

PAGINE DI SCIENZA

di **Giovanni Caprara**

I cacciatori di infinito

La parola infinito già provoca un brivido quando si pronuncia pensando ai suoi significati. Hanno cercato di definirlo filosofi e artisti mentre gli scienziati hanno ingaggiato sin dall'antichità una sfida per codificarlo. Per tutti, forse, il senso dell'infinito emerge spontaneo alzando gli occhi al cielo in una notte buia, chiedendoci che cosa ci sia là fuori e dove finisca quel buio. I matematici hanno cercato di descrivere l'infinito con i numeri arrivando a Georg Cantor che con le cifre ne descrive la bellezza e poi chiude la vita nella follia. Escher lo ricerca nelle simmetrie e Borges nei racconti fantastici. Giordano Bruno veniva bruciato su un rogo per aver dichiarato che l'universo è infinito. Tanti rivoli del pensiero che Trinh Xuan Thuan, astrofisco all'Università americana della Virginia, ricostruisce con grande fascino in un viaggio che la mente umana continua a ripercorrere alla ricerca di una risposta forse impossibile, comunque sempre insufficiente. Gli ultimi passi significativi sono compiuti in scienza dalla geometria e dall'astrofisica scompaginando idee passate: si pensi all'ipotesi fantascientifica di universi paralleli che ora si coltiva. E l'infinito così si arricchisce di altri significati che sfidano la conoscenza.



LO SCIENZIATO E L'INFINITO

di **Trinh Xuan Thuan**, Edizioni Dedalo, 272 pp., 17 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consigli alimentari | A **Scienze & Salute**

Quanto sono forti le fibre
Di questi, solubili e insolubili. Danno un senso di sazietà, hanno effetto lassativo, prevengono i tumori di retto e colono

Le fibre sono sostanze nutritive che si trovano in grandi quantità nei vegetali, in particolare nei cereali integrali, nei legumi, nelle frutta e nei vegetali. Sono divise in solubili e insolubili. Le fibre solubili si sciolgono in acqua e formano una sostanza viscosa che rallenta l'assorbimento dei nutrienti e dei grassi. Le fibre insolubili non si sciolgono in acqua e aiutano a mantenere regolari le funzioni intestinali.

Benefici delle fibre: aiutano a prevenire la stitichezza, riducono il rischio di diabete e malattie cardiovascolari, e favoriscono il senso di sazietà.

Fonti di fibre: cereali integrali, legumi, frutta secca, frutta secca, frutta secca, frutta secca.

Importante bere molta acqua quando si consumano fibre per evitare la stitichezza.