

*Domande
e risposte
d'attualità*



Risponde
CARLO RIENZI
presidente
Codacons

SIGARETTE A PREZZI CHOC: PUÒ SERVIRE A FARE SMETTERE I FUMATORI?

Il presidente dell'Agenzia nazionale per la prevenzione chiede di portare il costo del pacchetto addirittura a 18 euro: funzionerà davvero?

L'aumento del prezzo delle sigarette può essere una delle misure utili a disincentivare il fumo, ma di certo da sola non basta a ridurre gli 80 mila decessi all'anno che si registrano in Italia a causa del tabacco, né a tutelare chi respira il fumo passivo. L'incremento dei costi a carico dei consumatori di tabacco porterà a una riduzione dei fumatori e del consumo di sigarette, ma aprirà anche la strada al contrabbando, agli acquisti illegali e alla realizzazione di sigarette fai-da-te. Di fatto sposterà il consumo da un mercato all'altro, senza però risolvere definitivamente il problema. La vera lotta ai danni prodotti dal fumo si otterrebbe facendo rispettare le norme che già esistono, e che prevedono una serie di divieti in luoghi pubblici e privati, come gli uffici. Oggi invece si fuma nelle discoteche, nei pub, e in alcuni casi pure negli ospedali, in barba a qualsiasi divieto e, soprattutto, danneggiando anche la salute dei non fumatori, costretti a respirare il fumo passivo. Per questo riteniamo che un aumento dei prezzi delle sigarette possa aiutare la battaglia, ma occorre fare di più: è necessario spezzare i legami tra multinazionali del tabacco e mondo politico, ottenere il rispetto delle norme vigenti e incrementare i controlli nei confronti dei trasgressori. Perché nessuna legge e nessun provvedimento sono davvero efficaci se non si ha la capacità di farli rispettare.

<http://www.ansa.it>

Esporsi al sole compensa effetti dannosi fumo di sigaretta

Studio svedese, ma attenzione alle "dosi" e proteggersi



Esporsi al sole compensa effetti dannosi fumo di sigaretta

(ANSA) - ROMA, 18 MAG - Contrordine, il sole allunga la vita. Lo afferma uno studio svedese appena pubblicato sulla rivista Journal of Internal Medicine su 30 mila donne. "Lo studio iniziato nel 1990 ha coinvolto donne svedesi di età compresa tra i 25 e i 64 anni - spiega Girolomoni, Direttore della Dermatologia di Verona e presidente della Società Italiana di Dermatologia - ed ha dimostrato in modo chiaro che evitare il sole fa male. Le donne che si espongono al sole infatti hanno un rischio minore di eventi cardiovascolari (infarto, ictus) e sopravvivono più a lungo, 0.6-2.1 anni in più per la precisione.

Non e' finita qui. Esporsi al sole compensa gli effetti dannosi del fumo di sigaretta. I benefici sono da mettere in rapporto col fatto che la pelle esposta al sole produce maggiori quantità di vitamina D".

Secondo la ricerca la vitamina D non è l'unica sostanza benefica prodotta dalla pelle dopo esposizione al sole. Le cellule della pelle producono beta endorfine che sono responsabili del senso di piacere e appagamento e forse pure della dipendenza che diverse persone provano nell'esporsi al sole o ai raggi ultravioletti artificiali. La pelle stimolata dal sole rilascia inoltre ossido nitrico che è in grado di abbassare la pressione arteriosa. In effetti, le persone con ipertensione moderata che si espongono ai raggi ultravioletti migliorano la loro ipertensione. Ma c'è un altro lato della medaglia: se l'esposizione al sole è eccessiva, favorisce l'invecchiamento cutaneo e lo sviluppo di tumori della cute come epiteliomi o melanomi. Quindi come comportarsi? "Tutto dipende dalle caratteristiche della propria pelle - spiega Girolomoni - gli individui di carnagione scura che non si scottano al sole possono esporsi tranquillamente senza problemi. Gli individui di carnagione chiara che si scottano facilmente devono fare più attenzione, esponendosi con cautela". Ecco cinque semplici suggerimenti degli esperti, da tenere a mente: 1. Evitare le ore di massima irradiazione, tra le 11 e le 14, ed esporsi al sole in modo graduale, dando la possibilità alla pelle di difendersi attraverso l'abbronzatura, ed usare creme protettive adeguate. 2. Soprattutto nei bambini è fondamentale evitare le ustioni solari, che costituiscono il principale fattore di rischio per il melanoma. Il melanoma insorge a distanza di decenni dalle ustioni solari. 3. Usare creme solari con fattore di protezione superiore a 30, meglio se 50, rinnovando l'applicazione dopo 2 ore o anche prima se si fanno bagni. Usarle in quantità adeguata. Anche le creme a cosiddetta protezione totale, in realtà proteggono solo parzialmente. 4. Ricordarsi che le creme solari non servono per stare più a lungo al sole, ma per starci in modo più corretto. Anche le magliette colorate possono costituire un ottimo filtro solare.

5. Considerare con il proprio medico l'assunzione regolare di vitamina D, soprattutto nei mesi autunnali e invernali.

19 GIUGNO 2016

Riviste scientifiche. Free press o a pagamento? In oncologia stessa qualità degli articoli

Uno studio condotto dall'Università Cattolica e pubblicato online sulla rivista "PlosOne" confronta la qualità delle pubblicazioni scientifiche sulle riviste di nuova generazione accessibili free a tutti e per le quali a pagare sono gli stessi scienziati che pubblicano la ricerca, con le riviste non accessibili a tutti gratuitamente.

Promosse da uno studio dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma le riviste scientifiche cosiddette "open access", ovvero le riviste di nuova generazione accessibili a tutti gratuitamente e per le quali a pagare sono gli scienziati che pubblicano le loro ricerche: almeno in campo oncologico la qualità delle ricerche scientifiche pubblicate su queste riviste è del tutto comparabile a quella delle ricerche che trovano spazio sulle riviste tradizionali.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista Plos One dalla professoressa Stefania Boccia e collaboratori (Roberta Pastorino, Sonja Milovanovic, Jovana Stojanovic, Ljupco Efremov, Rosarita Amore), dell'Istituto di Sanità Pubblica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

Negli ultimi 25 anni il metodo di pubblicazione delle riviste scientifiche ha subito una sostanziale trasformazione legata al potenziale tecnico offerto dal Web. In primo luogo la pubblicazione elettronica è diventata il canale di distribuzione maggiormente utilizzato e, in secondo luogo, è stato lanciato il sistema di pubblicazione "open access", basato sul principio del libero accesso per i lettori, senza nessun tipo di restrizione.

Negli anni il numero di riviste open access è aumentato fortemente e a oggi se ne contano più di diecimila. La comunità scientifica ha dibattuto sulla possibilità che questa proliferazione abbia danneggiato il sistema di revisione e abbia portato a una diminuzione della qualità degli articoli scientifici pubblicati. C'è la percezione che se la rivista riceve il pagamento dall'autore piuttosto che dal lettore questo porti le riviste ad accettare anche articoli di bassa qualità dato che gli introiti dipendono linearmente dagli articoli pubblicati.

Il lavoro della professoressa Boccia e collaboratori ha valutato, tramite l'utilizzo di scale validate, la qualità metodologica e il rigore nella stesura dei lavori pubblicati su riviste open access e non, considerando studi epidemiologici primari, revisioni sistematiche e meta-analisi pubblicati nel settore dell'oncologia nel corso del 2013.

"L'analisi effettuata su 85 studi – spiega Boccia - non ha rilevato una differenza tra quelli pubblicati su riviste open access e non open access. Si può quindi concludere che gli studi pubblicati sulle riviste open access nel settore dell'oncologia presentano la stessa qualità metodologica e di presentazione delle ricerche pubblicate sulle riviste non open access".

Lo studio, quindi, rivela che, nonostante le riviste open access ricevano un pagamento da parte degli autori del lavoro al fine di pubblicarlo, il processo di revisione non risulta compromesso in termini di qualità. Ricercatori e lettori possono pubblicare e leggere articoli su entrambe le riviste senza il timore di avere articoli di qualità differente.

INCHIESTA ALTROCONSUMO

«Olio di palma oltre i limiti consentiti nei cibi per bambini»

Marta Strinati

Merendine, biscotti, patatine. Persino il latte in polvere per neonati. I cibi confezionati con olio di palma contengono sostanze tossiche per reni e testicoli e potenzialmente cancerogene. Lo dimostrano le analisi di laboratorio condotte da Altroconsumo, la più grande associazione di consumatori italiana, su 12 alimenti largamente consumati dai bambini.

Positive al test risultano le tre marche di latte in polvere esaminate: Nestlé Nidina 1 Optipro, Humana 1 e Mellin 1. Per un neonato di 5 mesi che pesi 7 chili, i 5 biberon quotidiani di latte veicolano i pericolosi contaminanti in misura 10 volte superiore ai limiti fissati da Efsa, calcola l'associazione di consumatori.

Ancora peggio, se possibile, va con merendine e biscotti. Le sostanze tossiche sono presenti in dose importante nelle «Goccioline» Pavesi e negli Orosaiwa, dove sono stati rinvenuti anche i composti cancerogeni. Unico campione dei tre privo di contaminanti sono i biscotti 'Macine' del Mulino Bianco. Un dato poco sorprendente, secondo Altroconsumo, perché l'olio utilizzato è di girasole, mentre quello di palma compare alla fine della lista degli ingredienti, è quindi presente in misura residuale.

Tra le merendine analizzate, Tegolino del Mulino Bianco e Buondi Motta sono le peggiori, con entrambe le sostanze tossiche, seguiti a ruota da Kinder PaneCioc, privo solo dei cancerogeni.

Il rischio si fa massimo con le patatine. I tre prodotti portati in laboratorio (tutti ovviamente fritti in olio di palma) contengono sia il contaminante cancerogeno, sia quello tossico per reni e testicoli. Delle 3 analizzate, la peggiore è Patatina Pai, seguita da Fonzie gli Originali e San Carlo Classica.

Le analisi pubblicate da Altroconsumo confermano la pericolosità dell'olio di palma, documentata dal parere Efsa del 3 maggio 2016. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare aveva evidenziato una importan-

te presenza nell'olio di palma di due «contaminanti di processo», vale a dire generati dalla raffinazione a elevata temperatura (200 gradi) dell'economico grasso tropicale. I GE (glicidil esteri degli acidi grassi) sono giudicati potenzialmente cancerogeni per l'uomo (certamente per i ratti) e il 3-Mcpd è tossico per i reni e i testicoli. Efsa aveva dunque espresso preoccupazione per i rischi per la salute correlati al consumo di olio di palma, evidenziando che i livelli di esposizione sono particolarmente elevati per bambini, adolescenti e lattanti. Un parere tecnico, autorevole, basato su studi scientifici, ma respinto dai grandi utilizzatori di palma dell'industria alimentare.

Dati alla mano, Altroconsumo si unisce a quanti chiedono al ministro della Salute, [Beatrice Lorenzin](#), e al commissario europeo per la Salute e la Sicurezza alimentare, il lituano Vytenis Andriukaitis, di assumere misure urgenti, avviare campionamenti e analisi a tappeto.

«Le nuove evidenze ravvivano le nostre richieste affinché il caso palma sia affrontato in ambito istituzionale, al pari di ogni grave rischio sulla sicurezza degli alimenti. Non solo in Europa, ove ancora regna l'inedia, ma anche in Italia, semplicemente secondo quanto previsto dal regolamento europeo CE 178/02», commenta Dario Dongo, fondatore del portale Great Italian Food Trade, nel quale sono recentemente apparsi i documenti che dimostrano come le multinazionali del cibo sapessero da anni del pericolo correlato ai consumi di olio di palma raffinato.

Nonostante l'ostinata resistenza di una parte dell'industria, l'olio di palma per uso alimentare sembra destinato all'abbandono. Costrette dalle scelte d'acquisto dei consumatori, si fanno sempre più numerose le aziende convertite al «palm free». Ultima la 'Mr Day'. Un elenco aggiornato è pubblicato da [ilfattoalimentare.it](#), promotore assieme a Great Italian Food Trade della petizione per la messa al bando dell'olio di palma, lanciata su [change.org](#) a dicembre 2014 e già sottoscritta da 176mila firme.



Fenomeno
Dipendenza da web e social?
Ecco come disintossicarsi
e usare internet con più libertà

GIANNETTA A PAGINA 24

Il web oltre la **DIPENDENZA**

Società

Per chi è troppo legato a internet e ai social network c'è il "digital detox", la disintossicazione per giungere a un uso più libero e consapevole

Lo psicologo Lavenia:
«Bisogna capire l'origine del problema da un punto di vista clinico»

La terapeuta Sabatini:
«Occorre connettersi anche all'ambiente che ci circonda»

EUGENIO GIANNETTA

Il *digital detox* (letteralmente "disintossicazione dal digitale") serve davvero o è solo una moda? Non più tardi di qualche settimana fa, seguendo la vicenda dei Radiohead, spariti dal radar dei social network per un brevissimo lasso di tempo, salvo poi ricomparire, scoprendo che in definitiva era stata una semplice, seppur efficace, trovata pubblicitaria per la promozione del nuovo disco, tra i corridoi del mondo della comunicazione è spuntata per qualche ora l'ipotesi che internet così come lo conosciamo fosse ormai un mezzo superato.

I segni di questa preconizzata decadenza della rete sono ascrivibili a una molteplicità di fattori, il primo tra i quali è senza dubbio la scoperta di tutto un ventaglio di nuove sindromi del web: la "Fomo", letteralmente *fear of missing out*, paura di restare fuori dalla comunicazione; oppure la "nomofobia", da *no-mobile*, timore di rimanere senza il telefono, diventato ormai, nell'immaginario collettivo, un'estensione dell'io corporeo. Le patologie da dipendenza dalla rete sono senz'altro un fenomeno in aumento, ma è necessario non generalizzare, né demonizzare il problema. Per la

prima volta, infatti, il *Dsm-5*, manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, ha introdotto lo Iad, *Internet addiction disorder*, facendo seguito a quella che già più di dieci anni fa, fu indicata come una provocazione da Ivan Goldberg, negli stessi anni in cui Kymberly Young si interessò, tra le prime autrici al mondo, a un fenomeno che già allora aveva in previsione di diventare dilagante, cominciando a strutturare quelle che potevano essere le prime strategie di disintossicazione.

Giuseppe Lavenia, psicologo clinico-psicosomatista, docente di Psicologia Clinica e responsabile dell'Area Nuove dipendenze presso il Centro studi e ricerche Salus, spiega quali sono alcuni dei motivi per cui la cura della web-dipendenza non sarà il superamento di internet, ma una maggiore comprensione del mezzo: «Le caratteristiche per diagnosticare le dipendenze tecnologiche sono simili a quelle per le altre dipendenze comportamentali. L'isolamento sociale è uno degli aspetti più importanti, così come la rabbia che si innescava una volta fatto allontanare il dipendente dall'attività che crea la dipendenza. Un altro fattore piuttosto evidente, chiaramente, è la quantità di ore. La fascia più a rischio è quella degli adolescenti e la maggior parte delle volte la se-

gnalazione avviene o tramite la scuola, oppure per via di un genitore preoccupato, perché un altro dei tratti tipici delle dipendenze è la negazione del problema».

Sull'annosa questione se sia meglio prevenire o curare, Lavenia non si sbilancia: «Nello specifico credo sia bene distinguere tra prevenzione e diagnosi pura, ma in nessun caso sono d'accordo con l'approccio di eliminare completamente la tecnologia, perché quello su cui insisto sempre quando faccio prevenzione nelle scuole è che la parola dipendenza andrebbe messa tra virgolette, essendo qualcosa che si inserisce nella vita del soggetto, e di conseguenza è necessaria per quella persona. Il vero lavoro non è eliminare il problema togliendo la tecnologia, ma capire qual è l'origine del problema da un punto di vista clinico».

La questione, però, va affrontata in



maniera differente tra adulti e adolescenti, poiché per i secondi l'importanza del medium è di vitale importanza comunicativa, specialmente in ambito affettivo: «Personalmente consiglio sempre di staccare la spina dopo un certo numero ore e utilizzare i *devices* in maniera consapevole; questo vale sia per i ragazzi che per gli impiegati di una grossa azienda multinazionale, ma lavorando con le aziende organizziamo anche weekend interi in cui all'inizio della sessione si lascia tutto e si lavora sul benessere, con la possibilità di guardare il cellulare una sola ora al giorno. Sono giornate che servono a dimostrare come cambino i parametri vitali anche solo accendendo il dispositivo. Sono sessioni davvero importanti per ottenere una piena consapevolezza, perché si può verificare in maniera concreta il benessere da un punto di vista fisiologico, lavorando sulle emozioni e con il *bio-feedback* come una sorta di macchina della verità».

Dello stesso avviso, ma con una metodologia parzialmente differente, è Stefania Sabatini, co-fondatrice insieme ad Alessio Carciofi di "Your digital detox", progetto strutturato a partire da un fenomeno iniziato negli Stati Uniti, che ha avuto un forte impatto sull'individuo, ma anche sulle aziende. «Il *digital detox* è un momento di distacco da apparecchi digitali, social network e tutto ciò che ci assorbe quotidianamente, favorendo la connessione con noi stessi e con chi ci circonda. Il digitale sta diventando una dipendenza, viviamo il fenomeno sulla nostra pelle, ma siamo ignari. Il primo ostacolo che abbiamo affrontato era proprio con le persone della nostra generazione, che da un momento all'altro si sono ritrovate a utilizzare strumenti di cui erano totalmente inconsapevoli. I cosiddetti *millennials* spesso padroneggiano la tecnologia a livello tecnico, ma non conoscitivo, perché è venuta a mancare una fase vera e propria di formazione dell'individuo, che si riscontra

anche nella formazione professionale. C'è stata in pochi anni una forte accelerazione tecnologica dalla quale non si può tornare indietro, ma proprio per questo motivo non si può più fare a meno di internet. Siamo andando, semmai, verso un'iperconnessione delle cose, quindi non va eliminata la tecnologia, bisogna imparare a gestirla, prima come individui e poi come aziende. Il Consiglio dei ministri ha approvato un disegno di legge sullo *smart working* e potrebbe essere un cambio epocale nella gestione del lavoro».

Sulla pronosticata fine di internet, Sabatini è piuttosto concreta: «Io parlerei di fine di internet come strumento che ci fagocita e ci fa perdere la connessione con noi stessi, mentre il lavoro da fare è concentrarsi su un nuovo modo di consultare il mezzo, cercando un equilibrio tra la velocità dello strumento e la qualità che ci permetta di essere e restare ancora e sempre individui. La chiave di volta è la consapevolezza, primo passo per guarire passando attraverso un vero e proprio processo di benessere, ma prima dobbiamo capire cos'è per noi il benessere. Viviamo in un mondo in cui siamo tutti iper-stressati, perché andiamo troppo veloci per essere all'altezza delle aspettative altrui, cercando in tutte le maniere di essere *multitasking* e sempre perfetti. La "felicità digitale", invece, vuole essere un ritorno al passato: prima cerchiamo l'individuo e poi lo portiamo nel digitale; diversamente, soprattutto se manca la coscienza, diventa più difficile produrre».

Tutto ciò si può fare dedicando la giusta attenzione alla disconnessione, ma non intesa come offline, piuttosto come un'integrazione dell'online, poiché bisogna considerare che i due spazi oggi si intersecano a formare un *continuum* che fa parte indistintamente del tempo di tutti. Un tempo che, forse, per essere migliore di così, avrebbe solamente bisogno di essere un po' più lento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricerca/La matematica

Il segreto è nascosto nel Dna ecco perché amiamo i numeri

ELENA DUSI A PAGINA 26

Lo studio. I ricercatori del King's College hanno messo a confronto le materie scelte e i risultati ottenuti da 13mila gemelli

“Il talento per i numeri è scritto nei cromosomi” così i geni predicono chi saremo da grandi

Il patrimonio trasmesso dai genitori influenza anche l'attitudine per la fisica e le lingue straniere

Ciascun tratto gioca però un ruolo minimo rispetto a quelli dell'educazione e del contesto sociale

ELENA DUSI

ROMA. I ragazzi portati per la matematica esistono. Al di là di impegno, curiosità e passione, alcuni hanno effettivamente una “mano invisibile” che li guida al risultato giusto. Questa mano è nascosta nel Dna. Gioca un ruolo particolarmente forte per matematica, fisica e lingue straniere. Più blando è invece il suo effetto su storia e altre materie umanistiche.

A studiare il ruolo (controverso) dei geni nel successo scolastico si dedicano da una manciata di anni alcune équipe di scienziati nel mondo. La più determinata è forse quella del King's College di Londra, che ha appena pubblicato uno studio su *Scientific Reports* su quanto conta il Dna nella decisione di continuare gli studi dopo la scuola dell'obbligo, nella scelta delle materie e nei voti finali. Come spesso avviene per questo tipo di studi, gli scienziati inglesi hanno osservato due gruppi di gemelli (6.600 coppie): alcuni monozigoti (i gemelli identici che condividono l'intero patrimonio genetico alla nascita) e alcuni dizigoti (gemelli nati dal-

la fecondazione di due ovuli da parte di due spermatozoi, quindi diversi nel loro Dna). Essendo famiglia, scuola e ambiente identici per entrambi i gemelli, le differenze o le concordanze nelle scelte scolastiche — presuppongono i ricercatori — devono essere riconducibili al Dna.

I gemelli sono stati osservati a 16 anni, quando i ragazzi in Gran Bretagna finiscono la scuola dell'obbligo e decidono se abbandonare o proseguire gli studi. In quest'ultimo caso, devono scegliere tre o quattro materie da seguire per due anni (gli A-levels), per poi sostenere un esame a 18 anni che gli aprirà le porte dell'università.

Nella decisione di proseguire gli studi, hanno osservato i genetisti, il ruolo del Dna e dell'ambiente è quasi uguale (44% il primo e 47% il secondo). Ma fra i ragazzi che decidono di continuare, e che quindi devono scegliere le materie da studiare, la “mano invisibile” del Dna comincia ad emergere in maniera più nitida. Qui l'ereditarietà è del 50% nelle materie umanistiche e del 60% per quelle scientifiche, con un picco del 70% per la matematica.

Famiglia, scuola e ambiente contano invece per il 18% nelle materie umanistiche e per il 23% in quelle scientifiche. Il loro ruolo, rispetto a quello del Dna, è ancora più modesto quando si vanno a vedere i voti degli esami degli A-levels a 18 anni.

Ma cosa vogliono dire esattamente queste statistiche? Gli stessi ricercatori ammettono possibili distorsioni e la necessità di maggiori approfondimenti. Ma per quanto possa essere complicato legare un tratto genetico a un comportamento sociale, e per quanto possa essere opinabile lo sforzo di rinchiudere l'effetto dei geni in una percentuale precisa, qualche immagine ancorché sfocata comincia a emergere da questo tipo di studi.



Lo stesso gruppo del King's College, nel 2013, aveva preso in considerazione i voti degli esami a 16 anni, calcolando che buoni insegnanti e famiglia contribuiscono per il 29% al successo scolastico, contro il 59% dei geni. Ancora una volta nelle materie scientifiche la "mano invisibile" era risultata più efficace. A maggio di quest'anno un'équipe dell'University of Southern California era riuscita a entrare ancor più nel dettaglio. Mettendo a confronto l'intero genoma di 300mila individui e il loro successo scolastico, aveva identificato 74 geni che comparivano particolarmente spesso negli studenti brillanti. I frammenti di Dna legati a intelligenza, determinazione, capacità di astrazione e logica potrebbero in realtà essere migliaia. E preso singolarmente, ciascuno di essi — aveva scoperto lo studio americano — gioca un ruolo assai piccolo nel procurarci un voto alto a scuola: l'equivalente di 5 settimane di studio nel corso di una vita. Troppo poco, forse, per cullarsi sugli allori e chiudere i libri.

CIRCOLAZIONE REGISTRATA

I PUNTI**70%****LA PREFERENZA**

La scelta di studiare matematica dopo la scuola dell'obbligo è molto influenzata dai geni: per il 70% contro il 23% dell'ambiente. Il resto è legato a cause non determinate

80%**L'ALTEZZA**

Per avere un termine di paragone, basti pensare che il Dna influisce per l'80% nel determinare un carattere fortemente ereditario come l'altezza fisica

29%**GLI INSEGNANTI**

In un precedente studio, i ricercatori inglesi avevano provato che, per ottenere buoni voti a scuola, insegnanti e famiglia influiscono solo per il 29%

5**LE SETTIMANE**

I geni del talento per lo studio sono moltissimi. Ma presi singolarmente hanno un effetto modesto: pari a non più di 5 settimane di studio nel corso di una vita