrare in relazione con qualcosa di nuovo e di conseguenza rappresenta un gesto di fiducia verso chi prepara e offre un alimento “sconosciuto”, abbandonando le proprie categorie culturali.

3.1 Il cibo come linguaggio

L'importanza che l'alimentazione riveste nella vita di ogni essere umano non si limita all'aspetto nutrizionale, ma coinvolge anche le esperienze e la cultura di ciascuna persona, contribuendo alla costruzione dell'identità stessa dell'individuo.

Le tradizioni alimentari, come le culture cui fanno riferimento, non sono un carattere fisso o ereditario delle popolazioni, ma sono incessantemente modificate e ridefinite dalle situazioni sempre nuove cui devono adattarsi (Montanari, 2002). Le tradizioni alimentari di un popolo, quindi, sono condizionate dagli aspetti culturali e contemporaneamente ne sono espressione.

Come la lingua, la religione, le usanze, anche l'alimentazione rappresenta un elemento di forte identità.

Illustri autori paragonano la cucina al linguaggio, entrambe forme di comunicazione delle peculiarità di una cultura: come il linguaggio, le tradizioni alimentari hanno i propri vocaboli, ossia gli ingredienti; hanno regole di organizzazione grammaticale, ossia le ricette, per dare un senso ai singoli ingredienti; sono caratterizzate da regole di sintassi, ossia la presentazione delle vivande e l'ordine con cui vengono servite; contengono regole di retorica, ossia i comportamenti conviviali (Montanari, 2002).

Attraverso questa analogia si può comprendere il valore comunicativo che ha il cibo, il quale – come il linguaggio – rappresenta un veicolo di autorappresentazione e strumento di identità culturale.

3.2 Gusti e disgusti

La connotazione culturale del cibo lo svincola dal nesso riduttivo con la natura: tutti gli alimenti provengono dalla natura, ma non tutto ciò che si trova in natura è commestibile. E' attraverso la "scelta" dell'alimento, il procedimento di conservazione, di cottura, di preparazione di un pasto, fino alle modalità con cui è servito e consumato, che ogni essere umano inserisce nell'atto alimentare gli aspetti culturali che derivano da secoli di storia.

Le scelte alimentari non sono uguali all'interno del genere umano, ma alcuni gruppi in qualche parte del mondo possono considerare una prelibatezza ciò che, in altri luoghi e in altri gruppi umani, viene considerato assolutamente non commestibile.

Tali differenze si riscontrano anche tra popoli molto affini o vicini; ad esempio, la carne di coniglio considerata una delicata prelibatezza in Italia e in Francia, viene disdegnata dagli anglosassoni, così come la carne di cavallo e le lumache (Fischler, 1992).

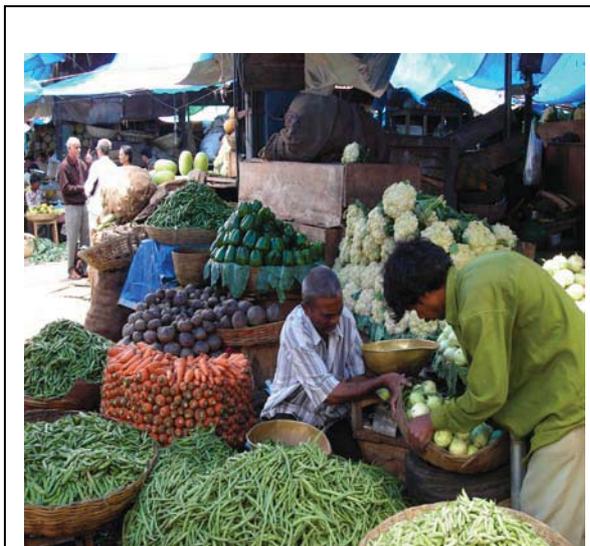


Foto 1. Mercato di Bangkok. Ortaggi

Il sapore è sicuramente il fattore di scelta più tradizionalmente annoverato come "discriminante" tra una preferenza e un'avversione alimentare; ma anche volendo ridurre la problematica ad un semplice meccanismo biologico, in realtà scopriamo che lo stesso sapore è determinato da un insieme di risposte sia fisiologiche che psicologiche: *"il gusto è un senso tinto di emozione"*, scrive Fischler.

Spesso gli alimenti che si scelgono e che si preferiscono sono quelli più familiari, quelli cui la nostra cultura ci ha abituati. Esistono cibi consumati da popolazioni che non entrano a far parte di tradizioni alimentari di altre popolazioni, semplicemente perché queste ultime non sono "abitate" a quel tipo di cibo.



Foto 2. Mercato di Bangkok. Spezie

Tabella 1 - Alcuni esempi di gusti ed avversioni alimentari per paesi o aree geografiche

| | Commestibile | Non commestibile |
|-----------------|------------------------------|----------------------------------|
| Insetti | America latina, Asia, Africa | Europa occidentale, Nord America |
| Cane | Corea, Cina, Oceania | Europa, Nord America |
| Cavallo | Francia, Belgio, Giappone | Gran Bretagna, Nord America |
| Coniglio | Francia, Italia | Gran Bretagna, Nord America |
| Lumaca | Francia, Italia | Gran Bretagna, Nord America |
| Rana | Francia, Asia | Europa, Nord America |

Fonte: Fischler,1992.



Foto 3. Pietanza a base di lumache

In Francia, ad esempio, non è abitudine consumare insetti, roditori, volpi o tassi, tuttavia è consuetudine utilizzare la carne di cavallo, lumache, rane, ostriche, interiora o parti di vari animali che in altre culture provocano disgusto.

Gli anglosassoni hanno un avversione per il coniglio (gradito al contrario da francesi e italiani) e gli asiatici per i formaggi, mentre api e vespe sono considerate prelibatezze in Cina, Birmania, Sri Lanka, in alcune parti del Giappone e molte varietà di farfalle e di tarme sono consumate da popolazioni Inuit oltre che in Indonesia, Madagascar e Zimbabwe.

Le formiche sono consumate soprattutto in

Colombia, Thailandia, Africa del Sud, dagli aborigeni australiani e da molte tribù amerinde.

I ragni sono consumati in Nuova Guinea-Papuasiasia, dagli indiani Yanomami, in Thailandia e in Birmania, in Cambogia e in Madagascar.

Il Cosiddetto caviale messicano è una vera e propria prelibatezza: si tratta di uova di insetti acquatici (*chinchas acuaticas*) consumate in Messico.

La carne di cavallo è molto diffusa in Europa continentale (Francia, Belgio, Olanda, Germania, Polonia, Russia); sebbene gli Americani (USA) gradiscano molto la carne rossa, è interessante notare come consumino raramente quella di cavallo (mediamente più "rossa" rispetto a quella di manzo).

3.3 Alimenti di base nelle diverse culture alimentari

Riso

Il riso è una graminacea del genere *Oryza*, differenziata in tre sottospecie:

- *Indica*, la più antica, originaria della Cina e dell'India, caratterizzata da alta produttività e resistenza, presenta un chicco lungo, sottile e cristallino e viene coltivata nell'Asia monsonica e negli Stati Uniti d'America;
- *Javanica* dal chicco molto grande, è tipica dell'area indonesiana;
- *Japonica* passata dalla Cina in Giappone e Corea nel I secolo a.C., presenta un chicco corto, rotondo e perlaceo ed è adatta alle zone temperate.

Le varietà di riso registrate alla banca genetica del Centro di Los Baños nelle Filippine sono più di 100.000.

Il riso è, in primo luogo, sinonimo di cibo. Fornisce infatti il 20% del fabbisogno energetico mondiale ed è la coltivazione principale destinata all'alimentazione in 17 Stati dell'Asia e del Pacifico ed in 9 in America settentrionale e meridionale.

Oltre 3 miliardi di persone nel mondo condividono la cultura, le tradizioni e le qualità del riso. Nei più remoti villaggi del Sud-est asiatico, i contadini ancora definiscono un chicco di riso come il "chicco d'oro".

La parola "riso" in filippino indica l'atto di mangiare oppure cibo in genere.

Nel moderno Giappone, la gente vede il riso come l'essenza della propria cultura.

Lungo il fiume Senegal nell'Africa Occidentale i contadini accolgono i loro ospiti con speciali piatti a base di riso.

Nell'America Latina il riso è abbinato a pesce, carne, fagioli per la preparazione di mille pietanze diverse!

Ovunque sia coltivato, il riso entra nella vita delle persone come cibo quotidiano, entra nelle feste religiose e nei riti nuziali, nei quadri e nelle canzoni. Il riso è dunque un alimento, ma è anche società, cultura, politica, economia, bellezza del paesaggio e senso di appartenenza. Il riso è vita.

Secondo un antico rito greco per propiziare la fertilità si facevano piovere sulla coppia dei dolci a base di riso!

In Indonesia il gesto del lancio del riso ha lo scopo di trattenere l'anima dello sposo che... altrimenti sarebbe fuggita dopo il rito!

Secondo un'antica leggenda cinese, il Genio Buono, nel vedere i contadini soffrire perché colpiti da una grave carestia, si impietosì e sacrificò tutti i suoi denti, disperdendoli in una palude. Dopo un po' di tempo l'acqua li trasformò in semi da cui germogliarono poco dopo migliaia di piantine di riso: da quel giorno quindi, dove c'è riso c'è abbondanza. Il lancio del riso sugli sposi è dunque simbolo di amore ma soprattutto di prosperità.

Riso quindi simbolo di fertilità e di prosperità in tutte le culture!



Teff

Il teff è un cereale tipico degli altipiani oltre 1.500-2.000 metri, è ricchissimo di ferro. Macinato, produce una farina con cui si prepara un impasto che viene lasciato fermentare per qualche giorno.

Come tutti i cereali contiene calcio, potassio, proteine ed è ricco di carboidrati. La sua buccia contiene una sorta di lievito naturale, prezioso per la preparazione dell'*injera*, una focaccia porosa e spugnosa che riveste l'interno del piatto di portata e su cui si servono tutte le pietanze. Questo alimento è tipico dell'Etiopia e dell'Eritrea.



Miglio

Cereale molto antico, originario dell'Asia centro-orientale, coltivato anche dagli antichi egizi.

Ha una grande importanza nell'alimentazione di alcuni paesi africani e asiatici e si può coltivare anche in avverse condizioni ambientali.

Ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine e quindi è adatto nell'alimentazione dei celiaci, persone intolleranti al glutine.

Rispetto al riso, contiene più proteine, ha un più basso indice glicemico (ed è quindi adatto anche per i diabetici) ed è più ricco in sali minerali.

Datteri

L'albero del dattero è una palma. I suoi frutti oblungi, di colore scuro, crescono su fitti grappoli che possono pesare fino a 15 kg. I datteri vengono coltivati da più di 4000 anni nelle zone desertiche del Nord Africa e del Medio Oriente. I tre quarti della produzione mondiale sono situati proprio in Medio Oriente, ma vengono coltivati anche in Nord Africa (soprattutto in Tunisia) e in California.

I datteri sono tra i frutti più ricchi di glucidi: possono arrivare a contenerne fino al 70%! Contengono anche importanti quantità di fibra e potassio.

I popoli del deserto, da sempre, si nutrono dei suoi frutti, in grandi quantità, sfruttandone le proprietà energetiche e curative





Quinoa

La quinoa (*Chenopodium quinoa*) è una pianta originaria del Sud America, appartenente alla famiglia delle *Chenopodiacee*, la stessa degli spinaci. Venerata dagli Inca come pianta sacra, viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani delle Ande, tra i 3.800 e i 4.200 m.

Pianta resistente, non richiede particolari trattamenti. Produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio; in natura esistono oltre 200 varietà di quinoa.

Anche la quinoa è adatta per i celiaci, in quanto priva di glutine

I semi di Quinoa sono rivestiti da una sostanza, la saponina, che li protegge dalle aggressioni degli uccelli e degli insetti.

Questa sostanza è molto amara e quindi va rimossa prima della cottura, lavando accuratamente i semi prima di cuocerli.

Tostando i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore di questo cereale. La cottura è veloce, 10-15 minuti in acqua bollente.

Può essere utilizzato come gli altri cereali, per preparare zuppe e minestre, o per accompagnare carne e verdure ed è spesso è definito proprio uno “pseudocereale”.

Soia

Leguminosa (*Glicine max*) con una composizione nettamente differente dagli altri legumi, per l'elevato contenuto di proteine di alto valore biologico (40%) ed un minore contenuto di carboidrati (23%).

Contiene sali minerali (potassio, magnesio, fosforo, ferro, acido folico) e vitamine (E e gruppo B). Originaria dell'Estremo Oriente (documentata in Cina come pianta spontanea dal 450 a.C.), le numerose specie possono essere coltivate in molti Paesi, adattandosi in molti ambienti e tipi di terreno diversi. La soia gialla (o soia comune) rappresenta il tipo più diffuso nel mondo, la soia nera è di difficile reperibilità (il suo commercio è limitato quasi esclusivamente alle zone di produzione).

Da notare che gli *azuki*, chiamati spesso “soia rossa” e i *mung*, conosciuti come “soia verde”, non sono varietà di soia, ma sono in realtà fagioli.



Manioca

La manioca è un tubero originario dell'America Latina; ricco di amido, assomiglia ad una grande patata, ma presenta una buccia più spessa e di color scuro che ricorda una corteccia levigata.

Dalla lavorazione della manioca si ottiene una farina, detta tapioca. Una caratteristica della tapioca è quella di essere utilizzata nelle preparazioni per neonati, per il suo potere astringente.



Igname

Conosciuto anche come *Yam*, appartiene alla famiglia delle *Dioscoreaceae*, coltivato in tutte le regioni tropicali del globo. La parola igname deriva dal portoghese *inhame* o dallo spagnolo *ñame*, entrambe derivate a loro volta dalla parola *wolof nyam*, che significa “campione” o “assaggiare”. In altre lingue africane può anche assumere il significato di “mangiare”.

Caffè

E' una delle ricchezze del Sud dell'Etiopia. La pianta di caffè è originaria della provincia del «Kaffa», da dove prende il nome. La cerimonia del caffè è un vero e proprio rituale, di grande importanza nella vita quotidiana di ogni etiope (anche in Eritrea).

La preparazione del caffè segue un preciso cerimoniale pieno di fascino, un rito che serve a socializzare o ad invocare folletti e spiriti: ogni giorno ha il suo folletto! Il sabato appare lo spirito capace di pacificare le persone in lite, in altri giorni si cerca di sconfiggere malattie o si chiede l'arrivo di un figlio.

E' la donna, padrona di casa, a dare inizio al rito spargendo erba fresca (simbolo di **fortuna**) in un angolo della stanza e sedendosi su uno sgabello basso, accanto ad un braciere di carbone. Accende l'incenso (simbolo di **unione** con Dio), offre pop-corn e ne getta una parte a terra per “**allontanare gli spiriti cattivi**”. I chicchi verdi del caffè vengono tostati sul fuoco in una scodella concava e gli ospiti ne assaporano il profumo agitando le mani verso il proprio viso (simbolo di **partecipazione** alla cerimonia). Il caffè tostato è quindi bollito con acqua in una brocca di argilla il cui filtro è di crine di cavallo. Quindi, la donna versa il caffè in tazzine senza manico: tutti gli ospiti devono bere le “tre tazzine tradizionali”.

Peperoncino

*“Vendi qualcosa, vendi tutto, magari fai debiti, ma fatti il viaggio e lascia il paese!
Porta con te quello che puoi, ma non dimenticare il peperoncino!
(da una lettera di Frank Costello in America alla madre in Italia)*



Il *Capsicum annuum*, meglio conosciuto come peperoncino, è una pianta perenne dal fusto eretto, con foglie lanceolate-ovate, picciolate. Di origine sudamericana, dopo la scoperta delle Americhe è stato esportato e si è diffuso in tutto il mondo. Viene coltivato in più di 50 varietà.

Tra gli alimenti più ricchi di vitamina C, il peperoncino è anche una fonte privilegiata di caroteni e di una sostanza particolare, la capsaicina, responsabile della sensazione di calore e bruciore percepita quando si consuma questo frutto. Spesso si ritiene che la sensazione piccante, provocata da un alimento, sia un sapore. In realtà i sapori sono quattro (il dolce, il salato, l'amaro, l'acido), mentre il “piccante” è una semplice sensazione da contatto, dovuta proprio alla presenza della capsaicina in grado di provocare una reazione sulla lingua.

Un bicchiere di latte freddo, sorseggiato lentamente, rappresenta il miglior “rimedio” contro l'eccessiva piccantezza, in quanto contiene una sostanza proteica, la caseina, che rimuove la capsaicina dalle terminazioni nervose della lingua.

Esistono 5 specie del genere *capsicum*:

- ✓ *C. annuum*, tra cui peperoni, peperoncini e il messicano *jalapeño*;
- ✓ *C. baccatum*, tra cui il peperoncino detto cappello del vescovo e gli *aji* sudamericani;
- ✓ *C. pubescens*, tra cui il *rocolo* proveniente dal Perù e dalla Bolivia;
- ✓ *C. chinense*, varietà tra le più piccanti, viene coltivata nella zona a est delle Ande e nei Carabi; originaria probabilmente del bacino del Rio delle Amazzoni; scavi archeologici lo segnalano coltivato in Messico nel periodo tra il 7.000 e il 5.000 a.C.
- ✓ *C. frutescens*, tra cui la varietà Tabasco.

Una varietà di *Capsicum* è talmente piccante da essere nota come “il diavolo africano” (*C. frutescens*); diffusa soprattutto in Uganda, viene utilizzata per produrre la salsa Tabasco.

Ma il Guinness dei Primati è stato assegnato nel 2006 alla varietà *Bhut Jolokia* (ibrido tra *C. chinense* e *C. frutescens*, detto Peperoncino Serpente), diffusa nella penisola indiana, seguita per “piccantezza” solo dall'*Habanero* (*C. chinense*), una varietà tipica dello Yucatan (Messico), forse originaria di Cuba.

Il peperoncino trova un largo utilizzo nelle diverse preparazioni alimentari di tutto il mondo, in quanto oltre a dare la caratteristica sensazione di “bruciore” al palato, aromatizza le pietanze e conserva gli alimenti.

Solo per fare alcuni esempi, le preparazioni alimentari del sud-est della Cina (Sichuan) dal sapore intenso, sono proprio a base di aglio e peperoncino; in Etiopia è molto diffuso l'utilizzo del *berberè*, una spezia piccante dalla preparazione complessa, di cui è quasi impossibile avere un elenco preciso degli ingredienti, ma in cui sicuramente non può mancare il peperoncino. Infine, questa pianta trova un largo utilizzo anche nell'area mediterranea. Il Sud Italia, in particolare, viene talvolta associato al peperoncino, pianta tanto “radicata” nel nostro meridione da aver fatto nascere una vera e propria “cultura del peperoncino”, secondo cui *un calabrese che chiede il peperoncino e lo versa religiosamente e in maniera sacrale su tutte le pietanze, non compie soltanto un atto alimentare: egli sta parlando della storia e della cultura della sua regione* (Teti, 1995).



Foto 4. Bhut Jolokia (ibrido *C. chinense* e *C. frutescens*)



Foto 5. Habanero (*C. chinense*)



Foto 6. Rocolo (*C. pubescens*)



Foto 7. Il diavolo africano o Pili-Pili (*C. frutescens*)

3.4 Paese che vai, alimenti che trovi

Il confronto tra l'uomo e l'ambiente alimentare, da cui prendono origine le diverse tipologie di alimentazione, si attua attraverso un sistema complesso di relazioni fra i bisogni dell'uomo in energia e nutrienti, il **bioma**, cioè l'ambiente circostante che fornisce le sostanze nutritive attraverso gli alimenti e, infine, la cultura intesa come l'insieme delle azioni svolte per adattare ai bisogni quello che la natura mette a disposizione.

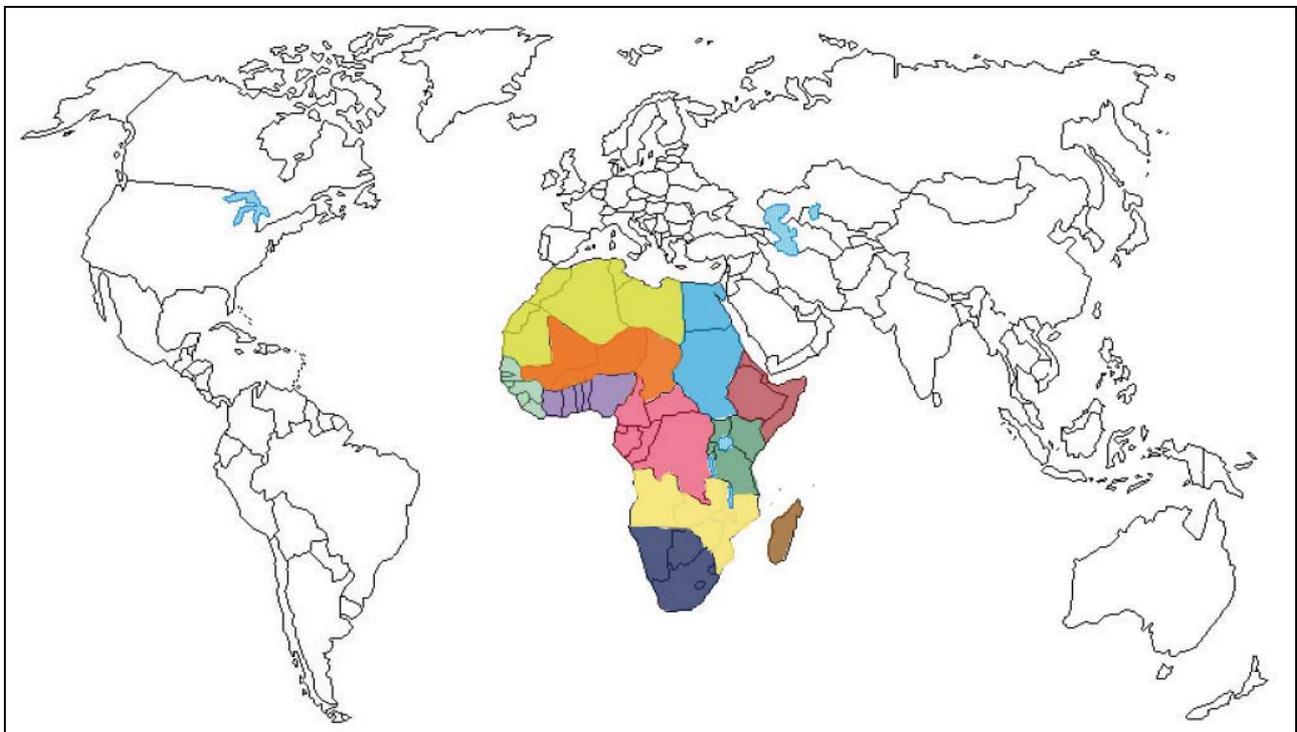
A partire da questi elementi si delineano le tipologie alimentari, in relazione agli alimenti di base comuni a grandi gruppi di popolazioni.

Nelle varie zone climatiche, la cultura alimentare ha permesso di trarre il maggior profitto possibile dal contesto ambientale per soddisfare i fabbisogni nutritivi e contemporaneamente offrire degli alimenti che fossero socialmente accettati e riconosciuti.

E' possibile presentare brevemente la situazione alimentare e nutrizionale di 140 Paesi del mondo riuniti in 36 regioni ecologico-culturali definite secondo criteri che tengono conto delle grandi zone climatiche, le principali culture e le grandi forme di organizzazione economica (Lacoste, L'Etat du Monde 1994).

3.4.1 Africa

I paesi di questo vasto continente possono essere raggruppati in 11 regioni ecologico-culturali (cartina 1).



Cartina n. 1: Regioni ecologico-culturali dell'Africa

- I. *Africa del Maghreb: Algeria, Libia, Marocco, Tunisia, Mauritania*

- II. *Africa del Sahel: Burkina Faso, Mali, Niger, Chad*
- III. *Africa occidentale: Capo Verde, Gambia, Guinea, Liberia, Senegal, Guinea Bissau, Sierra Leone*
- IV. *Golfo di Guinea: Benin, Costa d'Avorio, Ghana, Nigeria, Togo.*
- V. *Africa centrale: Camerun, Rep. Centrafricana, Congo, Gabon, Guinea equatoriale, Sao Tomè, Repubblica Democratica del Congo.*
- VI. *Africa orientale: Burundi, Kenya, Uganda, Ruanda, Tanzania.*
- VII. *Africa nord orientale: Etiopia, Somalia, Eritrea.*
- VIII. *Valle del Nilo: Egitto, Sudan.*
- IX. *Africa sub tropicale: Angola, Malawi, Mozambico, Zambia, Zimbabwe.*
- X. *Africa australe: Sud Africa, Botswana, Lesotho, Namibia, Swaziland.*
- XI. *Africa dell'Oceano Indiano: Madagascar, Comore, Is. Mauritius, Is. Reunion, Is Seychelles.*

Dal punto di vista climatico è possibile suddividere il continente africano in almeno sette grandi aree:

- due zone a clima temperato situate sulla costa mediterranea e nella parte meridionale del Sud Africa
- due zone a clima caldo-secco situate una a nord e una a sud del deserto del Sahara e l'altra a nord e a sud del deserto della Namibia
- una zona a clima caldo-umido, caratteristica della foresta equatoriale centrale dell'Africa.

Riguardo alla fascia equatoriale, la parte occidentale del continente mostra lungo la costa un altro tipo di clima, quello caldo-umido tipico costiero, mentre la parte orientale della fascia equatoriale si sviluppa sui rilievi montuosi dell'Etiopia e dell'Eritrea (e, a minori altitudini, del Kenya e dell'Uganda) assumendo caratteristiche di clima caldo molto più mite rispetto a quello che si ha alle basse altitudini.

Per la maggior parte dei Paesi presi in considerazione il livello di urbanizzazione non supera il 30% e la popolazione economicamente attiva nell'agricoltura non è inferiore al 60%. Si tratta, quindi, di paesi con una popolazione essenzialmente rurale che solamente nell'Africa del Maghreb e in Africa Australe presenta un livello di urbanizzazione intorno al 50%.

Si individuano in questo continente due tipologie alimentari principali: quella a base di **cereali** e quella a base di **tuberi**.

La prima è diffusa praticamente in tutte le regioni, ad eccezione delle zone equatoriali. I cereali sono, infatti, piante che hanno bisogno di acqua nel suolo nel periodo del loro sviluppo vegetativo e che prediligono, quindi, zone temperate, caldo-umide e subtropicali. La seconda tipologia alimentare è caratteristica, invece, della grande foresta equatoriale, ma è anche utilizzata laddove le condizioni ambientali ne permettono una buona produzione in caso di carestia, come cultura integrativa a quella dei cereali.

Per quanto riguarda i cereali, si devono ulteriormente distinguere tre tipologie alimentari a seconda del tipo di cereale principale: la tipologia in cui il cereale di base è il frumento, quella in cui è il mais e quella in cui primeggiano miglio e sorgo.

La diffusione di queste colture dipende sostanzialmente dalle caratteristiche del territorio e del clima, ma anche dai mezzi di produzione a disposizione della popolazione agricola.

Sulle coste del mediterraneo e nella parte meridionale dell'Africa del Sud, zone caratterizzate da clima mediterraneo e mite, il cereale di base è il frumento e gli alimenti e le preparazioni alimentari più diffuse sono quindi pane, semole e il couscous. Dove è diffusa l'agricoltura, il couscous viene consumato insieme ad ortaggi e verdure, mentre nelle zone costiere viene abbinato al pesce, nelle zone montuose viene consumato con erbe aromatiche e nelle zone più aride viene aggiunto alla carne di agnello.

Nelle zone dell'Africa occidentale o in quelle sub-tropicali, caratterizzate da un clima caldo-umido, il cereale di base è il mais, pianta importata dall'America in Europa dai Portoghesi nel XVI secolo.

Le zone caratterizzate da un clima più arido, come la zona saheliana, selezionano piante con una resistenza maggiore alla siccità: miglio e sorgo, meno esigenti in acqua, sono infatti le principali colture alimentari di questi territori.

Tra i tuberi, diffusi soprattutto nella zona equatoriale caratterizzata da una densa foresta, si coltivano principalmente la manioca (anch'essa introdotta dal nuovo mondo), le patate dolci e l'igname. Questi vegetali hanno la caratteristica di possedere un lungo periodo vegetativo utile ad intercettare le scarse radiazioni solari che arrivano al suolo dopo essere state assorbite dalle nuvolosità che avvolgono queste regioni per buona parte dell'anno.

L'importanza dei tuberi risiede nel fatto che, come i cereali, non necessitano di grandi supporti produttivi (fertilizzanti, meccanizzazione, irrigazione), ma producono una resa in calorie per ettaro 4-5 volte superiore a quella dei cereali.

Tuttavia, la manioca presenta anche alcuni inconvenienti. In particolare la varietà amara contiene due glucosidi cianogenetici che sono convertiti da enzimi presenti nel tubero in acido cianidrico. Si tratta di sostanze solubili in acqua che le popolazioni del luogo sanno ben rimuovere tenendo il tubero, prima del successivo trattamento, 2 o 3 giorni a bagno in acqua periodicamente rinnovata.

Spesso è possibile individuare facilmente l'alimento di base in un Paese, in quanto predomina nettamente sugli altri componenti delle abitudini alimentari della popolazione locale. Tuttavia vi sono molti Paesi (ma anche regioni all'interno di uno stesso Stato) in cui questo risulta molto difficile, in quanto si passa da zone climatiche miti e temperate a zone a clima caldo-umido, fino ad un clima sempre più arido.

Nelle diverse aree di uno stesso paese, quindi, sarà possibile trovare differenti alimenti di base, a seconda anche degli usi e dei costumi di produzione alimentare adatti a quelle particolari condizioni ambientali.

Solo per fare un esempio, in Benin, come in altri paesi del Golfo di Guinea, la zona meridionale è caratterizzata da un clima umido e vede primeggiare la produzione di mais e riso tra i cereali e la manioca tra i tuberi, mentre la zona settentrionale a clima arido è caratterizzata da produzioni di miglio e sorgo tra i cereali e igname tra i tuberi.

In tutte le regioni ecologico-culturali dell’Africa è presenta anche un altro cereale importante: il riso. La specie *Oryza glaberrima* (riso rosso) vanta una storia millenaria in Africa occidentale, ma è in un periodo abbastanza recente (XVI secolo) che la coltivazione del riso è stata introdotta dai Portoghesi e si è diffusa soprattutto in alcuni Paesi dove è stato possibile utilizzare l’irrigazione a partire dalle risorse idriche di grandi fiumi (Nilo, Niger, Congo, Zambesi).

I paesi in cui è più facile trovare preparazioni alimentari a base di riso sono, dunque, quelli dell’Africa occidentale (Gambia, Sierra Leone, Mauritania), ma anche Madagascar, Egitto, Tanzania e Gibuti.

Il resto della dieta alimentare nelle regioni africane si caratterizza dalla presenza assai modesta di legumi secchi, noci e semi oleosi. Questi ultimi sono principalmente rappresentati dall’arachide (originario del Brasile) nelle zone di savana e dal frutto di palma da olio in foresta e nelle zone caldo-umide della costa.

I semi oleosi e la noce di cocco sono spesso utilizzati, sotto forma di pasta, al posto dei grassi da condimento per la preparazione delle salse a base di ortaggi.

Nelle zone aride è, invece, molto diffuso il cosiddetto “albero del burro” (*Butyrospermum paradoxum*), il cui frutto si presenta sotto forma di un grande baccello (come la carruba) ripieno di semi contornati da una polpa che può essere consumata fresca o fermentata.

CIBI DAL MONDO

Vi sono alimenti poco conosciuti, ma di fondamentale importanza per il loro elevato valore nutrizionale. Ad esempio:

- l’ensete (*Ensete ventricosum*) per le popolazioni Sidamo dell’Etiopia che ne consumano la polpa presente nel fusto oppure la sua radice, ricche entrambe di amido;
- il teff (*Eragostis teff*) cereale ricco di ferro, ingrediente principale per il pane;
- l’albero del pane (*Truculia africana*) di cui si raccolgono i semi ricchi di grasso e la polpa si fa fermentare;
- il Noger (*Guizotia abyssinica*) seme oleoso utilizzato anche per confezionare bevande fermentate;
- il sesamo (*Sesamum indicum*) un seme oleoso originario dell’Africa, ma coltivato anche in Asia e in America Latina;
- il grande baobab (*Adansonia digitata*), il cui grosso frutto contiene semi ricchi di olio immersi in una polpa bianca contenete molta vitamina C.

Gli alimenti a fonte proteica sono meno diffusi. Fanno eccezione per il pesce alcune popolazioni della costa e quella dei grandi bacini dei grandi fiumi di Africa centrale che possono beneficiare di grandi quantità di pesce anche abbastanza importanti. Spesso il pesce viene trasformato e affumicato con le tecniche tradizionali. Per la carne, un’importante fonte di approvvigionamento

alimentare è rappresentata dagli animali selvatici, come alcuni grandi roditori in Africa occidentale, in altri casi antilopi, varani, ma anche insetti.

I consumi di latte sono molto bassi, ad eccezione delle regioni dove è diffusa la pastorizia (Africa del Maghreb, Sudan, Somalia e in genere tutta la fascia saheliana dei paesi che si affacciano sul Sahara).

Nelle zone aride e semi-aride, al contrario, la pastorizia è una pratica antichissima e rappresenta anche un'importante fonte di reddito per le famiglie.

3.4.2 Medio Oriente

Sono riuniti in questa Regione Paesi, o gruppi di Paesi, suddivisi in tre sottoregioni ecologico-culturali comprese fra il Mar Nero, il Mar Caspio, l'India, il Golfo Persico, il Mar Rosso e il Mediterraneo Orientale (cartina n. 2).



Cartina n. 2: Regioni ecologico-culturali del Medio Oriente

- I. *Mezzaluna Fertile*: Iraq, Giordania, Palestina, Israele, Libano, Siria.
- II. *Penisola Arabica*: Arabia Saudita, Emirati Arabi Uniti, Kuwait, Yemen, Sultanato dell'Oman, Qatar, Bahrain.
- III. *Medio Oriente*: Afghanistan, Iran, Pakistan.

La Mezzaluna Fertile si ritiene che sia stata la patria delle pratiche agricole circa 10.000 anni fa, quando il clima era molto diverso da quello arido attuale. In queste terre sono state selezionate e coltivate le prime varietà di frumento, orzo e *Vicia faba*.

Oggi la Mezzaluna Fertile è caratterizzata da un clima caldo-arido, anche se nella costa mediterranea della Siria, del Libano e di Israele il clima è tipicamente mediterraneo, caratterizzato da piogge invernali che riescono ad attenuare l'aridità del terreno.

Il territorio della Penisola Arabica è caratterizzato da una grande risorsa naturale, il petrolio, mentre il vicino Medio Oriente presenta un ambiente di produzione agricolo-alimentare assai simile a quello del territorio precedente, ma con risorse economiche molto differenti.

Il frumento rappresenta l'alimento di base per tutte le regioni, fornendo tra il 60 e l'80% dell'energia totale giornaliera.

Più limitata è la diffusione di riso, presente soprattutto nei territori irrigati e quella del miglio, cereale adatto a territori più aridi.

Iran, Siria e Arabia Saudita sono tra i più grandi consumatori di frumento, mentre gli Emirati Arabi hanno una disponibilità di grano simile a quella di del riso. Solo in Afghanistan è possibile trovare anche del mais, oltre al riso e all'orzo accanto al frumento. L'orzo è anche presente in Iraq, Iran, Yemen, quasi a ricordo della sua storia. Questo cereale, infatti, insieme al frumento, ha rappresentato la più antica testimonianza della introduzione dell'agricoltura in questa regione.

Come un lungo cammino caratterizza la presenza di frumento nei paesi medio orientali del mediterraneo, anche i suoi modi di preparazione hanno una storia antica e diversificata. Il *bulgur*, ad esempio, non si esclude che sia menzionato nella Bibbia sotto il nome ebraico di *Arisah*. La preparazione tradizionale, ancora molto diffusa, consiste nel bollire subito dopo la raccolta i grani di frumento con piccole quantità di acqua. Quando il grano si è ammorbidito, lo si secca al sole e poi triturato tra le pietre. La semola ottenuta (grana spessa) viene conservata in grandi giare di terracotta. Il *bulgur* è quindi cotto al vapore (o in poca acqua), condito con olio e/o brodi vegetali e consumato anche con verdure.

Dalla trasformazione e successiva lavorazione del frumento si ottiene anche un altro alimento molto diffuso: il *baladay*, un pane lievitato, caratteristico del mondo arabo, dalla forma tondeggiate e schiacciata, che viene cotto ad altissime temperature in modo da fa distaccare questa sorta di "piadina" in due strati a formare una "tasca" da farcire anche con altri alimenti. Tra i prodotti non lievitati a base di frumento è diffuso anche il *chapati* (in Pakistan e in Iran) o il *matsa* (in Israele). Alla farina di frumento viene aggiunta acqua con un po' di sale. Questo tipo di preparazione prende forme e nomi diversi secondo i Paesi, ma è generalmente presentata sotto forma di una "pizza", tradizionalmente cotta in un vaso.



Foto 8: Chapati.

Un altro alimento che ha una lunga tradizione nei paesi di questa Regione è il latte, vaccino, caprino, di pecora e anche di cammella, consumato spesso sotto forma di yogurt. A completare la dieta delle popolazioni di queste Regioni sono alcuni tipi di carne (soprattutto capra e montone) e il legumi secchi quali ceci, lenticchie e fave, alimenti che hanno la loro origine millenaria proprio in questi territori.

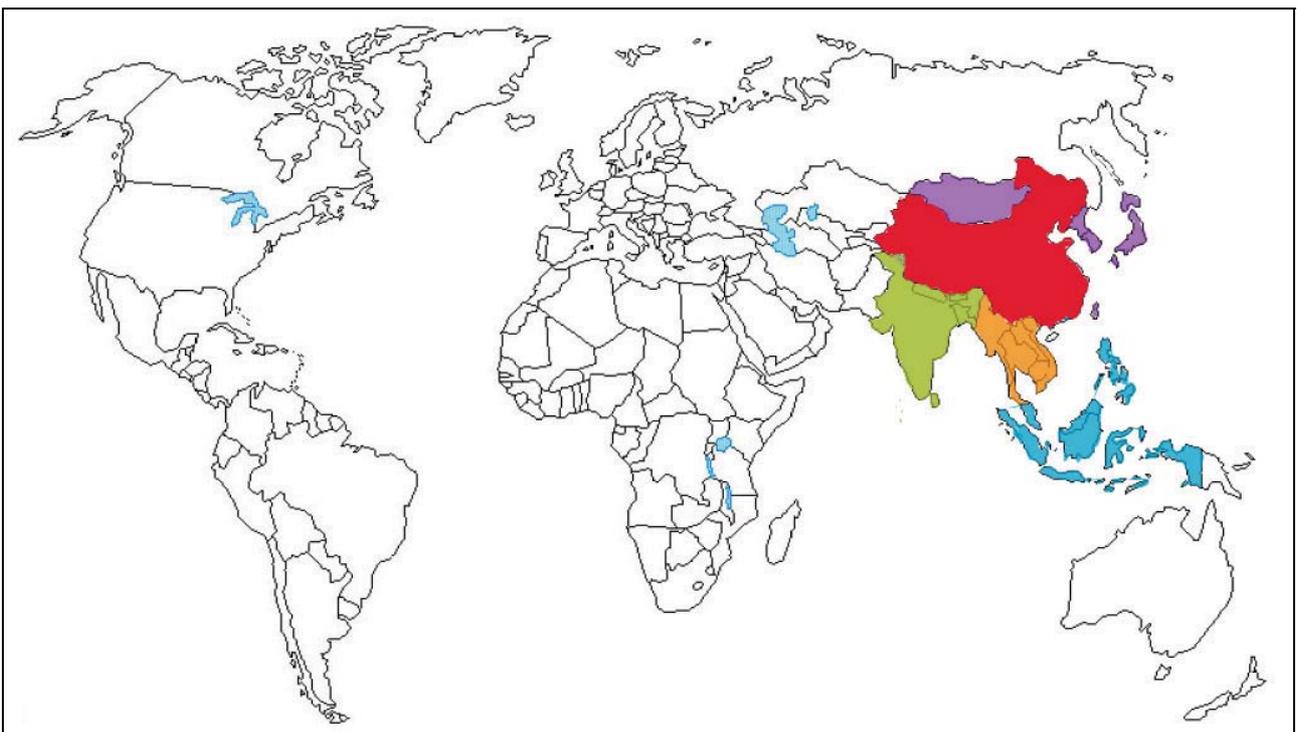
Arachidi e semi di sesamo rappresentano la maggiore fonte lipidica dell'alimentazione, insieme alla palma da dattero (*Phoenix dactylifera*) dagli infiniti utilizzi (oltre 300 come recita una canzone dei contadini Siriani): può essere consumata come un frutto, ma anche per confezionare miele o una bevanda fermentata e anche il suo nocciolo diventa cibo... per il bestiame!

Infine, si ricorda che nelle grandi città sono diffuse anche abitudini alimentari più di tipo europeo-occidentale e che, purtroppo, la malnutrizione per difetto è presente anche nei Paesi produttori di petrolio.

3.4.3 Asia

In questa Regione sono riuniti numerosi Paesi, in un'area che si estende dal Pakistan al Giappone. Si tratta di Paesi molto differenti da un punto di vista sociale e culturale, ma anche economico e politico. Tuttavia sono tutti accomunati dall'aver il riso come alimento di base (con alcune eccezioni regionali).

Questi Paesi possono essere a loro volta riuniti in 5 sottoregioni ecologico-culturali (cartina n. 3).



Cartina n. 3: Regioni ecologico-culturali dell'Asia.

- I. *Penisola Indiana*: Bangladesh, Buthan, India, Maldive, Nepal, Sri Lanka.
- II. *Penisola Indocinese*: Cambogia, Laos, Tailandia, Vietnam, Myanmar.
- III. *Sud Est insulare*: Brunei, Hong Kong, Macao, Malesia, Timor Est, Filippine, Indonesia, Singapore.
- IV. *Nord Est asiatico*: Rep. Corea, R.Pop. Corea, Giappone, Mongolia, Taiwan.
- V. *Cina*: Cina

Dal punto di vista ecologico, le prime due regioni sono dominate dal clima monsonico, caratterizzato da un periodo arido e freddo a cui segue un periodo intensamente piovoso, utile a ricostituire le scorte idriche necessarie all'agricoltura.

Il Sud est insulare è invece caratterizzato da un clima equatoriale, con piogge regolarmente distribuite durante l'anno e temperatura media mite.

Tra le ultime due regioni, cosiddette regioni del Nord, bisogna distinguere i Paesi circondati da grandi masse oceaniche, come il Giappone, che presentano un clima subtropicale-temperato, dai restanti Paesi, come la Cina, caratterizzati da un clima continentale.

L'ambiente alimentare è quindi piuttosto eterogeneo, a volte anche all'interno dello stesso Paese.

Si distinguono principalmente alcuni ecosistemi agrari:

- quello delle rive fertili dei grandi fiumi dove si coltivano ortaggi e frutta,
- quello delle basse pianure alluvionali dove si produce il riso
- quello delle zone situate tra le pianure montane e la montagna, dove si coltiva il riso della stagione delle piogge,
- quello della pianura, dove si coltiva il riso immerso in acqua.

Nelle pianure del Sud est insulare i tuberi (taro e patata dolce) si alternano alla coltivazione del riso e del mais.

Il riso è quindi l'alimento di base, insieme al frumento e al mais.

Inoltre, la soia, una leguminosa con alto contenuto in grasso e in proteine, è un alimento estremamente diffuso e consumato in diversi modi a seconda della cultura tradizionale e del trattamento con cui è stato processato:

- *Miso* in Giappone e Cina,
- *Natto* in Giappone,
- *Shoyu* nelle Filippine,
- *Sufu* in Tailandia,
- *Tempeh* in Indonesia.

Altre leguminose vengono consumate abitualmente in tutto il continente: i ceci, il *Cajanus cajan* e altre specie di fagioli consumati secondo metodi di preparazione (*Dal*) che

eliminano la parte corticale della leguminosa ricca di cellulosa, prima di utilizzare i semi macinati.

Tra i prodotti di origine animale, particolarmente importanti sono il pesce, le carni di montone, di capra e il latte.

Malgrado l'estrema variabilità della produzione alimentare, si registrano numerosi casi di carenze nutrizionali, soprattutto in vitamine e minerali, quali la Vitamina A, la Tiamina, lo Iodio e il Ferro.

3.4.4 Oceania

Comprende l'Australia, la Nuova Zelanda, la Papua Nuova Guinea e gli arcipelaghi di Micronesia, Melanesia e Polinesia (cartina n 4).



Cartina n. 4: Regioni ecologico-culturali dell'Oceania.

- VI. *Australia*: Australia
- VII. *Nuova Zelanda*: Nuova Zelanda.
- VIII. *Papuasia*: Papua Nuova Guinea, Micronesia, Melanesia e Polinesia.

Il clima nella regione australiana è di tipo continentale caldo arido con una piovosità circoscritta in zone limitate.

La Nuova Zelanda, invece, ha un clima mite ed umido, per conseguenza della latitudine piuttosto elevata e dell'isolamento nel cuore dell'oceano. Queste condizioni determinano

un paesaggio a prevalente connotazione di pascolo, di conseguenza la pastorizia è la risorsa prevalente del Paese.

Le regioni presentano un'economia produttiva piuttosto ricca, in cui domina il frumento come alimento di base ma anche il riso. Elevato risulta anche il consumo di prodotti di origine animale, di ortaggi e frutta.

In Nuova Zelanda vi è il problema generalizzato delle scarse quantità di Iodio, di Fluoro e di Selenio presenti nell'ambiente e, di conseguenza, anche nell'alimentazione.

3.4.5 America Latina

Comprende il Messico, l'America Centrale e l'America Meridionale (cartina n 5).



Cartina n. 5: Regioni ecologico-culturali dell'America Latina

- I. *Messico:* Messico
- II. *America Centrale:* Guatemala, Honduras, Belize, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, Panama.
- III. *Antille:* Bahamas, Cuba, Haiti, Giamaica, Rep. Dominicana, Porto Rico, Piccole Antille.
- IV. *Carabi Continentali:* Guyana, Guyana Francese, Suriname, Venezuela.
- V. *America Andina:* Colombia, Perù, Bolivia, Ecuador.
- VI. *Brasile:* Brasile.

■ VII. *Cono Sud*: Paraguay, Uruguay, Cile, Argentina.

L'America Latina presenta un panorama ambientale piuttosto eterogeneo, determinato da territori agricoli molto diversi, indicati come: le *tierras calientes* delle pianure costiere, le *tierras templadas* dei versanti delle montagne, le *tierras frias* delle zone più elevate della catena andina e la *silva* delle basse latitudini.

Tutte le regioni sono caratterizzate da un'elevata urbanizzazione, per cui le tipologie alimentari attuali sono solamente in parte il risultato di un confronto tra l'uomo e l'ambiente alimentare nelle varie situazioni

ecologiche, essendo in massima parte espressione del potere di acquisto del consumatore che vive nelle città e della categoria sociale cui appartiene. Anche nelle zone dove l'agricoltura è ancora prevalente, si coltiva soprattutto per l'esportazione e quindi il contesto agricolo è costituito da grandi piantagioni, dove è impossibile sviluppare un'agricoltura che corrisponda alla tradizione alimentare e culturale dei contadini.

Il Messico e il paese dove la lenta transizione dall'economia agricola di sostentamento a quella industriale rivela in maniera più evidente le sue conseguenze sulle tradizioni alimentari della popolazione. La dieta tradizionale, caratterizzata dal consumo di mais, fagioli, peperoni (*chili*), poca frutta e ortaggi e pochissimi prodotti di origine animale, sta lasciando il posto ai prodotti alimentari industriali come il pane, la pasta e il riso e, a seconda della categoria sociale, prodotti di origine animale, ortaggi e frutta, che rimangono privilegio delle classi più agiate. A causa di questo cambiamento, i fagioli sono sempre meno consumati.

Anche l'ambiente produttivo si è modificato di conseguenza, privilegiando due tipologie di alimenti: i cereali ed i tuberi.

Il **mais**, nella tradizione messicana e dell'America centrale, ha vari modi di preparazione a partire dalla farina integrale. Di queste preparazioni, una delle più comuni è quella che si basa su una pasta trattata con acqua di calce (*masa*) che serve per preparare le note *tortillas* che, come il pane, accompagnano gli alimenti del pasto. Lo studio della preparazione della *masa* e delle *tortillas* ha permesso di chiarire un problema nutrizionale di grande importanza: il problema della pellagra, una malattia carenziale da vitamina PP o di un aminoacido presente nelle proteine alimentari (il triptofano) da cui la vitamina PP può essere sintetizzata. Si è potuto dimostrare, infatti, che il trattamento con soluzione alcalina della farina di mais, come si usa fare nella preparazione delle *tortillas*, libera la vitamina PP presente nel cereale aumentandone in tal modo la disponibilità per l'organismo. Questa scoperta ha permesso di comprendere la ragione per cui questa malattia era presente nei Paesi che avevano introdotto recentemente il consumo di mais (Europa ed Africa) mentre era assente in Paesi come il Messico altrettanto poveri, dove questo cereale era l'alimento di base da epoca immemorabile.

I popoli dell'Europa e dell'Africa non avevano ancora acquisito quell'antica esperienza di trattare il mais. La pellagra, dunque, colpì tali popolazioni in periodi di grandi ristrettezze economiche, quando il mais rappresentava quasi l'unico alimento disponibile e l'alimentazione era quindi carente di vitamina PP.

I cereali coltivati sono il mais al centro-nord e il frumento al sud; quest'ultimo non è un cereale originario, bensì venne importato successivamente ai viaggi di Colombo.

Nelle regioni di alta montagna, come le Ande, dove l'altitudine può superare i 2.000 metri, la coltivazione dei cereali è stata sostituita dai tuberi, più facilmente adattabili alle temperature rigide e al vento che caratterizzano la regione. La manioca viene coltivata nella parte di foresta equatoriale, mentre la patata è il tubero prodotto nelle zone di montagna.

I tuberi, in condizioni ambientali ottimali hanno un'ottima resa, ma alcuni inconvenienti: la scarsità in proteine e la presenza di una sostanza tossica (solanina) che viene però facilmente eliminata tramite l'immersione in acqua dei tuberi per due o tre giorni.

Un altro tubero, la manioca, è oggi coltivata in tutte le zone tropicali per i grossi bulbi da cui si estrae la fecola, detta *tapioca*, largamente usata nell'alimentazione dei bambini.

Un altro gruppo di alimenti di grande importanza nutrizionale è rappresentato dalle varie specie di fagioli, ma non bisogna dimenticare anche il riso, il cui consumo è in aumento.

Infine, in alcuni Paesi dell'America Latina caratterizzati da un forte allevamento bovino, come Argentina e Uruguay, si può riscontrare un elevato consumo di carne.

3.4.6 America del Nord



Cartina n. 6: Regioni ecologico-culturali del Nord America.

- I. *Canada:* Canada
- II. *Stati Uniti:* Stati Uniti.

■ III. *Groenlandia*: Groenlandia.

Questa regione comprende due Paesi, il Canada e gli Stati Uniti, che si estendono su circa 2.000 milioni di ettari. Vi è poi compresa geograficamente anche la Groenlandia, sebbene sia un'isola scarsamente abitata, appartenente alla Danimarca. Le superfici agricole disponibili sono per la maggior parte sottoposte a colture annuali, per lo più a base di cereali.

Il Canada è caratterizzato perlopiù da un clima artico, che ostacola la produzione agricola, la quale viene effettuata quasi esclusivamente nelle zone a sud, dove il clima permette lo sviluppo di importanti aree agricole. Negli Stati Uniti, invece, il clima e l'ambiente sono molto differenti da una regione all'altra, ma è possibile ricondurre sinteticamente le varie tipologie a due zone principali, quella ad ovest, generalmente arida e quella ad est, più umida. L'organizzazione industriale dell'agricoltura determina lo svilupparsi di estese fasce di territori in cui viene coltivato quasi esclusivamente un solo prodotto: troviamo la fascia del frumento (*wheat belt*), quella del mais (*corn belt*) e del cotone (*cotton belt*) che prevede anche una policoltura di tipo sub-tropicale (soia e arachidi), la zona del riso, della canna da zucchero, degli agrumi ed i grandi pascoli.

La tipologia alimentare si basa sul frumento e su una consistente presenza di prodotti di origine animale: carne (soprattutto bovina e suina), pesce e latte.

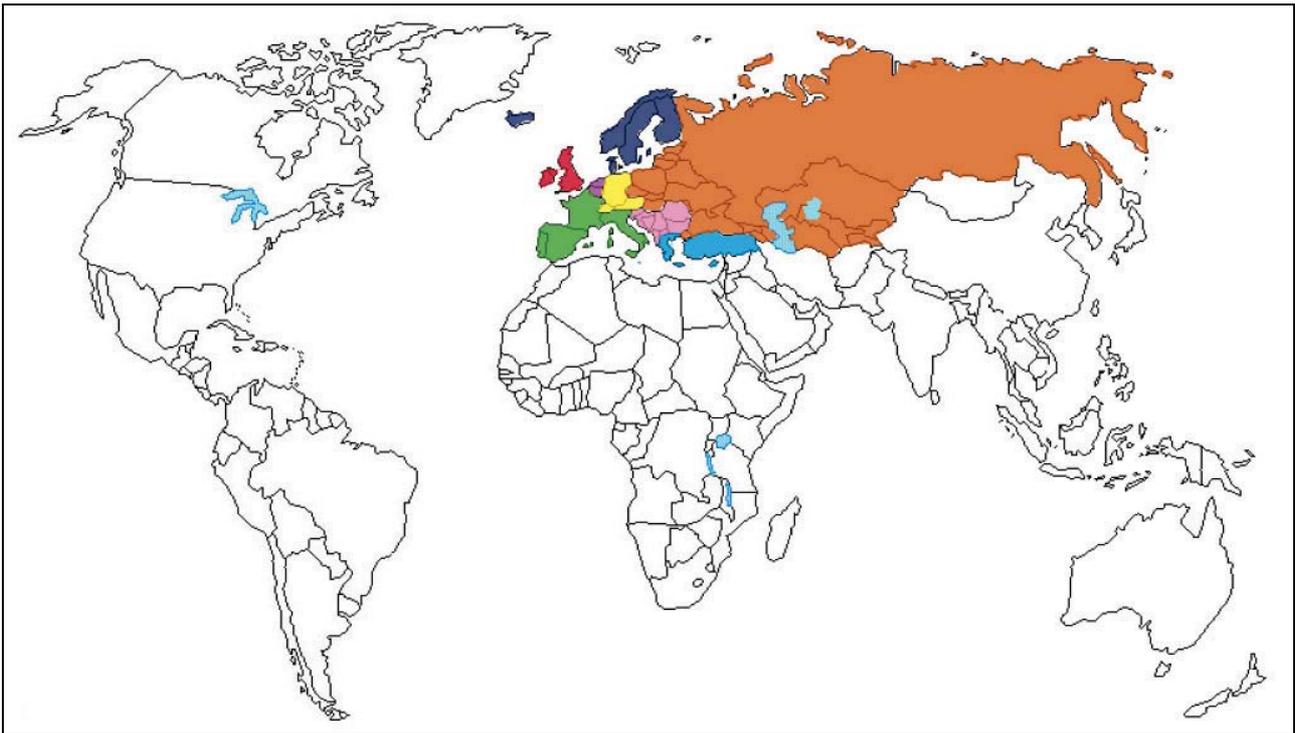
Il consumo di carne viene incentivato abbondantemente da usanze conviviali, come quella del *barbecue* all'aperto oppure del *fast food*, una tipica invenzione nordamericana.

Data l'enorme estensione dei fiumi e dei laghi in tutta la regione, la maggior parte del pesce consumato è di acqua dolce, come trote, carpe e pesci gatto, ma anche il salmone che in realtà è sia di mare che di fiume.

Nelle colazioni mattutine l'avena è uno degli alimenti più consumati, in fiocchi immersi nel latte o nello yogurt o anche sotto forma di farina da sciogliere nel latte.

3.4.7 *Europa*

È possibile suddividere l'Europa in 7 regioni ecologico-culturali, a cui aggiungere le repubbliche che un tempo facevano parte dell'Unione Sovietica (cartina n. 7).



Cartina n. 7: Regioni ecologico-culturali dell'Europa

- I. *Europa del Nord*: Danimarca, Finlandia, Islanda, Norvegia, Svezia.
- II. *Benelux*: Belgio, Lussemburgo, Paesi Bassi.
- III. *Europa Germanica*: Austria, Germania, Svizzera.
- IV. *Isole Britanniche*: Irlanda, Regno Unito.
- V. *Europa Latina*: Spagna, Francia, Italia, Portogallo.
- VI. *Mediterraneo Orientale*: Cipro, Grecia, Malta, Turchia.
- VII. *Balcani*: Albania, Bulgaria, Romania, Slovenia, Croazia, Bosnia-Erzegovina, Repubblica di Macedonia, Repubblica del Montenegro, Kosovo, Repubblica di Serbia.
- VIII. *Comunità degli Stati Indipendenti*: ex-URSS

Negli ultimi 50 anni si è assistito ad un'uniformità crescente delle abitudini alimentari di queste regioni, a seguito dell'integrazione delle economie agricole in un mercato comune che ha favorito la libera circolazione degli alimenti.

Tuttavia è possibile identificare alcune tipologie alimentari tipiche per ciascun Paese Europeo, frutto della tradizione e della storia locali.

Inoltre, in alcune aree, si è assistito ad una serie di fenomeni che hanno favorito una rapida evoluzione delle abitudini alimentari. Tra i grandi cambiamenti economici e sociali che hanno influito sul mutamento delle tipologie alimentari, di grande rilevanza sono stati i flussi migratori in entrata e in uscita, l'espansione di un'economia di mercato, le modificazioni dei nuclei familiari, lo sviluppo di tecnologie alimentari, la diffusione di campagne di educazione alimentare, ma anche pubblicitarie.

Per effetto del suo sviluppo economico l'Europa ha raggiunto livelli di produzione alimentare molto alti, soprattutto per quanto riguarda il rendimento dei cereali, delle mucche lattifere e della carne bovina.

Ciò che accomuna quasi tutti i Paesi Europei è la forte presenza di alimenti di origine animale, mentre tra i prodotti di origine vegetale vengono consumati principalmente i cereali, tra cui principalmente il frumento, e i tuberi, soprattutto le patate. I consumi di questi alimenti di base si pongono generalmente in termini alternativi: quando è alto il consumo di cereali generalmente è basso quello delle patate e viceversa.

Il frumento, ad esempio, è meno diffuso nell'Europa del Nord, mentre è più comune in Bulgaria, Italia, Grecia, Polonia e Ungheria.

Vi sono anche la segale e il mais, alimenti molto presenti in alcuni Paesi. La segale, in particolare, è un cereale che ha una grande capacità di resistenza al freddo, pertanto predilige territori del centro e del Nord Europa.

Il mais è presente in pochi Paesi, come in Francia, Romania, in alcuni Paesi Balcanici e in alcune zone dell'Italia.

Elevati consumi di patate si riscontrano in Belgio, Olanda, Lussemburgo, Germania, Irlanda, Regno Unito, Norvegia, Polonia, Russia, Ucraina, ma anche Spagna e Portogallo.

La maggiore caratterizzazione dei consumi si riscontra principalmente per quanto riguarda carne, pesce e latte, il cui consumo è prevalente in Paesi come Islanda, Irlanda, Finlandia, Svezia e Svizzera.

Particolari tipi di carne, come il Montone, sono consumati prevalentemente in alcune zone dell'ex-URSS, come il Kirghizistan, l'Uzbekistan e il Kazakistan.

Infine, tutte le popolazioni che si affacciano sul Mar Mediterraneo godono di un'innata "fortuna alimentare", caratterizzata da un'alimentazione ricca in alimenti di origine vegetale, come frutta e ortaggi.

Da ricordare che la cosiddetta "dieta mediterranea" proposta come un regime alimentare unico, in realtà deve essere racchiusa in un'immagine che tenga conto anche della storia, della geografia, della religione, della cultura dei vari Paesi che si affacciano su questo Mare.

3.5 Il menù del viaggiatore: come evitare il jet lag

Per raggiungere la meta della nostra vacanza, a volte è necessario affrontare lunghi viaggi aerei. Molto spesso queste lunghe ore trascorrono mangiando: è corretto?

Il menu del perfetto viaggiatore aereo cambia a seconda del luogo di destinazione.



Per chi vola verso ovest: è opportuno consumare cibi proteici che, impegnando la digestione, aiutano a rimanere svegli. Dunque via libera a carne, pesce, latte, latticini. E' consigliabile, inoltre, cercare di rimanere svegli durante il volo, non cedere al senso di stanchezza e dormire solo quando tramonta il sole nel paese di destinazione.



Per chi vola verso est: è necessario, invece, consumare alimenti leggeri quali frutta, pasta, riso, yogurt, succhi di frutta. Bisogna cercare di dormire e, in ogni caso, quando si arriva a destinazione, bisogna abituarsi in fretta ai ritmi del paese di arrivo alimentandosi secondo gli orari locali.

Utilizzando queste semplici precauzioni sarà più facile anche superare gli eventuali disturbi dovuti proprio al jet lag, quel malessere legato al cambiamento di fuso orario che tutti conosciamo: nausea, senso di spossatezza, depressione del tono dell'umore.

La causa del jet lag è dovuta al fatto che il ritmo sonno veglia viene alterato. Cercare di adeguare l'alimentazione a questo cambiamento è di grande utilità per la salute e può contribuire a superare più velocemente quel frustrante senso di stordimento.

3.6 Clima e cibo

Alcune situazioni climatiche estreme possono essere affrontate scegliendo gli alimenti in maniera opportuna e seguendo alcuni semplici consigli.

Se ci si trova in un Paese caratterizzato da un clima molto **caldo**, è opportuno consumare molta frutta e verdura, magari preferendo quella del luogo, ma soprattutto è importante bere molto per ripristinare l'equilibrio di sali minerali persi con il sudore.

E' possibile reintegrare i liquidi bevendo acqua - ricordando sempre di acquistare bottiglie ermeticamente chiuse - ma anche tè o tisane precedentemente bollite ed evitando comunque sempre bevande ghiacciate di qualsiasi genere.

Inoltre, si può aiutare l'organismo a disperdere calore corporeo vestendo abiti traspiranti e leggeri quali lino o cotone ed evitando l'esposizione solare nelle ore più calde.

Se necessario, si consiglia anche di abbassare la temperatura corporea con una doccia (meglio con un bagno tiepido) o almeno bagnare i polsi, le tempie e riposarsi.

Per proteggersi, invece, dal **freddo**, non bisogna pensare di "scaldarsi" con un bicchierino di grappa, di punch o di altra bevanda alcolica! L'effetto riscaldante di una modesta porzione di alcol - il classico "bicchierino" - è reale solo se si continua a stare al chiuso, ma comunque è solo momentaneo e apparente.

Chi affronta il freddo subito dopo il "bicchierino", infatti, subisce l'effetto vasodilatatore dell'alcool contenuto nella bevanda. Questo effetto apparentemente riscaldante, in realtà fa aumentare proprio la dispersione termica e, in poche parole, rende ancora più freddo il corpo.

Nei climi freddi è utile consumare minestre calde o zuppe e bere bevande calde come tè, infusi di erbe con miele e anche una buona cioccolata. Una buona cioccolata calda, il “cibo degli dei”, è sempre un peccato di gola che però possiamo permetterci in una giornata particolarmente fredda (e piovosa) per ritrovare il buon umore!

Ciò che realmente è utile quando ci si trova nei climi particolarmente freddi riguarda la temperatura dei cibi e il tipo di alimento da consumare ai pasti principali. Ad esempio, preferire del latte caldo al posto dello yogurt per la prima colazione, oppure scegliere brodi, minestre, zuppe di legumi o polenta per pranzo o cena.

Tuttavia è anche necessario fare le dovute distinzioni fra brodo di carne, *punch* o cioccolata in quanto i principi nutritivi presenti in questi alimenti variano e quindi l’apporto calorico è molto diverso.

3.7 E per le mete “estreme”?

Non sono pochi i viaggiatori che scelgono mete considerate “estreme”; la curiosità spinge i viaggiatori anche verso mete molto lontane e con temperature e abitudini alimentari molto diverse: il **deserto**, per esempio, o anche i poli. In questi casi bisogna prendere particolari precauzioni?

Per chi vuole provare l’ebbrezza di trascorrere qualche giorno come i beduini del deserto il segreto è... il **sale**. Qualche granello di sale aggiunto all’acqua può servire, infatti, per reintegrare i sali minerali persi con il sudore. In queste situazioni di caldo estremo il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente, può arrivare a 400 ml l’ora, cioè più di 6 litri nelle sedici ore di veglia! E’ importante bere spesso e in piccole quantità.

Nelle **zone polari** la dieta dovrebbe essere ad elevato contenuto calorico, molto ricca di carne, soprattutto carni grasse, prendendo esempio dalle popolazioni locali. È importante ricordare che l’organismo delle persone che vivono in quei luoghi si è adattato a quel clima e ai cibi particolari del territorio, che non sempre sono adeguati per chi è “in visita”. Un esempio di preparazione alimentare tipica di un clima freddo può essere il piatto nazionale groenlandese, il *suaasat*, una minestra a base di carne di foca bollita con riso e cipolle.

Le popolazioni che vivono nei climi freddi si sono adattate ad un ambiente alimentare particolarmente ricco di prodotti animali (fonti di acidi grassi saturi) per un maggiore fabbisogno energetico. Tuttavia un viaggiatore proveniente dal tipico clima mediterraneo che iniziasse ad alimentarsi nello stesso modo andrebbe incontro, in breve tempo, ad una aterosclerosi imponente, la cui causa principale è proprio una dieta ricca di acidi grassi saturi e alimenti di origine animale! Quando un viaggiatore è esposto a temperature particolarmente basse, quindi, può aumentare di una piccola quantità l’assunzione giornaliera di calorie rispetto alla dieta abituale, ritornando ad un’alimentazione meno calorica rientrando dal proprio viaggio, a base di frutta e verdura e alimenti di origine vegetale.



Foto 9. Suaasat

3.8 Le 10 regole d'oro

Durante un viaggio è fondamentale “assaggiare” le specialità del posto, (ce ne sono in ogni paese) ed i cibi caratteristici, ma con qualche piccola precauzione che ci permetterà di non rovinare la nostra vacanza!

Molte persone che viaggiano, infatti, vanno incontro a disturbi gastroenterici, spesso non gravi e di breve durata, che si risolvono spontaneamente in pochi giorni.

E' bene precisare che non necessariamente questi piccoli disturbi dipendono dalla non salubrità dei cibi, ma spesso è solo questione di tempo..... il nostro organismo, l'apparato digerente, si deve abituare ad una diversa alimentazione.

A causa di una minor efficacia delle difese immunitarie, è necessario avere qualche attenzione in più per l'alimentazione dei **bambini**, delle **donne in stato di gravidanza** e degli **anziani**.

E' comunque necessario per tutti attenersi a poche e semplici regole, soprattutto nei paesi caldi o con condizioni igieniche non ottimali.

Nelle regioni a clima caldo ed in estate aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari perché la temperatura ambiente più elevata favorisce la moltiplicazione dei microrganismi nel cibo. Inoltre, il rischio aumenta per il consumo di cibi crudi (per esempio il “carpaccio” di carne o pesce). La cottura, specie ad alta temperatura, elimina o attenua questo rischio.

Il primo consiglio è quello di acquisire informazioni sul Paese meta del viaggio: il clima ed lo sviluppo economico spesso condizionano il livello igienico generale ed in particolare quello dei cibi.

La presenza di microrganismi patogeni non è sempre evidente; gli alimenti contaminati, possono mantenere le loro caratteristiche di colore, odore e sapore.

Consumare un alimento che ha un bell'aspetto è indispensabile per i nostri occhi, ma ciò non costituisce una garanzia di cibo sano e non è sufficiente a evitare rischio di infezioni.

Gli esploratori coloniali sembra avessero un loro “**mantra del viaggiatore**” che, a proposito di alimenti recitava: *cuocilo, lavallo, sbuccialo o dimenticalo*.

Queste poche parole racchiudono le principali norme di comportamento che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha indicato in 10 punti base per la prevenzione delle malattie trasmesse dagli alimenti:

1. **bere soltanto acqua e bevande imbottigliate e sigillate:** l'acqua deve essere microbiologicamente e tossicologicamente pura; solo le acque imbottigliate sono state preventivamente sottoposte ad un controllo di igiene e sicurezza.
2. **non aggiungere ghiaccio alle bevande:** il ghiaccio è la forma solida dell'acqua....e quindi se l'acqua era “impura”, anche il ghiaccio è “impuro” e rappresenta un altro veicolo di malattie, più “subdolo”, ma altrettanto pericoloso!
3. **frutta e verdure crude vanno consumate solo dopo averle sbucciate e lavate con acqua “sicura”.** Buona norma è quella di sbucciare la frutta, in quanto alcune sostanze come additivi, pesticidi o inquinanti casuali possono depositarsi sulla buccia e penetrare all'interno del frutto. Togliere la buccia vuol dire diminuire il rischio di ingerire queste sostanze. Manipolando la frutta, alcune delle sostanze potrebbero passare sulle mani e quindi all'interno del frutto stesso: sciacquare, quindi, la frutta (prima e dopo la manipolazione) è una garanzia maggiore al mantenimento dell'igiene e della sicurezza ...ovviamente se l'acqua utilizzata è a sua volta “pura”. Stesso discorso vale per la verdura cruda che va abbondantemente sciacquata con acqua sicura. E' comunque preferibile consumare

verdure cotte, se non si è certi della pulizia dell'acqua usata nei luoghi di ristorazione.

4. **in mancanza di acqua potabile, consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di qualche disinfettante.** Portare ad ebollizione l'acqua significa portarla ad una temperatura di 100°C, temperatura alla quale tutti gli agenti patogeni, microbi, batteri e virus, muoiono: è una garanzia di sicurezza! Una buona soluzione disinfettante ad uso domestico può essere ottenuta diluendo 1 cucchiaino da tavola di comune varechina in 1 litro d'acqua. La soluzione risultante può essere utilizzata per la disinfezione di posate, stoviglie ed altri utensili, ma anche di servizi igienici e di biancheria e può essere usata anche per disinfettare frutta e verdura da consumare crude, che dovranno comunque essere abbondantemente risciacquate con acqua sicura (bollita o disinfettata in altro modo) prima di essere consumate. La comune varechina può essere usata anche per "disinfettare" l'acqua da bere: in questo caso, per evitare sapori sgradevoli, il quantitativo da usare è un cucchiaino da tè in un litro d'acqua. La soluzione così preparata deve essere lasciata riposare per circa un'ora prima del consumo. In commercio sono disponibili preparati per la disinfezione dell'acqua in ambito domestico.
5. **consumare solo cibi ben cotti, ancora caldi:** per sicurezza, le norme igieniche prevedono che la temperatura ottimale dell'alimento da consumare sia quella di 60°C - 70°C fino al centro dell'alimento stesso, temperatura a cui molti, se non tutti, batteri e virus vengono distrutti o resi innocui. Sarebbe anche opportuno che l'alimento, una volta cotto, venga consumato abbastanza velocemente, per impedire che si ricostituisca la flora microbica: mentre si raffredda a temperatura ambiente, l'alimento torna ad essere esposto ai patogeni dell'ambiente stesso. Consumare velocemente un alimento, non significa "masticare in fretta" (!), significa semplicemente non lasciare che si raffreddi troppo (!), perché l'abbattimento della carica microbica che è avvenuto durante il riscaldamento, diventa inutile se si lascia, ad esempio, la carne sul piatto per mezz'ora! Nb: gli alimenti cotti, se non vengono consumati subito, vanno immediatamente conservati in frigorifero. La permanenza nel frigorifero deve essere, però, limitata: se il cibo deve essere conservato per lungo tempo, è preferibile surgelarlo. Inoltre, i cibi precedentemente cotti vanno comunque riscaldati rapidamente e ad alta temperatura prima del consumo. Ricordarsi sempre di evitare ogni contatto fra cibi crudi e cotti, per evitare il "passaggio" di organismi indesiderati dagli uni agli altri alimenti, rendendo vani, ad esempio, gli effetti positivi della cottura!
6. **non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti:** alcuni alimenti come latte, carne, pesce, uova, sono facilmente deteriorabili perché ricchi di nutrienti come proteine, grassi e zuccheri....e quindi molto "appetibili"(!) Il deterioramento dell'alimento indica, infatti, un attacco da parte di organismi che si alimentano di quello stesso nostro cibo!. Inoltre, il latte contiene molta acqua, ambiente privilegiato per la vita in genere, e quindi anche per microbi, batteri o agenti patogeni. Da ricordare, che i frutti di mare sono animali "filtratori", sono cioè animali che per nutrirsi "filtrano" l'acqua in cui vivono...ma se l'acqua è essa stessa inquinata, il frutto di mare rappresenta un "concentrato" di sostanze o organismi patogeni (ad esempio, ai mitili a volte si associa il triste primato di essere il miglior veicolo del virus colera!).

7. **non mangiare carni crude:** per lo stesso motivo, quando non si è sicuri, sarebbe opportuno cucinare molto bene la carne che non dovrebbe essere, quindi, "al sangue".
8. **non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati:** la pastorizzazione è una delle tecnologie che serve a distruggere la flora microbica che può crescere negli alimenti, ad esempio il latte. È una tecnica che sottopone l'alimento ad alte temperature per un breve intervallo di tempo: l'alimento conserva, in linea di massima, il valore nutrizionale originale, ma è sicuro e commestibile.
9. **non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti:** purtroppo, a volte, le norme igieniche più elementari non vengono rispettate e alcune situazioni risultano più "a rischio" di altre perché mancano i mezzi necessari affinché l'ambiente in cui si manipola o si conserva l'alimento non è asettico....mantenere la temperatura di conservazione degli alimenti freschi sempre a 4°C, utilizzare utensili e contenitori sempre sterili, mantenere le superfici sempre igienicamente "pure", utilizzare sempre acqua sicura...spesso non è possibile in condizioni come un "carretto ambulante".... E' preferibile osservare le 10 regole d'oro anche in queste condizioni particolari!
10. **curare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici:** bisogna partire da se stessi per mantenersi in buona salute... non sono solo "buone maniere"...sono soprattutto "norme igieniche"!!!

4. COSA FARE: PRIMA, DURANTE E DOPO IL VIAGGIO

(A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

4.1 Documenti personali di viaggio



Al momento di organizzare un viaggio, la prima cosa da fare è assicurarsi che i propri **documenti** siano in regola e in corso di validità. La tipologia di documento necessario per l'espatrio dipenderà dalla destinazione: alcuni paesi, per esempio, richiedono solo la carta d'identità valida per l'espatrio, altri richiedono il passaporto, altri ancora potrebbero richiedere un visto d'ingresso; è bene quindi informarsi presso gli uffici competenti (ambasciate, consolati, polizia di stato) e calcolare in anticipo i tempi necessari per sbrigare le eventuali pratiche necessarie al rilascio o al rinnovo di eventuali documenti (in caso, per esempio, di rinnovo del passaporto, i tempi previsti possono raggiungere il mese).

La Carta d'Identità valida per l'espatrio consente di viaggiare in tutti i 27 stati dell'Unione Europea e nei paesi dell'area Schengen; qualche eccezione (da verificare paese per paese) è fatta anche per chi si reca in Albania, Croazia, Bosnia-Erzegovina, Egitto, Macedonia, Marocco, Montenegro, Tunisia, Turchia. Su di essa non compare nessuna dicitura particolare, mentre nella Carta d'Identità non valida per l'espatrio compare la dicitura: "non valida per l'espatrio".

La patente, infine, non rappresenta all'estero un documento di riconoscimento; inoltre, per utilizzarla come documento di guida, è necessario verificarne la validità nel paese estero di destinazione.

4.2 Documenti sanitari



Anche in ambito sanitario vi sono dei documenti utili per il viaggio; uno di questi è la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (**TEAM**). Entrata in vigore in Italia dal 1° novembre 2004, tale tessera permette di usufruire delle cure medicalmente necessarie (e quindi non solo urgenti) coperte in precedenza dai modelli **E 110**, **E 111**, **E 119** ed **E**

128.

Il cittadino, per ottenere le prestazioni, può recarsi direttamente presso un medico o una struttura sanitaria pubblica o convenzionata ed esibire la TEAM, che dà diritto a ricevere le cure alle stesse condizioni dei residenti del Paese in cui ci si trova. L'assistenza è in forma diretta e pertanto nulla è dovuto, eccetto il pagamento di un eventuale ticket che è a carico del cittadino.

Si rammenta che in Svizzera e in Francia (dove vige un sistema basato sull'assistenza in forma indiretta), il più delle volte viene richiesto il pagamento delle prestazioni. Il rimborso può essere richiesto direttamente sul posto all'istituzione competente (alla LAMal per la Svizzera ed alla CPAM competente per la Francia), in caso contrario il rimborso dovrà essere richiesto alla ASL al rientro in Italia. Si sottolinea che la TEAM non può essere utilizzata per il trasferimento all'estero per cure di alta specializzazione (cure programmate), per le quali è necessaria l'autorizzazione preventiva da parte della propria ASL. La TEAM ha validità cinque anni, eccetto diversa indicazione da parte della Regione o della ASL di appartenenza. In prossimità della scadenza, l'Agenzia delle entrate provvede automaticamente ad inviare la nuova tessera.

Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito del ministero della salute:
www.salute.gov.it

4.3 Documenti per animali:



Se si intende portare con sé animali domestici, è bene sapere che sono d'obbligo alcuni documenti sanitari e identificativi anche per "loro"; è possibile consultare il sito www.vacanzebestiali.org, curato dall'ENPA (Ente Nazionale Protezione Animali), dove si troveranno indicazioni utili sia sui documenti necessari, sia sulle modalità di trasporto più idonee per gli animali.

4.4 Informazioni sul paese di destinazione



Nella scelta del luogo di destinazione è importante informarsi sulla situazione politica dei paesi in cui si vuole andare e, qualora si decidesse di visitare zone pericolose, informare il **Ministero degli Esteri** del proprio viaggio, indicando anche gli spostamenti interni; è possibile fare ciò direttamente sul sito www.dovesiamonelmondo.it curato dal Ministero degli Esteri stesso.

Un altro aspetto da non sottovalutare è quello di fare attenzione ad alcune abitudini che, pur essendo normali nel proprio paese di provenienza, potrebbero risultare rischiose e anormali in alcuni paesi del mondo; ad esempio a volte è preferibile muoversi in gruppo piuttosto che soli ma può anche succedere che formare un gruppo può attirare di più l'attenzione che muoversi singolarmente..

Oltre alla ricerca di informazioni sulla situazione politico-sociale dei paesi di destinazione, non meno importante è la valutazione della situazione climatica in base al periodo in cui si vuole viaggiare, in modo da evitare spiacevoli imprevisti dovuti, per esempio, alla stagione delle piogge o ad altri eventi climatici potenzialmente pericolosi.

4.5 La propria salute



Per quel che riguarda la propria salute, è opportuno verificarne lo stato prima della partenza; in particolare le donne dovrebbero controllare la possibilità di essere in **gravidanza**; alcuni viaggi lunghi o stressanti, infatti, potrebbero compromettere il regolare andamento della gestazione.

È importante ricordarsi che all'estero può essere difficile trovare gli stessi farmaci che abitualmente prendiamo nel nostro paese e che è ancora più difficile trovare medici che possano prescrivere medicine che necessitano di prescrizione. Per tale motivo è utile farsi prescrivere i farmaci prima della partenza e portarsi dietro una **scorta di medicinali** sufficiente a coprire la durata viaggio. Consultare il proprio medico, inoltre, per conoscere eventuali vaccinazioni particolari (ad esempio, vaccini contro la febbre gialla, il tifo, la rabbia, malattia di lyme, il meningococco, l'encefalite giapponese, ecc...), necessarie o consigliate nel paese di destinazione.

4.6 Una volta arrivati



Al fine di risentire il meno possibile del cosiddetto *jet lag*, cioè dello sfasamento d'orario dovuto al fatto di essere soggetti ad un nuovo fuso orario, bisogna adeguarsi ai nuovi ritmi giorno-notte. Un consiglio può

essere quello di spostare gli orari dei pasti e del sonno di una o due ore già da qualche giorno prima di partire.

Il disturbo, in ogni caso, è proporzionale al numero di ore di “sfasamento”; per esempio un viaggio dall’Italia verso l’estremo oriente causerà disturbi maggiori rispetto a un viaggio verso mete più vicine.



Per i viaggi ad **alta quota**, ricordarsi che un repentino sbalzo di altitudine e, quindi, di pressione atmosferica, può influire negativamente sulla propria salute (perdita d’appetito, nausea, spossatezza, insonnia, mal di testa); un consiglio è quello di “arrampicarsi in alto e dormire in basso”, una salita con andamento a “denti di sega” favorisce l’acclimatazione, un altro suggerimento è quello di salire di quota non troppo velocemente e facendo soste,

soprattutto se parliamo di altitudini superiori ai 2000 metri. Naturalmente sarebbe opportuno un controllo medico prima del viaggio per evidenziare eventuali patologie a carico del sistema cardiocircolatorio o respiratorio; il nostro corpo, infatti, ad alte altitudini deve far fronte a inusuali condizioni di carenza di ossigeno e di basse temperature.

Inoltre chi fa attività fisica (trekking) deve fare attenzione al proprio fabbisogno energetico, munendosi di cibo adatto e di bevande che reintegrino la perdita di liquidi.

Infine fare attenzione con appositi abiti al sole intenso di giorno (munendosi quindi anche di protezioni solari e occhiali da sole) e alle basse temperature di notte.

Per quel che riguarda le **zone molto calde del pianeta**, bisogna evitare i colpi di sole o di calore; quindi è opportuno astenersi dall’esercizio fisico nelle ore più calde del giorno, vestire abiti adatti al clima (leggeri, ben ventilati e se possibile di cotone), indossare cappelli e occhiali da sole per proteggersi ed evitare le scottature usando filtri solari protettivi. Gli effetti diretti delle radiazioni UV (UVA ad elevata lunghezza d’onda, UVB a media lunghezza d’onda), oltre a provocare danni alla pelle, possono avere effetti cancerogeni.



L’adattamento a un nuovo ambiente, per la pelle, richiede un po’ di tempo e le malattie della pelle sono molto frequenti nei viaggiatori. Tali malattie possono essere prevenute con semplici misure di igiene personale, come ad esempio la pulizia delle mani, le quali dovrebbero essere sempre lavate prima dei pasti e prima e dopo l’utilizzo dei bagni.

Sempre per evitare spiacevoli conseguenze (es. pigmentazione irreversibile), non bisogna mai mettersi un profumo prima dell’esposizione al sole.



Fare **attenzione ai bagni**, in particolare quelli in **acque dolci e stagnanti**; infatti, oltre a rappresentare un “serbatoio” di zanzare che fungono da vettori per agenti patogeni per l’uomo quali, ad esempio, il plasmodio della malaria, nelle acque stagnanti c’è il rischio di contrarre altre parassitosi, ad esempio la *Schistosomiasi*. Per i bagni in acque marine, fare attenzione al contatto con animali velenosi, ad esempio pesci pietra, pesci scorpioni, coralli, ecc.

Indossare sandali o ciabatte sia sulla riva che sugli scogli, mentre sulla spiaggia è meglio usare un asciugamano. Un consiglio valido sempre e per tutti è quello di non fare bagni da soli in zone isolate.

5. IL VIAGGIO NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE

(A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera, S. Giardina)

5.1 La terra e i cambiamenti climatici



Nel corso dell'ultimo secolo abbiamo assistito ad un aumento progressivo della temperatura terrestre, dovuto all'attività umana che ha prodotto un incremento della concentrazione di anidride carbonica atmosferica e di altri gas serra.

I cambiamenti climatici prodotti dal riscaldamento terrestre possono comportare variazioni significative di intensità, durata e frequenza di eventi atmosferici, responsabili di disastri come tsunami e uragani.

Tali catastrofi naturali sono causa ogni anno di centinaia di morti e di malattie.

Gli effetti negativi delle variazioni climatiche hanno un maggiore impatto negativo nei Paesi in Via di Sviluppo (PVS). Esiste infatti uno stretto legame tra povertà, degrado ambientale e pressione demografica. Questi tre elementi tendono ad alimentarsi vicendevolmente in un circolo vizioso difficile da interrompere.

I PVS, ed in particolare l'Africa, più degli altri pagano le conseguenze dello sfruttamento ambientale subito in secoli di storia. In questi Paesi ad alta densità demografica e con scarsità di risorse idriche, il surriscaldamento globale tende ancor di più a compromettere l'agricoltura e la pastorizia, fonti primarie dell'alimentazione. La scarsità di cibo e di acqua, associate ad una inadeguata igiene favoriscono pertanto il diffondersi di malattie, come la diarrea, responsabile della maggior parte delle morti infantili nei paesi in via di sviluppo.

5.2 L'uomo e i cambiamenti climatici

"I nostri problemi sono creati dall'uomo, possono dunque essere risolti dall'uomo" John Kennedy

Tra la prima e la seconda rivoluzione industriale (1800-1910) iniziarono i primi cambiamenti climatici causati dall'aumento delle emissioni di gas serra. Nel 1965 fu tenuta la prima conferenza sul cambiamento del clima; certi che il cambiamento globale, in parte, era causato dall'uomo. Dieci anni dopo, in seguito ad alcune ricerche sugli effetti dannosi dei gas, si scoprì il buco nello strato d'ozono nella stratosfera. Numerose conferenze si sono poi succedute fino ad arrivare nel 1997 al più importante trattato internazionale in materia ambientale di tutti: il **protocollo di Kyoto**: tale trattato fissa gli obblighi per i paesi industrializzati di ridurre le emissioni di elementi inquinanti responsabili del riscaldamento del pianeta, nel periodo dal 2008 al 2012 di almeno il 5 % rispetto ai livelli registrati nel 1990.

Il 19 dicembre 2009 a **Copenaghen** si è chiuso il **vertice Onu** sui cambiamenti climatici. Nel comunicato finale tutte le nazioni hanno "preso atto" che, anche se non sufficiente, il documento prodotto che evidenzia la critica situazione ambientale del pianeta, servirà come base di lavoro per il futuro. Secondo il segretario generale delle Nazioni Unite Ban Ki-moon l'intesa "è una prima tappa essenziale" e "faremo di tutto perché diventi legalmente vincolante entro il 2010".

Il Presidente degli Stati Uniti Barak Obama nel suo discorso al vertice di Copenaghen evidenzia come "...nessuno Stato, che sia grande o piccolo, ricco o povero, può sfuggire agli effetti dei cambiamenti climatici. L'innalzamento del livello dei mari minaccia tutte le coste. Tempeste e inondazioni di sempre più grande ampiezza minacciano tutti i continenti. Siccità e cattivi raccolti producono la sotto-alimentazione e i conflitti in luoghi dove la sotto-alimentazione ed i conflitti sono già frequenti. Nelle isole dove la superficie diminuisce, le famiglie sono già obbligate ad abbandonare le loro abitazioni per diventare rifugiati del clima. La sicurezza e la stabilità di tutti i Paesi e di tutti i popoli - nostra prosperità, nostra salute e nostra sicurezza - sono in pericolo ed il tempo che abbiamo per rimediare a questa situazione è limitato.

Eppure possiamo porre rimedio. E' vero che per troppi anni l'umanità ci ha messo del tempo a reagire o anche a riconoscere l'ampiezza della minaccia climatica".

Infine dal 20 al 22 aprile 2010 in Bolivia, a Cochabamba, si è tenuta la Conferenza mondiale dei popoli sul cambiamento climatico e i diritti della Madre Terra (*Conferencia Mundial sobre el Cambio Climatico y Derechos de la Madre Tierra*), alla quale l'INMP ha partecipato con una sua delegazione; questo vertice mondiale è stato organizzato per sottolineare l'importanza del rispetto e dell'attenzione nei confronti della *Madre Terra* e per evidenziare il pericolo che i cambiamenti climatici in atto comportano per l'ecosistema, essere umani inclusi. Durante tale Conferenza è stata presentata la Dichiarazione Universale dei diritti della Madre Terra.

5.3 Viaggio sostenibile e responsabile

5.3.1 Qualche definizione

Viaggio sostenibile e viaggio responsabile sono due aspetti diversi dello stesso fenomeno.

Da un lato il viaggio "responsabile" rappresenta un "turismo" di incontro in quanto dedica maggiore attenzione agli aspetti sociali e culturali dell'attività turistica; dall'altro il viaggio "sostenibile" connota un turismo rivolto alla conservazione degli ecosistemi.

Secondo l'AITR (Associazione Italiana Turismo Responsabile), "i viaggi di turismo responsabile sono progettati per avere il minor impatto sull'ambiente e le culture locali e affinché nella comunità del Paese del Sud del mondo che si visita rimanga almeno il 40 per cento del prezzo pagato per l'intero soggiorno: percentuale che non supera il 20/30 per cento per un "viaggio tutto compreso" di un tour operator "tradizionale".

La Carta Europea del Turismo Sostenibile definisce il "viaggio sostenibile" come "Qualsiasi forma di sviluppo, pianificazione o attività turistica che rispetti e preservi nel lungo periodo le risorse naturali, culturali e sociali e contribuisca in modo equo e positivo allo sviluppo economico e alla piena realizzazione delle persone che vivono, lavorano o soggiornano nelle aree protette. L'attuazione di un turismo così concepito necessita di una riflessione globale, concentrata e di un rafforzamento di tutte le interazioni positive fra l'attività turistica e gli altri settori del territorio. Per l'impresa turistica, l'approccio strategico consiste nell'adeguare la propria offerta alle aspettative dei visitatori e mettere



in atto misure per la valorizzazione del patrimonio locale, così come tenere conto dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile nella gestione dell'impresa”.

5.3.2 Qualche consiglio

Qualunque viaggio può avere un vasto impatto sull'ambiente naturale e, se scelto e condotto responsabilmente, può rappresentare una importante risorsa per la conservazione della natura.

A tale proposito il WWF ha redatto una guida al turismo sostenibile nella quale suggerisce diverse modalità per rispettare l'ecosistema sia del luogo da visitare che del pianeta.



*Rispetta l'ambiente:
scegli bene il mezzo
su cui viaggiare!!!*

Per esempio suggerisce di scegliere delle mete di vacanza vicine, o di scegliere delle località che si possano raggiungere con altri mezzi di trasporto rispetto all'aereo; infatti questo mezzo di trasporto veloce e comodo contribuisce notevolmente alle emissioni di anidride carbonica, uno dei gas serra responsabile dei cambiamenti climatici, in particolare del surriscaldamento globale.

Se però l'unico modo di raggiungere una meta è usare l'aereo, si possono comunque avere altri accorgimenti nell'utilizzo di

altri mezzi di trasporto nel paese di arrivo: per esempio privilegiando l'utilizzo di mezzi pubblici, e meglio che mai i treni, piuttosto che il noleggio di auto negli aeroporti; anche il noleggio di una bicicletta, oltre a essere ecologica ed economica, offre sicuramente un'occasione per immergersi a fondo nel paesaggio.

Il WWF inoltre sottolinea come il rispetto dell'ambiente può essere attuato anche con semplici comportamenti, ad esempio restando sui sentieri e sui percorsi segnalati, soprattutto all'interno delle aree protette. Anche piccoli accorgimenti possono aiutare l'ambiente per esempio nel consumo dell'acqua, preferire una doccia veloce al bagno, o, ancora, scegliendo, tutte le volte che è possibile, contenitori riutilizzabili per l'acqua e scegliere bottiglie di vetro con vuoto a rendere anziché bottiglie di plastica. E' importante limitare il più possibile l'uso di energia elettrica (es: aria condizionata o quella necessaria alla produzione di acqua calda).

Un altro aspetto da non sottovalutare è quello della scelta del posto in cui alloggiare, privilegiando strutture che adottano adeguate misure ecosostenibili, ad esempio nel trattamento dei rifiuti, quindi strutture che applicano la raccolta differenziata e che



In Europa, nella scelta delle strutture ricettive (catene alberghiere o agriturismi) si può controllare il possesso dell'Ecolabel (il “fiore”), un marchio di qualità ecologica che certifica una gestione attenta all'ambiente da parte delle strutture che lo posseggono. Tali strutture garantiranno principi relativi alla protezione e alla qualità ambientale, quali ad esempio l'utilizzo di energie rinnovabili, consumi ridotti di energia e acqua, riduzione dei rifiuti e pasti preparati con prodotti biologici e provenienti da produzioni locali.

Per quel che riguarda il resto del mondo, invece, si può consultare il sito internet del National Geographic:

<http://www.nationalgeographic.com/guides/travel/sustainable>

riciclano i materiali. Anche la scelta di strutture che usano energie rinnovabili è un utile modo per viaggiare in maniera consapevole. Infine bisogna sapere che alcuni souvenir costano, in termini ecologici, molto di più del loro prezzo d'acquisto; oltre ai reati previsti contro il commercio di specie di flora e fauna minacciate di estinzione (Convenzione di Washington del 1973 - CITES), non bisogna privare un luogo delle sue bellezze, evitando quindi di portare a casa come souvenir degli elementi naturali come coralli, piante, rocce, conchiglie, e naturalmente animali.

6. IL VIAGGIO “MALATO”

(A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

6.1 Il turismo sessuale: descrizione del fenomeno

“... bisogna raccontare questa storia per spiacevole che sia: si deve sapere di questi bambini e si deve smascherare il male nascosto tra le pieghe della nostra società ...” (R.O’Grady)

Il turismo sessuale viene descritto dall’Organizzazione Mondiale del Turismo così: “viaggi organizzati dagli operatori del settore turistico, o da esterni che usano le proprie strutture e reti, con l'intento primario di far intraprendere al turista una relazione sessuale a sfondo commerciale con i residenti del luogo di destinazione”.

L’ONU ritiene che esistano gravi conseguenze a questo fenomeno, sia dal punto di vista sociale che culturale sia per i paesi di destinazione che per i

paesi d'origine, in particolare questo avviene in quei paesi sia socialmente che economicamente svantaggiati laddove è frequente sfruttare disuguaglianze di sesso e di età.

Molte organizzazioni, per favorire lo sviluppo di nazioni povere cercano di “utilizzare” il viaggio e/o turismo come strumento per aiutare e non per sfruttare tali condizioni di povertà, in questo caso si parla quindi di turismo responsabile, ossia un turismo che tiene a cuore il rispetto dell'ambiente e delle culture locali. A tal proposito è nata la Carta sull'etica del turismo e dell'ambiente, che definisce il turismo come “diritto dell'uomo e importante strumento di pace e di giustizia sociale”. Il turismo sessuale cresce di continuo soprattutto in Asia, Est europeo e America Latina. Un vero e proprio business che interessa milioni di persone in cerca di sesso a pagamento. In tal modo invece di aiutare popolazioni già compromesse da povertà, miseria e sofferenze si accentuano le disparità fra i paesi industrializzati e quelli in via di sviluppo. Esiste un mercato che ogni anno coinvolge migliaia di bambini in giri di prostituzione e abuso; tali attività spesso vengono falsamente giustificate quale risposta ad una grande povertà, ma non è così. Con il turismo sessuale si alimenta un circolo di denaro che non sostiene l’economia locale di queste realtà, perché questo denaro circola nelle mani di pochi, spesso non locali, che manovrano tutto questo mercato.



Il primato spetta all’Europa con il 39% dei turisti del sesso, seguita da Nord America (31%), Oceania (16%) e Asia (12%). Ottantamila gli italiani, al primo posto in Europa, con il 18% del totale (fonte ECPAT). Il business del turismo sessuale, secondo dati pubblicati nel sito dell’ECPAT (End Child Prostitution, Pornography and Trafficking) arriva a 100milioni di dollari l'anno. “Secondo i dati 2005-2007 la tratta di minori risulta essere in diminuzione - dice Yasmin Abo Loha,

coordinatrice dei programmi Ecpat Italia - ma solo perché i minori spariscono dalla strada. Ciò non ci dà prova che ci sia un reale calo del fenomeno. Il turismo sessuale invece viene praticato da clienti occasionali. La maggior parte di loro sono sposati con figli e non sa che è un reato. Le famiglie delle vittime - spiega - sono estremamente povere e vendono i propri figli per necessità e fame”.

Il turismo sessuale rappresenta un'attività molto vantaggiosa economicamente per la malavita organizzata. I minorenni che sono costretti a prostituirsi sono circa 3 milioni dei quali la metà in Asia, soprattutto bambine, il 40% delle quali hanno tra un età compresa fra i 5 e i 12 anni. Questa situazione, ogni anno causa 2 milioni di aborti, 500 mila nuovi casi di epatite C e 300 mila casi di HIV.

6.2 Aspetti legislativi

L'Italia, con la legge 3 agosto 1998, n. 269, *Norme contro lo sfruttamento della prostituzione, della pornografia, del turismo sessuale in danno di minori, quali nuove forme di riduzione in schiavitù* si è attivata per combattere tale fenomeno attraverso la criminalizzazione di chi compie atti sessuali a pagamento con minori, anche quando il fatto è commesso all'estero (principio di extraterritorialità).

Il turista sessuale sarà perseguito penalmente al suo ritorno in patria e i bambini vittime degli abusi potranno testimoniare in assenza del loro torturatore.



Questa norma è stata recentemente modificata dalla

Legge 38/2006, che all'art. 17, rende definitivo l'obbligo da parte degli operatori turistici di comunicare agli utenti la punibilità di questi reati anche se commessi all'estero.

Per contrastare il turismo sessuale e la tratta di esseri umani, ci sono due proposte di legge all'esame del Consiglio dei ministri UE per combattere questi reati e per offrire protezione alle vittime.

Le proposte di legge incrementeranno gli strumenti nelle mani della polizia nella fase investigativa (es: intercettazioni telefoniche). Ci

sarà anche una maggiore protezione alle vittime da parte delle forze dell'ordine per poter testimoniare serenamente contro gli autori dei reati.

Sarà infine perseguibile penalmente: l'adescamento di minori su Internet a fini di abuso, la visione di materiale pedopornografico, e l'induzione di un minore a posare in atteggiamenti sessualmente espliciti di fronte a una webcam. Saranno anche impediti gli accessi a pagine Internet che contengono materiale pedopornografico.

Il Comune di Roma in data 22 febbraio 2010 ha approvato una delibera di iniziativa consiliare (del. n. 21 del 22 febbraio 2010), con la quale ha aderito al Codice di Condotta dell'Industria Turistica nell'ambito della sensibilizzazione contro il turismo sessuale a danno dei minori, in esecuzione della legge 3 agosto 1998 n. 269 e successive modifiche e integrazioni, avente per oggetto: "Norme contro lo sfruttamento della prostituzione, della pornografia, del turismo sessuale in danno di minori, quali nuove forme di riduzione in schiavitù".

In particolare secondo tale delibera il Comune di Roma si impegna a:

"Recepire integralmente i contenuti del "Codice di Condotta dell'Industria Turistica" quale strumento di informazione, contrasto e repressione dello sfruttamento sessuale dei minori, impegnandosi a darne la massima diffusione nel territorio cittadino, presso Associazioni di categoria, gli organismi operanti nel settore delle politiche sociali, della scuola, della famiglia, della salute, anche attraverso il coinvolgimento delle Associazioni di volontariato, del cd. Terzo Settore e degli altri operatori presenti ed attivi in ambito di servizi pubblici locali;

Dare mandato agli Assessori ed alle strutture competenti affinché siano avviate nelle opportune sedi le procedure per la progettazione e la realizzazione di progetti finalizzati al contrasto, alla

sensibilizzazione ed al recupero delle vittime, anche attraverso la previa intesa con le istituzioni regionali;

Promuovere la costituzione di un Organismo Collegiale – Tavolo di verifica – a composizione interistituzionale, con compiti di monitoraggio e verifica a livello locale, della diffusione del Codice e dello stato di attuazione dei programmi e delle misure di contrasto al fenomeno del turismo sessuale a danno dei minori e dello sfruttamento e degli abusi in genere”.

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

Le *malattie sessualmente trasmissibili* o *malattie veneree* sono infezioni causate prevalentemente in seguito a contagio diretto in occasione di attività sessuali. Il suffisso *veneree* deriva dalla dea dell'amore Venere.

Tali malattie sono in genere causate dalla trasmissione di batteri, virus, parassiti o funghi che passano da un corpo all'altro attraverso il contatto della pelle (o delle mucose genitali) con liquidi organici infetti (in alcune malattie anche la saliva).

Di tali malattie solo l'epatite B ha un vaccino, le altre sono prevenibili attraverso comportamenti appropriati (nel caso, quindi, di rapporti occasionali è indispensabile l'utilizzo del preservativo).

I più comuni microrganismi a trasmissione sessuale sono:

Virus: virus della immunodeficienza umana (HIV), Herpes simplex, virus dell'epatite B (HBV), virus dell'epatite C (HCV), virus del papilloma umano (HPV), citomegalovirus (CMV), virus di Epstein Barr (EBV) e virus della leucemia/linfoma a cellule T (HTLV1).

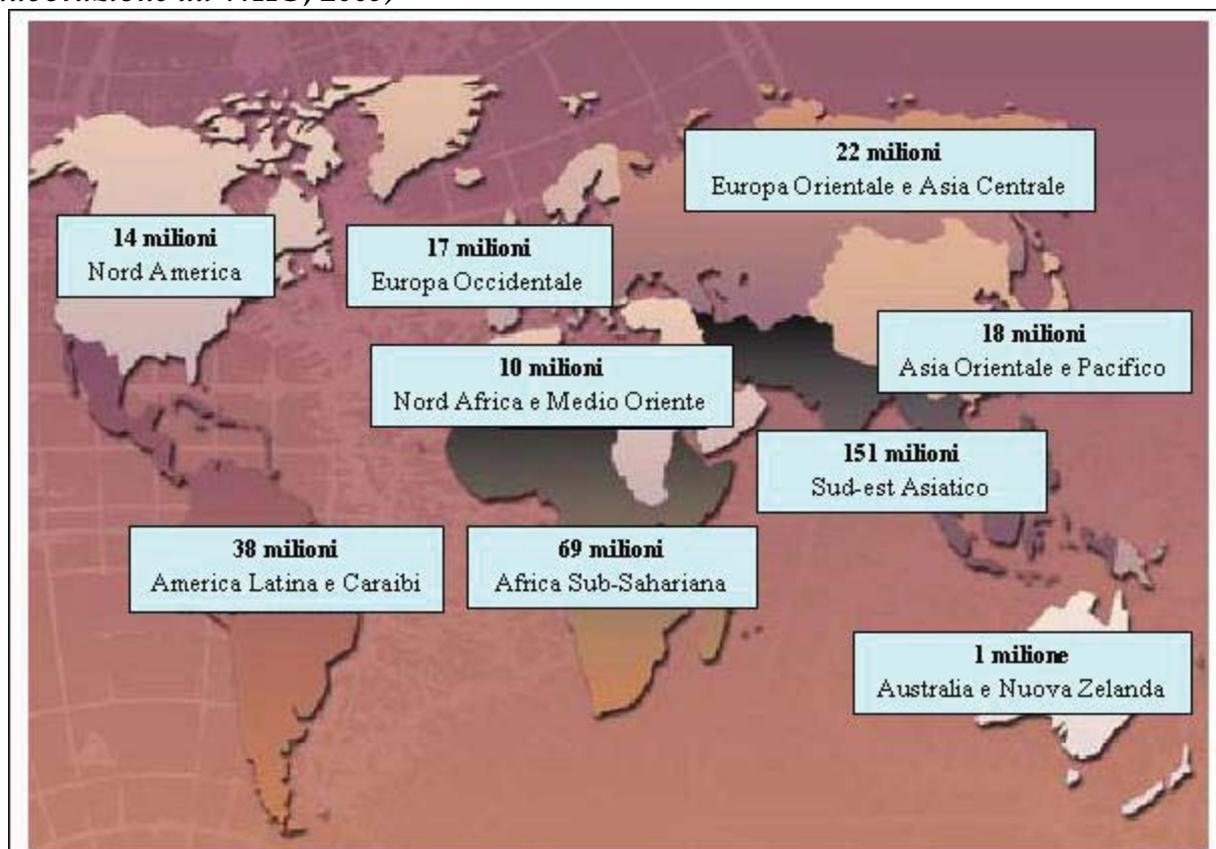
Parassiti: *Trichomonas vaginalis*

Lieviti: *Candida albicans*

Ectoparassiti: *Sarcoptes scabies*, *Phtirius inguinalis*

Batteri: *Clamidia trachomatis*, *Neisseria gonorrea*, *Treponema pallidum* (spirochete), *Haemofilus ducreyi*, *Calymmabacterium granulomatis*, *Gardnerella vaginalis*, *Urea plasma urealyticum*, *Micoplasma hominis*.

Nella figura di seguito è rappresentata una stima (non è purtroppo misurabile l'infezione da MST) relativa alla distribuzione geografica di persone colpite da malattie sessualmente trasmissibili, eccetto HIV, nelle diverse regioni geografiche del mondo (elaborazione da WHO, 2009)



Sifilide 12, Gonorrea 62, Chlamydia 92 e Trichomonas 174 milioni.

Totale 340 milioni.

Alcuni dati relativi ai decessi nel 2004 a causa di malattie sessualmente trasmissibili:

| | Regione Africana | Americhe | Regione Mediorientale | Europa | Sud Est Asiatico | Pacifico Occidentale |
|----------|------------------|----------|-----------------------|--------|------------------|----------------------|
| HIV | 1.650.684 | 73.641 | 30.998 | 30.686 | 206.086 | 45.277 |
| Sifilide | 36.243 | 1.024 | 14.899 | 422 | 42.347 | 4.076 |
| Clamidia | 51 | 10 | 707 | 0 | 7.964 | 153 |
| Gonorrea | 96 | 15 | 329 | 29 | 86 | 2 |
| Altre | 7.379 | 759 | 2.378 | 658 | 7.894 | 758 |

Da WHO Global Burden of Disease 2004 (Regioni geografiche secondo WHO).

7. LE MALATTIE DEL VIAGGIATORE

(A. Morrone, P. Scardella, G. Bandiera)

A seconda della destinazione, ogni viaggiatore può essere esposto a numerose **malattie infettive**; tale esposizione dipende dalla presenza di agenti infettivi nel luogo che si visita. Il rischio di infezione varia in funzione del tipo di viaggio e dell'itinerario che si sceglierà, oltre che in funzione delle modalità del viaggio stesso: comodità adottate, igiene e comportamenti del viaggiatore stesso.

In qualche caso le malattie possono essere prevenute mediante vaccini, ma per alcune infezioni, fra cui anche le più importanti e pericolose, non esistono vaccini.

Precauzioni generiche possono ridurre il rischio di esposizione ad agenti infettivi e dovrebbero sempre essere adottate in tutte le destinazioni dove è elevato il rischio di esposizione, anche nel caso in cui vaccinazioni o altri farmaci siano previsti.

7.1 Le malattie infettive

Per contrarre una malattia infettiva dobbiamo essere stati a contatto con il microorganismo responsabile di quella malattia e, nel momento del contagio, dobbiamo essere in uno stato immunitario "vulnerabile", ossia dobbiamo essere recettivi a tale microorganismo. Senza queste due cause (che devono essere presenti contemporaneamente) la persona non contrarrà la malattia; per prevenire il contagio si può agire su uno o su entrambi queste cause. Per cancellare il rischio di contagio si deve innanzitutto evitare il contatto con il germe responsabile della malattia: questo è possibile solo eliminandolo completamente dalla circolazione. Invece, per annullare la suscettibilità, si deve immunizzare l'ospite da proteggere. Quindi, laddove possibile, le persone possono essere rese immuni vaccinandole, e solamente in un secondo stadio si può mirare all'eliminazione e all'eradicazione del germe specifico.

7.2 Modalità di trasmissione e precauzioni generali

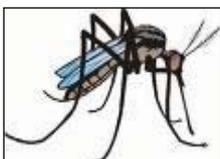
7.2.1 Malattie trasmesse da cibo e bevande:



Tali malattie sono trasmesse dal consumo di cibi o bevande contaminati da agenti infettivi. Il rischio di contagio si riduce adottando **norme igieniche** nell'assumere ogni cibo e bevanda che si consuma durante il viaggio. Inoltre è opportuno evitare il contatto diretto con acqua contaminata anche mediante **bagni in acque non sicure** dal punto di vista igienico.

Alcuni esempi di malattie contraibili mediante il consumo di cibo o di acqua sono la *diarrea del viaggiatore*, la *febbre tifoide*, il *colera* e l'*epatite A*.

7.2.2 Malattie trasmesse da vettori:



Numerose e gravi infezioni sono trasmesse anche da insetti o altri vettori come mosche e acari. Il rischio di infezione diminuisce prendendo **precauzioni** nei confronti di **punture di insetti** e/o contatti con altri vettori nei posti dove le infezioni sono presenti.

Le malattie trasmesse da vettori sono *la malaria*, *la febbre gialla*, *la dengue*,

l'encefalite giapponese, la chikungunya e l'encefalite trasmessa da acari.

7.2.3 Le zoonosi (malattie trasmesse dagli animali)



Le zoonosi includono numerose infezioni che possono essere trasmesse agli uomini attraverso **morsi** di animali o **contatto** con animali con sangue o feci infette, o attraverso il **consumo di cibi di origine animale** in particolar modo carne, latte e formaggi. Il rischio di infezione può essere ridotto evitando qualunque contatto con animali sia selvaggi che tenuti in cattività che domestici, nei posti dove le infezioni sono presenti.

Particolare attenzione deve essere posta verso i bambini che non dovrebbero né avvicinarsi né toccare animali.

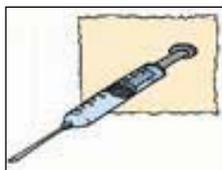
Esempi di zoonosi sono *la rabbia, la tularemia, la brucellosi, la leptospirosi* e alcune febbri emorragiche di origine virale.

7.2.4 Malattie sessualmente trasmissibili



Le malattie sessualmente trasmissibili si trasmettono fra le persone attraverso **pratiche sessuali non sicure**. Il rischio di infezione può essere ridotto evitando rapporti occasionali e non protetti e utilizzando il preservativo. Esempi di alcune malattie trasmesse sessualmente sono *l'epatite B, l'HIV-AIDS, la sifilide, ecc.*

7.2.5 Malattie trasmesse per via parenterale



Tali malattie vengono trasmesse mediante **contatto diretto con sangue o altri liquidi biologici infetti**. Il rischio di infezione può essere ridotto evitando il contatto diretto con tali liquidi infetti, per esempio evitando l'utilizzo di siringhe o aghi per iniezioni o altre pratiche mediche o anche cosmetiche che prevedono la perforazione della pelle (incluso agopuntura, piercing o tatuaggi), o anche evitando trasfusioni di sangue non sicuro.

Alcuni esempi di malattie trasmesse per via parenterale sono *l'epatite B, l'epatite C, la malaria, l'HIV-AIDS.*

7.2.6 Malattie a trasmissione aerea



La trasmissione aerea delle malattie avviene quando nell'aria si trovano disperse goccioline (*droplets*) evaporate nell'aria, contenenti microrganismi patogeni. Tali goccioline si formano da persone infette che tossiscono, sarnutiscono, o semplicemente parlano. La trasmissione mediante goccioline di grandi dimensioni può avvenire anche a una distanza inferiore a uno-due metri, altrimenti *droplets* più piccoli (diametro <5 micron) possono essere presenti nell'aria perché disseminati in polveri e contenenti l'agente infettivo.

Le malattie contraibili mediante trasmissione aerea sono *la tubercolosi, il morbillo, la rosolia, la varicella, la peste polmonare e la polmonite con febbre emorragica, la pertosse, la difterite, la SARS, la meningite e la parotite.*

7.2.7 Malattie trasmesse dal terreno



Le malattie trasmesse dal terreno includono anche quelle causate da agenti infettivi che si presentano in forme dormienti (spore); per avvenire il contagio l'agente infettante deve avere un **contatto con ferite sulla pelle** (graffi, piccole ferite ecc.).

Il rischio di infezione può essere ridotto **proteggendo** la pelle dal contatto diretto con il suolo nei posti dove il terreno può presentare agenti infettivi.

Esempi di malattie batteriche trasmesse dal suolo sono *l'antrace* e il *tetano*. Alcune parassitosi intestinali, come la *ascariasi* e la *trichuriasi*, sono trasmesse attraverso il terreno e l'infezione può avvenire con il consumo di verdure contaminate dal terreno stesso. Infezioni da funghi, invece, possono essere contratte sia mediante inalazione sia mediante contatto diretto con terreno contaminato.

7.3 Principali malattie “del viaggiatore”

7.3.1 Amebiasi

AMEBIASI

Che cosa è?

È una malattia parassitaria provocata dall'*Entamoeba histolytica*.

Tale malattia, diffusa in tutto il mondo, è più frequente nei Paesi tropicali e sub-tropicali e nelle zone che presentano un clima caldo-umido e una carenza nella qualità delle condizioni igienico-sanitarie. Le manifestazioni cliniche sono prevalentemente a carico del sistema gastro-intestinale.

Distribuzione geografica

È possibile contrarre la malattia in qualunque zona dove non sussistano condizioni igieniche adeguate, prevalentemente nelle aree tropicali.

Come si manifesta?

L'amebiasi può essere asintomatica. Qualora la malattia manifesti dei sintomi, questi si presentano generalmente dopo un periodo di incubazione di circa 2-4 settimane, sotto forma di una diarrea acuta. In casi più gravi possono manifestarsi brividi, febbre e diarrea sanguinolenta o mucoide o manifestazioni extraintestinali, come disturbi epatici.

Come si trasmette?

L'unica sorgente di infezione è l'uomo, che espelle le cisti di ameba attraverso le feci. La trasmissione avviene generalmente tramite l'ingestione di acqua o alimenti contaminati da materiale fecale in cui siano presenti cisti amebiche.

È possibile anche un contagio diretto da persona a persona, mediante il contatto con mani sporche, anche se è piuttosto raro. È possibile anche la trasmissione per via sessuale in seguito a contatti oro-anali e/o oro-genitali.

Esiste una vaccinazione?

Non esistono vaccini per prevenire l'amebiasi.

Come si previene?

Per prevenire l'amebiasi è necessario curare le basilari norme igieniche, sia in ambiente domestico che negli ambienti condivisi, ad esempio evitando di ingerire acqua non pulita o mangiare alimenti potenzialmente infetti. La frutta e la verdura non opportunamente lavati sono tra i veicoli più frequenti della malattia. Vedi box regole malattie trasmesse da alimenti

Le Amoebae, dal greco antico “amoibè” (trasformazione), sono organismi unicellulari caratterizzati da una estrema variabilità della loro forma.

7.3.2 Chikungunya

CHIKUNGUNYA

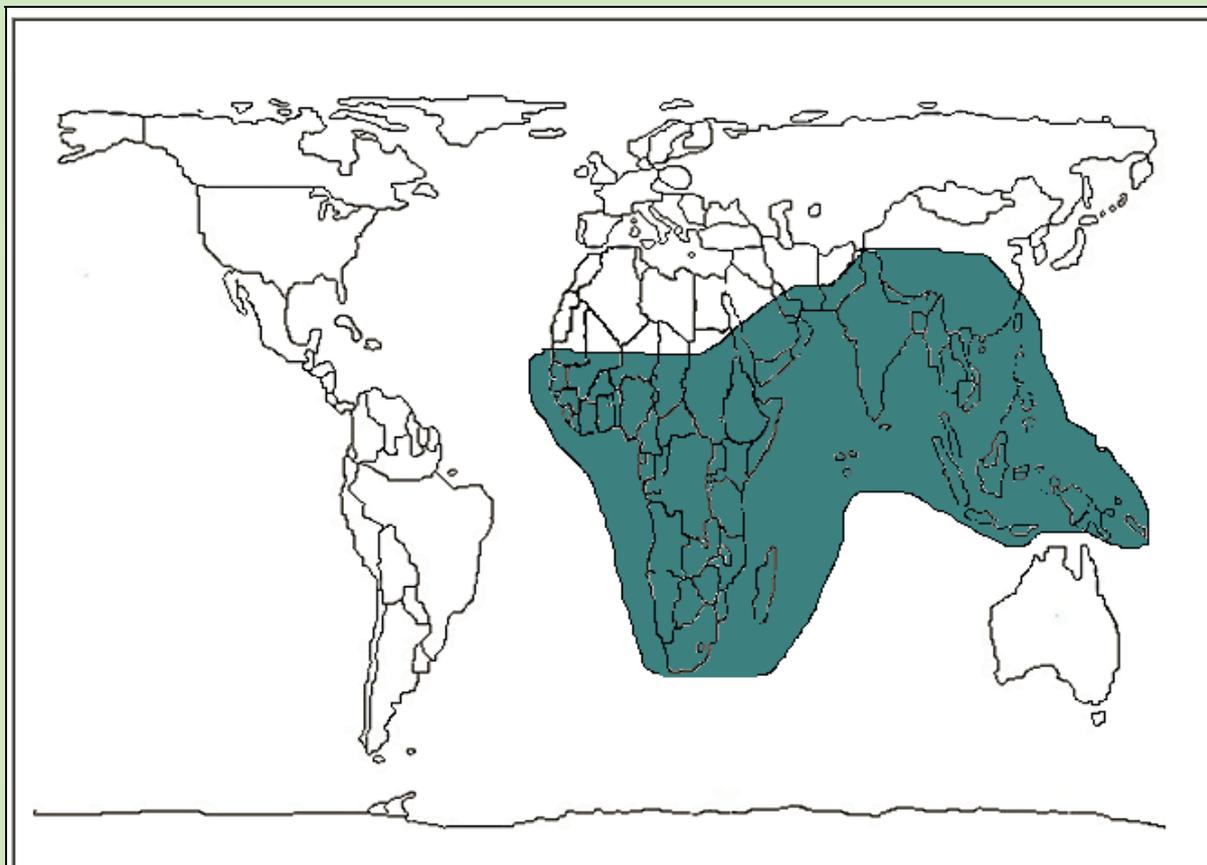
Che cosa è?

La malattia è causata da un virus (togavirus, un arborvirus), trasmesso dalle zanzare del genere *Aedes*, come *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, conosciuta anche con il nome comune di “zanzara tigre”.

I makonde del Mozambico settentrionale e nella Tanzania sudorientale utilizzarono il termine chikungunya, impiegato durante un'epidemia avvenuta in Tanzania nel 1952, per definire “ciò che curva” o “contorce”. La malattia infatti causa delle limitazioni nei movimenti dovute ai forti dolori articolari. La prima epidemia di chikungunya probabilmente è avvenuta in Indonesia nel 1779; da allora il virus è stato riscontrato in Asia ed in Africa.

Distribuzione geografica

Nella carta è evidenziata l'area a rischio trasmissione Chikungunya secondo l'OMS.



Come si manifesta?

I sintomi della Chikungunya ricordano quelli della comune influenza: febbre elevata, cefalea, debolezza, dolori articolari diffusi. Sono proprio questi dolori a costringere il paziente in posizione piegata nel tentativo di alleviare il dolore che giunge improvviso alle articolazioni. Tale sintomatologia è spesso accompagnata da manifestazioni cutanee maculopapulari pruriginose che talvolta assumono caratteristiche di tipo emorragico benigno. Mentre i sintomi generici sono di breve durata e a risoluzione spontanea nell'arco di pochi giorni, i dolori articolari, accompagnati da un senso di debolezza, possono

persistere anche per mesi. Il decorso della Chikungunya è generalmente benigno, tranne in alcuni casi, come i soggetti anziani con pregresse patologie (pazienti oncologici, trapiantati, pazienti affetti da malattie croniche quali broncopneumopatia cronica ostruttiva, cardiopatie, diabete), nei quali può causare il decesso.

Come si trasmette?

L'infezione si trasmette attraverso la puntura delle zanzare che abbiano precedentemente effettuato un pasto di sangue da una persona malata, nella fase acuta. La zanzara infetta che punge una persona sana può trasmetterle il virus. Il virus non si trasmette invece da persona a persona attraverso i normali contatti di vita quotidiana.

Esiste una vaccinazione?

Non vi sono né farmaci né vaccini che proteggano dalla Chikungunya, è possibile quindi la sola cura dei sintomi.

Come si previene?

Per una prevenzione personale è utile adottare alcune norme protettive per esempio l'applicazione di zanzariere e altri mezzi protettivi alle finestre delle abitazioni e l'utilizzo di repellenti. *Vedi box regole per la prevenzione delle malattie veicolate da insetti*

7.3.3. Colera

COLERA

Che cosa è?

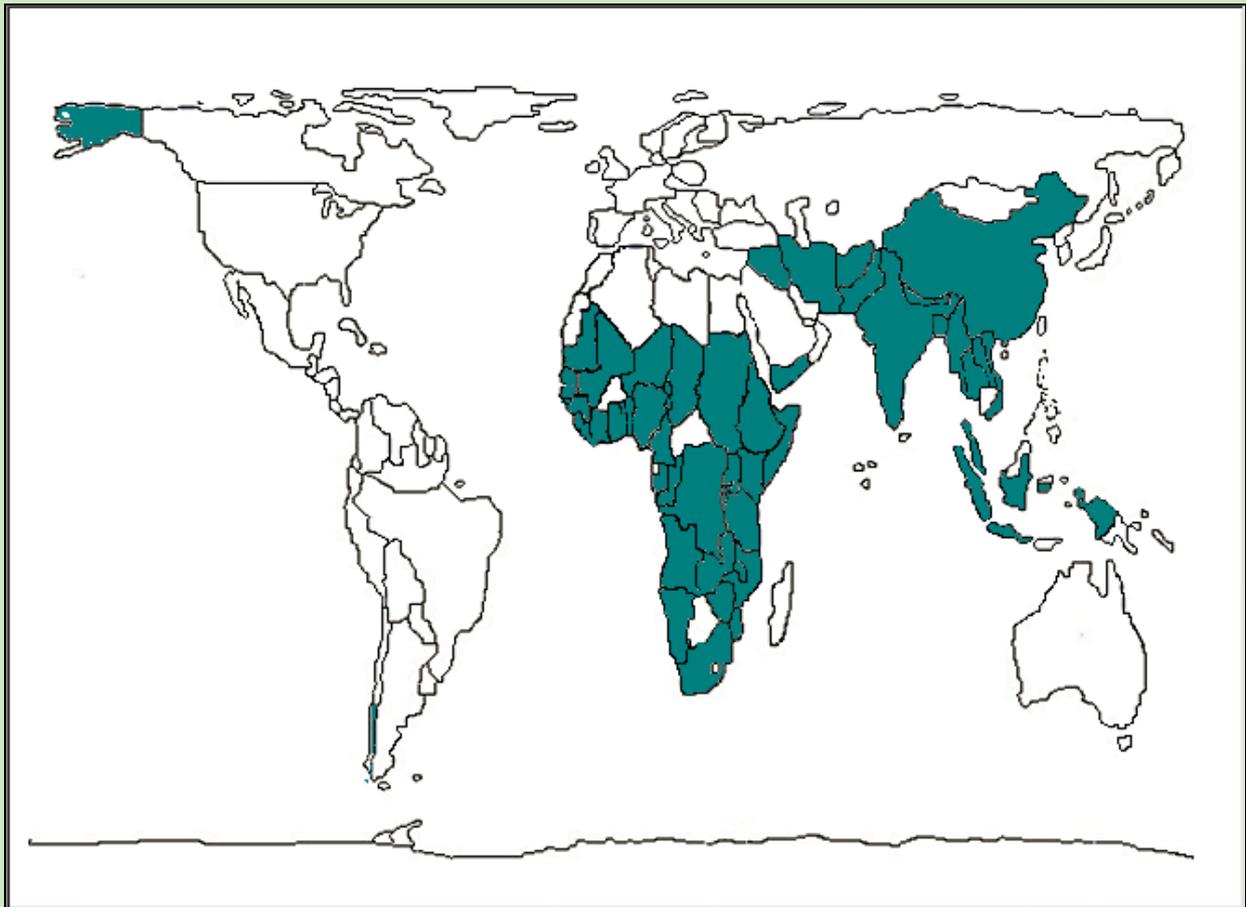
Il colera è un'infezione del tratto intestinale causata da un batterio (*Vibrio cholerae*) il quale, mediante la produzione di una tossina che danneggia le cellule della mucosa intestinale, altera la capacità di assorbimento delle sostanze nutritive e dei liquidi da parte dell'intestino. Di conseguenza si manifesta con diarrea profusa e vomito.

La cellula del batterio presenta una caratteristica curvatura lungo l'asse maggiore, assumendo una forma a virgola.

*Il *Vibrio cholerae* è stato identificato per la prima volta nel 1859 dall'anatomista italiano Filippo Pacini e studiato nel 1886 dal medico tedesco Robert Koch. Il nome deriva dal greco choléra, (da cholé, che significa bile); con questa parola veniva indicata la malattia che scaricava con violenza gli umori del corpo e lo stato d'animo di "collera" che insorgeva di conseguenza.*

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le zone a rischio Colera nel mondo.



Come si manifesta?

Il colera, dopo un breve periodo di incubazione, che può andare da poche ore fino a 5 giorni, si presenta con un esordio improvviso caratterizzato da diarrea, vomito, rapida disidratazione, ipotermia. Lo stato di shock e il possibile decesso sono causati dalla perdita

di grandi quantità di liquidi; nei casi gravi non trattati la letalità (numero decessi rispetto al numero di persone malate) può arrivare al 50%. Tramite una terapia reidratante adeguata, la letalità del colera risulta essere piuttosto bassa, inferiore all'1%.

Come si trasmette?

La malattia si contrae in seguito a ingestione di acqua o alimenti contaminati da materiale fecale di individui infetti, che possono essere sia malati portatori sani che convalescenti. I vibrioni hanno la capacità di sopravvivere in ambienti liquidi, compresa l'acqua di mare, nonostante la sua salinità; per tale motivo pesce, molluschi e crostacei crudi sono potenziali vettori di trasmissione del colera.

Esiste una vaccinazione?

L'efficacia dei vaccini anticolerici tradizionali è piuttosto bassa, coprendo circa il 30-50% dei casi; per questo motivo la vaccinazione non viene richiesta a livello internazionale ed è sconsigliata dall'OMS per il falso senso di sicurezza che può indurre a trascurare altre misure di prevenzione.

Come si previene?

Le norme igieniche basilari, come la disinfezione dell'acqua e la pulizia degli ambienti e degli alimenti sono sufficienti a prevenire l'insorgere della malattia, poiché i vibrioni del colera sono estremamente sensibili all'azione dei comuni detergenti e disinfettanti. *Vedi box regole malattie trasmesse da alimenti*

7.3.4. Dengue

DENGUE

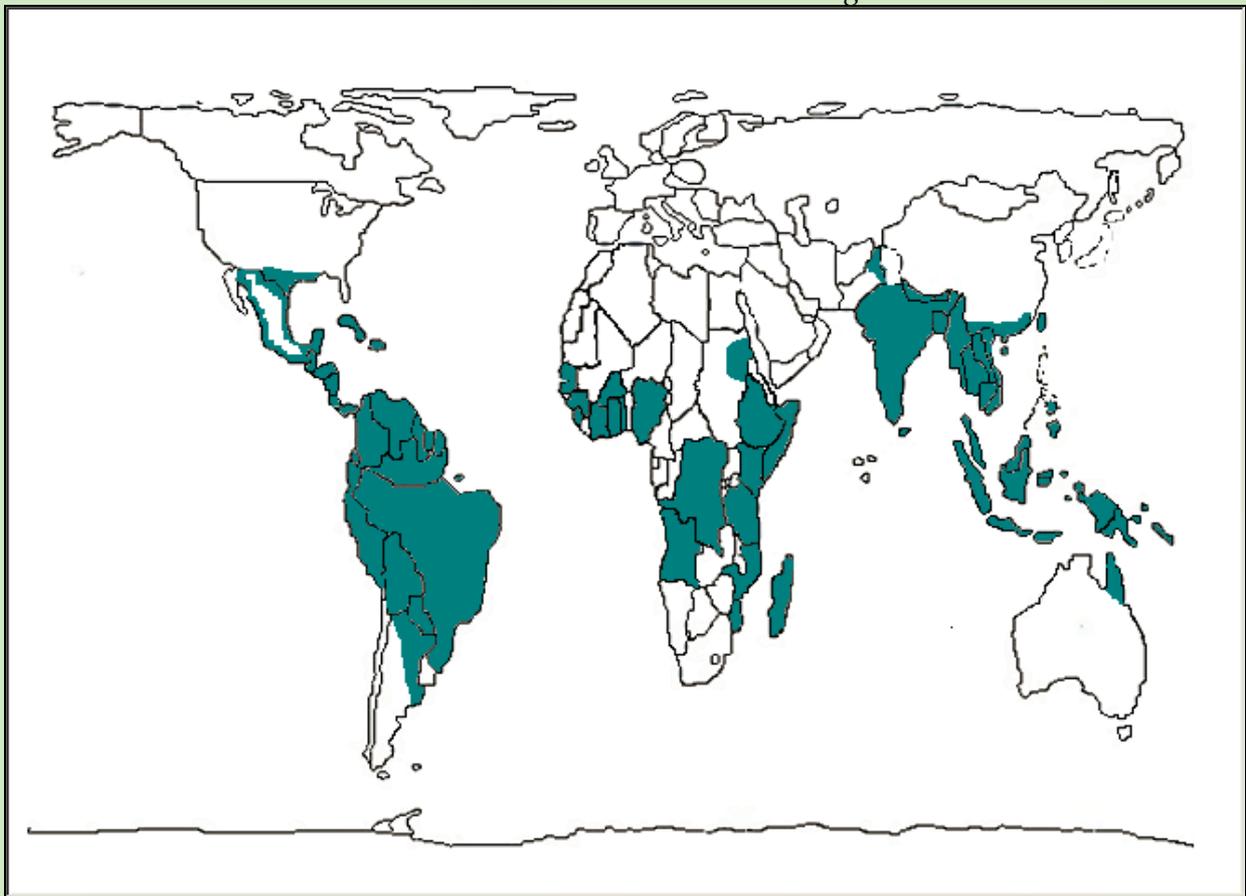
Che cos'è?

La dengue è la più importante malattia trasmessa dagli artropodi agli uomini (arbovirosi). È una malattia causata da un virus il cui codice genetico è costituito da RNA anziché DNA (virus *Dengue*). Di questo virus, esistono quattro "sierotipi" differenti: DEN-1, DEN-2, DEN-3, DEN-4.

La malattia può presentarsi in due forme distinte: dengue classica, dengue emorragica, ed è presente allo stato endemico in gran parte del Sud-Est Asiatico, in Africa, in America Centrale e Meridionale, in Oceania.

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le zone del mondo a rischio *Dengue*



La forma di dengue emorragica è molto frequente nel Sud-Est Asiatico e nel Pacifico, ma epidemie di questa forma sono state segnalate, in tempi recenti, anche dalle regioni caraibiche e dall'America meridionale.

Come si manifesta?

Il periodo di incubazione della dengue è simile sia per la dengue classica che per la dengue emorragica (5-7 giorni). La dengue classica si manifesta in modo differente a

Il nome "dengue" si pensa origini da una parola dell'arabo arcaico, che significa "debolezza". È detta anche febbre "spacca-ossa".

La prima descrizione clinica risale al 1780, a Philadelphia, in Pennsylvania.

seconda dell'età: nei bambini piccoli si ha una lieve febbre, accompagnata da una eruzione cutanea, mentre nei ragazzi più grandi e negli adulti si hanno sintomi simil-influenzali (febbre, mal di testa, dolori articolari e muscolari, disturbi gastrointestinali). A volte la dengue classica può portare a perdita di sangue dal naso e dalle gengive. La dengue ha in ogni caso un andamento a due fasi: nella prima fase si ha comparsa improvvisa di febbre, arrossamento del viso, inappetenza, lievi disturbi gastrointestinali e respiratori. Segue un periodo di sfebbramento nel quale si può presentare debolezza, irritabilità, pallore, colorito cianotico, abbassamento di pressione, eruzioni cutanee, perdita di sangue dal naso, dalle gengive, ed emorragie a carico dell'apparato gastrointestinale. Nei casi gravi si può arrivare ad uno stato di shock. Se trattata adeguatamente la letalità della dengue non supera il 2% dei casi, in alternativa, se non trattata bene e tempestivamente, si può arrivare al 40-50% di casi di decessi.

Come si trasmette?

La dengue si trasmette soltanto mediante la puntura di zanzare del genere *Aedes* (lo stesso responsabile della Febbre Gialla). Queste zanzare pungono nelle ore diurne con un picco di attività dopo l'alba e prima del tramonto. Le zanzare *Aedes* sono state importate in Italia nel 1990 e si trovano in circa 10 regioni italiane ma nel nostro paese non sono mai stati associati casi di dengue in relazione alla presenza della zanzara nel territorio italiano.

Esiste vaccinazione?

Al momento non esistono vaccini disponibili contro la *Dengue*.

Come si previene?

Questa malattia sta aumentando, anche in paesi in cui la malattia in forma endemica è piuttosto recente (America centrale e meridionale) a causa dei massicci fenomeni di urbanizzazione concomitanti con scarse condizioni igienico sanitarie che favoriscono la proliferazione di insetti. Le zanzare *Aedes* si riproducono anche sfruttando piccolissime raccolte di acqua piovana il che favorisce la loro presenza in ambienti urbani degradati. La prevenzione ed il controllo della malattia a livello collettivo avviene applicando misure volte a eliminare o ridurre l'infestazione da zanzare (rimozione di rifiuti solidi urbani, corretto allontanamento e smaltimento delle acque di fogna, interventi periodici di disinfestazione, eliminazione delle raccolte d'acqua e infine applicazione di zanzariere e altri mezzi protettivi alle finestre delle abitazioni. Vedi box regole per la prevenzione delle malattie veicolate da insetti

7.3.5. Diarrea del viaggiatore

DIARREA DEL VIAGGIATORE

Che cosa è?

Si tratta di una patologia che può presentarsi a volte anche solo cambiando abitudini e ritmi di vita; generalmente è favorita quando ci si trova in paesi caldo umidi e quando le condizioni igieniche non vengono rispettate, in ogni caso anche chi viaggia nei paesi così detti “industrializzati” non del tutto salvo

dal rischio di andarvi incontro. Oltre ai fattori locali, giocano un ruolo importante anche fattori propri dell’ospite quali età, condizioni morbose pregresse, attenzione nel seguire norme igieniche, ecc.). La diarrea del viaggiatore può avere un’origine sia batterica, che virale, che parassitaria. Gli agenti patogeni più frequenti sono comunque nell’ordine, i **batteri** *Escherichia coli* produttori di enterotossina, le *Shigelle*, le *Salmonelle*, il *Campylobacter jejuni* e anche gli *Escherichia coli* non enterotossici (ospiti abituali del nostro intestino). Oltre ai batteri una causa frequente della diarrea del viaggiatore sono alcuni **virus** (rotavirus, enterovirus e virus norwalk); mentre i **parassiti** responsabili sono generalmente la *Giardia lamblia*, l’*Entamoeba histolytica* e *Cryptosporidium*.

Distribuzione geografica

Per quel che riguarda la distribuzione geografica vengono definite tre zone del mondo in cui è possibile contrarre tale malattia con un rischio *minimo* (America del Nord, Europa occidentale, Australia), *intermedio* (Europa meridionale) e *massimo* (Africa, Asia, America Meridionale e Centrale, Medio Oriente).

Come si manifesta?

Il periodo di incubazione e la contagiosità dipendono dalla tipologia del agente eziologico, il periodo di incubazione può essere di qualche ora come di pochi giorni. La malattia si manifesta con episodi di diarrea almeno tre volte al giorno di feci liquide o semi-formate.

Come si tramette?

Gli agenti patogeni sono trasmessi all’uomo per via oro-fecale, attraverso il consumo di acqua e alimenti contaminati ma anche attraverso balneazione soprattutto se effettuata in acque dolci. Le mosche possono fungere da “trasportatori” passivi degli agenti infettivi portandoli da un alimento all’altro.

Esiste una vaccinazione?

Al momento non esistono vaccini

Come si previene?

Come per tutte le forme a trasmissione oro-fecale, lo scrupoloso rispetto di elementari norme igieniche è fondamentale. Vedi box regole malattie trasmesse da alimenti

La “Vendetta di Montezuma” è quel fastidioso malanno che colpisce il turista in viaggio nei paesi esotici, ma non solo. Si dice che se Montezuma ce l’ha con voi non c’è nulla da fare, e l’unico rimedio è bere un bicchiere di “bebida sagrada” con mezzo limone spremuto dentro.

7.3.6. Encefalite giapponese

ENCEFALITE GIAPPONESE

Che cosa è?

È una malattia virale causata da un virus genere *flavivirus*. Generalmente i rischi viaggiatori sono limitati e rivolti a chi si zone rurali e agricole nelle quali la è endemica.

I maschi della zanzara del genere Culex sono innocui e si nutrono di nettare, mentre le femmine per sviluppare le uova succhiano il sangue di vertebrati (mammiferi e uccelli). Una femmina adulta succhia ripetutamente il sangue, e il costante movimento in volo la portano ad essere un terribile

del
per i
reca in
malattia

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le aree del mondo in cui è possibile contrarre l'encefalite giapponese



Come si manifesta?

A volte le infezioni sono prive di sintomi, altre volte, invece, i sintomi possono essere di diversa gravità (mal di testa, febbre, meningite asettica, encefalite).

L'infezione evolve in encefalite raramente (da 1 a 20 casi su 1000) ma tale manifestazione clinica è spesso grave e ad esito fatale in circa il 25% dei casi e provoca seri problemi neurologici in circa il 30% dei casi clinici.

Come si trasmette?

Il virus viene trasmesso mediante puntura di zanzare infette appartenenti al genere *Culex*. Il virus è presente come “ospite” in suini e uccelli selvatici, le zanzare quindi diventano infettanti dopo aver punto e quindi succhiato il sangue di maiali o uccelli selvatici infetti.

Esiste una vaccinazione?

Il vaccino, non reperibile in Italia, deve essere fatto da tutti quei viaggiatori che si recano nei territori periferici e nelle zone selvagge del paese dove sono stati segnalati casi di malattia. In particolare la vaccinazione deve essere effettuata dai lavoratori che si recano nei paesi indicati per periodi prolungati e lavorano fuori le grandi città. La vaccinazione in ogni caso è opportuna solo per coloro che in questi paesi si recano in territori non controllati.

Come si previene?

La prevenzione ed il controllo della malattia a livello collettivo risiede nell’attuazione di tutte quelle misure volte a eliminare o ridurre l’infestazione da zanzare. Per una prevenzione personale è utile adottare alcune norme protettive per esempio l’applicazione di zanzariere e altri mezzi protettivi alle finestre delle abitazioni e l’utilizzo di repellenti.

Vedi box regole per la prevenzione delle malattie veicolate da insetti

7.3.7. Febbre gialla

FEBBRE GIALLA

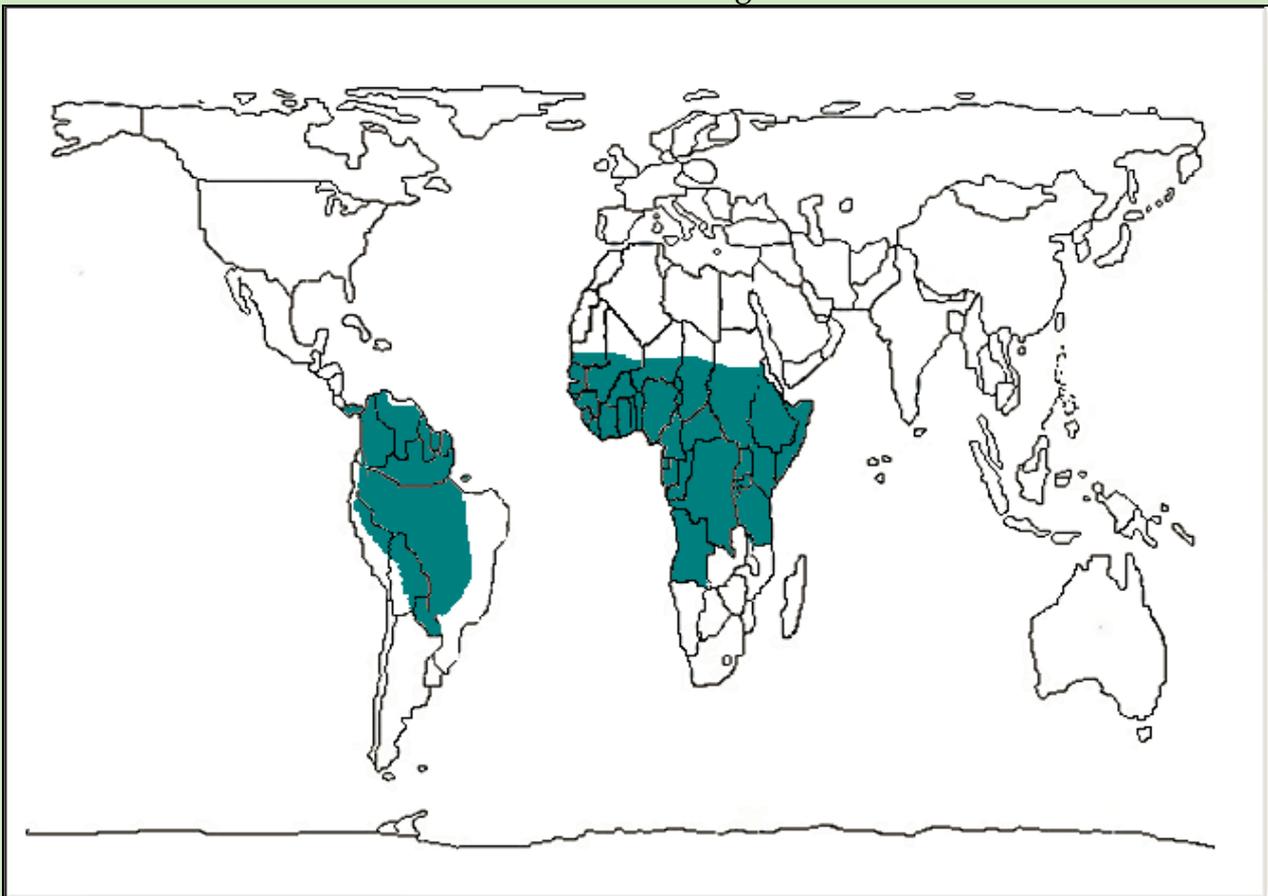
La febbre gialla è una malattia di origine virale (virus del genere *flavivirus*), in molti paesi dell’Africa centrale ed occidentale a sud del Sahara e in alcune regioni equatoriali e tropicali dell’America centrale e meridionale, la febbre gialla è presente allo stato endemico, ed è trasmessa dalla puntura di zanzare infette, è anche chiamata “tifo itteroide”, “vomito nero” o “febbre delle Antille”.

Nel 1635, il padre gesuita Raymond Bréton descriveva una malattia delle Antille, caratterizzata da forte cefalea, indebolimento e che faceva diventare “più gialli di una mela”. Da qui il nome “febbre gialla” coniato da Hughes nel 1750.

*Alcuni affermano che la febbre gialla sia di origine africana e che sia stata portata nelle Americhe con il suo vettore (*Aedes aegypti*) con il traffico degli schiavi; altri affermano che fosse già presente come malattia delle scimmie. Una teoria non esclude l’altra.*

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le zone a rischio febbre gialla



Come si manifesta?

La febbre gialla, dopo un’ incubazione di 3-6 giorni, può presentarsi con diversi gradi di gravità. L’esordio è improvviso (febbre con brividi, dolori muscolari, nausea e vomito). Nelle fasi iniziali diminuiscono i globuli bianchi nel sangue (leucopenia) e possono verificarsi emorragie e la comparsa di un colorito giallastro della pelle (ittero).

Nella maggior parte dei casi la malattia termina verso il 4°-5° giorno dall'inizio dei sintomi. In alcuni casi, invece, dopo una breve fase di miglioramento, possono comparire o accentuarsi delle manifestazioni emorragiche con sangue dal naso, dalle gengive, dall'apparato gastrointestinale accompagnate insufficienza epatica e renale. Questi ultimi segnali sono da considerarsi pericolosi per l'evoluzione della malattia.

La letalità nelle regioni endemiche è intorno al 5%, nelle manifestazioni epidemiche, può arrivare al 50%. Per fortuna, invece, molti casi di infezione decorrono in forma asintomatica o con una sintomatologia molto lieve e non specifica.

Come si trasmette?

Trasportatore del virus della febbre gialla è la zanzara del genere *Aedes*. Queste zanzare pungono nelle ore diurne. Nelle foreste del Sud America interviene nella trasmissione del virus anche un'altra specie di zanzara (genere *Hemagogus*) anche se la specie maggiormente responsabile della trasmissione della febbre gialla sia in Africa che in America è l'*Aedes aegypti*. La febbre gialla è mantenuta in natura da un ciclo silvestre (zanzare-scimmie) e da un ciclo urbano (zanzare-uomo). Le zanzare *Aedes* si adattano sia a climi temperati che relativamente freddi e sono in grado di riprodursi sfruttando piccolissime raccolte di acqua piovana. Recentemente l'infestazione delle grandi città ad opera di *Aedes aegypti* è dovuta proprio all'adattamento agli ambienti urbani di questa zanzara.

Le persone colpite da febbre gialla sono infettanti per le zanzare che le pungono da poco prima della comparsa della febbre per i successivi 5 giorni. Le zanzare sono a loro volta infettanti dopo 9-12 giorni dal pasto di sangue e rimangono tali per tutta la loro vita.

Esiste una vaccinazione?

Esiste un vaccino con un'efficacia protettiva superiore al 90-95%. Il vaccino viene somministrato in una dose singola e dona un'immunità lunga più di 10 anni. Gli anticorpi sono attivi dopo 7-10 giorni dall'inoculo del vaccino. Inoltre è obbligatorio vaccinarsi se si proviene da un'area a rischio febbre gialla e si va in un'area dove la malattia non è presente.

Come si previene?

Oltre alla vaccinazione, si possono adottare a livello individuale tutti quegli accorgimenti presenti nel *box delle regole per la prevenzione delle malattie veicolate da insetti*.

7.4.8. Febbre tifoide

FEBBRE TIFOIDE

Che cosa è?

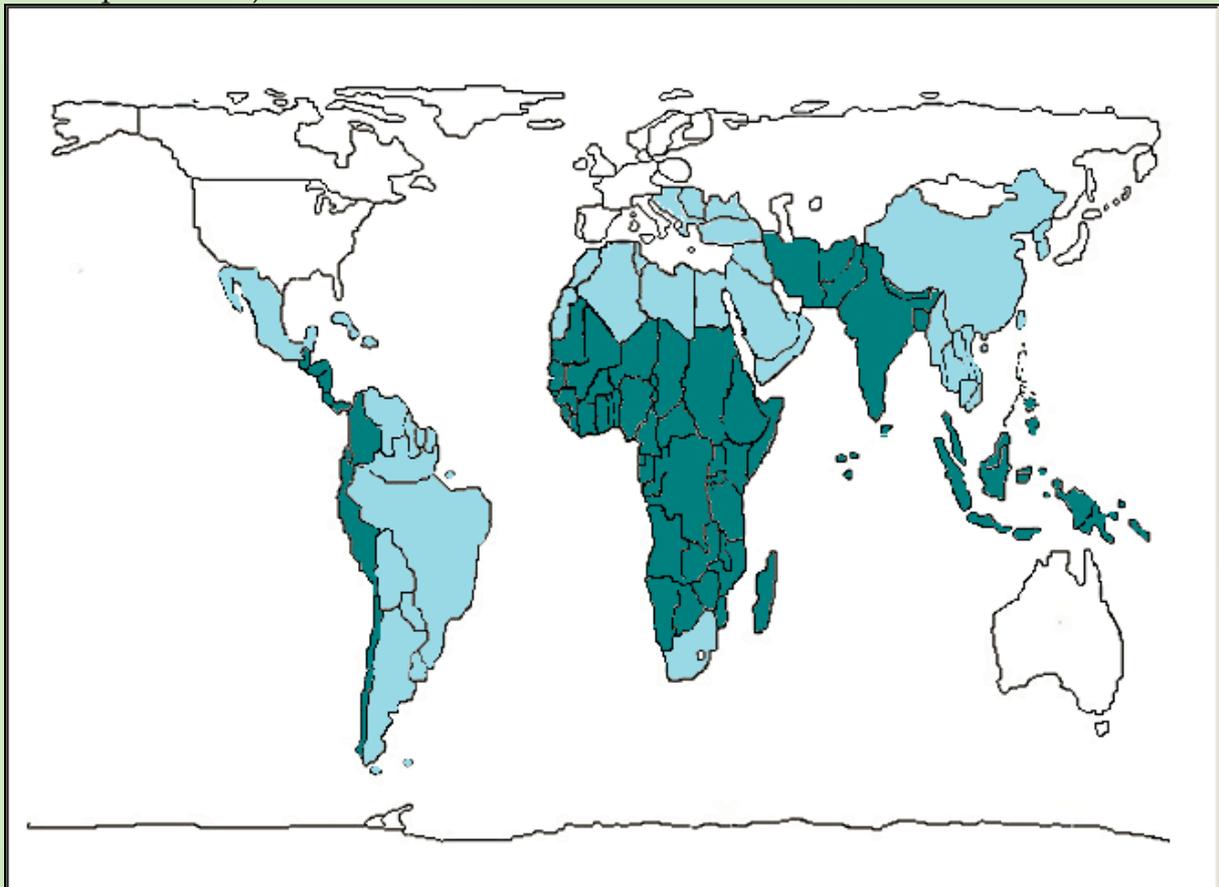
La febbre tifoide, anche chiamata tifo addominale, è una malattia di origine batterica ad opera di *Salmonella typhi* (tutte le *Salmonelle* sono responsabili di infezioni a trasmissione alimentare).

Le salmonelle sono resistenti all'ambiente esterno ma sono comunque sensibili all'azione di comuni disinfettanti. Un rimedio domestico può essere ottenuto diluendo 1 cucchiaino da tavola di varechina in 1 litro d'acqua. La soluzione ottenuta può essere utilizzata per la disinfezione di posate, stoviglie, come per la disinfezione di servizi igienici e di biancheria.

Questa soluzione può essere utilizzata anche per disinfettare frutta e verdura che si vogliono consumare crude ma che prima di essere mangiate dovranno essere abbondantemente risciacquate con acqua sicura, potabile (es: bollita).

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le zone del mondo a rischio di febbre tifoide (in verde scuro le zone con più rischio).



Come si manifesta?

Dopo un periodo di incubazione di circa 2 settimane, l'infezione coinvolge tutto l'organismo, con un esordio caratterizzato da febbre, mal di testa, debolezza, inappetenza, rallentamento delle pulsazioni cardiache, presenza di macchie rossastre e rilevate, tosse secca e disturbi gastrointestinali. E' possibile che si instauri uno stato di portatore cronico, che può essere anche molto prolungato nel tempo.

Come si trasmette?

Malattia a trasmissione oro-fecale può essere contratta in seguito a ingestione di acqua o alimenti contaminati da materiali fecali contenenti *Salmonelle*. Le *Salmonelle* essendo molto resistenti nell'ambiente esterno, possono rimanere per mesi nei liquami e nel fango, sono inoltre in grado di resistere anche in acqua fredda e ghiaccio. Gli insetti, in particolar modo le mosche, possono trasportare passivamente i germi patogeni veicolando quindi tale malattia. L'uomo è l'unica sorgente di infezione. I pazienti affetti da febbre tifoide sono infettanti fino a che *S.typhi* è presente nelle feci.

Esiste una vaccinazione?

Esistono vaccini efficaci all'80-90%, la somministrazione avviene per via orale (tre capsule a giorni alterni) o con somministrazione intramuscolare (una dose sola con richiamo ogni 2-3 anni).

Come si previene?

Oltre alla vaccinazione, come per tutte le malattie a trasmissione oro-fecale, bisogna rispettare basilari norme igieniche è fondamentale. *Vedi box regole malattie trasmesse da alimenti*

7.3.9. HIV-AIDS

HIV-AIDS

Il numero di persone nel mondo che convive con il virus dell'HIV continua ad aumentare; nel 2008 si è raggiunta una stima pari a 33,4 milioni. Tale numero relativo al 2008 è maggiore rispetto all'anno 2000 del 20% ed è quasi triplicato rispetto al 1990.

Il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) è presente in tutto il mondo. Si ritiene che più di cento milioni di individui siano infettati e quindi contagiosi e costituiscano il serbatoio del virus. La trasmissione avviene per via sessuale (etero- e omosessuale) o per via sanguigna (trasfusioni di sangue o impieghi di aghi o strumenti contaminati).

Anche se il virus può essere trasmesso da derivati di sangue e per via materno fetale, l'AIDS è principalmente una malattia trasmessa sessualmente. In aree di alta prevalenza dell' HIV (Africa Sub-sahariana) si ritiene che il 30% delle donne in età fertile e probabilmente una percentuale simile di uomini della stessa età sia sieropositivo. Si stima che il rischio sia dallo 0,1 all'1% per atto sessuale, ma questa percentuale può aumentare se esistono MST intercorrenti ed in particolare modo ulcerazioni genitali.

Per evitare il rischio di trasmissione per via sessuale:

- evitare rapporti occasionali non protetti;
- non giudicare il partner dall'aspetto: la maggior parte delle persone infette può sembrare in buona salute;

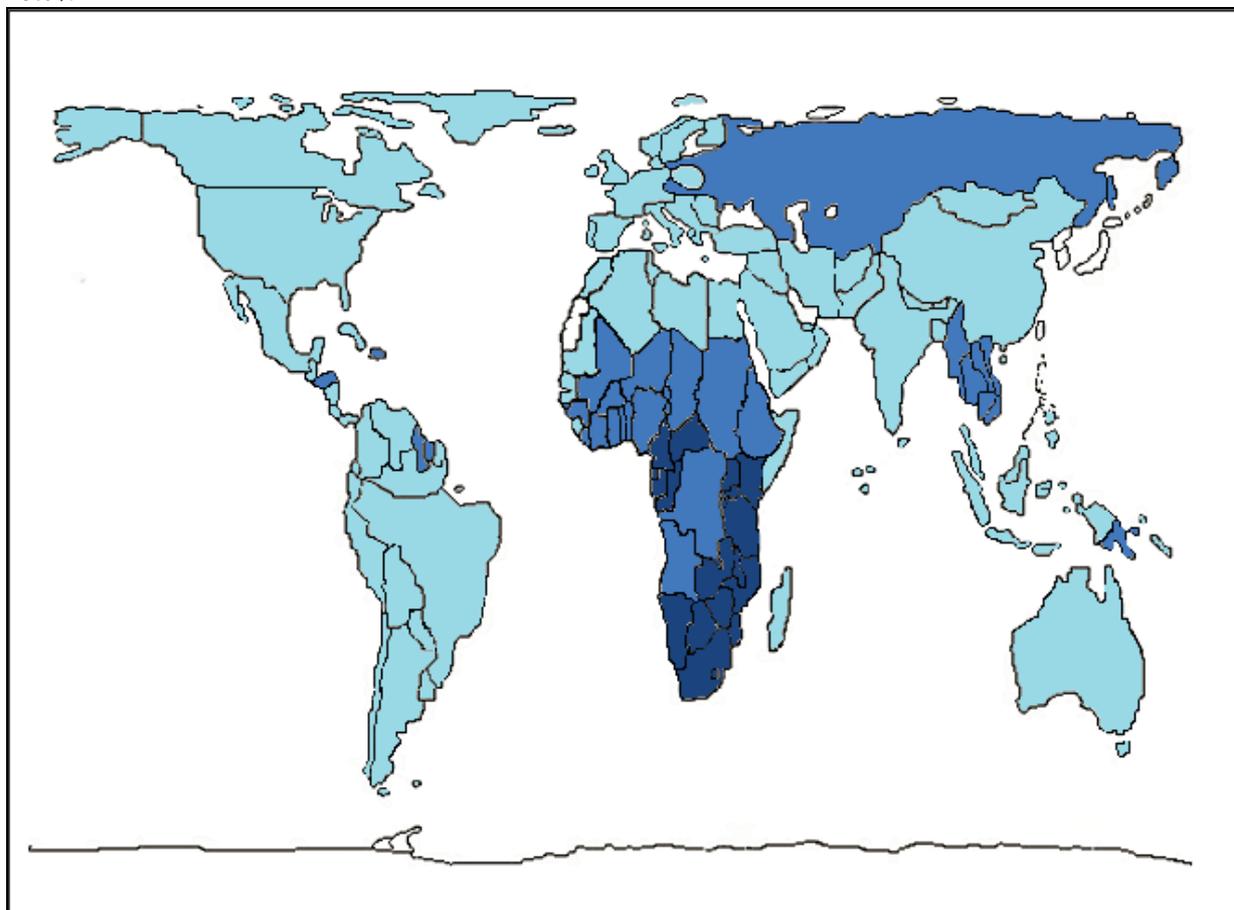
Per evitare il rischio di trasmissione per via sanguigna:

- evitare di far ricorso a trasfusioni di sangue specialmente nei paesi in via di sviluppo a meno di essere in pericolo di vita;
- evitare di farsi iniettare medicinali per via endovena o ricorrere a cure dentarie in paesi con scarsi livelli di igiene;
- evitare di farsi forare la pelle con aghi per tatuaggi, agopuntura o altro.

Un gruppo internazionale di ricercatori (Camerun, Francia, Regno Unito e Stati Uniti) ha localizzato la probabile origine del virus dell'HIV in una popolazione di scimpanzé del Camerun. Esiste una versione del virus da immunodeficienza propria degli scimpanzé: SIV che però non provoca alcun sintomo. I virus SIV e HIV sono molto simili. Gli studiosi hanno scoperto che i campioni di virus dell'HIV potevano essere ricondotti a comunità specifiche di scimpanzé presenti lungo il confine tra il Camerun e l'attuale Repubblica democratica del Congo. La scoperta segna la conclusione di oltre 10 anni di ricerca sulle origini dell'HIV. L'équipe ritiene che il virus possa essere stato trasmesso per la prima volta agli umani addirittura negli anni venti. La malattia si diffuse lentamente e senza essere diagnosticata fino a raggiungere Kinshasa, dove la prima epidemia umana scoppiò nel 1930. La patologia non sarebbe stata riconosciuta in quanto le persone morivano a causa di una varietà di sintomi diversi, come accade tuttora con l'HIV/AIDS. La trasmissione del virus dagli scimpanzé agli uomini si crede sia tramite il sangue degli animali catturati durante la caccia.

Distribuzione geografica

Nella carta è evidenziata la prevalenza (valore percentuale) di infezione da HIV nel mondo negli adulti di età compresa fra 15 e 49 anni. ■ ≤ 1%; ■ 1.0-5.0%; ■ >5.0%



HIV/AIDS nel mondo. Dati al 2001 e 2008, suddivisi per regioni.
(Fonte: 2009 AIDS EPIDEMIC UPDATE WHO)

| | Adulti e bambini che vivono con HIV | Nuove infezioni di adulti e bambini | Prevalenza di adulti (%) | Adulti e bambini morti per AIDS |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| Africa sub sahariana | | | | |
| 2008 | 22.4milioni | 1.9milioni | 5.2 | 1.4milioni |
| 2001 | 19.7 milioni | 2.3milioni | 5.8 | 1.4milioni |
| Nord africa e Medioriente | | | | |
| 2008 | 310.000 | 35.000 | 0.2 | 20.000 |
| 2001 | 200.000 | 30.000 | 0.2 | 11.000 |
| Sud e sud est asiatico | | | | |
| 2008 | 3.8 milioni | 280.000 | 0.3 | 270.000 |
| 2001 | 4.0 milioni | 310.000 | 0.3 | 260.000 |
| Asia orientale | | | | |
| 2008 | 850.000 | 75.000 | <0.1 | 59.000 |
| 2001 | 560.000 | 99.000 | <0.1 | 22.000 |
| Oceania | | | | |
| 2008 | 59.000 | 3.900 | 0.3 | 2.000 |
| 2001 | 36.000 | 5.900 | 0.2 | <1.000 |
| America Latina | | | | |
| 2008 | 2.0milioni | 170.000 | 0.6 | 77.000 |
| 2001 | 1.6 milioni | 150.000 | 0.5 | 66.000 |
| Caraibi | | | | |
| 2008 | 240.000 | 20.000 | 1.0 | 12.000 |
| 2001 | 220.000 | 21.000 | 1.1 | 20.000 |
| Europa orientale e Asia centrale | | | | |
| 2008 | 1.5 milioni | 110.000 | 0.7 | 87.000 |
| 2001 | 900.000 | 280.000 | 0.5 | 26.000 |
| Europa centrale e occidentale | | | | |
| 2008 | 850.000 | 30.000 | 0.3 | 13.000 |
| 2001 | 660.000 | 40.000 | 0.2 | 7.900 |
| Nord America | | | | |
| 2008 | 1.4milioni | 55.000 | 0.6 | 25.000 |
| 2001 | 1.2milioni | 52.000 | 0.6 | 19.000 |
| TOTALE | | | | |
| 2008 | 33.4milioni | 2.7milioni | 0.8 | 2.0milioni |
| 2001 | 29.0milioni | 3.2milioni | 0.8 | 1.9milioni |

7.3.10. Malaria

MALARIA

Che cosa è?

Malattia infettiva provocata da parassiti appartenenti al genere dei plasmodi (*P.falciparum*, *P.vivax*, *P.malaria*, *P.ovale*) e veicolata all'uomo da zanzare del genere *Anopheles*. Se la zanzara è infettata dal plasmodio, pungendo l'uomo rappresenta il "vettore" (veicolo) di contagio.

La malaria conta circa 1 milione di morti all'anno, la maggior parte dei quali in Africa Sub-Sahariana. In caso di contrazione della malaria, sono le donne in gravidanza e i bambini ad essere particolarmente esposti al rischio di gravi conseguenze.

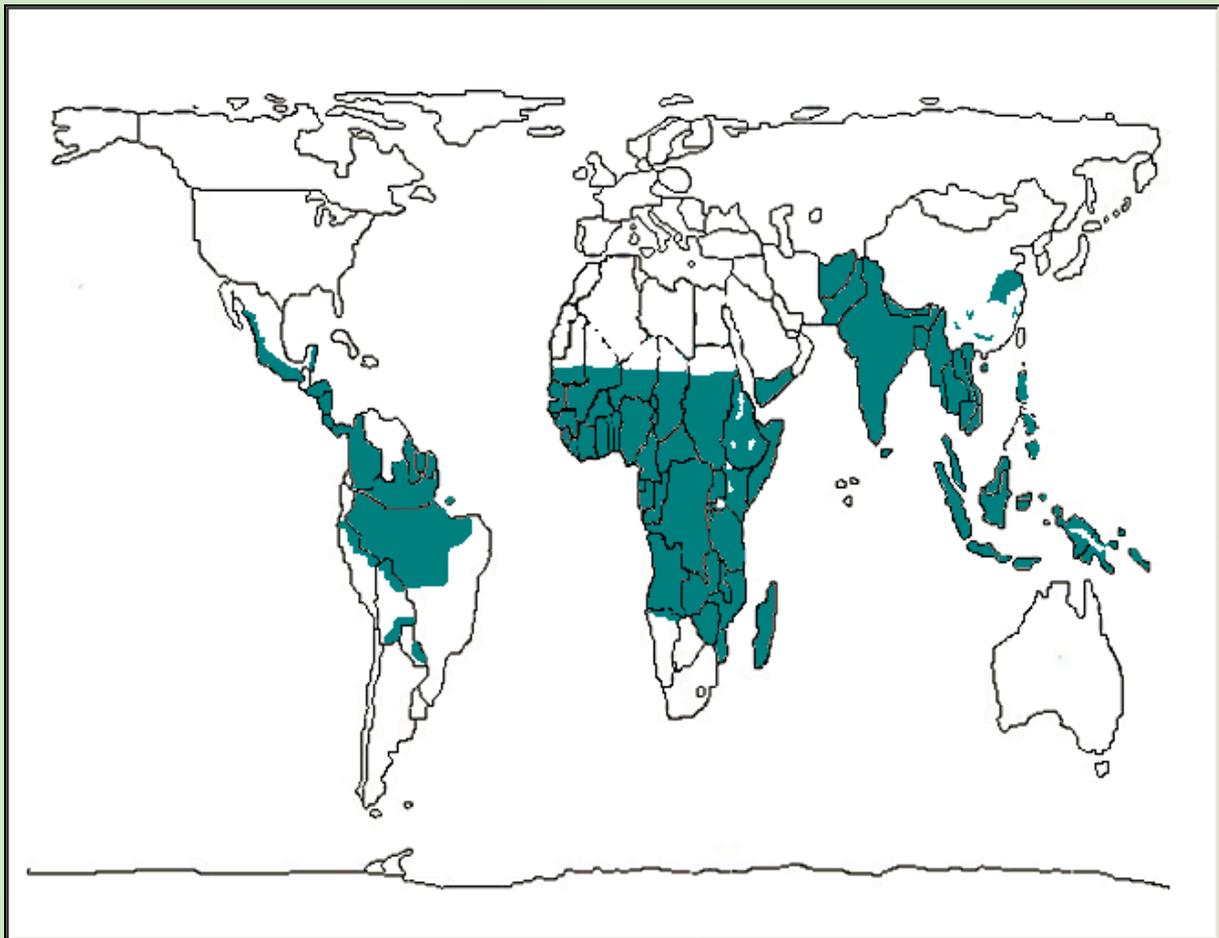
Fu Ippocrate nel V secolo a.C. ad avere avuto il merito di aver individuato, per la prima volta, il quadro clinico della malaria. Nelle Epidemie e negli Aforismi, il Medico greco, infatti, descrisse la tipica febbre intermittente.

Tuttavia molti studi confermano che già nella Cina del 2700 a.C.: è possibile far risalire le prime testimonianze della malaria. Secondo altri studi, che hanno riscontrato la diffusione della malaria anche tra gli scimpanzè, l'umanità sarebbe stata colpita da questa malattia per oltre 50.000 anni.

L'etimologia della parola "malaria" deriva da un termine medievale italiano "mal aria", che significa cattiva aria.

Distribuzione geografica

Nella carta sono evidenziate le zone a rischio malaria nel mondo.



Come si manifesta?

Anche se la sintomatologia è variabile, molto spesso è presente una febbre accompagnata da brividi, sudorazione profusa, mal di testa, dolori muscolari, mal di schiena, tosse, nausea, vomito e diarrea.

Come si trasmette?

Si trasmette sempre per contagio tramite zanzare, mai per contagio interumano diretto. In particolare, i parassiti malarici vengono trasmessi all'uomo attraverso la puntura di zanzare femmine *Anopheles* infette. Le zanzare devono nutrirsi di sangue per portare a maturazione le uova, tuttavia, in questo modo, possono trasferire all'interno del corpo umano il plasmodio stesso. Le zanzare *Anopheles* pungono abitualmente nelle ore di oscurità, cioè prima dell'alba e dopo il tramonto per tutta la notte.

Esiste una vaccinazione?

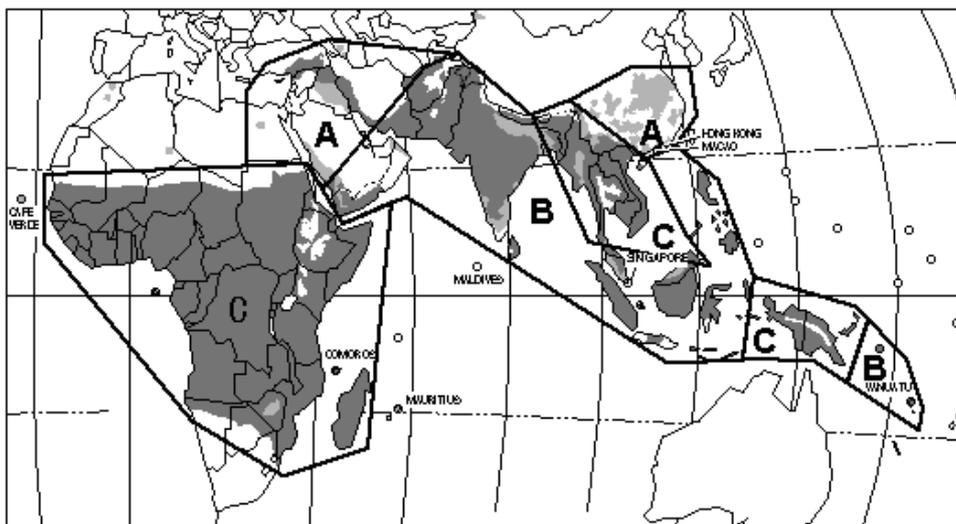
Non esistono vaccini contro la malaria.

Come si previene?

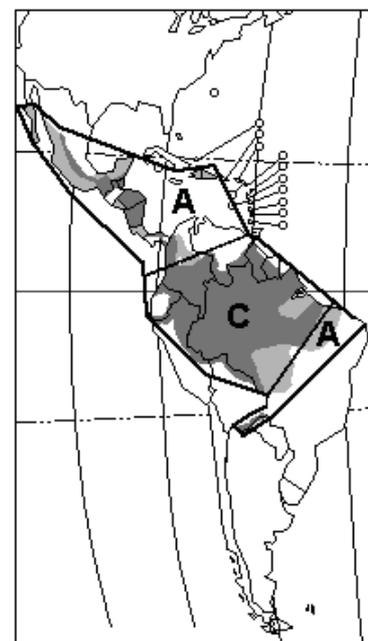
Attraverso la combinazione di misure preventive di tipo farmacologico e di tipo comportamentale. Tra queste ultime fondamentali sono l'uso di zanzariere, repellenti cutanei e ambientali e l'impiego di indumenti adatti (vedi box regole per la prevenzione delle malattie veicolate da insetti).

Per quel che riguarda l'assunzione di farmaci adatti (profilassi farmacologica o chemioprolifassi antimalarica) è fondamentale consultare il proprio medico curante.

L'OMS distingue tre zone nel mondo che si differenziano per intensità di trasmissione, distribuzione delle specie di plasmodi e dei ceppi isolati di *P.falciparum* chemioresistenti. In ordine crescente di rischio, vengono indicate la zona A, la zona B e la zona C: Per ciascuna zona, l'OMS segnala i farmaci da utilizzare per la profilassi antimalarica.



In bianco aree indeenni da malaria; in grigio o chiaro aree



a basso rischio; in grigio scuro aree dove si verifica trasmissione della malaria

Zona A: rischio generalmente lieve e stagionale; nessun rischio in molte aree (zone urbane. *P.falciparum* assente o sensibile alla cloroquina)

Zona B: rischio debole nella maggior parte delle regioni. La cloroquina protegge da *P.vivax*, in associazione al proguanil conferisce una certa protezione contro il *P.falciparum* e può attenuare la gravità della malattia se si verifica nonostante la profilassi

Zona C: rischio elevato nella maggior parte delle regioni africane tranne in altitudine. Rischio debole nella maggior parte delle regioni dell'Asia e dell'America latina, ma elevato in alcune aree come il bacino amazzonico e alcune parti rurali del Sud-Est Asia. Resistenza alla cloroquina in quasi tutte le regioni e alla sulfadossina + pirimetamina in Asia ed in alcune regioni dell'Africa e dell'America latina.

7.3.11. Meningite meningococcica

MENINGITE MENINGOCOCCICA

Che cosa è?

È una malattia molto grave causata da un'infezione batterica ad opera del batterio *Neisseria meningitidis*, detto anche meningococco. del quale sono conosciuti 13 sierogruppi.

Esistono 5 sierogruppi, A, B, C, Y e W135, che sono in grado di generare la malattia nell'uomo.

Le fasce di età a maggior rischio di contrarre la malattia sono i bambini in tenera età, gli adolescenti e i giovani.

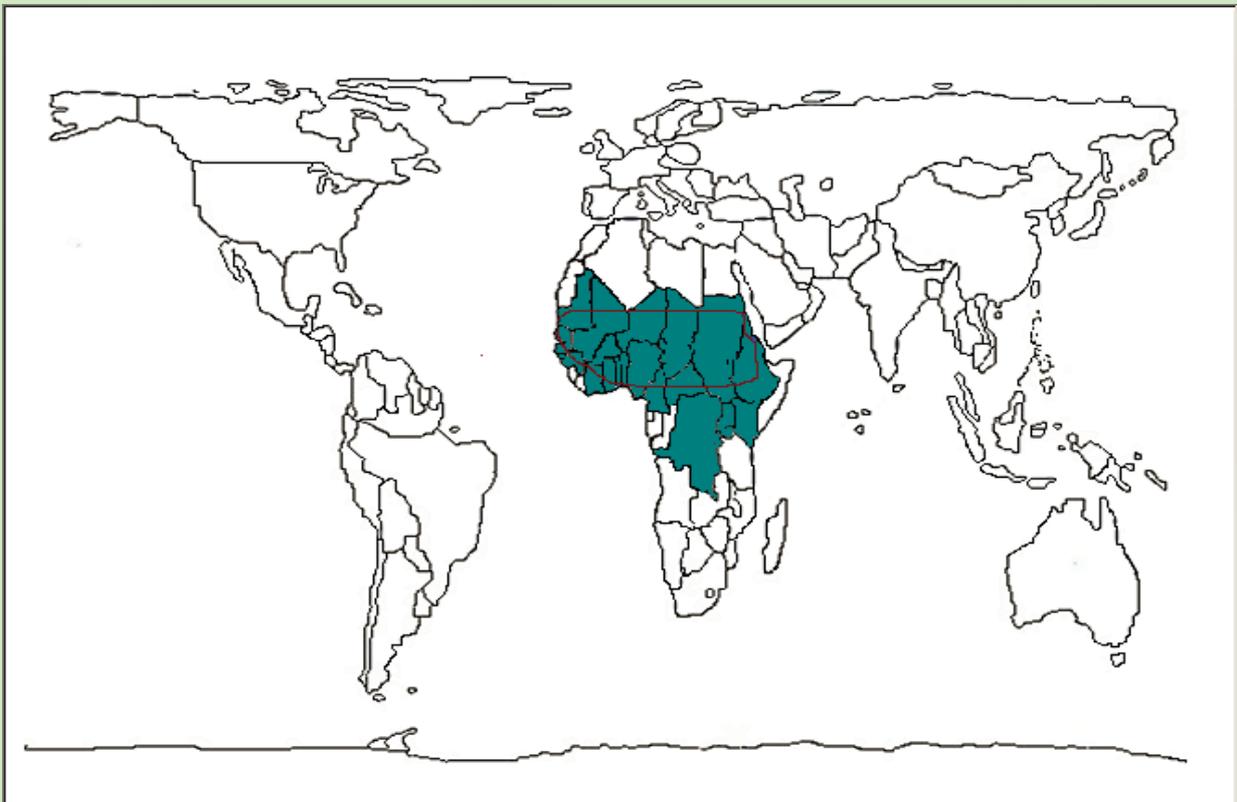
Distribuzione geografica

La diffusione della malattia nel mondo varia significativamente in base ai sierogruppi e alla regione geografica. Per chi è diretto, durante la stagione secca, nelle aree indicate come "cintura della meningite", è fortemente consigliata la profilassi vaccinale, soprattutto se si prevede una lunga permanenza.

Per "cintura della meningite" si intende tutta la zona dell'Africa sub sahariana compresa fra il Mali e l'Etiopia, in particolare Burkina Faso, considerata zona endemica, in quanto epidemie da meningococco di gruppo A e W135 occorrono regolarmente, in particolare durante la stagione secca (novembre-gugno)

Focolaio tipico sono gli spazi affollati e chiusi, come i dormitori.

Neisseria meningitidis è un ospite frequente delle prime vie respiratorie. Anche se la malattia è stata descritta nel 1805 nel corso di un'epidemia a Ginevra, tuttavia il batterio è stato identificato per la prima volta solo nel 1887.



Come si manifesta?

I primi sintomi della malattia sono aspecifici e possono ricordare quelli di altre patologie comuni, come l'influenza.

Dopo 2-10 giorni di incubazione, la meningite meningococcica ha un esordio improvviso, caratterizzato da intenso mal di testa, febbre, nausea vomito, fotofobia e torcicollo.

La malattia meningococcica può causare letalità e disabilità significative. In passato il tasso di letalità superava il 50%. Tuttavia la diagnosi precoce e una corretta terapia permettono nella maggior parte dei casi una rapida guarigione senza postumi. Ad oggi, infatti, il tasso di letalità è decisamente inferiore e varia tra il 5 e il 10%.

Come si trasmette?

La trasmissione avviene attraverso le vie respiratorie (goccioline di saliva) inseguito a contatto diretto e stretto con persone. Molte persone infette possono essere portatori asintomatici del batterio e possono rappresentare una fonte di infezione per altri.

Esiste una vaccinazione?

Recentemente è stato approvato sia negli Stati Uniti che in Europa un nuovo vaccino coniugato per *N. meningitidis* (tipo A, C, Y e W135) che garantisce una risposta immunitaria ampia e robusta.

Il vaccino viene somministrato per via sottocutanea a partire dai 2 anni di età. Per quanto riguarda la durata della protezione, si ritiene che sia di almeno 3 anni nei vaccinati di età superiore a 4 anni; in caso di persistenza del rischio vanno effettuati richiami ogni 3-5 anni.

In ogni caso, attualmente nessun paese richiede la vaccinazione contro la meningite meningococcica, ad eccezione dell'Arabia Saudita che richiede un certificato valido di vaccinazione a tutti i visitatori provenienti da ogni parte del mondo che vogliano entrare nel Paese per partecipare ai pellegrinaggi Haji, Omra o ai lavoratori stagionali.

Come si previene?

Come precauzione devono essere evitati posti affollati e confinati in spazi chiusi. Infatti, al di fuori dell'organismo, il meningococco presenta scarsissima resistenza agli agenti fisici ambientali (luce solare, essiccamento, ecc.) e ai comuni disinfettanti.

In caso di sospetta meningite batterica si ricorre alla terapia antibiotica del soggetto colpito e in alcuni casi anche dei contatti stretti. La vaccinazione contro il meningococco rimane comunque lo strumento di prevenzione da prediligere.

7.3.12. Shigellosi (Dissenteria Bacillare)

SHIGELLOSI (DISSENTERIA BACILLARE)

Che cosa è?

È una infezione causata da batteri del genere *Shigella* e si presenta con quadri clinici variabili. Nei casi non trattati la letalità è stimata del 10-20%. Sono batteri molto sensibili all'azione di disinfettanti e detergenti ma, nell'ambiente esterno, possono presentare gradi variabili di resistenza soprattutto se presenti in materiale organico.

Distribuzione geografica

Non esiste un'area geografica definita e specifica, ma in genere è possibile contrarre la shigellosi nelle aree tropicali di tutti i continenti dove le condizioni igieniche sono scarse.

Come si manifesta?

L'infezione, dopo un periodo di incubazione (1-3 giorni), si manifesta con diarrea, febbre, nausea, dolori addominali, tenesmo (spasmo doloroso dell'ano). Nei casi tipici le feci contengono sangue, muco e pus.

Come si trasmette?

Le *Shigelle* si trasmettono per via oro-fecale; la dissenteria può quindi essere contratta in seguito all'ingestione di acqua o alimenti contaminati. I molluschi, i crostacei e altri cibi mangiati crudi sono da evitare, ma anche il latte non pastorizzato e le verdure possono veicolare tale infezione. Gli insetti possono trasmettere questi ed altri germi patogeni trasportandoli meccanicamente da materiali contaminati su cibi ed oggetti fungendo da vettori passivi di infezione. L'uomo malato o portatore rappresenta l'unica fonte di infezione.

Esiste una vaccinazione?

Non è disponibile ancora un vaccino per la dissenteria bacillare.

Come si previene?

Adottando scrupolose ma elementari norme igieniche, come per tutte le malattie a trasmissione oro-fecale. Vedi box regole malattie trasmesse da alimenti

I batteri del genere Shigella sono stati scoperti 100 anni fa da uno scienziato giapponese, Kiyoshi Shiga (da cui hanno preso il nome). Si dividono in 4 famiglie, la Shigella sonnei, e la Shigella flexneri sono tra quelle più diffuse, meno frequenti invece la Shigella boydii e la Shigella dysenteriae, quest'ultima, spesso a decorso mortale, può scatenare vere e proprie epidemie che colpiscono soprattutto i paesi in via di sviluppo.

Regole per prevenzione di malattie veicolate da insetti

Di seguito sono elencate una serie di misure di prevenzione personale dagli insetti formulate dal Ministero della Salute:

- Evitare se possibile di uscire fra il tramonto e l'alba
- Indossare abiti di colore chiaro (i colori scuri e quelli accesi attirano gli insetti), con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo
- Evitare l'uso di profumi (potrebbero attirare gli insetti)
- Applicare sulla cute esposta repellenti per insetti a base di N,N-dietil-n-toluamide o di dimetil-ftalato, ripetendo se necessario, ad esempio in caso di sudorazione intensa, l'applicazione ogni 2-3 ore; i repellenti per gli insetti ed insetticidi a base di piretroidi possono essere spruzzati anche direttamente sugli abiti
- Alloggiare preferibilmente in stanze dotate di aria condizionata o in mancanza di questa di zanzariere alle finestre, curando che queste siano tenute in ordine e ben chiuse
- Usare zanzariere sopra il letto, rimboccando i margini sotto il materasso, verificando che nessuna zanzara sia rimasta all'interno. È molto utile impregnare le zanzariere con insetticidi a base di permetrina
- Spruzzare insetticidi a base di piretro e di permetrina nelle stanze di soggiorno e nelle stanze da letto, oppure usare diffusori di insetticida (operanti a corrente elettrica o a batterie), che contengano tavolette impregnate con piretroidi o le serpentine antizanzare al piretro.
- Naturalmente utilizzare con attenzione i prodotti insetticidi, facendo attenzione per esempio a non applicarli sulla cute irritata o escoriata, o facendo attenzione ai bambini o agli ambienti chiusi, ecc.

Regole per prevenzione di malattie trasmesse da alimenti

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha indicato in 10 punti la base della prevenzione delle malattie trasmesse dagli alimenti:

1. scegliere i prodotti che abbiano subito trattamenti idonei ad assicurarne l'innocuità (ad esempio il latte pastorizzato o trattato ad alte temperature)
2. cuocere bene i cibi in modo che tutte le parti, anche le più interne, raggiungano una temperatura di almeno 70°C
3. consumare gli alimenti immediatamente dopo la cottura
4. gli alimenti cotti, se non vengono consumati subito, vanno immediatamente conservati in frigorifero; la permanenza nel frigorifero deve essere limitata: se il cibo deve essere conservato per lungo tempo è preferibile surgelarlo
5. i cibi precedentemente cotti vanno riscaldati rapidamente e ad alta Temperatura prima del consumo
6. evitare ogni contatto fra cibi crudi e cotti
7. curare particolarmente l'igiene delle mani per la manipolazione degli alimenti
8. fare in modo che tutte le superfici della cucina, gli utensili ed i contenitori siano accuratamente puliti
9. proteggere gli alimenti dagli insetti, dai roditori e dagli altri animali
10. utilizzare solo acqua potabile

I VACCINI

I vaccini stimolano la difesa immunitaria in modo uguale a quello provocato dalle malattie. Il principio su cui basano il loro meccanismo è l'immunizzazione attiva contro le infezioni: ciò è possibile inserendo nell'organismo umano una piccolissima quantità di agenti infettivi inattivati (virus o batteri, uccisi o attenuati) che riproducono l'infezione attivando la produzione di anticorpi specifici. Per prevenire una malattia che non è possibile curare l'unica soluzione è quella di rendere il soggetto in grado di difendersi da con le sole forze del proprio organismo: gli anticorpi. Questi riconoscono l'agente patogeno e lo neutralizzano. Il sistema immunitario infatti, una volta memorizzato l'agente infettante, sarà in futuro in grado di reagire subito a un nuovo attacco da parte dello stesso agente patogeno, proteggendo l'organismo senza che si sviluppino i sintomi e le complicanze della malattia. Eccetto qualche caso le vaccinazioni

Edward Jenner nel 1778, utilizzò con successo il pus di una vacca infetta da vaiolo per immunizzare suo figlio contro la malattia. Data l'origine del composto immunizzante, il virus Vaccinia, Jenner coniò il termine "vaccino". In realtà non è stata una vera "scoperta" perché Jenner si accorse semplicemente di una conoscenza già diffusa fra gli allevatori inglesi: il contatto con le vacche affette dal cow-pox (vaiolo vaccino) proteggeva il contadino dalle epidemie di vaiolo. Operazioni di inoculo del vaccino erano già state condotte in Inghilterra e il primo esempio deve essere fatto risalire a un contadino del Gloucestershire, Benjamin Jesty, che testimoniò nel 1805 di aver "vaccinato" se stesso, la moglie e i figli già nel 1774.

proteggono per tutta la vita. L'Istituto Superiore di Sanità ha schematizzato l'impatto delle vaccinazioni sulle malattie in tappe successive: **controllo** della malattia, **riduzione** assoluta del numero di malati in una nazione, o in un gruppo di nazioni, fino alla completa **eliminazione** della malattia, (es: poliomielite nelle Americhe o morbillo in Finlandia). L'eliminazione di una malattia a livello nazionale non assicura che l'infezione non venga comunque contratta durante un viaggio o da una persona proveniente da un paese dove la malattia è ancora presente. La tappa finale, infine, è l'eliminazione di una malattia a livello mondiale. Questo è avvenuto nel 1980 per il vaiolo.

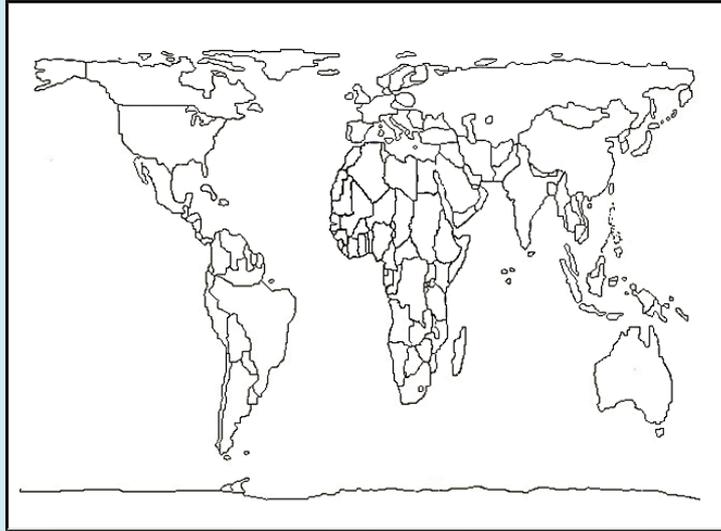
Come si preparano i vaccini? A volte i batteri e i virus vengono inseriti nell'organismo già uccisi, quindi non più in grado di causare malattia ma ancora sufficienti a stimolare la produzione di anticorpi. Altre volte invece sono attenuati, ossia non uccisi ma resi comunque non più attivi. In alcuni casi, si utilizzano tossine prodotte da microorganismi che vengono inattivate prima di essere introdotte nell'organismo (es: vaccino antitetanico e antidifterico). A volte si utilizzano componenti della superficie dei virus o della capsula esterna dei batteri, (es: Haemophilus influenzae). Infine, una nuova serie di vaccini utilizza proteine ottenute in laboratorio che simulano componenti dei virus, (es: epatite B).

I vaccini attualmente disponibili:

Vaccinazioni contro le malattie batteriche: Difterite; Tetano; Pertosse; Haemophilus influenzae tipo B; Pneumococco; Meningococco C; Febbre tifoide.

Vaccinazioni contro le malattie virali: Poliomielite; Morbillo, rosolia, Varicella; Epatite A; Epatite B; Influenza; Rotavirus; Febbre gialla; Colera.

CARTA DEL MONDO DI PETERS



In questo libro abbiamo voluto rendere omaggio al lavoro di Arno Peters (1916 –2002) storico e geografo tedesco, utilizzando le sue carte per descrivere la distribuzione geografica delle malattie nel mondo. La grande sensibilità di Peters lo ha portato a interessarsi alle problematiche dell'eguaglianza economica e politica per tutte le popolazioni mondiali; per tale motivo scrisse, nel 1941, "La storia del mondo otticamente sincronica", un libro che raccontava le vicende europee senza mettere in secondo piano gli avvenimenti in Africa, Asia e America precolombiana.

In seguito a tale lavoro, Peters volle elaborare una carta geografica che rispettasse le effettive dimensioni e proporzioni dei vari paesi. Lavoro difficile che, pubblicato nel 1973, trovò un immediato successo. La carta di Peters fu scelta come simbolo della carta dei diritti dei popoli e fu pubblicata in oltre 200 edizioni.

La rappresentazione della superficie terrestre non può mai essere riportata fedelmente in un piano bidimensionale, essendo lei stessa tridimensionale. I geografi e i cartografi, a seconda delle finalità e dei mezzi tecnici posseduti, hanno scelto quali aspetti privilegiare (rotte marine, coste, ambienti). La carta che si è maggiormente imposta è quella di Mercatore (1569, altro cartografo tedesco), che pone l'Europa al centro e che riserva ai Paesi del Nord del pianeta i 3/4 dello spazio della carta, rimpicciolendo e schiacciando l'emisfero Sud nell'ultima quarto. La carta originale di Mercatore nel corso dei secoli è stata resa più accurata nei particolari ma non nel suo difetto originale. Anche la carta di Peters, che pone al centro l'equatore, linea immaginaria che divide la terra in due parti uguali, presenta alcuni limiti, ad esempio non permette di orientarsi in nessuna direzione al di fuori dei quattro punti cardinali e la scala non considera le distanze ma soltanto le superfici.

Non siamo abituati a vedere il mondo così, è per questo che ad un primo sguardo la carta di Peters può lasciare perplessi. Di solito non vediamo l'Ecuador al centro, la Scandinavia sembra più grande dell'India quando in realtà è tre volte più piccola, così come la Russia siamo abituati a vederla più grande dell'Africa, quando in verità è più piccola; l'America Latina ha meno spazio dell'Europa e ancor meno degli Stati Uniti e del Canada messi assieme, quando in realtà il Sud America è il doppio dell'Europa e molto più grande del Nord America.

Arno Peters, con la sua rivoluzionaria carta geografica, vuole farci osservare il nostro pianeta in modo diverso rispetto a quello a cui siamo stati da sempre abituati a guardare con la carta di Mercatore.

Bibliografia essenziale

- A.A. V.V. (2008), *Guida del Mondo. Il mondo visto dal sud 2007/08*, Ed. EMI.
- A.A.V.V (1994), *L'Etat du Monde: annuaire economique et geopolitique mondial*, La Découverte, Paris.
- Bianchini C., Marangi M., Meledandri G., *Medicina Internazionale*, SEU, Roma, 2001.
- Chef Kumalè (1998), *Le cucine del mondo*, Edizioni Sonda, Torino.
- Cresta M., Scardella P., Grippo F. (2000), *Ecologia e Geografia dell'Alimentazione*, in *Alimentazione e Nutrizione Umana di Fidanza*, F. Idelson-Gnocchi, Napoli.
- Cresta M. (1998), *Lineamenti di Ecologia Umana*, Casa Editrice Scientifica Internazionale, Roma.
- Cresta M. (1995), *L'uomo, il cibo e il territorio*, Monteleone, Vibo Valentia.
- Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL), *Rapporto Annuale 2009 – Il turismo in cifre negli esercizi alberghieri di Roma e Provincia*.
- Ente Bilaterale del Turismo nel Lazio (EBTL), *Roma&Lazio. Il turismo in cifre*, luglio/agosto 2008.
- Euromonitor International, *Top City Destinations Ranking*, 10 gennaio 2010.
- Fischler C (1992), *L'onnivoro. Il piacere di mangiare nella storia e nella scienza*, Mondadori, Milano.
- Harris M. (1992), *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Ed. Einaudi, Torino.
- Ieraci R.,Comito M. ASL RM/E struttura complessa diagnosi e cura delle malattie del viaggiatore profilassi vaccinazioni internazionali “Consigli e vaccini per i viaggi all'estero” ISTAT, *L'Italia in cifre 2009*, 11 maggio 2009.
- ISTAT, *Viaggi e vacanze in Italia e all'estero – Anno 2009*, 17 febbraio 2010.
- Istituto Nazionale Ricerche Turistiche (ISNART), *1° Rapporto 2009, Indagine quantitativa sui comportamenti turistici degli italiani*, luglio 2009.
- Istituto Nazionale Ricerche Turistiche (ISNART), *2° Rapporto 2009, Indagine quantitativa sui comportamenti turistici degli italiani*, gennaio 2010.
- Istituto Nazionale Ricerche Turistiche (ISNART), *BIT 2010 – Turismo 2009 in “pillole”*.
- La Cecla F. (1997), *Il malinteso. Antropologia dell'incontro*, Ed. Laterza, Roma-Bari.
- Lupton D. (1996), *L'anima nel piatto*, Ed. Il Mulino, Bologna.
- Montanari M. (2002), *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Editori Laterza, Bari.
- Montanari M.(2006), *Il cibo come cultura*, Editori Laterza, Bari.
- Morrone A., Scardella P. (2010), *I Mondiali di Calcio in Sudafrica. Passioni sportive e salute*, Edizioni MNL Scientific Publishing&Comunication, Bologna.
- Morrone A., Scardella P., Piombo L. (2010), *Manuale di Alimentazione Transculturale*, Editeam, Ferrara.
- Morrone A. (2009), *Lampedusa, porta d'Europa. Un sogno per non morire*, Magi, Roma.
- Morrone A. (2008), *Ethnic hair care*, Edizioni MNL Scientific Publishing&Comunication, Bologna.
- Morrone A. (2007), *Global dermatology. Ricerca clinica e logica matematica in medicina delle migrazioni*, Edizioni MNL Scientific Publishing&Comunication, Bologna.
- Morrone A., Vulpiani P. (2004), *Corpi e simboli. Immigrazione, sessualità e mutilazioni genitali femminili in Europa*, Armando Editore, Roma
- Morrone A., Hercogová J., Lotti T. (2004), *Dermatology of human mobile population*, Edizioni MNL Scientific Publishing&Comunication, Bologna.

- Morrone A., *Dermatologia delle popolazioni mobili*, SEU, Roma, 2001.
- Morrone A., Mazzali M., Tumiati M. C. (2000), *La Babele ambulante. Parole intorno ai mondi che migrano*, Editore Sensibili alle Foglie.
- Morrone A. (1999), *L'Altra faccia di Gaia*, Armando Editore, Roma.
- O'Grady R., *Schiavi o bambini? storie di prostituzione infantile e turismo sessuale in Asia*, Gruppo Torino Editore.
- Osservatorio Nazionale del Turismo (ONTI), *Il turismo in Italia nel 2009: i fenomeni in corso*, 28 settembre 2009.
- Rapporto UNAIDS, 2008.
- Rapporto UNAIDS, 2009.
- S. D'Amato, P. Maran, M. G. Pompa et al., *Le malattie del viaggiatore. Consigli sulla prevenzione di alcune malattie infettive*, Ministero della Salute - Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria.
- Scardella P., Piombo L., Anello F. (2008), *La dieta mediterranea oggi, tra salute e comunicazione*, MNL, Bologna.
- Teti V. (1995). Il Peperoncino. Un americano nel mediterraneo. Monteleoni, Vibo Valentia Touring Club Italiano (TCI), *Turismonitor 2010*, febbraio 2010.
- WHO (2001), *Voyages Internationaux et Santé, Vaccinations exigées et Conseils d'hygiène*.
- WHO (2009). AIDS EPIDEMIC UPDATE
- World Tourism Organization (UNWTO), *Tourism Market Trends*, edizione 2009.
- World Tourism Organization (UNWTO), *World Tourism Barometer*, settembre 2009.

Webgrafia essenziale

<http://italiasalute.leonardo.it>
www.aitr.org
www.bancaditalia.it
www.cdc.gov
www.cesmet.com
www.comune.roma.it
www.ebtl.it
www.ecpat.it
www.enpa.it
www.epicentro.iss.it
www.esteri.it
www.euromonitor.com
www.fao.org
www.federturismo.it
www.ilsole24ore.com
www.imondonauti.it
www.inmp.it
www.inran.it
www.isnart.it
www.istat.it
www.lifegate.it
www.lonelyplanetitalia.it
www.ministerosalute.it
www.minori.it
www.molecularlab.it
www.ontit.it
www.salute.gov.it
www.salute.gov.it
www.simvim.it
www.touringclub.it
www.turismoefinanza.it
www.turismoroma.it
www.unwto.org
www.viaggiasesicuri.mae.aci.it
www.who.int
www.who.int/en/
www.worldmapper.org
www.wwf.it

