COPIA OMAGGIO

LA RIVISTA ACQUA&SAPONE

OTTOBRE 2021

X FACTOR COMINCIA UNA NUOVA ERA

CAMBIO VITA

HO DETTO BASTA ALLE BANCHE!

CHEF

LA CUCINA STELLATA CONTRO I TUMORI

SÌ, VIAGGIARE

LISBONA: PASTEIS, BACCALÁ E NOSTALGIA A POCHI KM DALL'ITALIA

GUERRA SENZA FINE

AFGHANISTAN: LA STORIA DI UN BAMBINO KAMIKAZE SCAPPATO DALLA MORTE

ALESSANDRO GASSMANN

"Io e mio padre"

9 100000 157887

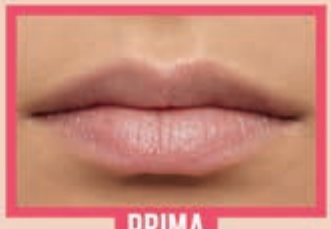
PIÙ DI UN GLOSS:
LABBRA IDRATATE.
VOLUMIZZATE.
PER UN LOOK
PIÙ PIENO

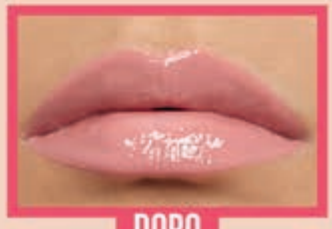
MAYBELLINE®
NEW YORK

APPLICATORE XXL

FORMULA ARRICCHITA
CON ACIDO IALURONICO

LABBRA
VISIBILMENTE RIMPOLPATE


PRIMA


DOPO

*Test clinico-strumentale su 20 soggetti. - **Test clinico-strumentale su 20 soggetti. Valore medio, 25 passate.

DEBORAH
MILANO

# MASCARA 24ORE INSTANT VOLUME UP TO THE STARS

## CIGLIA ALLE STELLE!

VOLUMIZZA, SOLLEVA E INCURVA...IN UN ISTANTE!

CON PROTEINE DELLA SETA
**CIGLIA MORBIDE E FLESSIBILI**
**IMMEDIATAMENTE PIÙ CURVE***
**VOLUME PIÙ CHE TRIPLICATO****

**#EveryDayDiva**

# LA TUA ROUTINE ACCORD PARFAIT, ORA ANCORA PIÙ RIMPOLPANTE.

**TU VALI.**

L'ORÉAL
PARIS

# ACCORD PARFAIT
# ROUTINE

CREATO DA L'ORÉAL PARIS
APPROVATO DAI NOSTRI DERMATOLOGI*

## ACCORD PARFAIT
FONDOTINTA

FORMULA CON L'**80%** **DI BASE IDRATANTE,** ARRICCHITA CON ACIDO IALURONICO.

## ACCORD PARFAIT
CORRETTORE CON CREMA OCCHI

CON **0,5% DI ACIDO IALURONICO PURO,** L'IDRATAZIONE DI UNA CREMA OCCHI, LA COPRENZA DI UN CORRETTORE.

## ACCORD PARFAIT
CIPRIA

FONDENTE E UNIFORMANTE, **MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA PELLE**: COLORE NATURALE E COMFORT FINO A 10H**.

NUOVO

## ACCORD PARFAIT
NUDE

IL 1° **SIERO COLORATO RIMPOLPANTE** DI L'ORÉAL PARIS CON 1% DI ACIDO IALURONICO PURO, **RIMPOLPA** LA PELLE COME UN SIERO, **UNIFORMA E COPRE** COME UN FONDOTINTA.

** Approvato dai dermatologi del comitato di consiglio L'Oréal Paris.*
*** Test di autovalutazione su 66 donne.*

PhotoSi
STAMPA LE TUE EMOZIONI

# DA OGGI CON ACQUA&SAPONE PUOI STAMPARE LE TUE EMOZIONI O REGALARE UNA GIOIA

PhotoSi
STAMPA LE TUE EMOZIONI

# NEI NOSTRI PUNTI VENDITA

## LAZIO

### ROMA

**ACILIA** Via Di Macchia Saponara, 83/A
**BUFALOTTA** Via Luce D'eramo,59/61
**OSTERIA DEL CURATO** Piazza Ilia Peikov, snc
**OSTIA** Via Isole del Capoverde, 304/306
**PRIMAVALLE** Via Fratelli Grimm, 15/25
**SPINACETO** Via Eroi della Difesa di Roma, 6/10
**RIANO** Via Flaminia Km 24,200
**TRIGORIA** Via Trigoria, 167

### ROMA E PROVINCIA

**CECCHINA** Via Nettunense, 430
**ANZIO** Via Nerone, 15
**COLLEFERRO** Via Fontana Dell'Oste, snc
**FIUMICINO** Via Portuense, 2387
**FONTENUOVA** Via Palombarese, 569
**MONTEROTONDO** Via Salaria, 199
**POMEZIA** Via Cavour, 7
**SANTA MARINELLA** Via Valdambrini, snc
**TIVOLI** Via Tiburtina, 265
**GENZANO** Viale Francia, 43
**TORVAIANICA** P.zza Italia Snc - V.le Spagna, 44

### RIETI E PROVINCIA

**POGGIO MIRTETO** Via Giuseppe De Vito, 73

### VITERBO E PROVINCIA

**VITERBO** Via Igino Garbini, 75
**CIVITA CASTELLANA** Via Flaminia Km 58.200
**TARQUINIA** Via Ferri, snc (loc. colonia Elisabetta)
**NEPI** Via Roma snc

### FROSINONE E PROVINCIA

**FROSINONE** Strada Statale per Fiuggi, 225
**ALATRI** Strada Statale 155 (vicino Eurospin)
**CASSINO** Via Giacomo Leopardi, 32
**FERENTINO** Via Casilina, Km 75.000
**ISOLA DEL LIRI** Viale Borgo San Domenico

### LATINA E PROVINCIA

**LATINA** Via Isonzo, 221
**LATINA** Viale Le Corbusier, snc
**APRILIA** Via Zuara, snc (vicino Globo)
**CISTERNA** Via Delle Regioni, snc
**FONDI** Via Diversivo Acquachiara, 1

## PIEMONTE

### TORINO E PROVINCIA

**PINEROLO** Via Giustetto, 13
**TORINO** Via Chiesa Della Salute, 77
**TORINO** Via Exilles, 29
**TORINO** Via Sansovino, 30/B
**TORINO** Via Asiago, 74
**CARMAGNOLA** Via Sommariva Bosco, 45
**RIVAROLO CANAVESE** Corso Torino, snc
**IVREA** Via Natalia Ginzburg, 4
**CHIERI** Corso Torino, 29

### ALESSANDRIA E PROVINCIA

**ALESSANDRIA** Via S. G. Bosco, snc

### VERBANO CUSIO OSSOLA

**CREVOLADOSSOLA** Via G. Garibaldi, 2/4

### BIELLA

**BIELLA** Corso Europa, 14

### NOVARA E PROVINCIA

**GALLIATE** Via Monte Nero, 38
**NOVARA** Via Cernaia, 19

### CUNEO E PROVINCIA

**CUNEO** Corso Francia, 75 (ang. Via Pavese)
**CUNEO** Via Guido Martino, snc
**SANTA VITTORIA D'ALBA** S.SS. 231
**SALUZZO** Via Francesco e Giuseppe Lattanzi, 21

### VERCELLI E PROVINCIA

**VERCELLI** Via Veterani dello Sport, 11

## VALLE D'AOSTA

**SARRE** Frazione Condemine, 26

## SARDEGNA

### CAGLIARI

**QUARTU SANT'ELENA** Via Fiume, 220
**SESTU** Ex S.S. 131, 35

### NUORO E PROVINCIA

**TORTOLÌ** Via G. Garibaldi, snc

### ORISTANO

**ORISTANO** Via Cagliari, snc

### SASSARI E PROVINCIA

**SASSARI** Via Predda Niedda,37Q
**ALGHERO** Via Azuni, snc (angolo Via Costa)
**PORTO TORRES** Via dell'Industria (ang. Via Porrino)
**OLBIA** S.S.125/Palau, km 4.800 (loc. Basa)
**TEMPIO PAUSANIA** Via Calabria, snc

### MEDIO CAMPIDANO

**SAN GAVINO MONREALE**
Via Maria Carta, snc (loc. S'Uspidali)

## LIGURIA

### GENOVA

**GENOVA** Piazzale Dei Traghetti (c.c. il Terminal)
**GENOVA** Via Carlo Pisacane, 138R

### IMPERIA E PROVINCIA

**CAMPOROSSO** Via Braie, 297
**IMPERIA** Via Nazionale, 373

### SAVONA E PROVINCIA

**VARAZZE** Via Monte Grappa, 100
**VADO LIGURE Via Montegrappa 1**

# NOVITÀ

scopri il nuovo servizio di stampa presente nei nostri punti vendita di

- **Aprilia** *Via Zuara*
- **Roma** *Via bernardino Alimena*

1 Scarica l'app "PrintCube" sul tuo smartphone

2 Seleziona il prodotto che preferisci

3 Ritira le stampe e poi paga direttamente in cassa

# Superfruit Smoother

CON SUPERFOOD

Protegge e fornisce un'eccezionale idratazione grazie ai SUPERFOOD

**Blistex®** Sicura delle tue Labbra!

www.blistex.it

**ACQUA & SAPONE**
LA RIVISTA
Anno XVII
Numero 205
OTTOBRE

**15 / Editoriale**
Tutto ciò che resta

**16 / Blobbing**
Brevi dal mondo

**20 / Matrix**
Ciò che si vede è sempre vero?

**27 /La Vignetta di Andy**
Come vai dal parrucchiere?

**28 / Comunicazione**
Quando usiamo il cibo come una droga

**30 / Italia Solidale**
Intelligente è solo colui che comprende, serve e testimonia la vita

**34 / Speciale**
Afghanistan: Io, bambino kamikaze sfuggito alla morte

**52 / Alessandro Gassmann**
Io e mio padre

**58 / Carolina Crescentini**
In attesa di Boris IV

**62 / Francesca Alotta**
Ora sono una roccia

**64/ Oscar Anton**
Oscar, Bob Sinclair e il Piemonte

**70/ X Factor**
Ora cambia tutto

**76 / Salute**
Osteoporosi: colpite 5 milioni di italiane. Ma anche gli uomini

**82 / Salute**
Come aiuta chi è in sovrappeso la chirurgia bariatrica?

**86 / Chef**
Cucina stellata vs il cancro

**92 / ilSalvagente**
Indovina chi porti a colazione?

**95 / Buone pratiche**
Recup per il recupero del cibo dai mercati

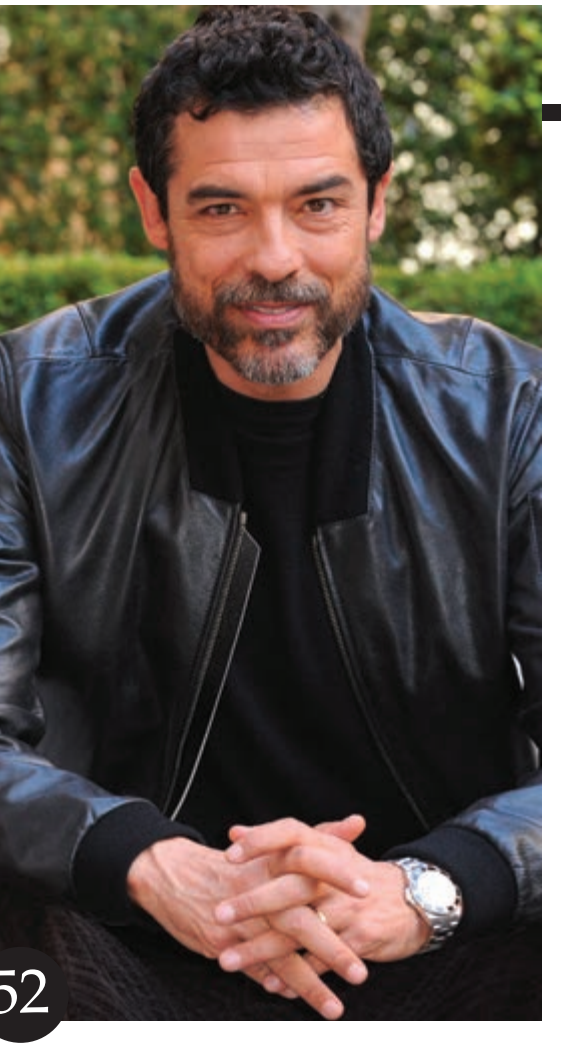
**97 / Cambiamenti climatici**
Un'azienda su 10 in linea con Parigi

**99 / Ambiente**
Arriva la pittura che purifica l'aria

**100 / Cambio Vita**
Ho detto basta alle Banche!

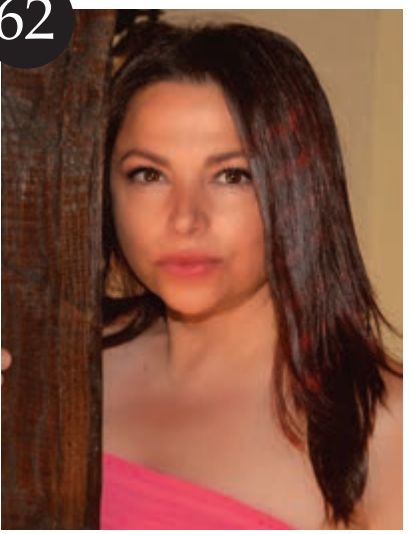
# *Alessandro Gassmann*

*Io e mio padre*



52

62



## *Francesca Alotta*

*Da "Non Amarmi" a "Tale e Quale"*

34

## *Afghanistan*

*Un popolo in fuga da una guerra senza fine: chi è rimasto? Come possiamo aiutarli?*

SEGUE ▶

**104 / Donne in prima linea**
Non siate voi il vostro limite

**108 / Inchieste**
I morti non parlano

**112 / Forum famiglie**
Se si tolgono le famiglie, si toglie il Paese

**117 / Sessualità**
Il tabù dell'infertilità

**119 / Spiagge Libere**
La battaglia continua

**122 / Reportage**
Le campane del Santo Padre

**130 / Lisbona**
Romantica nostalgia

**142 / Qualcosa Di Buono**
Il gladiatore della pizza

**145 / Genitori & Figli**
Quando il motorino significava libertà

**147 / Storie di mamma**
Ho tenuto Amina...

**149 / Tecnologia**
Futuro tecnologico... in vista

**150 / Libri&Liberi**
Cosa leggere a ottobre

**152 / Cinema**
Andiamo a riempire le sale!

**154 / Serie Tv**
A tutto binge (watching)

**157 / Giochiamo**
Giochi per tutti

**159 / Notaio**
Testamento o donazione?

**162 / Consumi**
Nuovo aumento delle bollette?

100

## *Cambio vita*

*"Ho detto basta alle Banche e mi occupo degli ultimi"*

108

## *I morti non parlano*

*Flavia Famà: i falsi positivi in Colombia, la storia che pochi conoscono*

## *Lisbona*

*Pasteis, baccalà e nostalgia*

130

**ACQUA & SAPONE**
LA RIVISTA
Anno XVII
Numero 205
OTTOBRE 2021

EDITORE
Medium Srl
Via Aldo Moro, 41f
04011 Aprilia (LT)
Tel. 06.9276222
*info@ioacquaesapone.it*

PUBBLICITÀ
Medium srl
Tel. 06.9276222

AMMINISTRATORE
Alberico Cecchini
*alberico@ioacquaesapone.it*

DIRETTORE EDITORIALE
Angela Iantosca
angela@ioacquesapone.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Stefano Carugno

ART DIRECTOR
Germano Grasso

REDAZIONE
Francesco Buda,
Armando Marino, Stefano Cortelletti,
Chiara Luce, Alessandra Manni,
Laura Alteri, Bianca Francavilla,
Martina Zanchi

REDAZIONE GRAFICA
Lorenzo Tomei
Simone Stortini
Silvia Santoro
Valerio Colazingari

HANNO COLLABORATO
Lucrezia L., Andy Ventura, Giampaolo Carugno, Sonia Castelli, Patrizia Lupo, Alessandra De Tommasi, Nadia Afragola, Emanuele Tirelli, Domenico Zaccaria, Enrico Molise, Marco Di Buono, Carlo Dugo, Boris Sollazzo, Irene Trentin, Giulia Imperiale, Marzia Pomponio

FOTO
Archivio Medium Srl, Agenzia Marka, Agenzia Fotolia, Agenzia Olycom, Agenzia WebPhoto, Agenzia Contrasto, Agenzia Sintesi, Agenzia Reuters, Fiorenza Stefani foto editoriale

STAMPA
Union Printing s.p.a.
S.S. Cassia Nord, km. 87
01100 - Viterbo

Chiuso in redazione il 17/09/2021
Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale 70% - tassa pagata - DCB Latina

Registro Stampa Tribunale Latina n. 812/2004

Registro Operatori Comunicazione n. 9606

# Scopri un mondo ricco di emozioni per tutta la famiglia!

10 ANNI

Magicland

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO

Scopri il calendario di apertura su magicland.it

# 1 INGRESSO OMAGGIO*

* Ritaglia e presenta il coupon oppure presenta la tua Carta Club alla biglietteria del Parco e con l'acquisto di 1 biglietto intero diurno riceverai 1 ingresso omaggio per 1 persona. Valido fino al 01/11/2021. Non cumulabile con altre promozioni o eventi.

ACQUA& SAPONE

PRM043

10 ANNI

Magicland

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO

VALMONTONE - ROMA

www.magicland.it

CLINICAMENTE TESTATO

infasil

# Un soffio di delicatezza per la tua pelle.

**NOVITÀ**

## Neutro
### EXTRA DELICATO

Protegge la tua pelle e, grazie alla sua formula senza sali di alluminio, è antimacchia anche sui capi colorati. Con lo storico profumo di Infasil.

## Neutro
### SENSAZIONI NATURALI

Note fresche e leggere per una delicata fragranza marina. Efficacia antimacchia.

## Neutro
### SENSAZIONI NATURALI

Una fresca fragranza con olio essenziale, dalle note verdi e delicate. Efficacia antimacchia.

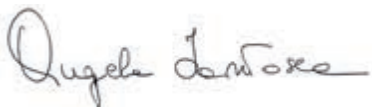
Formule delicate, clinicamente testate,
per una protezione deodorante che dura tutto il giorno.
***Lascia respirare la pelle e scegli la tua fragranza, con Infasil.***

di **Angela Iantosca**
angela@ioacquaesapone.it

# Tutto ciò che resta

Sono stata sul lago di Garda questa estate. E non ho potuto non pensare alla mia prima volta su quelle rive, 32 anni fa, insieme alla mia famiglia. Mentre mi guardavo intorno e provavo ad organizzare le giornate per vedere il più possibile, nonostante il traffico, le distanze, le strade strette, pensavo a quanto era stato bello quel viaggio organizzato dai miei genitori. A quante cose mi avevano fatto vedere, a quanto mi avevano regalato. Perché, nonostante fossi piccola, mi sono accorta, tornandoci, di aver memorizzato tutto, di aver gustato ogni angolo, di aver conservato nella mente tutte quelle cose che erano 'nostre', tutto ciò che la mano di mio padre e di mia madre si erano allungate ad indicarci…
Qualche giorno dopo, mi sono trovata a Paestum, e lo stesso pensiero mi è venuto incontro quando un ragazzino che avrà avuto la mia età di allora ha posto una domanda ai genitori, guardando i templi: "Quanto hanno impiegato a costruirli?". Ma i genitori non lo hanno degnato di uno sguardo e non gli hanno risposto, troppo intenti a postare su Instagram una foto proprio di quei luoghi.

Ecco… non è un editoriale personale. Non è solo un modo di dire grazie ai miei genitori per aver risposto alle mie domande o averle anticipate.
Ma un invito ad accorgervi di ciò che i vostri genitori vi regalano ogni giorno o di ciò che i vostri figli vi chiedono, anche in silenzio, per essere nutriti di ciò che fa crescere davvero.



## Miopia da computer

I casi di miopia tra i bambini potrebbero essere aumentati durante il lockdown per l'eccessivo tempo passato davanti agli schermi dentro casa anche per la didattica a distanza, costretti dalle restrizioni anti-Covid e lo scarso tempo trascorso all'aperto.

> **"Educare è come seminare: il frutto non è garantito e non è immediato, ma se non si semina è certo che non ci sarà raccolto"**
>
> CARLO MARIA MARTINI

## Una coperta contro la violenza sulle donne

Una coperta di 2500 metri quadrati, realizzata con 10mila tessere, è stata appoggiata a settembre ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo (Dobbiaco - Bolzano). L'iniziativa, che ha coinvolto oltre 90 tra associazioni, enti, istituzioni, scuole e case di riposo, coordinata dall'Ass. Aps Up-I Sogni fuori dal Cassetto, intende sensibilizzare contro la violenza sulle donne, secondo lo spirito del progetto Viva Vittoria, nato nel 2015 a Brescia ed esportato in numerose città italiane.

**37%**

DELLE SPECIE DI SQUALI E RAZZE È A RISCHIO ESTINZIONE A CAUSA DELLA PESCA E DEL RISCALDAMENTO GLOBALE

(Fonte: IUCN)

**1.279.000**

LE PERSONE COLPITE DA DEMENZA SENILE IN ITALIA. DI QUESTE IL 60-70% HA L'ALZHEIMER

(Fonte: Atlante delle disuguaglianze sociali nell'uso dei farmaci per la cura delle principali malattie croniche dell'Aifa)

## La voce della mamma

La voce materna riduce i segnali del dolore in bambini prematuri quando devono sottoporsi a procedure dolorose: emerge da una ricerca svolta dall'Università della Valle d'Aosta, di Ginevra e l'Usl Valle d'Aosta.

## Venezia a rischio entro il 2100

Il livello del mare è destinato ad aumentare a Venezia per via dell'impatto crescente delle emissioni inquinanti: anche se al momento le stime a lungo termine sono incerte, il possibile aumento previsto per la città lagunare oscilla fra i 17 e i 120 centimetri entro il 2100. Lo spiega uno studio pubblicato dalle università del Salento e di Ca' Foscari di Venezia, sulla rivista Natural Hazards and Earth System Sciences.

## 6 italiane tra le migliori al mondo

**Ci sono sei italiane fra le prime 250 migliori università del mondo, secondo la classifica la World University Rankings stilata da Times Higher Education (THE) e che per il sesto anno consecutivo vede l'Università britannica di Oxford dominare il gruppo delle 1.662 università di 99 Paesi, 136 in più rispetto allo scorso anno. Bologna si aggiudica il primo posto nella classifica delle italiane (172° posto a livello mondiale), seguita da Sapienza di Roma, Scuola Superiore Normale di Pisa e dalle Università di Camerino e Perugia.**

## PM10: 11 città già oltre il limite

Sono già 11 le città italiane che a inizio settembre hanno sforato, con almeno una centralina, il limite previsto per le polveri sottili, ossia la soglia dei 35 giorni l'anno con una media di PM10 giornaliera superiore ai 50 microgrammi al metro cubo. Maglia nera a Verona e Venezia (41 giorni), Vicenza (40), Avellino e Brescia (39), Cremona e Treviso (38), Alessandria, Frosinone e Napoli (37), Modena (36). A rilevarlo il dossier Legambiente "Mal'aria 2021 edizione speciale".

**63%**

DEGLI ITALIANI PENSA CHE IL TRAFFICO SIA RESPONSABILE DI QUASI LA METÀ DELL'INQUINAMENTO

(Fonte: Sondaggio Ipsos per Legambiente)

## Più farmaci nelle zone disagiate

In Italia si rileva un uso di farmaci più alto e associato a condizioni più disagiate nel Sud Italia, come si evidenzia dal primo Atlante delle disuguaglianze sociali nell'uso dei farmaci per la cura delle principali malattie croniche realizzato dalll'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa). Le disuguaglianze nello stato di salute, si legge, "dipendono da numerosi fattori correlati e sovrapposti: fornire un quadro su l'utilizzo dei farmaci, propone un'ulteriore chiave di lettura delle disuguaglianze sociali".

## Anche i gatti stressati dallo smartworking

I gatti soffrono di stress e ansia a causa del fatto che i loro proprietari lavorano da casa. Questo infatti interrompe le routine solitarie dei felini. Questo l'avvertimento lanciato qualche giorno fa sul Times e ripreso anche dal Daily Mail da alcuni esperti di salute animale britannici.

## Più suicidi tra i bambini

Le misure restrittive durante la pandemia hanno impattato sulla salute mentale dei bambini e degli adolescenti, portando ad un aumento delle richieste di aiuto per le forme più gravi come autolesionismo e comportamento suicidario: solo all'ospedale pediatrico Bambino Gesù le ospedalizzazioni per ideazione suicidaria e tentativo di suicidio sono passate dal 17% nel gennaio 2020 al 45% del totale nel gennaio 2021.

# BLOBBING

## L’albero fa bene

Gli alberi potrebbero aiutare lo sviluppo cognitivo dei bambini. A dimostrarlo uno studio guidato dallo University College London, secondo il quale i ragazzi che hanno trascorso più tempo vicino ai boschi hanno mostrato un miglioramento delle prestazioni cognitive e della salute mentale. Non hanno lo stesso impatto le praterie, i laghi e i fiumi.

## Tossine ambientali e Parkinson

Le tossine ambientali possono rappresentare un fattore di rischio per patologie come il morbo di Parkinson e il diabete, secondo uno studio pubblicato sulla rivista Pharmaceuticals realizzato dall'Università di Pisa in collaborazione con quella de L'Aquila.

## 10 milioni

GLI ITALIANI CHE SOFFRONO DI PROBLEMI UROLOGICI

(Fonte: Società Italiana di Urologia - Siu)

## 17 miliardi

DI TONNELLATE DI CO2 VENGONO PRODOTTE DA COLTURE E ALLEVAMENTI

(Fonte: Università dell'Illinois e FAO)

## Mancano 63mila infermieri

Sono oltre 63.000 gli infermieri che mancano in Italia: al Nord (27.000), seguito da Sud e isole (23.500) e Centro (13.000). Eppure nel 2020 è stata l'unica laurea tra quelle sanitarie che ha visto aumentare le domande di quasi l'8% contro una diminuzione delle altre.

## Come difendersi dall’Alzheimer

Avere un'occupazione che tiene acceso il cervello potrebbe proteggere dall’Alzheimer: uno studio pubblicato sul British Medical Journal evidenzia che i lavori intellettualmente più stimolanti si associano a un minor rischio di ammalarsi.

## Donne, abbiate cura di voi!

**Tra le donne over 40, il 24% fuma regolarmente mentre il 21% ammette di bere alcol tutti i giorni. Solo quattro su dieci sostengono di seguire una dieta sana ed equilibrata e il 46% invece non pratica mai sport e attività fisica. Inattività fisica e dieta scorretta provocano ogni anno in Italia oltre 20mila decessi tra le donne. Sono questi i risultati di un sondaggio condotto su 2.014 donne residenti in Italia, d'età compresa tra i 40 e i 70 anni per la campagna "Menopausa meno… male!" promossa dalla Fondazione Insieme contro il cancro.**

## DUE VOLTE “SÌ”

Ha accettato l’incarico annuale come docente di matematica in una scuola superiore della provincia di Taranto e poi è corsa in chiesa per dire “sì” a Nicola. Protagonista una sposa di Martina Franca, Carmela, che il 6 settembre scorso ha firmato in abito bianco l’assegnazione della docenza nell’Iiss Ettore Majorana della sua città.

## LA PRIMA A EMISSIONI ZERO

Il Machupicchu sarà la prima attrazione turistica al mondo a emissioni zero. Diversi attori pubblici e privati hanno dato vita ad un'alleanza strategica che porterà Machupicchu a ridurre le emissioni di carbonio del 45% entro il 2030 e a raggiungere le cosiddette emissioni nette zero entro il 2050, secondo le linee guida dell'Accordo di Parigi.

**87%**

DEGLI ITALIANI PENSA CHE LA SITUAZIONE AMBIENTALE DEL PIANETA SIA INSOSTENIBILE. 7 ITALIANI SU 10 PENSANO DI POTER FARE MOLTO PER L'AMBIENTE COME INDIVIDUI

(Fonte: Nomisma)

## Italiani insostenibili

Solo metà degli italiani compra gli alimentari pensando alla sostenibilità e neanche la metà è disposta a pagare qualcosa di più per avere un prodotto di qualità e sostenibile. Ma oltre la metà dice di aver comprato prodotti di marca diversa, perché avevano imballaggi più sostenibili. Lo rivela una ricerca del centro studi Nomisma.

## Misure antismog: male Piemonte e Lombardia

Fra le regioni della pianura Padana, la Lombardia è quella che ha fatto meno per attuare le misure antismog concordate col governo: solo il 15% delle azioni sono state completate. Seguono il Piemonte ( 25% delle promesse mantenute) e il Veneto e l'Emilia Romagna, con neanche il 40% (Fonte: Legambiente).

## Uno sguardo raro

Dal 9 al 17 ottobre a Roma, al via la sesta edizione di Uno Sguardo Raro, Festival cinematografico sul tema delle malattie rare, disabilità e inclusione in Europa, progetto che nasce dall'incontro di Claudia Crisafio, attrice e autrice, e Serena Bartezzati, malata rara e professionista nell'ambito della comunicazione. Protagonisti i cortometraggi che raccontano storie extra-ordinarie, con l'obiettivo di mettere in luce il valore della persona oltre la malattia. Più di 200 i corti provenienti da tutto il mondo e visionati dalla giuria tecnica presieduta da Gianmarco Tognazzi. Tra il 9 e il 16 ottobre verranno proiettate gratuitamente nelle sale aderenti all'iniziativa le pellicole finaliste. Il 17 ottobre, alla Casa del Cinema proclamazione dei vincitori con una cerimonia condotta da Marco Di Buono. Info: www.unosguardoraro.org

## Settimana della Terra

Dal 3 al 10 ottobre in oltre 80 siti sparsi in tutta Italia parte la IX edizione de La Settimana del Pianeta Terra, il festival delle geo-scienze che per una settimana trasformerà l'intero stivale in un enorme laboratorio geologico. Per qualche giorno in programma centinaia di attività, dal mare alla montagna, ai laghi alle colline. Info settimanaterra.org

## In gravidanza fate movimento!

L'esercizio durante la gravidanza fa bene alle madri e ai loro bambini, anche in termini di salute polmonare. Lo rileva una ricerca guidata dall'Università di Oslo.

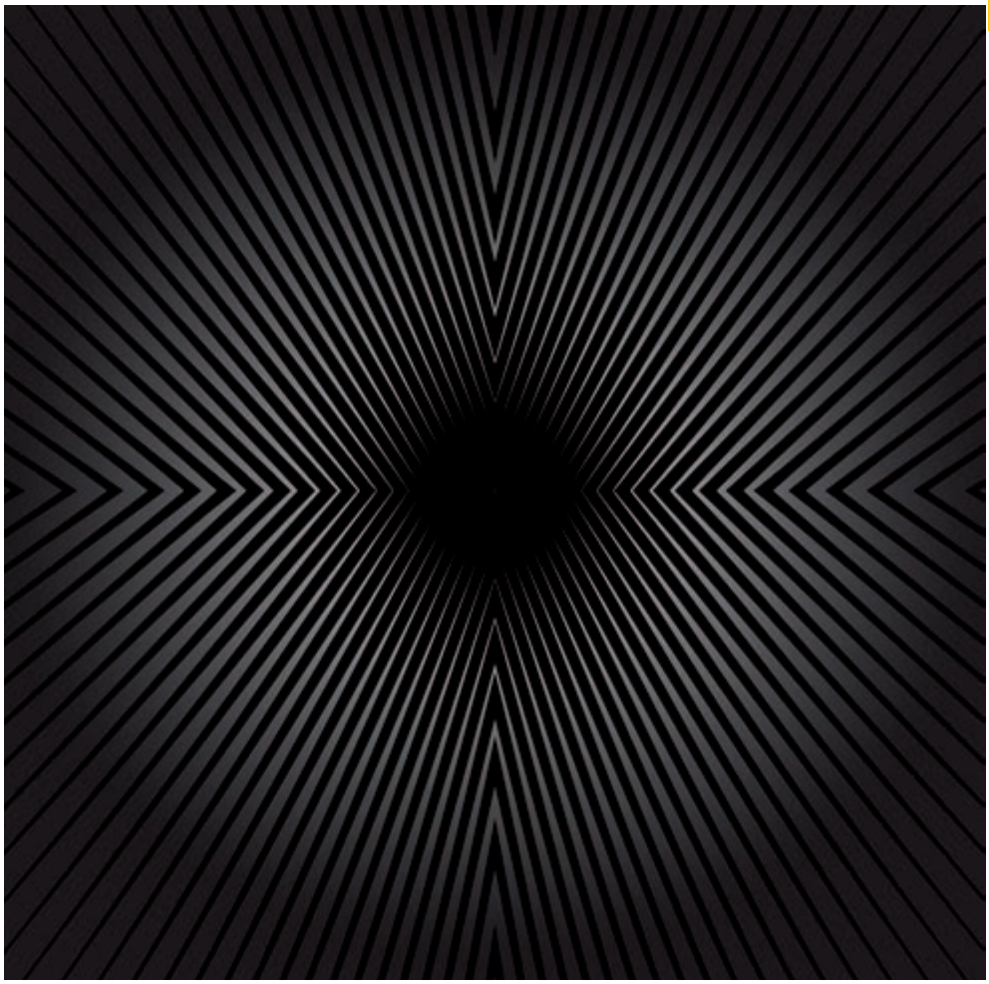
# MATRIX

NON SEMPRE QUELLO CHE SI VEDE È VERO
NON SEMPRE QUELLO CHE SI VEDE È QUELLO CHE SEMBRA

## MATRIMONI CHE SI RICORDANO

## AUTOIPNOSI

Guardalo intensamente: solo i più intelligenti riescono ad autoipnotizzarsi



## LE CINTURE PIÙ COSTOSE

1°

**$ 249.000**

**"REPUBLICA FASHION" DI GUCCI**
Con 30 carati di diamanti
e 30 carati d'oro

2°

**$ 600.000**

**"CALIBER R822" DI ROLAND ITEN**
Incastonata con 14 carati
di pietre preziose

## DISCESE ARDITE & RISALITE

CAOS ORDINATO

DURA E LEGNOSA

SCALA-MOBILE

CON LO SCHERZETTO FINALE

PERCHÉ?

3°

**$ 96.000**

**"GOLD" DI SELFRIDGES & CO**
Cintura in oro rivestita da
70 piccole piramidi di oro da 18 carati

4°

**$ 5.000**

**"ETRIVIERE" DI HERMES**
Senza pietre preziose, ma composta da
materiali e manifattura di alta qualità

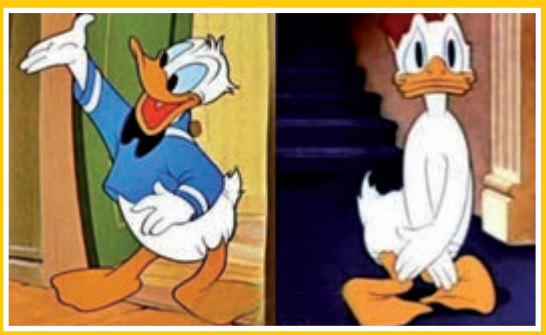
## SOLO IN GIAPPONE

## L'ASSURDO DEI CARTOONS

Nudo tutto il giorno però in spiaggia indossa il costume

I 3 porcellini col padre appeso al muro

Minnie si spaventa per un topo (come lei)



Perché si copre?

Un cane che porta a spasso un altro cane

La fuga non sembra impossibile...

## ESISTE DAVVERO?

Wild beach a Phi Phi Island, in Thailandia

## ACQUISTI ASSURDI

Lo scopino del wc a forma di microfono
(o il microfono a forma di scopino del wc?)

I cerotti-pancetta

Il “Nulla”
(per chi ha tutto)

La carne di unicorno

La carne di drago

Mutande scaldamani

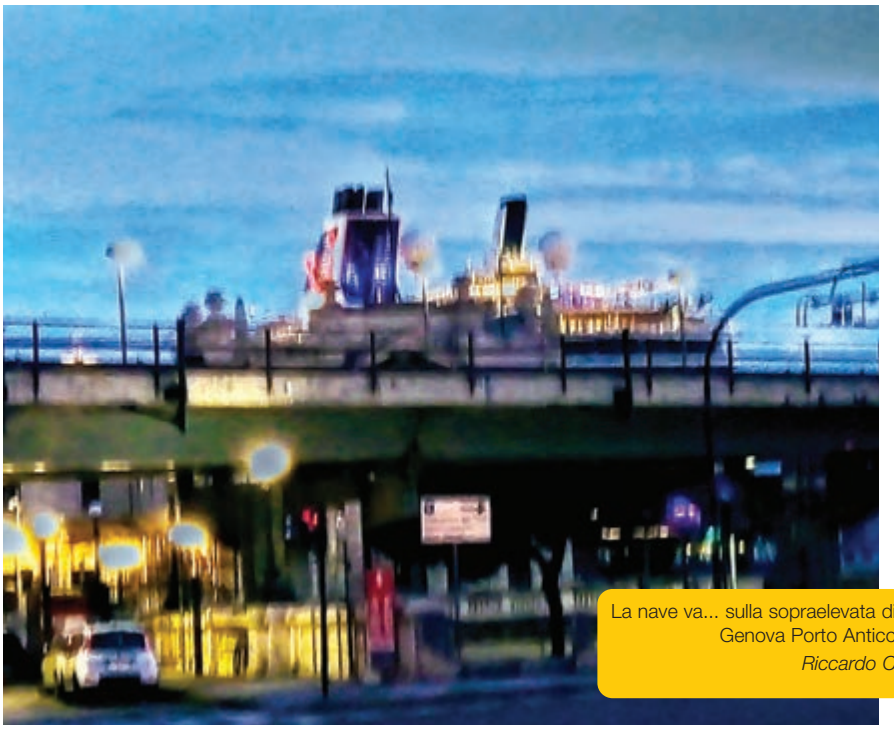
Lo spray anti-mostro
(funziona solo contro i ‘brutti’)

# MATRIX

## LE PROPOSTE DEI LETTORI

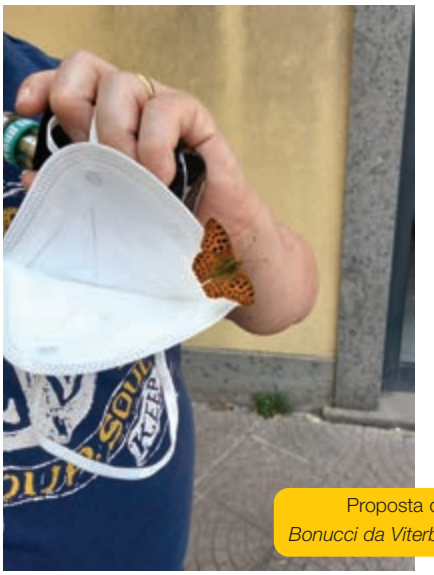
Hai anche tu un'immagine che stupisce?
Proponi il tuo "Matrix" all'indirizzo e-mail: matrix@ioacquaesapone.it

### LA NAVE IN SOPRAELEVATA



La nave va... sulla sopraelevata di Genova Porto Antico
*Riccardo C*

### FARFALLA SI-MASK



Proposta da
*Bonucci da Viterbo*

### IL CRANIOSASSO

In acqua vicino alla pista dell'aeroporto di Brindisi
*Teresa S.*

### RITRATTO SU ROCCIA

C'è chi ci vede il volto di Padre Pio
*M82*

## MATRIX *nell'orto*

### POMODORI DA BOWLING

Questi sono i pomodori "birillo" dell'orto di nonno Andrea
*Michela*

### MELANZANA BUGIARDA

Proposta da
*Maria T*

IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV
CINECITTA'
World
BIGLIETTI DA €15
WWW.CINECITTAWORLD.IT
1 INGRESSO OMAGGIO
a fronte di 1 biglietto adulto pagante
inserendo il codice promo acquaesap2x1
su www.cinecittaworld.it
o SCONTO €5 per un ingresso al Parco
presentando il coupon alle casse.
CCWACQUAESAP5
Promozione non cumulabile, valida per l'intera stagione, escluso Agosto

head & shoulders

FINO AL **100%** CUTE LIBERA dalla FORFORA*

**PURIFICA**

**IDRATA**

*FORFORA VISIBILE. CON USO REGOLARE

ANDY VENTURA

# COME VAI DAL PARRUCCHIERE?

## LA FEDELE

OGNI MESE VA DAL PARRUCCHIERE, È LA CLIENTE PIÙ FEDELE DI TUTTE!

## LA MAI UNA GIOIA

RITORNA SEMPRE SCONTENTA A CASA. CHIEDE UNA COSA E GLIELA SBAGLIANO

## LA PIGNOLA

SPIEGA MINUZIOSAMENTE COSA VUOLE DAL PARRUCCHIERE

## LA CELEBRITY

SI INNAMORA DELLE ACCONCIATURE DELLE DIVE E LE VUOLE A TUTTI I COSTI ANCHE LEI

## LA PROCRASTINATRICE

RIMANDA ALL'INFINITO L'APPUNTAMENTO

## LA CHIACCHIERONA

APPROFITTA DEL PARRUCCHIERE PER LEGGERE E FARE GOSSIP

## LA "FAI DA TE" PENTITA

SI TAGLIA E COLORA I CAPELLI DA SOLA CON SCARSI RISULTATI

## LA RITARDATARIA

ARRIVA IN RITARDO ALL'APPUNTAMENTO FACENDO ARRABBIARE TUTTI

## LA WILD AND FREE

NON SI TINGE, NON SI TAGLIA I CAPELLI. STA BENISSIMO CON I CAPELLI SELVAGGI!

# QUANDO USIAMO IL CIBO COME UNA DROGA

di **Alberico Cecchini**
alberico@ioacquaesapone.it
Editore di Acqua&Sapone

**Con il cibo cerchiamo di controllare i nostri stati d'animo. In realtà avviene il contrario**

Forse chiediamo troppo al cibo? Un bambino, quando si nutre dal seno della madre, non si attende di ricevere solo latte, ma accoglienza, rispetto, calore, protezione e amore incondizionato.

Quando anche noi cerchiamo tutte queste cose e non le troviamo, inconsciamente cerchiamo un po' tutti di consolarci con uno 'zuccherino'.

Siamo nervosi e mangiamo, siamo annoiati e mangiamo, siamo soli e mangiamo, ci incontriamo e mangiamo insieme, non riusciamo a prendere sonno e mangiamo.

"Quando mangiamo un piatto di pasta, ingurgitiamo un quantitativo di zuccheri equivalenti a 20 bustine"

Non mangiamo solo per fame, ma spesso anche per cercare di controllare i nostri stati d'animo.

Mangiare ci rilassa, ci dà un momento di appagamento e di pausa nello stress quotidiano.

Con la pandemia il peso medio degli italiani è cresciuto oltre misura.

I supermercati sono, per una buona metà della superficie di vendita, stracolmi di dolciumi, cioccolata e prodotti pieni di zucchero, che poi finiscono nel carrello della spesa, anche se nessuno li aveva messi nella lista delle cose da comprare.
Osservo chi si aggira fra queste corsie e ci trovo soprattutto persone obese o molto in sovrappeso.

Cosa ci fanno lì? Loro non dovrebbero passarci affatto da quelle parti, invece ci cascano come le mosche sul miele.

"Questo tipo di cibo genera molta ansia, depressione, debolezza e difficoltà a concentrarsi"

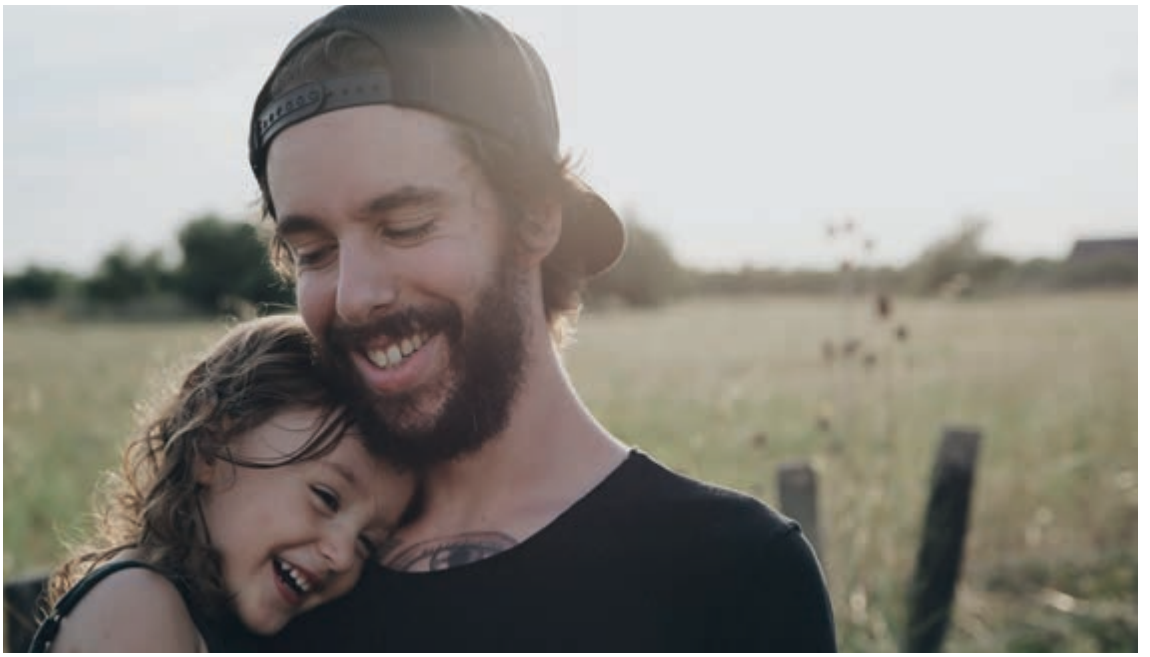
E riempono il carrello di dolci, pasta, pizza, pane, patate, latte: tutti carboidrati quindi zuccheri.

Nessuno oserebbe mai mangiare 20 bustine di zucchero del bar. Eppure, quando mangiamo un piatto di pasta, ingurgitiamo un quantitativo di zuccheri equivalente a quelle 20 bustine.
A cosa ci serve tutta questa energia?

In Italia, più che in altri paesi, esageriamo con i carboidrati e questi generano in molte persone un'infiammazione generalizzata di tanti organi e nel tempo tantissime patologie.

Ma esagerare con questo tipo di alimentazione provoca dipendenza, proprio come una droga. Forse la più difficile da controllare. Rinunciare solo due giorni interi a qualsiasi carboidrato per molti è impossibile. Questo tipo di cibo genera inoltre molta ansia, depressione, debolezza e difficoltà a concentrarsi.

Non ricordo bene, ma forse qualcuno diceva che il corpo non si nutre solo con il cibo, ma anche con lo spirito? ■



# Intelligente è solo colui che comprende, serve e testimonia la vita, che è principalmente nell'inconscio

## Perché non è vero che il "comprendere" della mente ripara i mali dell'anima e del corpo

di **Padre Angelo Benolli** - fondatore e presidente di Italia Solidale

Quando il sesso soffre, l'amore soffre e lo Spirito soffre: come potrà mantenersi sana la mente?
La mente ha una sola grande funzione: conoscere, rispettare, servire le forze della vita che esistono prima di essa e portare queste forze al rispetto di ciò che è fuori ed oltre essa. Ma, come ho detto, questa funzione è sana solo quando le pulsioni fondamentali che la irrorano sono sane.

Chi ha un sesso, un amore ed uno spirito sbagliati, come può avere una mente sana?
Anche a livello biologico, si constata che il sistema neurovegetativo, portatore delle energie di base della vita, arriva e si connette nel nervo decimo alle terminazioni del sistema nervoso centrale. Il sistema deputato all'integrazione è l'ipotalamo.

Se dunque le energie del neurovegetativo sono disturbate, disordinate, avvelenate, cosa possono trasmettere alla mente? La mente, comunque, è sempre posta per capire anche questi disordini primari. Se tuttavia essi provengono da disturbi di relazione, d'amore e di spirito, è solo la riparazione delle relazioni, dell'amore o dello spirito che guarisce.

> "La mente ha una sola grande funzione: conoscere, rispettare, servire le forze della vita che esistono prima di essa"

Troppo spesso si è creduto che il "comprendere" della mente riparasse o guarisse i mali dell'anima e del corpo: ciò non è per nulla vero. Però il comprendere è già un avvicinamento alla possibilità di riparazione. Spesso però la mente, facilmente condizionata dalla cultura del mondo circostante, si pone più al servizio dell'esterno che del profondo personale. In tal modo la mente, alienata e plagiata, diventa il nemico principale del sesso, dell'amore e dello spirito della vita.

Siffatta malattia della mente, come accade nella paranoia, è, insieme alla depressione, il peggiore dei mali dell'uomo. Anzi la fissazione, la presunzione e la superbia paranoiche

sono più comuni della depressione. Individui come Caligola, Hitler, Stalin, sono intelligenti ma divisi da sé, dagli uomini e da Dio, hanno sempre ragione anche quando uccidono milioni di persone, anche quando uccidono sé stessi.

Questo è il prodotto della malattia della mente che si genera quando le persone non amate, condizionate dal proprio io e da una cultura razionalistica, materialistica e di potere esterno, non riescono più a cogliere gli stimoli dell'amore e dello spirito. In esse, anche il sesso sarà sempre deviato, ridotto, materiale, prostituito. Anche i paranoici sono una prova che il sesso senza amore e senza spirito non può mai esistere, se non sotto l'insegna della violenza.

Oggi tutti gli uomini di potere o fissati sul denaro, hanno orientamento paranoico o sono paranoici. Ma essi sono tali anche perché tutto il nostro costume è inquinato da una certa cultura, da una certa filosofia e scienza razionalistiche, da una disciplina biologica e matematica che da secoli hanno lasciato senza Dio il profondo, l'amore, lo spirito dell'uomo.

> "Se questi mali derivano da disturbi di relazione, d'amore e di spirito, è solo la riparazione delle relazioni, dell'amore o dello spirito che guarisce"

Oggi, sotto queste influenze di malattia mentale, siamo condizionati e disordinati dentro, disordinanti nelle relazioni tra noi, disordinati in cielo, in terra e sottoterra. Questo è il risultato dell'arroganza di aver posto l'uomo e la "dea Ragione" al centro del mondo. Tuttavia, come la storia dimostra, è proprio quando si pone la mente al centro dell'uomo e del mondo che l'uomo diventa profondamente ignorante e poco intelligente.

L'intelligenza è tale solo se ordinata ed in servizio della vita, non se è in conflitto, generatrice di caos e violenta nei confronti della vita. Intelligente è solo colui che comprende, serve e testimonia la vita. Intelligente non è chi si isola nel proprio io paranoico o depresso, ma chi (rispettando l'ordine sessuale, relazionale, spirituale della propria e altrui persona) si libera da ogni riduzione di vita, fa fronte ad ogni violenza od errore di vita e s'inserisce nella Grazia e nella potenza di Dio per essere libero, gioioso, morale, concreatore e corredentore insieme a Lui.
Intelligente è chi è nello Spirito ed è sempre servitore ed alleato dell'ordine delle energie della vita e di Dio.

## SIAMO IN OGNI PROVINCIA

I volontari missionari di Italia Solidale sono presenti in tutta Italia.
Chi vuole saperne di più può entrare in contatto direttamente con il volontario missionario responsabile del suo territorio. Telefona allo **06.68.77.999**, oppure scrivi a: **info@italiasolidale.org**

PUPA
MILANO

# SCEGLI IL TUO
# MASCARA VAMP!

I am Pupa.
And you?

#SAVEAFGHANWOMEN
NON DIMEN

# NTICHIAMO

## E TU SAI COSA SIGNIFICA DOVER LASCIARE LA PROPRIA TERRA?

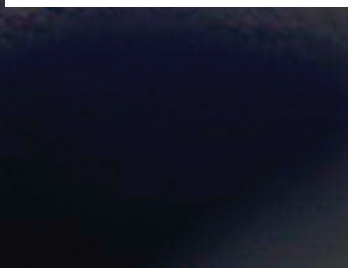
di **Angela Iantosca**

**Ad agosto tutto è cambiato in Afghanistan e in pochi giorni venti anni di conquiste sono state spazzate via. La rete internazionale, i volontari, i benefattori si sono attivati immediatamente per mettere in salvo più persone possibili, ma molte organizzazioni sono rimaste e molte non intendono abbandonare il Paese, perché c'è tanto ancora da fare. A noi il compito di non dimenticare e di continuare a tenere alta l'attenzione. Per farlo, abbiamo raggiunto alcune organizzazioni e abbiamo dato voce a un bambino che è fuggito da quel Paese dieci anni fa, per non diventare un kamikaze, e ad una regista che ha avuto il coraggio di sfidare le regole, è riuscita a scappare e a portare la sua voce al Lido di Venezia.**

# E FU IL GIORNO

di **Nadia Afragola**

IL Giorno è arrivato. Quello che nessuno si aspettava, ma che tutti in qualche modo temevano. È il giorno in cui un Paese intero, l'Afghanistan, fa un balzo nel passato di vent'anni, il giorno in cui le truppe statunitensi si ritirano, mettendo fine alla guerra più lunga mai intrapresa dagli USA. È il giorno in cui le associazioni umanitarie rimaste sul territorio fanno i conti col terrore di un nuovo governo talebano, che punta il fucile contro chiunque abbia a che fare con l'Occidente. Pangea è una di queste. Silvia Redigolo si occupa della comunicazione e della raccolta fondi per l'associazione e, insieme a Luca Lo Presti e Simona Lanzoni, si è tro-



vata a dover fronteggiare la più dura delle situazioni senza poter essere in trincea, come sempre, ma in Italia.
In vent'anni di lavoro hanno aiutato cinquemila donne afghane, distribuito micro crediti che hanno dato il via a nuove imprese e hanno ridato la speranza a chi non poteva nemmeno permettersi di sognarla. Oggi si ritrovano a fare i conti con il giorno più nero, senza però dimenticare mai le promesse fatte a quelle donne e a quei bambini afghani, a cui non smetteranno mai di tendere la mano. Perché anche se i riflettori si spegneranno, ci sarà sempre qualcuno pronto a portare la luce.

**Tutti, oggi, conoscono Pangea, anche se un mondo senza Pangea sarebbe meraviglioso.**

> "In 20 anni abbiamo gettato tanti semi e le radici del nostro lavoro ormai sono solide"

«È questo quello che amiamo ripeterci tra colleghi. Sarebbe un mondo senza emergenze e privo di violenza. Purtroppo, è utopia. In 20 anni abbiamo buttato davvero tanti semi e li abbiamo sempre visti fiorire. Ci siamo impegnati in tantissimi progetti e le radici del nostro lavoro sono ormai solide. Di certo sarebbe stato meglio non sentire parlare in questi termini dell'Afghanistan e delle donne di Kabul».

**Come avete vissuto a livello personale questa vicenda?**

«Nei primi giorni di settembre saremmo dovuti partire per Kabul, mancavamo da un anno e mezzo, a causa della pandemia. Sapevamo che le dichiarazioni degli Stati Uniti avrebbero creato problemi, dovevamo essere sul campo per discutere dei cambiamenti da apportare al progetto. Da inizio agosto le notizie andavano peggiorando, fino al 14, quando tutto è degenerato. Abbiamo pensato di anticipare la partenza, ragionando d'i-

stinto. Poi però ci siamo dovuti arrendere all'evidenza. Abbiamo sconnesso il cervello dal cuore e abbiamo capito che la nostra presenza da occidentali avrebbe messo in pericolo sia noi che i nostri colleghi. Il 15 agosto i talebani entrano a Kabul e decidiamo insieme allo staff di bruciare tutti i documenti in ufficio, era importante non lasciare traccia delle nostre beneficiarie legate al microcredito, perché avrebbero rischiato la vita in quanto sostenitrici dell'Occidente. Non si poteva avere foto di parenti sui telefoni e persino noi abbiamo cambiato le nostre immagini profilo sui social: chiunque avesse avuto contatti con l'Occidente poteva essere ucciso. Emotivamente è stato difficilissimo. Poi sono iniziati i rastrellamenti».

**C'è stato un momento peggiore di questo nella vostra esperienza?**

«Direi di no. Emotivamente non ci siamo ancora ripresi. Io, Luca e Simona, la responsabile dei progetti, ci siamo ritrovati dal 15 agosto in poi a impegnarci per salvare i nostri amici e colleghi rimasti a Kabul. È una sensazione che non passa».

**In mezzo a disperazione, gente in fuga, eserciti e terroristi come si fa a farsi ascoltare?**

«E pensare che siamo riusciti a farci ascoltare da tutti, nonostante fossimo a metà agosto, quando tutti sono in spiaggia e difficilmente si riesce a spostare l'attenzione verso l'Afghanistan. La gente ci ha commosso. Attraverso i social è iniziata la condivisione dei nostri appelli. Non ci siamo sentiti soli. E non ci siamo risparmiati, non ci siamo fermati davanti a nulla per salvare tutti».

**"Non è nostro interesse rimanere": che effetto le ha fatto sentire questa frase?**

«È esattamente quello il centro del discorso. L'Afghanistan non interessava più strategicamente. Ricordo anche un'altra frase, che era: "Obiettivo raggiunto" e l'ho sentita il 15 agosto. Mi domando quanto sia costato quell'obiettivo, quanto siano costati i venti anni precedenti e quanto abbiano perso. Noi come Pangea continueremo a lavorare a Kabul».

**Perché è così scomodo il progetto Pangea per i talebani?**

«Abbiamo dato consapevolezza dei propri

> "Abbiamo dato consapevolezza dei propri diritti a più di 5000 donne che oggi sono imprenditrici"

diritti a più di 5000 donne afghane, che nel 2003 non esistevano come identità, ed oggi sono diventate imprenditrici e mantengono i loro figli. È un progetto che ha creato economia e autonomia. E in un governo di repressione, è spaventoso».

**Anche se oggi si trova in Italia, non ha paura di ripercussioni?**

«Se potessi ripartirei per Kabul anche oggi. Non ho mai avuto paura di ripercussioni».

**La P disegnata sulle mani delle donne di Pangea è una delle immagini che non si dimenticano.**

«Un'immagine molto forte. Andare in aeroporto era difficilissimo ed una volta arrivati si rimaneva in fila anche per trenta ore sotto il sole, senza acqua e cibo, si rischiava di rimanere schiacciati tra la folla, con i talebani che sparavano e picchiavano. Ma quella era l'unica alternativa per vivere. L'idea di disegnare la P sulle mani è nata tra noi e i militari, serviva un tratto distintivo veloce da riconoscere che identificasse gli appartenenti al progetto Pangea. Fortunatamente ha funzionato bene».

> "Se le avessero trovate sarebbero state sottomesse, avrebbero subìto matrimoni, violenze o la morte"

**Che destino attende le persone del progetto Pangea evacuate da Kabul?**

«È ancora tutto da capire, probabilmente avranno lo status di rifugiati politici, non sappiamo se verranno trasferiti in famiglia o in centri di accoglienza temporanei».

**Qualcuno ha pagato per l'attivismo di questi anni?**

«Tutti hanno pagato il prezzo delle loro azioni, perché hanno dovuto lasciare il loro Paese. Loro amano l'Afghanistan e il lavoro che svolgevano lì. Sono molti i casi in cui abbiamo dovuto convincere le persone a prendere quei voli. Nessuna delle nostre ragazze ha pagato con la vita questo attivismo, ma purtroppo altre ONG hanno contato delle vittime».

**Come si affronta l'esultanza dei talebani?**

«Quell'esultanza corrisponde ad un futuro pieno di difficoltà per le donne e i bambini afghani. Questo è ciò che vediamo quando guardiamo quelle immagini di festeggiamenti».

**Quali sono le testimonianze delle donne che aspettavano gli aerei che le avrebbero salvate?**

«Erano terrorizzate. I talebani rastrellavano casa per casa. Se le avessero trovate sarebbero state sottomesse, avrebbero subìto matrimoni forzati, violenze o addirittura la morte».

**Cosa preoccupa di più la comunità internazionale: la sicurezza o i diritti?**

«L'Afghanistan in questi anni non è mai importato a nessuno. Gli stessi giornalisti che oggi mi chiamano, fino a un mese fa non rispondevano al telefono. Le luci, però, si stanno nuovamente spegnendo: ci si arrende al fatto che quel Paese debba stare in quella condizione, come se un paese possa mai adeguarsi al sangue e a non avere diritti.

L'Afghanistan ha già lasciato le prime pagine dei giornali, anche se le immagini della gente caduta dagli arerei sono ancora calde».

**Possono i social aiutare la diffusione della consapevolezza?**

«Sì. Bisogna capire se sarà permesso alle donne afghane di usare ancora quegli strumenti e se l'Occidente sarà pronto a capire quelle immagini. Spesso siamo mossi dall'onda emotiva, che però scema non appena torniamo ai problemi quotidiani. Il buio che si genererà creerà enormi danni».

**Adesso qual è il vostro compito?**

«Mettiamo al centro le donne, i bambini e i loro bisogni. Aiuteremo le persone che sono in Italia, avviandole ad un percorso di integrazione. Il progetto a Kabul rimane in vita grazie alle nostre attiviste che negli anni si sono esposte meno e che potranno muoversi più in sicurezza, continuando a distribuire i microcrediti che sono alla base di Pangea. L'altro progetto è l'accoglienza di quelle persone che sono rimaste a Kabul, non sono riuscite a evacuare e che ora vivono in strada. Pangea in questi vent'anni ha fatto delle promesse e non siamo mai venuti meno. Non molleremo».

**Non sono previsti rinforzi dall'Italia?**

«Abbiamo sempre lavorato sul locale, ma al momento non prevediamo di mandare nessuno in Afghanistan. La presenza di un occidentale metterebbe a rischio tutto il progetto, non solo noi». ■

# NOI NON CE NE ANDIAMO

## DALLE PINK SHUTTLE AGLI HUB PER LA FORMAZIONE DELLE DONNE. I 10 ANNI DI IMPEGNO DI NOVE ONLUS

■ di **Angela Iantosca**

«Non lasciamo l'Afghanistan. Abbiamo dovuto sospendere molti dei progetti, ma manteniamo il sostegno a bambini, famiglie e persone con disabilità. È pronto a partire il piano di emergenza (cibo e assistenza sanitaria) per la parte più povera della popolazione». A parlare così è Flavia Mariani responsabile della comunicazione di Nove Onlus, presente in Afghanistan dal 2012. «Abbiamo sempre avuto una serie di progetti incentrati su donne, bambini e invalidi. Abbiamo curato un progetto per sostenere la squadra in basket maschile e femminile in carrozzella. Abbiamo raggiunto numerosi obiettivi, partendo dalle donne, concentrandoci sull'avviamento al lavoro, sull'imprenditoria femminile e anche sulla 'cura' della loro emancipazione, attraverso l'apertura di una scuola gratuita di patenti a Kabul. In 4 anni abbiamo fatto ottenere 475 patenti ad altrettante donne. Partendo da questo,

**LA FUGA**
*Sopra* Amina all'arrivo in Italia, a Fiumicino, con il fazzoletto rosso, simbolo della campagna #saveafghanwomen; alcuni bambini sull'aereo che li ha messi in salvo; *in alto a destra* Il ponte aereo Nove Electra a Kwait City

abbiamo lanciato un'operazione di cui si è parlato molto, il Pink Shuttle, un servizio di donne per le donne alla guida di mini van. Abbiamo resistito anche durante il Covid, quando, per esempio, il servizio è stato utilizzato per fornire medicine, cibo alla popolazione, successivamente uno dei van è diventato un mezzo servizio di trasporto gratuito per le atlete in carrozzella. Le Pink Shuttle sono tutte donne che hanno sfidato un po' lo status, ottenendo un enorme riconoscimento: sono diventate una bandiera per le donne a Kabul. Ma anche gli uomini erano contenti. Sarebbe diventata una impresa autogestita. Abbiamo creato un Hub per la formazione femminile, WiBH - Women in Business Hub, che ha anche istituito un premio nel 2020, Woman in Business Prize, assegnato alle migliori idee di imprenditoria femminile».

> "Le Pink Shuttle hanno sfidato lo status e sono diventate una bandiera per le donne di Kabul"

**Quali sono le storie di queste donne?**
«Nell'ultimo ventennio c'è stato un grosso lavoro sulle donne e loro sono state molto reattive. Ci sono storie di donne che partivano da una estrema povertà economica e culturale e che dovevano mantenere fami-

## #SAVEAFGHANWOMEN

Nove Onlus ha lanciato la campagna #saveafghanwomen. Basta farsi un selfie con un fazzoletto rosso e postarlo per sostenere le donne afghane. Info: noveonlus.org

Schwarzkopf

# Palette

PROFESSIONAL PERFORMANCE

**COPERTURA PROFESSIONALE**
DEI CAPELLI BIANCHI
**FORMULA CON CHERATINA**
PER UNA QUALITÀ DEL CAPELLO
VISIBILMENTE MIGLIORATA

Schwarzkopf

# Palette

oleo intense
COLORAZIONE PERMANENTE CON OLIO

COLORAZIONE PERMANENTE
**SENZA AMMONIACA**
**SUPREMO NUTRIMENTO**
FINO AL **100% COPERTURA**
DEI CAPELLI BIANCHI

WWW.SCHWARZKOPF.IT

glie numerose. C'è la storia di una vedova che aveva parecchi figli, il padre cieco, la sorella disabile: grazie al primo corso di literacy con noi ha preso il primo lavoro come spazzina, poi ha preso la patente, è stata assunta dal Ministero del governo uscente. Ha fatto un percorso straordinario. Altre venivano da famiglie più aperte, hanno studiato, si sono laureate… L'Afghanistan è un paese che per 20 anni ha lottato perché le donne potessero studiare, laurearsi e per avere un futuro, anche per vedere garantiti i propri diritti».

"Avevamo tante mamme sole con figli. È stata dura, ma rimetteremo in opera alcuni progetti"

**Cosa è accaduto ad agosto?**
«Appena c'è stata la presa di Kabul, siamo entrati immediatamente nell'operazione di evacuazione con il Ministero della Difesa e degli Esteri. Abbiamo lavorato alla stesura delle liste, nelle quali abbiamo indicato i nomi dei nostri e dei collaboratori e attivisti maggiormente a rischio, coordinando il lavoro: sicuramente siamo stati facilitati dall'avere tanto l'aiuto del nostro personale locale. Avevamo tante madri sole con figli. È stata dura: abbiamo organizzato l'attraversamento della città, hanno tutti tentato più volte di accedere ai cancelli dell'aeroporto, ma molti sono stati feriti e schiacciati ed hanno dovuto ritentare. Per fortuna ci ha contattato Giovanna Foglia, imprenditrice che ha un Trust nel nome della Donna, che ha sempre devoluto risorse a sostegno delle donne di tutto il mondo: lei ci ha aiutati e ha messo a disposizione un Airbus, contribuendo al ponte aereo. Anche grazie a lei, siamo riusciti a far evacuare circa 400 persone, fra quali tutti i nostri collaboratori a rischio».

**Ora cosa sta accadendo?**
«Devo dire che c'è una grande solidarietà generale e delle aziende sul territorio italiano: le persone che sono arrivate sono state mandate nei centri di accoglienza, dove hanno assistenza psicologica e possono seguire corsi di italiano, stiamo lavorando per garantire integrazione professionale e sociale... La maggior parte di loro, arrivata in Italia, si è tolta il velo e non intende più indossarlo... Noi stiamo facendo una raccolta fondi sia per loro che per i piani di emergenza in Afghanistan. Rimetteremo in opera alcuni progetti e ne partiranno altri. Perché da lì non ce ne andiamo!». ■

*Sopra* Il Comune di Avezzano sposa la campagna #savetheafghanwomen; *a destra* Il lancio della campagna a Venezia; *sotto* Giovanna Foglia, imprenditrice, ha messo a disposizione un Airbus contribuendo al ponte aereo

# DA BAMBINO KAMIKAZE A SUSHI-MAN

di **Angela Iantosca**

## Hilal, fuggito ai talebani quando aveva undici anni, in Italia si è ripreso la vita che volevano rubargli

Le porta ancora sul corpo le cicatrici che gli ricordano ciò che ha rischiato di essere quando era un bambino. Li porta nelle gambe quei chilometri infiniti percorsi attraverso terre straniere e ostili. Le porta nei suoi occhi le armi, la violenza subìta, i compagni di viaggio, i volti incrociati su mezzi di fortuna, l'amico perso nel lago, i fratelli, la madre. Mentre la sua voce, pacata e senza tradire alcuna emozione, con quella forza e serenità di chi è sopravvissuto all'inenarrabile, racconta la fuga, la paura, i suoi primi anni vissuti in Afghanistan e quel 2011 che è diventato l'inizio della nuova vita di Hilal.

«Ho 26 anni e sono in Italia da dieci. Sono arrivato da clandestino, con i camion, a piedi, di nascosto, di giorno, di notte, senza passaporto. Volevano che facessi il kamikaze. Ma io sono scappato».

Seduti al tavolino di un bar in un centro commerciale di Roma, dove gestisce un punto sushi, Hilal, elegante nel suo completo blu, mi racconta della sua infanzia, della scuola coranica e della morte del padre che gli ha cambiato la vita.

«Mio padre lavorava con gli americani. Faceva lo sminatore. Ai tempi del mujahidin era molto bravo a montare e smontare fucili e kalashnikov. All'arrivo degli americani, così, si era registrato nella Musesa, un'associazione a cui attingevano gli americani per trovare personale. I talebani, saputo della sua collaborazione, gli dissero di non lavorare con loro. Ma lui aveva deciso di continuare per la sua strada, nonostante sapesse di rischiare la vita. In quel periodo, causa lavoro, tornava a casa ogni due-tre mesi. Un giorno, in uno dei suoi rientri, qualcuno fece la spia - perché lì ci sono persone che vengono pagate per riferire ciò che accade -, così i talebani lo andarono a prelevare. Dopo venti giorni chiamarono mia madre dalla moschea: avevano lasciato il suo cadavere lì vicino».

**Hilal allora aveva 11 anni e si trovava in Pakistan.** «Fino ai 7-8 anni avevo frequentato la scuola coranica in Afghanistan. Poi mio

padre mi aveva mandato a 5 ore di macchina da casa, a Peshawar, da alcuni amici per farmi seguire un percorso di studi 'normale'. Perché una scuola coranica, l'unica possibile nel mio Paese, è una scuola in cui si studiano solo il Corano e altri sette libri, per diventare Imam, per guidare una moschea e mio padre voleva che ricevessi un'educazione più ampia».

**Ma alla morte del padre, Hilal dovette lasciare il Pakistan e tornare a casa.**

«Mi chiamarono dicendo che dovevo tornare. Non mi anticiparono al telefono che papà era stato ucciso. Me lo comunicarono quando arrivai. E nello stesso momento scoprii anche che mia madre non era mia madre: la mia era morta mettendomi al mondo. In questa situazione così delicata, alcune persone mi dissero, inoltre, che rischiavo di essere prelevato dai talebani che erano sempre a caccia di ragazzini come me, senza famiglia, in balia del destino, per indottrinarli e farli diventare dei combattenti e dei kamikaze. Per questo mi rifugiai nella moschea chiedendo aiuto all'Imam. Allora le moschee erano luoghi nei quali si poteva stare, anche di notte, in assenza di una casa o di un letto. Avevo 12 anni e con me c'erano altre bambine, della mia stessa età. Ma un giorno arrivarono i talebani e ci portarono via. Non so dove. So solo che non ci fecero vedere la strada. Avevo paura. Ma a loro dicevo che andava tutto bene».

**La permanenza con loro è durata nove mesi**

«Durante i quali ci hanno fatto il lavaggio del cervello, dicendoci che dovevamo combattere contro gli americani e gli europei che erano venuti nel nostro Paese per distruggere l'Islam; ci facevano esercitare, salire e scendere dalle montagne, imparare a sparare. Avevamo solo 12 anni e io mi ero convinto che fossero vere le cose che ci dicevano. Con me c'erano persone dai 10 ai 30 anni. Qualcuno arrivava già pronto ad immolarsi, qualcuno veniva convinto. I più fragili venivano usati come kamikaze».

**Ma Hilal non lo voleva fare.**

«Io avevo studiato fuori dal Paese e non ero convinto di ciò che dicevano. E loro avevano capito che ero un po' 'strano' e ribelle, così mi riprendevano continuamente. Dicevano che dovevo combattere e invece io mi tiravo indietro per ogni cosa. Anche quando mi dissero che dovevo fare il kamikaze», **un compito per il quale c'è una lunga preparazione.**

«Loro, attraverso persone che vivono nel territorio che gli interessa colpire, prendono notizie che possono ricevere anche dai soldati. Così possono scoprire quando, per esempio, devono passare gli americani. In base alle notizie, preparano il bambino che deve andare a farsi esplodere, dicendogli di camminare con indifferenza in un determinato luogo e poi di azionare la bomba. Questo avrei dovuto farlo anche io. In quel momento puoi rifiutarti, mettendo nel conto che pagherai le conseguenze del rifiuto. Ma io non volevo morire e non volevo far morire altre persone. Così una volta dissi che non ero pronto, una volta urlai dicendo di no, al terzo rifiuto mi gettarono addosso l'olio bollente e mi lasciarono lì... Ma non avevo scelta o morivo o portavo le cicatrici di quel no per sempre. Ho scelto le cicatrici». L'olio bollente, infatti, gli ha bruciato il braccio e la testa. «Pensavano che fossi ferito, che non riuscissi a muovermi, così mi hanno lasciato incustodito. Ma io sono riuscito a scappare insieme ad un altro. Non potevo perdere quell'occasione. Ma in realtà non sapevamo dove fossimo e in che direzione andassimo. Dovevamo solo andare il più lontano possibile».

**I due arrivano ad un lago, Hilal si butta e perde di vista il compagno.**

«Quando mi sono girato non ho più visto il mio amico. Da lì non ricordo altro. Quando mi sono svegliato ero in una stanza, di fronte a me c'era un signore. Pensavo di essere stato portato indietro, di essere caduto di nuovo nelle mani dei talebani. Ma quell'uomo mi disse di calmarmi, che mi avrebbe curato, ma che non dovevo uscire da quella stanza. Non mi rivelò neanche il suo nome: dovevo chiamarlo 'comandante'. Aveva paura, temeva che un giorno potessi raccontare di quell'uomo che mi aveva dato una mano, facendolo identificare. Così ad un certo punto gli dissi che non potevo rimanere chiuso là dentro tutta la vita. Gli chiesi di aiutarmi ad uscire dal Paese. Così pagò degli amici trafficanti che mi portarono in Iran a bordo di un Toyota. Prima di partire mi disse di non parlare con nessuno, perché lui l'avrebbe saputo. Credo mi volesse solo terrorizzare… Comunque una volta arrivato in Iran, me la sarei dovuta vedere io. Così chiesi ai trafficanti di farmi conoscere qualcuno presso il quale lavorare. Loro avevano degli amici che avevano dei negozi, così mi affidarono ad una famiglia iraniana che aveva un negozio di frutta secca. Tutti i giorni andavo al lavoro da casa, pulivo il negozio, ma non mi pagavano. Così per sei mesi. Non potevo andare neanche in ospedale, non essendo un suo parente, e in farmacia mi comprava qualche medicinale e basta per il dolore. Ma io ancora non stavo bene. Così gli chiesi di aiu-

> "O morivo o portavo le cicatrici di quel no per sempre. Ho scelto le cicatrici"

LAV – DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

FILIERA EQUO SOLIDALE

CERTIFICATO MADE IN ITALY

100% vegan
NO INGREDIENTI ORIGINE ANIMALE

IMPIANTO FOTOVOLTAICO

ZERO IMPATTO ALIMENTARE

*Scopri i nostri impegni su iprovenzali.it*

tarmi a trovare qualcuno per andare via. Lui chiamò le persone che ci avevano fatto incontrare, gli diede una piccola somma e io partii». **Così Hilal arriva a piedi in Turchia, dopo tre-quattro notti di cammino,** «perché più il viaggio lo paghi e più è comodo e veloce. Meno lo paghi e più è lungo e faticoso. Evidentemente non era stato pagato molto… Arrivato in Turchia, ho conosciuto un ragazzo afghano che lavorava in una fabbrica di pantaloni. Il suo datore di lavoro mi disse che avrei potuto lavorare lì, ma che non mi avrebbe pagato perché, essendo ferito, non potevo neanche alzare i pacchi. Mi avrebbe dato solo vitto e alloggio. Anche lì rimasi qualche tempo e poi chiesi di andare via. Non avrei potuto trascorrere la vita così. Mi diede 500 dollari e con quei soldi andai da alcuni ragazzi curdi che si occupavano di traffico di esseri umani: mi avrebbero portato al confine con la Grecia e da lì avrei potuto proseguire a piedi. Salii su una specie di taxi a arrivai al confine. Lì iniziai a camminare. Con altri provai a salire su un treno, ma c'era la polizia: ci portarono al Commissariato e ci diedero dei fogli su cui c'era scritto che entro cinque giorni avremmo dovuto lasciare la Grecia. In realtà quel foglio l'ho usato per molto più tempo, durante il quale ho fatto di tutto: il barista, il pastore, lavavo tappeti, ho lavorato in una fabbrica».

**Hilal rimane un anno e mezzo in Grecia e poi a bordo di un camion se ne va.** «Ero a Patras, una zona controllata da curdi che se non paghi ti ammazzano. Io li pagai per stare tranquillo e nel frattempo cominciai a tentare di andar via nascondendomi sui tir. Quanta gente c'era lì con me, nelle mie stesse condizioni… E quante ne sono morte schiacciate nelle ruote che si trovano sotto i camion. Anche io mi sono nascosto lì, sono salito su una nave, sono finito in Francia che non sapevo neanche cosa fosse e poi ho proseguito per l'Italia… Sono arrivato a Rimini e poi a Roma, alla stazione Ostiense dove sono rimasto a dormire per cinque notti. Ricordo che c'erano preti e tanti volontari che portavano da mangiare. Trovai anche un ragazzo afghano che faceva il mediatore a Porta Maggiore con un'associazione: è stato lui a darmi appuntamento un giorno presso la loro struttura. Voleva aiutarmi e così ha fatto. Quando sono andato da lui, mi ha accompagnato in Commissariato, poi in un centro di accoglienza e, infine, in una casa famiglia. E lì, dopo anni, sono riuscito a chiamare la mia famiglia. Pensavano fossi morto».

Qui in Italia Hilal ha studiato, arrivando al secondo liceo e ha trovato anche un supporto psicologico per affrontare tutto ciò che aveva vissuto e per trasformare la rabbia che aveva dentro di sé. Poi, appena compiuto i 18 anni,

> "L'Italia è un paese che accoglie, basta fare le cose per bene. E ora sono cittadino italiano"

ha dovuto lasciare la casa famiglia, così ha frequentato un corso da pizzaiolo e poi da pasticcere presso l'Associazione Il faro, che si trova a Trastevere, grazie alla quale ha potuto anche seguire un tirocinio ed essere assunto. Quando si è interrotto il rapporto di lavoro, ha fatto un corso di sushi a Milano e ha deciso di diventare sushi-man, aprendo un delivery in un centro commerciale.

«Credo che l'Italia sia un Paese che accoglie e che è disposto a farlo, basta fare le cose per bene. E io ora sono cittadino italiano. Certo l'Afghanistan, la mia terra, è come una madre e manca sempre. Ma ora non ne sento una grande nostalgia a causa di ciò che sta accadendo. È un Paese il mio che ha bisogno di pace: la gente quasi tutta riporta sul corpo gli ultimi cinquant'anni di conflitti. Non ne possiamo più. E sono davvero preoccupato per ciò che sta capitando, anche perché è difficile credere alle promesse dei talebani che smentiscono con le loro azioni. Io sono musulmano e mi dispiace vedere che si pensa che la mia religione sia violenta. Il Corano, che ho studiato approfonditamente e letto due volte, è al 100% lontano da quello che dicono loro: non è una religione che ti vuole costringere a seguirla. La religione si segue con il cuore non con le minacce. Da nessuna parte si parla di violenza, ma di far conoscere la religione con le parole e con la dolcezza… Spero la mia famiglia riesca ad andar via di là». ■

# “IL CINEMA MI HA SALVATO”

## La regista-simbolo della lotta ai talebani Sahraa Karimi racconta il suo Afghanistan alla Mostra del Cinema di Venezia, dopo la fuga da Kabul

■ di **Alessandra De Tommasi**

Sulla terrazza dell’Hotel Excelsior, il luogo simbolo del Lido durante la Mostra del Cinema di Venezia, il Sole colora il mare di sfumature incredibili, eppure Sahraa Karimi non lo nota neppure. Lo sguardo sembra costantemente “altrove”, oltre l’interlocutore, oltre tutte le celebrità che stanno affollando i tavoli accanto al suo. Non vede niente o nessuno di ciò che la circonda, perché gli splendidi occhi celesti restano velati di malinconia e ancorati ad una casa ormai persa. Fuggita dall’Afghanistan in gran fretta, la regista teme per la propria vita e quella dei familiari da quando ha sfidato pubblicamente quest’estate il regime dei talebani. Ma non molla e ora sta scrivendo una sceneggiatura con la collega italiana Simona Nobile.

**Com’è la sua vita oggi?**

«La Slovacchia, dove ho studiato, mi ha dato la cittadinanza e ho portato con me mio fratello, la moglie e le cinque figlie (*di età dai 2 ai 20 anni - ndr*). Pensavo avrebbero sofferto delle conseguenze della mia fuga,

realizzata anche con l'aiuto del governo turco oltre che ucraino. Oggi loro sono in attesa di un visto per il Canada, dove già vivono mamma, mia sorella e l'altro mio fratello».

**Sta pensando di raccontare la sua fuga?**

«Sto già scrivendo la sceneggiatura di un film sulle 40 ore di angoscia passate in aeroporto prima di scappare. È collassato tutto in poche ore, ma prima la vita era normale ed è questo che devo raccontare, sia al cinema che con le fotografie. Infatti, l'ONU aveva organizzato una mostra, poi rimandata per il Covid, sulle donne delle province afghane e le loro bambine. Come artista ho il dovere di far conoscere le loro storie e, infatti, attualmente sto anche pensando di tradurre un romanzo politico al femminile che ho scritto in passato».

**Quando ha capito di essere in pericolo di vita a Kabul?**

«Due giorni prima dell'arrivo dei talebani ho scritto una lettera aperta per chiedere aiuto affinchè il mondo non ci dimenticasse e il festival di Venezia ha subito organizzato un panel per raccontare cosa stesse accadendo. Sapevo che con quelle parole avrei messo in pericolo me e tutte le donne. Succede quando usi la tua voce e ti fai sentire, ma i talebani non dimenticano… forse se fossi stato un uomo sarebbe stato diverso».

**Ma…**

«Ma loro odiano le donne e gli artisti, figurarsi la combinazione di entrambe le categorie. E io sono un bersaglio in quanto donna forte e indipendente in un Paese tradizionale. Il fatto di non essermi sposata né di avere figli in qualche modo sembra un insulto all'immaginario femminile sostenuto da loro, ossia una donna casalinga con marito e figli, che sta zitta e obbedisce».

**Nessuna prospettiva lavorativa?**

«Al massimo puoi fare l'infermeria o la maestra, professioni che tutelano l'immagine tradizionale, ma non è contemplato che tu prenda decisioni. Ecco perché quando mi hanno messo a capo della Film commission della nazione due anni fa ho subìto discriminazioni di ogni genere. Quel posto me lo sono guadagnato con l'istruzione e la perseveranza, ma questo approccio non piace, soprattutto perché mi sono sempre schierata contro la corruzione. Ho assunto donne nello staff incoraggiandone la visibilità, sfidando la mafia locale. Il popolo l'ha apprezzato, anche perché sono l'unica regista ad essere rimasta quando le altre sono andate via. Se sei forte e sai cosa vuoi allora aspettati ripercussioni».

**Cosa ricorda delle ultime ore a Kabul?**

«L'aeroporto era affollatissimo di persone di ogni classe sociale, a migliaia, e tra i fuggitivi c'erano anche alcuni ufficiali. Serpeggiava solo tanta paura. I militari americani ci hanno buttato giù dall'aereo mentre provavamo a salire, trattandoci come criminali, mentre volevamo solo salvarci. Non ho dormito per 60 ore, né riusci-

> "È collassato tutto in poche ore. Ma prima la vita era normale"

**INCONTRI**
Alla Mostra del Cinema di Venezia la nostra Alessandra De Tommasi con la regista Sahraa Karimi

vo a mangiare, ero responsabile di 11 altre persone e cercavamo di sopravvivere, soprattutto quando poi sono arrivati anche i ladri alle tre del mattino a derubare gli ultimi averi dei disperati in attesa di un volo. Vorrei che il mondo ricordasse la nostra umanità perché non siamo terroristi».

**Cos'è riuscita a portare con sé?**

«Ho lasciato tutto quando ho saputo di essere nella lista dei bersagli dei talebani, mi hanno avvisata i servizi segreti: con 15 minuti di preavviso ho avuto appena il tempo di portarmi dietro il pc e qualche vestito… nell'appartamento avevo oltre 100 miei dipinti e più di 3000 libri e mi mancano moltissimo. Nelle settimane precedenti ho smesso di andare in giro a piedi, arrivavo al lavoro in taxi, cambiavo percorso e non usavo mai la mia auto, sapevo di essere seguita e ho passato giorni interi lontana dalla mia abitazione. Quel 15 agosto ho capito che niente è al sicuro».

"I bambini conoscono la guerra, è la loro normalità, sanno chi ti uccide e si prende ogni diritto"

**Cosa la preoccupa di più?**

«Le mie nipoti: se fossimo rimaste non sarebbero state al sicuro, non avrebbero potuto studiare né scegliere liberamente. Io parlo di valori umani, non religiosi, perché nessun credo autorizza a uccidere nel suo nome. Alla più piccola di due anni che si è vista puntare un fucile addosso ho detto che i soldati stavano giocando per spaventarci, ma non erano davvero pericolosi».

**Dopo vent'anni dall'arrivo degli americani, si è fatta un'idea se il loro operato abbia giovato al Paese?**

«Hanno fatto molti progetti umanitari, ma siglare la pace con i talebani ha solo sottostimato le conseguenze per i valori democratici. È come se avessero tradito i loro stessi ideali. E intanto il silenzio politico internazionale ha quasi legittimato i talebani, ma loro sono solo terroristi e il mondo è rimasto a guardare. In Afghanistan il governo è corrotto e la maggior parte della gente vive in piccoli centri rurali dove gli anziani sono tradizionalisti e chiusi».

**Ricorda com'era la vita senza talebani?**

«No, mi sono sempre sentita una rifugiata, circondata dalla guerra in un Paese che non è riuscito a ricostruirsi. Avrei potuto rimanere in Slovacchia, ma dopo gli studi ho capito che era mio dovere tornare e raccontare le storie della mia gente».

**Compromessi?**

«Mai accettati, non indossavo il velo, ma una sciarpa sul capo in segno di rispetto. Mi considero una outsider nella mente e anche nello stile di vita, ma se mi fossi tolta anche quella sarebbe stato considerato un affronto troppo grande. I talebani dicono che è come un melone: quando ne compri uno non vuoi certo che sia tagliato a metà e quindi un volto scoperto non va bene. Il burqa, invece, è scomparso una decina d'anni fa».

**Come lo spiega ai bambini?**

«Non ce n'è bisogno, lo sanno già, conoscono la guerra perché è la loro normalità, sanno che ti uccide e si prende ogni diritto. E ora i talebani sono più pericolosi di prima, perché adottano tecnologie evolute per le comunicazioni, così l'ideologia viaggia più velocemente». ■

## L'unica donna afghana con un dottorato in cinema

Sahraa Karimi, classe '85, è la prima presidente donna dell'Afghan Film Organisation. La regista ha realizzato tre documentari sulle donne nel suo Paese. L'ultimo ("Hava, Maryam, Ayesha") è stato presentato alla Mostra del cinema di Venezia, che l'ha ospitato nuovamente nel 2021 con un panel dedicato all'Afghanistan, durante il quale l'artista ha condiviso la condizione del suo Paese. Ha studiato in Slovacchia (tuttora resta la prima e unica donna con un dottorato in cinema in Afghanistan), per rientrare nel 2012 e sensibilizzare l'opinione pubblica, che l'ha resa un bersaglio. Così è stata evacuata con altri undici connazionali grazie all'aiuto dell'Ambasciata ucraina.

# ACQUA & SAPONE È UN FRANCHISING?

SI

NO

In risposta alle migliaia di richieste da tutta Italia, informiamo che Acqua & Sapone non è un marchio in franchising e gestisce direttamente la propria rete di negozi.

Se vuoi entrare a far parte della nostra squadra o segnalarci il tuo immobile vai su:

**www.acquaesapone.it**

ACQUA & SAPONE® Oltre la Convenienza

ALESSANDRO
GASSMANN

# *Io e mio padre*

Alessandro Gassmann celebra il ritorno in sala con il terzo film da regista, “Il silenzio grande”, e apre il suo cuore sulle dinamiche domestiche più delicate

di **Alessandra De Tommasi**

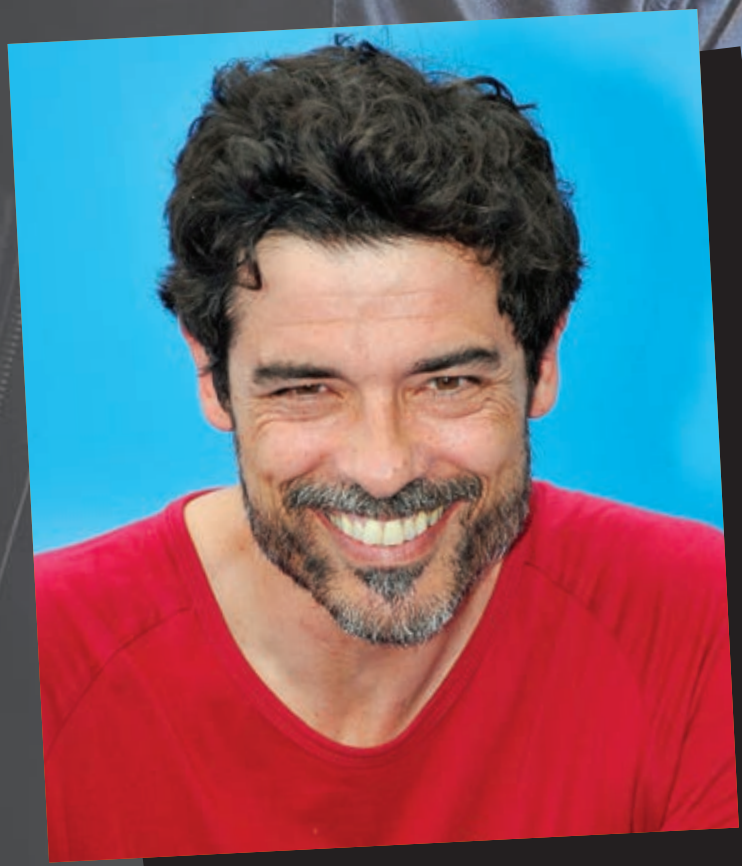
**È quasi notte e solo qualche lampione flebile illumina il vicoletto sul canale. Dal giardino di una villa parte qualche nota soffusa e quasi soffocata da risate e chiacchiere. Si festeggia qui l’arrivo del film “Il silenzio grande” al cinema e il padrone di casa dell’evento per pochissimi è Alessandro Gassmann. Svetta tra la folla da lontano e accoglie tutti con il sorriso affabile che lo contraddistingue. Alla Mostra internazionale d’arte cinematografica di Venezia, per presentare il terzo lungometraggio da regista, Gassmann questa volta arriva con un bagaglio enorme di emozioni. Anche perché nella storia c’è anche un po’ la sua e adesso sente di avere la maturità artistica per raccontarla. Attorno ad un tavolino all’aperto ci sono alcune poltroncine per i giornalisti e sopra ciascun posto ha asciato un vinile della colonna sonora**

del progetto. Un gesto semplice, spontaneo, immediato come lui, ma anche un'attenzione all'altro, un momento di riconoscenza in un periodo storico in cui invece si è soliti guardare al proprio "orticello". Lui no.

Le premesse del film si basano sul "non detto", su quanto ciascun membro di una famiglia tenga a tenere delle cose per sé per poi creare fratture enormi. Le è successo con suo padre, ad esempio?

«Io e mio padre ci siamo capiti, ci siamo detti tutto quello che dovevamo dirci, per questo ci parlavamo poco, ma mi divertivo a prenderlo in giro e lui mi autorizzava a dirgli cose dure. Come tutte le persone intelligenti sanno fare, non se la prendeva, anzi preferiva chi aveva con lui un rapporto critico a chi lo trattava con gentilezza solo perché era Vittorio Gassmann. È lui la persona a cui voglio più bene al mondo (assieme a mamma, mia moglie e mio figlio, ovviamente)».

Essere all'altezza di un'eredità gigante come la sua l'ha spinta a migliorarsi, a studiare, ad essere sempre preparato perché non si dicesse che il suo percorso



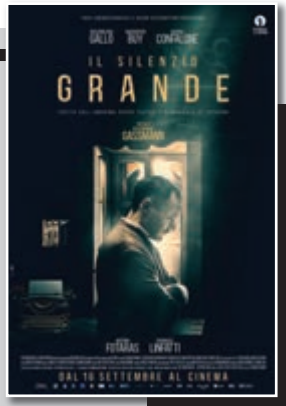
*Sopra* In una scena di "Basilicata coast to coast"; *a dx* in "Se Dio vuole". *A sin.* con il cast del film "Il silenzio grande"

**fosse merito del DNA?**
«Non mi sono messo a studiare per non essere schiacciato dal mio cognome, ma perché ad un certo punto ho capito che mi piaceva. Sono stato fortunato, in questo senso».
**Quando passa dietro la macchina da presa fa attenzione a schivare critiche su potenziali favoritismi verso altri figli d'arte?**
«Faccio sempre provini approfonditi perché tengo alla meritocrazia, cerco di mettere gli artisti a loro agio, se sei cattivo le persone non rendono».
**Lei su Twitter dimostra sempre un senso civico acuto: cosa pensa di come gli italiani stanno affrontando la pandemia?**
«Ho ammirato gli italiani, molto più bravi di altri Paesi considerati più osservanti delle regole: quando durante il lockdown sono stato per lavoro a Napoli sembrava di stare in Svizzera. E ora vediamo miglioramenti attraverso i vaccini, che restano fondamentali e ci permettono di stare più tranquilli e conoscere il nostro nemico. Anche per questo incoraggio ad andare al cinema, un luogo meraviglioso di cui non aver paura perché assolutamente sicuro».

> "Mi divertivo a prenderlo in giro e lui mi autorizzava a dirgli cose dure"

**Qualcuno potrebbe obiettare che un film lo si può vedere a casa…**
«Dopo un anno e mezzo quando mi hanno permesso di tornare in sala mi sono emozionato. Un film in sala è più bello: anche se abbiamo a casa bei televisori, è in sala che si trovano persone con la stessa passione. Questa generazione che sta saltando un turno deve essere informata a sapere cosa si perde se non vede una storia al cinema».
**Lei cos'ha imparato da questo periodo d'isolamento casalingo?**

## IL SIGNORE DEL CINEMA ITALIANO




Alessandro Gassmann, classe '65, è uno degli artisti più poliedrici del panorama italiano. Figlio d'arte (è nato dall'unione di Vittorio Gassman e dell'attrice francese Juliette Mayniel), ha a sua volta cresciuto un artista, il figlio Leo, con cui ha diviso di recente l'esperienza da doppiatore del cartone I Croods 2. Alto quasi due metri, di uno spessore culturale e morale raro nell'ambiente dello spettacolo, è sposato dal 1998 con Sabrina Knaflitz.
Pur avendo debuttato in "Di padre in figlio", ha la svolta con "Il bagno turco" di Ferzan Ozpetek. In TV colleziona storie di successo come "Piccolo mondo antico" e "Pinocchio". Ex direttore artistico del Teatro stabile del Veneto Carlo Goldoni, colleziona ruoli iconici come in "Caos calmo", alternandoli a saghe brillanti come "Non ci resta che il crimine". Impegnato nelle battaglie sociali – è testimonial di Amnesty International - e attivissimo sui social, si divide tra teatro, regia e piccolo e grande schermo. Alla Mostra del Cinema di Venezia ha presentato "Il silenzio grande" con Massimiliano Gallo, di cui firma la regia per la terza volta. È attualmente su reti unificate: al cinema con il film e in tv su Rai Uno con la terza stagione de "I Bastardi di Pizzofalcone".

*Da sinistra* Mentre gira "Il silenzio grande", il film presentato a Venezia. In una scena di "Dove il cinema vive"

«I cinque mesi di lockdown li ho passati in casa, in maniera molto tranquilla, ho riflettuto, ho avuto modo di ritrovarmi un po' con me stesso, di passare più tempo con mia moglie e mio figlio, è stata una ripartenza. Io ho sempre fatto quello che mi divertiva fare, dalla commedia ai film drammatici, e non rinnego nulla, ma non sono abituato a stare fermo, quindi mi sono detto che con questa possibilità potevo spingermi oltre e provare qualcosa di diverso con "Il silenzio grande". È questo che voglio fare e d'ora in poi i miei progetti saranno un po' meno pop, perché oramai non lo sono più, quindi spero che questo film possa dimostrare che sono in grado di fare altro e mi permetterà di rischiare di più».

**Cos'ha di diverso rispetto ai precedenti?**

«"Razzabastarda" è stato il precursore di un certo genere di cinema, con "Il premio" mi sono addentrato in un viaggio di commedia con Gigi Proietti, ma è questo il film che mi assomiglia di più, la cinematografia che mi piace vedere da spettatore».

**Di cosa parla?**

«Racconta i silenzi, quelli a cui inizialmente non fai caso, ma che poi si accumulano e creano un distacco talmente grande che sembra impossibile da colmare».

**Lei non sembra uno che se ne sta zitto, però…**

«In pubblico sono uno che chiacchiera, ma mia moglie che mi sopporta da quasi 30 anni sa che non parlo quasi mai. Di persone che tendono a stare più zitte di me ne ho conosciuto solo due, mio padre ed Erri De Luca, con cui siamo diventati amici, ma perché ci vediamo e non parliamo. A me questo sembra un silenzio sano, appagante. Ora tutti urlano senza essere interessati all'opinione altrui per avere ragione e non mi sta bene».

> "Di persone che tendono a stare più zitte di me ne ho conosciute solo due: mio padre ed Erri De Luca, con cui siamo diventati amici"

**Il film non è un modo di lanciare una frecciatina a suo padre?**

«Tutti i padri sono importanti, possono essere utili e deleteri a seconda della fortuna che si ha nella vita. Il film comunque non è autobiografico, volevo raccontare una famiglia e il pericolo dell'incomunicabilità».

**Questo testo l'ha già adattato anche a teatro, perché?**

«Amo il testo di Maurizio De Giovanni come suo lettore, mi sta simpatico, tra noi c'è condivisione di pensiero, sa tante cose, è vivace, interessante, attento ai cambiamenti della società e racconta bene la dinamica di azione e reazione. La prima lettura del testo teatrale è nata in una pausa di riprese de "I bastardi di Pizzofalcone", mi ha commosso e spaesato, volevo riprodurre quell'emozione perché non apprezzo tantissimo le opere perfette, precise, che invece si distaccano dai sentimenti. Il cuore per me rimane la cosa più importante e qui Maurizio ci ha lasciato in eredità un piccolo classico moderno, che anche a teatro ha dimostrato di avere una grande forza».

**Una curiosità: la villa dove si svolgono le vicende sembra un personaggio a se stante. Come ha trovato la cornice perfetta?**

«Sono abbastanza maniacale, l'abbiamo arredata del tutto, ridipinto le pareti, inseriti mobili e libri. La villa era vuota, in soffitta vive l'ultimo proprietario, mai visto perché non ci ha mai voluto incontrare e noi, in pratica, gli abbiamo rifatto casa».

**Perché l'ambientazione negli Anni Sessanta?**

«Questo film vuole essere una carezza poco prima del '68, dopo il boom economico, quando il nostro era un Paese in cui si stava bene anche se covavano sotto altre situazioni. All'epoca la gente si parlava, si ascoltava. Oggi i social stanno cambiando rapidamente la società, bellissimi e utili, ma i regolamenti che li governano sono migliorabili perché spesso creano confusione e paure in chi non è informato. Dalla rete esce poi la violenza nella società civile». ■

# CERA di CUPRA®

# CAROLINA CRESCENTINI IN ATTESA DI BORIS IV

**SONO TORNATI**
**Da fine settembre su Rai Uno in onda la terza stagione de "I Bastardi di Pizzofalcone" con protagonisti la Crescentini e Gassmann**

# Carolina Crescentini torna in tv con Gassmann, mentre si prepara a vestire di nuovo i panni di Corinna (ricordate?)

■ di **Giulia Imperiale**

La prossima stagione tv di Carolina Crescentini si prospetta ricchissima di appuntamenti, tra cui storie già molto amate come "I bastardi di Pizzofalcone" e "Mare fuori". E la 41enne attrice romana non potrebbe essere più contenta di questo periodo d'oro, come ha raccontato ai giovani giurati del Festival di Giffoni. Solare, gentile e disponibile, ha fatto della semplicità un valore, mentre molte colleghe puntano su divismo e capricci.

**Com'è nata la sua passione per il mondo dello spettacolo?**

«All'università: ho iniziato a seguire seminari di sceneggiatura, regia, montaggio e recitazione… li ho fatti tutti! Ma avevo la S moscia e la lisca da bambina e quando per la prima volta sono salita sul palco non sapevo se quello sarebbe stato il mio campo, ma sono andata avanti. Ho fatto di tutto, dalle interviste ai musicisti alle recensioni di film e anche oggi continuo a scrivere e non so bene se diventerà un soggetto prima o poi».

**Di cosa le piace scrivere?**

«Non di me. Di solito per i miei racconti m'ispiro a quello che ascolto degli altri nei luoghi pubblici, in treno o in taxi. Cerco sempre di prestare grande attenzione a cosa mi succede attorno. Ecco perché mi piace viaggiare, conoscere persone diverse e vedere posti nuovi».

**Cosa le piace maggiormente di un luogo sconosciuto?**

«Il cibo ha una grandissima importanza anche se con il mio problema al glutine non posso mangiare quello che vorrei, soprattutto a Napoli, dove giro "Mare fuori". Comunque riesco a tornare dal set con le guance giganti perché in fondo non resisto. È un luogo in cui mi sento a casa e mi trovo bene… e che regalo splendido svegliarmi con la vista del mare! Appena mi alzo dal letto mi metto sul balconcino a fumare una sigaretta e mi basta questo per svuotare la testa».

**Quale altro luogo la rende così felice e libera?**

«Il mio colle – il Gianicolo – a Roma: mi siedo su un muretto da cui vedo la città e sono felice».

**Qual è il momento di maggiore batticuore in questo mestiere?**

«Quando un regista mi chiama e dice che vuole proprio me per una parte… anche se ammetto che mi piacciono i provi-

*A sinistra* In "La bambina che non voleva cantare"

*Sotto* In una scena del film "Beata ignoranza"

Con il marito Francesco Motta sposato nel 2019

ni perché permettono anche all'attore di scegliere il regista. Non so se sono diventato un personaggio necessario per l'industria, quello che so è che non posso vivere senza».

**Vale solo per l'audiovisivo o anche per il teatro?**

«Il teatro è una dimensione che amo molto e ogni volta che riesco incastro volentieri una tournèe».

**Ci vuole autoironia per interpretare un personaggio che viene definito "cagna maledetta", come in "Boris". A chi somiglia la sua Corinna?**

«Per me è la sintesi di tante persone viste, ma anche una summa delle stupidate che dico io. Ma è stata una gioia ricevere i complimenti delle colleghe, soprattutto perché Corinna è isterica e nervosetta e ogni volta mi faceva sudare, si muove a scatti, ha una mentalità tutta sua che mi diverte. Per me è una forma di riscatto, ma anche qualcosa a metà tra parodia e documentario. Siccome nelle puntate lei diceva di voler diventare la prossima Ferilli quando poi ho conosciuto davvero Sabrina ne ero terrorizzata, ma lei mi è venuta incontro con un sorriso».

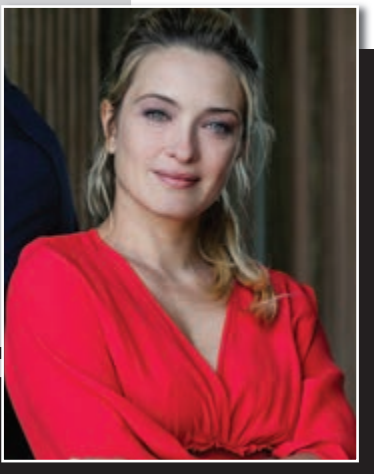
"Quando ho conosciuto la Ferilli ne ero terrorizzata, ma lei mi è venuta incontro con un sorriso"

**In "Mare fuori" il suo personaggio ha un problema fisico. Quanto è stato difficile darle vita?**

«Ho acquistato una maggiore consapevolezza verso la disabilità. Ho chiesto dettagli a ortopedici e ho voluto indossare un tutore per bloccare la camminata, sperimentando, in piccola parte, il dolore alle articolazioni. È un regalo poter entrare nei panni degli altri e porti domande che altrimenti non faresti mai». ■

## I 40 SONO I NUOVI 20

Carolina Crescentini, splendida 41enne romana, è il volto di un'intera generazione al cinema e in tv. Protagonista de "I bastardi di Pizzofalcone", ma anche di "Mare fuori", sta collezionando personaggi incisivi e di spessore, alternandoli a ruoli brillanti, come Corinna, "la cagna maledetta" della serie iconica "Boris", di cui girerà la quarta stagione. Di recente vista ne "La bambina che non voleva cantare", è tra i protagonisti di "A casa tutti bene" di Gabriele Muccino, dopo aver lavorato con registi del calibro di Ferzan Ozpetek ("Mine vaganti" e "Allacciate le cinture"), i fratelli Taviani ("Meraviglioso Boccaccio"), Giuliano Montaldo ("I demoni di Pietroburgo") e Paolo Genovese ("Una famiglia perfetta"). Autoironica, intelligente e disponibile, è un'autentica rarità nel panorama tricolore. Sposata dal 2019 con il cantautore Francesco Motta, racconta con simpatia la sua quotidianità sui social.



FIGARO COSMETICA

# LA CURA DEL TUO VISO RIVELA LE TUE SCELTE

# #1F

LINEA UOMO

Seguici su

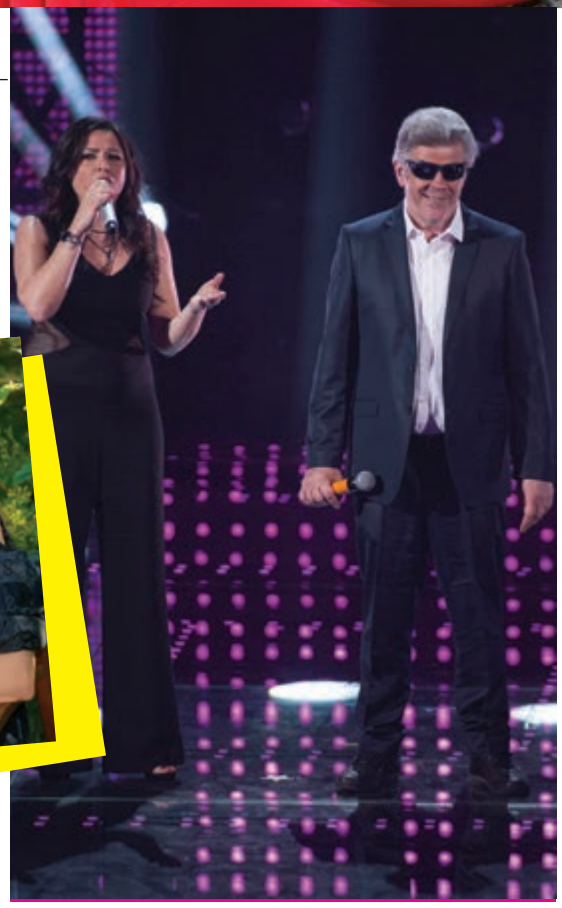
www.milmil.it

# ORA SONO UNA ROCCIA

## FRANCESCA ALOTTA: A 30 ANNI DA “NON AMARMI”, UN NUOVO DISCO E ”TALE E QUALE SHOW”

di **Angela Iantosca**

Quando avevo 12 anni, mi ero comprata un quadernino dove scrivevo le parole delle canzoni che mi piacevano di più. Soprattutto quelle d’amore. E la sua era una di quelle che avevo riportato parola per parola, in bella scrittura, dopo averla registrata su una audiocassetta. Quando gliel’ho confessato è scoppiata a ridere, anche se sono molte le persone che nel tempo le hanno raccontato la stessa cosa... Era il 1992, erano gli anni del telefono fisso, delle cabine telefoniche, del Walkman e dell’ultima fila sull’auto-



**UNA VITA PER LA MUSICA**
Con Alessandro Baldi con il quale nel 1992 vinse Sanremo nella sezione Nuove proposte con la canzone “Non amarmi”

bus dove poter sognare e cantare tutti insieme. Oggi, dopo trent'anni ritroviamo Francesca Alotta protagonista di "Tale e Quale show", il programma in onda su RaiUno dallo scorso 17 settembre, per il quale si è preparata come una vera e propria atleta. Io l'ho raggiunta telefonicamente, tra una prova e l'altra.
«In questi ultimi mesi tutti i giorni ho percorso 6-7 km a piedi, ho seguito una dieta per mettermi in forma e a settembre ho cominciato a studiare anche per imparare a muovermi meglio. Perché, per imitare, è importante avere una certa libertà di movimento».

**Ti piace imitare?**
«Ho sempre avuto la passione per la recitazione. E imitare è un po' come recitare. È fondamentale quindi avere le stesse mosse, sentire nello stesso modo. Questo comporta una buona formazione vocale, mentale e fisica. È un lavoro duro, una bella sfida. Credo che imparerò molto durante queste settimane, anche un modo nuovo di approcciarmi alle cose. Io, per questo, sono una spugna: non finisco mai di studiare».

**Come è nata questa avventura di "Tale e Quale"?**

"Mi sono presentata cinque volte ai provini di "Tale e Quale Show"! Finalmente ce l'ho fatta"

«Mi sono presentata cinque volte ai provini di "Tale e Quale". E alla fine è arrivata l'occasione. Un anno ho detto "basta non mi presento più". Poi, due anni fa, dopo un periodo molto pesante, ho cambiato modo di approcciarmi alla vita. Sono diventata più propositiva: tanto al massimo dicono di no. Nella vita bisogna osare e rischiare e, se credi in quello che fai, devi lottare. Perché alla fine le cose accadono!».

**Hai dei riti scaramantici che prevedi di fare prima di andare in scena?**
«Quando è morto mio papà ho perso la fede. Lui era la mia vita, il mio maestro, un uomo molto saggio, che mi ha insegnato l'umiltà, mi ha insegnato a coltivare l'anima, a non dare peso alla bellezza esteriore. Era un uomo molto bello, ma prima di tutto era generoso, profondo, buono. Morto lui, sono precipitata, mi è mancato tutto. Continuavo a dire che non era possibile che potesse morire una persona così. Poi, due anni fa, ho avuto un cancro. Mia mamma, che si chiama Maria Rita e che è devoto a Santa Rita, ha cominciato a dirmi di andare con lei a pregare al Santuario. Così pian piano mi sono riavvicinata alla fede. Un giorno ho comprato degli anellini di Santa Rita, li ho fatti benedire e ho cominciato a portarli sempre con me, a non staccarmi mai, e anche a pregare. Avevo un cancro esteso al 70%, eppure mi sono salvata: per me è stato un miracolo. Da quel momento, prima di qualsiasi cosa che devo affrontare, vado a pregare. L'ho fatto anche prima dell'ultimo provino per "Tale e Quale". Ed ha funzionato! Ora mi hanno detto che non potrò sempre portare gli anellini mentre farò le imitazioni: nessun problema, al massimo li nascondo nel reggiseno!».

**A breve uscirai anche con un nuovo disco!**
«Ad ottobre uscirà il video del nuovo singolo.

Sono molto contenta: è un lavoro maturo. Diciamo che tutto il disco è caratterizzato da temi sociali importanti. Una di queste canzoni, a cui sono legatissima, nasce da una esperienza personale ed è una denuncia degli stereotipi, delle regole che ci vogliono tutti uguali, è un inno al volersi tirare fuori da questo circo ipocrita. Per me questo è una cosa fondamentale: bisogna vivere come si sente di vivere. La vita è preziosa. Non sprechiamone neanche un istante. Questo voglio trasmettere a tante persone. Sembra che sia tutto a posto, ma non è così: esistono troppi preconcetti ancora e con le mie canzoni e il mio impegno spero di buttare giù questo muro».

**Questo impegno nel sociale da cosa dipende?**
«Dalla mia esperienza con il cancro, sono riuscita a capire quanto è preziosa la vita. Le canzoni, quindi, sono proprio un inno alla gioia».

**Cosa è accaduto per te durante il lockdown?**
«Durante il lockdown mi sono trovata di fronte ad un bivio: o andavo in analisi o scrivevo canzoni. Mi sono messa a scrivere e ho tirato fuori tutto quello che sentivo. Scrivere è una panacea per un artista. E poter cantare ciò che si è scritto è il massimo! Devo dire che sono stra-felice di questo percorso. E sto continuando a studiare, cosa che mi piace molto. Ho anche imparato a suonare le percussioni, dopo aver studiato pianoforte e violino da ragazza. A me piace molto andare oltre, perché i limiti sono lì per superarli. Sento che per me è un momento molto bello. Ho un'energia e una voglia di mettermi in gioco che è appassionante. Mi sento una roccia. Nonostante i momenti terribili che ho passato o forse proprio grazie a loro».

**Nel 1992 festeggi trent'anni da quel successo sanremese.**
«E molti di più di carriera. L'anno prima avevo vinto il Cantagiro con il mio primo 45 giri… un'altra epoca!».

**Ma la musica ha sempre fatto parte della tua vita, anche perché provieni da una famiglia di musicisti!**
«Mio nonno era violinista, mio zio cantante e attore. Papà era tenore, mia sorella è soprano e mio fratello tenore. Siamo cresciuti in questo ambiente della musica. È stato un percorso naturale il mio. Ho frequentato il Conservatorio, ho studiato canto lirico, pianoforte, arrivando al quinto anno, e violino. Ma io amo molto il blues, il funcky, nonostante sia cresciuta con la musica lirica e classica che mi piace tanto. Sicuramente quello che ho acquisito studiando lirica e uno strumento mi è servito moltissimo».

**Il successo di "Non amarmi" quanto è stato croce e quanto delizia?**
«Da questi successi così planetari, effettivamente, a volte è difficile staccarsi. Anche se è straordinario vedere che anche i ragazzini di oggi, che non sono nati in quegli anni, cantano quella canzone. Non capita spesso. Tra l'altro la nostra canzone, la più venduta nel 1992, è stata trasmessa molto all'estero, cantata in italiano, cosa non frequente. Di solito devi cantare in spagnolo, inglese, francese. Poi è stata anche tradotta e cantata in tutte le lingue: anche in russo e finlandese e Jennifer lopex insieme a Mark Anthony ne ha fatto due versioni. Tutto questo è una cosa che dà e toglie. Ma se devo mettere su una bilancia posso dire che ha dato tanto».

**Hai cantato anche all'estero: come è diverso il pubblico straniero rispetto a quello italiano?**
«Il pubblico straniero è un po' più attento. Per esempio quando si canta, aspetta fino ala fine prima di applaudire. Ricordo che la prima volta, in Inghilterra, mi spaventai, perché pensavo non gli fossi piaciuta! All'estero, poi, altro aspetto fondamentale, vali a prescindere dai passaggi televisivi. Ci sono attori straordinari di teatro e del musical che sono delle star. Da noi, se non vai in tv, a volte non esisti!».

**A questo proposito cosa ti senti di dire ai ragazzi che tentano la tua stessa strada?**
«È fondamentale studiare, conoscere la musica, saper suonare uno strumento. E invece spesso vedo approssimazione: solo perché una canzone suona bene, vedi questi ragazzi che si trovano in vetta alle classifiche, ma spesso non sono pronti ad affrontare la discesa. A volte mi fanno tenerezza, perché vedo che li sfruttano, li usano e poi vanno in crisi. È importante essere centrati, forti, pronti agli alti e bassi che questa professione inevitabilmente porta. E questo capisco che sia sempre più difficile soprattutto perché sta passando il messaggio che è facile arrivare al successo. Nello stesso tempo penso che siano molto fortunati ad avere contenitori come i talent, vetrine straordinarie. Ai miei tempi c'erano solo Sanremo e Castrocaro e poco altro! Oggi i talent hanno sfornato artisti straordinari, come la Amoroso, Emma Marrone, Giusy Ferreri e tanti altri...». ■

"L'esperienza con il cancro mi ha fatto capire quanto è preziosa la vita"

## TALE E QUALE SHOW

Dal 17 settembre in onda su Rai Uno ogni venerdì "Tale e Quale Show", il programma condotto da Carlo Conti che vede tra i concorrenti dell'edizione 2021 anche Francesca Alotta. Oltre a lei, Alba Parietti, Federica Nargi, Deborah Johnson, Biagio Izzo, Dennis Fantina, Ciro Priello, i Gemelli di Guidonia, Simone Montedoro, Stefania Orlando e Pierpaolo Petrelli. In giuria Cristiano Malgioglio, Loretta Goggi e Giorgio Panariello.

# Scarica l'App Acqua&Sapone Club e scopri tutte le funzionalità per accelerare la raccolta bolle!

Disponibile per

La tua carta sempre con te

Scambia le Bolle con i Coupon

Gioca e vinci le Bolle

Lo Shop Online sull'app

Sfoglia la rivista

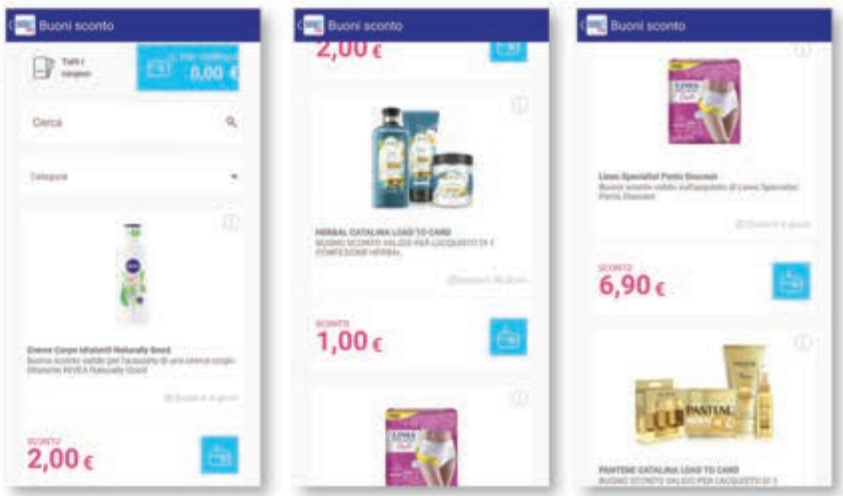
Offerte riservate agli iscritti

NOVITÀ Lotteria degli Scontrini

## NOVITÀ BUONI SCONTO

Scopri i nuovi buoni sconto Valassis, li trovi nel menu alla voce "Buoni Sconto". Visualizza gli sconti proposti e aggiungi al carrello quelli che preferisci, i buoni sconto verranno applicati automaticamente in cassa.

Valassis



# Blistex®

# Classic Lip Protector

12 HOURS

*prenditi cura del tuo Sorriso!*

**Blistex®** Sicura delle tue Labbra!

**LA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DELLE LABBRA E DELLE MANI**

i prodotti della linea Blistex sono distribuiti da CONSULTEAM s.r.l. - tel. 031 525522 - fax 031 525484 - E-mail: info@consulteamsas.com - www.blistex.it

L'artista francese, autore di "Bye bye", arriva a un milione di ascoltatori mensili su Spotify

# OSCAR ANTON, BOB SINCLAIR E IL PIEMONTE

■ di **Chiara Luce**

Scrive nella sua camera da letto, ha la voce soffice, il passo dinoccolato e già quasi un milione di ascoltatori mensili su Spotify. In Italia lo abbiamo conosciuto grazie a "Bye Bye" e al remix che di quella canzone ha voluto fare Bob Sinclair. Durante la pandemia ha scritto, inciso, raccontato ed ora è in rotazione con un singolo "Ophelie", che è anche nella tracklist di un film arrivato nelle nostre sale cinematografiche a settembre, "Ancora più bello".
Noi lo abbiamo raggiunto per scoprire un po' di più chi è l'artista francese.

**Da dove arriva il tuo interesse per la musica?**
«Penso che il mio interesse per la musica arrivi dai miei genitori. Loro sono dei grandi amanti della musica ed hanno nella loro libreria molti dischi. Ricordo che ogni mattina sceglievo un album dalla loro collezione, prima di andare a scuola e trascorrevo la mia colazione ad ascoltare il disco scelto (anche perché non mi permettevano di guardare la tv nei giorni di scuola!). Avevo 7 anni e così ho scoperto il pop, il rock, il soul, il reggae e molti altri generi musicali».

"Ho deciso di voler cantare quando andai allo stadio per il compleanno di mio padre al concerto dei Coldplay"

**Quando hai deciso di voler diventare un cantante?**
«Il momento in cui ho la forte sensazione di aver realizzato questo desiderio è stato il primo concerto a cui ho assistito, al quale andai per il compleanno di mio padre. Si trattava del concerto dei Coldplay allo stadio "Il parco dei Principi" a Parigi ed è stato probabilmente il miglior giorno della mia vita. Quel giorno ho scoperto il potere della musica dal vivo. E le intense emozioni che quel momento crea. Allora dissi a me stesso: "Ecco, io voglio fare il cantante. Io voglio avere il lavoro di Chris Martin (*il cantante dei Coldplay – ndr*)».

**Che tipo di educazione artistica hai avuto?**
«Prima sono andato al Conservatorio, dove ho studiato pianoforte e teoria musicale per 4-5 anni, ma era veramente noiosa per la mia età, avevo 7 anni. Andavo alla scuola di musica dopo essere andato nella scuola normale e non era la cosa migliore per me. Per questo ho deciso di imparare da solo e ho scoperto la chitarra, le canzoni pop per piano e più tardi la produzione. Quello è anche il periodo nel quale ho cominciato a scrivere le mie canzoni».

**Che musica sentivi quando eri più giovane?**
«Sentivo molte cose diverse. Se una melodia mi colpisce, sono interessato a tutto. Così sen-

tivo molte rock band, come gli Arctic Monkeys, i Muse, i Kooks. Ma anche musica elettronica, come quella di Benny Bennassi, Fatboy Slim, Justice, The Bloody Betroots o pop band come appunto i Coldplay, ma anche One Republic, Maroon 5 e anche molto Ed Sheehan (*ride – ndr*). Credo che la lista potrebbe andare avanti per anni, ma questi sono alcuni esempi».

**Chi ha creduto in te all'inizio?**

«Prima di tutto i miei genitori e la mia sorellina piccola. Mi hanno sempre supportato e hanno creduto nella mia passione. Loro trovavano il tempo per accompagnarmi a dozzine di piccole esibizioni e ad ascoltarmi mentre suonavo in posti davvero da far accapponare la pelle intorno Parigi. Hanno sempre rispettato le mie ambizioni. Nello stesso tempo mi hanno forzato a studiare fin quando ho avuto tempo di fare entrambe le cose. Più tardi non avrei avuto altra possibilità che smettere per la musica. Tutto questo mi ha davvero aiutato a diventare più responsabile e consapevole riguardo le mie scelte lavorative».

**Che cosa ti hanno detto i tuoi familiari rispetto alle tue aspirazioni?**

«Loro dissero che era un bel lavoro e anche importante perché permette di incontrare le persone in giro per il mondo, ma nello stesso tempo è un lavoro che richiede tanto lavoro e pazienza. Mi hanno dato tanta fiducia, non ponendo dei limiti ai miei sogni purché avessi lavorato più forte che potevo per questa cosa. È questo ciò in cui credo fermamente oggi».



"Ora che le mie canzoni sono trasmesse di più sulle radio italiane che nel mio Paese, potrei trasferirmi qui!"

**Cosa ti ha ispirato a scrivere la canzone che ti ha reso famoso in tutto il mondo?**

«Non sono sicuro di essere diventato famoso in tutto il mondo (*ride - ndr)*, ma c'è sicuramente una canzone che ha dato molte opportunità a me e alla mia piccola sorellina Clementina che è "Nuits d'été". È una canzone che abbiamo scritto insieme nella mia camera da letto, durante la pandemia. È cominciata con una registrazione solo della voce che mia sorella mi ha inviato su Whatsapp. Poi ho aggiunto degli accordi al pianoforte e l'abbiamo prodotta sul mio computer in due-tre giorni. Il processo è stato davvero semplice. Volevamo che fosse più spontaneo possibile così non ci abbiamo pensato molto: abbiamo fatto solo ciò che amiamo».

**Come hai investito in un anno come quello che abbiamo vissuto nel 2020?**

«Non ho avuto molte scelte (*ride – ndr*). Ho impostato la mia vita come un'opportunità all'inizio del 2020 (senza sapere nulla della pandemia), pensando di realizzare un Ep ogni mese dell'anno. Così ho dovuto tenere il passo. Io penso che il lockdown mi ha dato l'opportunità di non uscire, non andare ai party e rimanere focalizzato nella mia stanza a scrivere tutti i giorni».

**Cosa è la normalità?**

«Non c'è niente come la normalità. Ogni cosa sembra normale finché qualcuno decide di cambiarla e farla sua. Io credo fermamente nel "fai ciò che senti giusto per te e non avere paura di cambiare, evolviti e adatta la tua vita"».

**Come è nata "Ophelie", inserita nella track-list del film "Ancora più bello"?**

«L'ho scritta poco dopo aver terminato il mio progetto "Home of Sanity" del 2020. Dato che è stata una sfida così intensa, emotivamente e fisicamente, tornare nella mia camera da letto-studio è stato davvero difficile. Tuttavia, volevo davvero continuare questo processo creativo e fare ciò che amo di più, scrivere musica. La storia della canzone è una combinazione di quella personale di una delle mie amiche più intime. Entrambi siamo davvero appassionati di qualcosa che occupa un posto così grande nella nostra vita che a volte è difficile essere interessati a qualcun altro. Questi siamo noi, che parliamo con le nostre rispettive 'ophelie'. Penso che "Ophelie" raccolga un piccolo pezzo di ogni altro disco che ho scritto fino ad ora. È il tipo di canzone di cui sono sicuro che il me 12enne sarebbe stato super orgoglioso!».

**"Ophelie" è una canzone che parla di separazione. Come si dice "arrivederci" nel modo giusto?**

«Chi pensi che io sia!? Non ho proprio idea di come si possa dire addio nel modo giusto (*ride – ndr*). Io mi sento molto triste ogni volta che devo lasciare qualcuno o qualche luogo. Ma suppongo di essere ancora in tempo per capire questa cosa».

**Come è il tuo rapporto con l'Italia?**

«Amo l'Italia. Una parte della mia famiglia viene dal Piemonte. Mia nonna mi ha raccontato molte storie su questo, ma non ho mai avuto la possibilità di andare… ancora! E ora che le mie canzoni sono trasmesse di più sulle radio italiane che nel mio Paese, mi potrei stabilire qui! (*ride – ndr*)». ■

## SELF-MADE ARTIST

Dopo il folgorante impatto del singolo d'esordio "Bye bye", il parigino Oscar Anton oggi incanta con "Ophelie" presente nella track list di "Ancora più Bello", film italiano nei cinema a settembre. Il pop da camera da letto di Oscar Anton è la sintesi di un self-made artist che scrive, produce, incide, realizza i video, gestisce i social, interloquisce direttamente con la fan base, cura la propria immagine senza intermediari. Dai 10mila visitatori mensili su Spotify, i 798mila odierni sono numeri importanti. Numeri che diventano milioni parlando degli ascolti in stream o di visualizzazioni su YouTube.

Scottex®

# Trasforma il pulito in Amore

NUOVA TRAMA 3D

## Scottex® PULITO COMPLETO

Testata per offrirti un pulito imbattibile* grazie alla speciale trama 3D, per sentirti sensibilmente più pulito sin dal primo momento.

*Tra i prodotti di marca di fascia media

Lozione lenitiva con PREBIOTICI

## Scottex® PROTEZIONE DELICATA

Dai alla tua pelle la cura che si merita con la prima carta igienica in Italia con una lozione lenitiva con prebiotici per aiutare a mantenere la salute della pelle.

XXL

## Scottex® PULITO ORIGINALE MAXI

Progettata per darti un pulito ideale ogni volta che la usi. Ora più lunga che mai* grazie ai suoi rotoli giganti!

*Lunga più del doppio di Scottex® L'Originale formato da 10 rotoli standard

it.scottex.com

®/™ Marchi di Kimberly-Clark Worldwide, Inc. o Sue Affiliate. © KCWW

# X FACTOR 2021 ORA CAMBIA TUTTO

**Nuove regole, stessi giudici e una new entry: dopo Alessandro Cattelan, arriva l'attore Ludovico Tersigni**

di **Nadia Afragola**

È partito lo scorso 16 settembre uno dei programmi di musica, un talent per la precisone, da sempre tra i più seguiti in Italia. Parliamo di X Factor, che torna (su Sky Uno e in streaming su NOW) con un nuovo frontman, Ludovico Tersigni, già molto amato come attore e alla prima esperienza alla conduzione: a lui il compito di non far rimpiangere la dipartita del coriaceo Alessandro Cattelan. Non cambiano i giudici rispetto alla passata edizione: in cattedra spazio a Emma, Hell Raton, Manuel Agnelli e al coloratissimo Mika.

**ABOLITE LE CATEGORIE**

Non sono bastate tre puntate, quelle andate in onda a definire la rosa dei 12 artisti che faranno a tutti gli effetti parte dell'edizione 2021, ma Ludovico Tersigni

**IL NUOVO PRESENTATORE**
Dopo l'era Cattelan, sbarcato su Rai Uno, arriva l'attore Ludovico Tersigni

**CHE SQUADRA!**
*Da sopra* Ludovico Tersigni, alla sua prima prova come presentatore. Manuel Agnelli e Mika, due giudici veterani. Nella pagina accanto Hell Raton ed Emma Marrone

è stato chiaro su un aspetto: «Per tanti la musica è il mezzo per superare ansie e paure, per trovare il coraggio», motivo per cui si è scelto da questa edizione di abolire le categorie tradizionali. A spiegare la nuova direzione intrapresa, ci pensano in coro i quattro giudici: «Vogliamo una musica senza barriere, confini e definizioni di genere e stile, vogliamo che il talento sia senza aggettivi e libero di esprimere quello che ciascuno è. Non vogliamo dividere, separare o alzare dei muri. Non vogliamo etichettare la vita. Vogliamo poter pensare che tutti siamo tutti. Noi siamo così… senza confini. Ecco perché ci divertiremo molto».

**PRIMATO MONDIALE**
X Factor Italia è la prima edizione al mondo a dire addio alla storica divisione per categorie di sesso, età e formazione musicale, le quattro squadre verranno composte solo in base alla proposta musicale e alla progettualità artistica. Il claim scelto parla chiaro: "Come as you are". E una sola regola è stata imposta ai giudici nella scelta dei 3 membri della propria squadra: ognuno di loro dovrà portare con sé ai Live almeno un solista e una band. Dopo le prime tre puntate di audizioni, andate in onda, seguono a ottobre le due serate con i Bootcamp (7-14 ottobre) e il temuto momento delle sedie, prima dell'ultimo appuntamento con gli Home Visit (21 ottobre). Le puntate in diretta di X Factor 2021 andranno in onda dal 28 ottobre e quest'anno saranno ospitate dal Teatro Repower, ad Assago (Milano).

**LUDOVICO TERSIGNI COME IL RAME**
Il giovane Ludovico Tersigni non lesina com-

menti a poche settimane dal via: «La componente aspirazionale è la cosa che più mi lega a questo progetto. Conduttore è una parola che nella lingua italiana significa diverse cose: il rame può essere un ottimo conduttore, perchè porta le energie da una parte all'altra. Ed è ciò che voglio fare, raccogliere un'energia e trasmetterla ad un pubblico molto più grande di quello che avevo anche solo immaginato di poter raggiungere».

**EMMA E MANUELITO FANNO IL BIS**

Il secondo anno da giudice è sempre il più difficile, parliamo di Emma e Manuelito. Suo il primo commento: «Abbiamo trovato un bellissimo messaggio che il palco di X Factor vuole lanciare e poi una giovanissima guida. Ritornare al tavolo dei giudici è come ritrovare una famiglia, ci divertiamo, confrontiamo e alle volte discutiamo».

Come conferma Emma: «Siamo stati messi nelle condizioni di fare meglio di quanto visto lo scorso anno. Il linguaggio e le dinamiche nel mondo della musica stanno cambiando, ecco perché occorre avere una mente aperta».

A chi le chiede le coordinate della molla che spinge tanti ragazzi a provare a diventare dei cantanti, forte anche dell'esperienza fatta ad Amici, dichiara: «L'evoluzione è alla base di tutto, anche il modo di lavorare dei giornalisti è completamente diverso oggi. Le notizie si leggono sui blog, su twitter. Rimane salda per qualsiasi lavoro l'importanza dell'amore e della passione verso ciò che si fa, veri motori di tutto. Prima ti chiudevi in cantina a registrare su una cassetta, oggi con un computer puoi fare tutto da casa e questo è un bene. Il talento poi è un valore inattaccabile ed è ciò che rende unici. Qualcuno ha detto che in questa edizione c'è poco rap, bene, fa parte del cambiamento. Si stanno rigenerando generi che sono sempre esistiti. Una cosa però è certa: l'apertura mentale dei ragazzi».

**MIKA E MANUEL AGNELLI**

In cattedra anche due veterani, parliamo chiaramente per numero di edizioni, e sono Mika e Manuel Agnelli.

«È sempre interessante la parte di racconto musicale di X Factor, non c'è molto di quel racconto nel resto del palinsesto televisivo. C'è una varietà di generi e di punti di vista, con anche un taglio dedicato agli approfondimenti, e questa per me rimane la cosa più bella e importante del programma. X Factor ha l'occasione di raccontare non solo quello che è successo, ma anche e soprattutto quello che sta succedendo. L'anno scorso parlavamo della musica suonata, delle chitarre, poi l'epopea dei Måneskin ha confermato a livello mondiale quello che per le nuove generazioni è una novità. X Factor sta alimentando il cambiamento non lo sta solo raccontando e le discussioni alle quali assisterete non sono pura vanità dei giudici, ma voglia di approfondire - dichiara Manuel Agnelli -. Sarà un'edizione contemporanea, la musica è sempre una conseguenza, rappresenta la società, non è mai il contrario, ecco perché ci permetterà di capire cosa sentono i ragazzi».

Non si fa attendere la replica del collega Mika: «Lo so che questo termine non lo dovrei utilizzare, ma c'è stata una vera e propria contaminazione della musica quest'anno. Tanti talenti si sono presentati in modo più crudo e a livello musicale questo è molto interessante.

Abbiamo aspetti meno sintetici, abbiamo un pezzo di musica elettronica che si fa largo in altri generi musicali. Lo scorso anno uscivamo dalla bolla del Covid in cui ognuno di noi aveva vissuto per entrare in un'altra bolla controllata. Quest'anno abbiamo respirato un'aria più libera. Anche i discorsi tra noi giudici sono stati meno controllati e poco importa se a volte non ci siamo parlati per dei giorni. Abbiamo riso, pianto, ci siamo bruciati e questo dopo aver camminato in punta di piedi per un anno intero». ■

## X FACTOR 2021

**7 E 14 OTTOBRE > BOOTCAMP**

**21 OTTOBRE > HOME VISIT**

**DAL 28 OTTOBRE > LIVE**

Novità in arrivo!

FarmaMed

# Occhiali da lettura

Modelli unisex, design originale,
disponibili in diversi colori e dalla
diottria +1.00 alla +3.50

## Scegli le caratteristiche più adatte a te!

- Lenti anti raggi blu
- Lenti slim
- Montatura extra light
- Cerniere easy comfort

# MAI PIÙ IMPRONTE DENTALI MA SOLO DIGITALI

## Addio a quel senso di soffocamento e alla paura grazie allo scanner intraorale in 3D, senza il nauseante e scomodo mastice

Quante volte ti sei seduto alla poltrona del dentista con la paura della presa delle impronte?
E quante volte hai immaginato o sognato un metodo "soft" e ultramoderno? In effetti nulla è più fastidioso (e anche un po' disgustoso, ammettiamolo) che farsi prendere le impronte con l'alginato, l'antipatico e nauseante mastice del dentista.
Da oggi finalmente si cambia. Esiste infatti un innovativo scanner intraorale. Uno strumento che prende le impronte in modo efficace e veloce senza pasta e senza disagio.

Questo discreto apparecchio grazie a una telecamera offre in pochissimi minuti una scansione completa, accurata e precisa della bocca di un paziente in ogni minimo dettaglio.
È un dispositivo piccolo e maneggevole che non provoca alcun fastidioso.
Lo scanner intraorale emette un fascio luminoso che, a contatto coi denti, si deforma, restituendo al computer un'immagine in 3D molto dettagliata.
L'immagine digitale consente di accelerare i tempi, evitando inutili attese.

Ricapitolando, lo scanner intraorale:
1) dona un **nuovo e inaspettato comfort** alla procedura di acquisizione delle impronte dentarie - rispetto alla procedura tradizionale -, perché meno invasivo;
2) **velocizza** l'intera gestione delle impronte dentarie;
3) dà un'**immagine molto più precisa** e dettagliata rispetto all'impronta acquisita in modo tradizionale;
4) **coinvolge il paziente** in modo più attivo, poiché egli stesso può vedere sul monitor quanto sta accadendo.

Come in tutti gli ambiti della nostra vita, anche nell'ambito sanitaro e odontoiatrico le nuove tecnologie migliorano la nostra qualità della vita.

Attenzione, però: le migliori tecnologie da sole non bastano. Occorre sempre un'alta professionalità nel saperle usare, impregnata di umanità e premura verso il paziente. ■

**VIVIDENTAL**
Grottaferrata (Roma) - Corso del Popolo, 20
**Numero Verde: 800.66.15.77**
Tel. 06.94.56.252 - info@vividental.it
Dal Lun. al Ven. 9:30 - 20:00 - Sabato 9:30 - 15:00
Direttore Sanitario: Dottoressa Laura Graziosi

Dottoressa Laura Graziosi Direttore Sanitario
e dottor Massimo Vigliotti
Direttore Generale di Vividental

ESAME TEETHAN
+ VISITA SPECIALISTICA € 59,99

PULIZIA DEI DENTI
Visita medica specialistica +
RX digitale di ultima generazione +
Igiene orale altamente professionale
€ 39,99

IMPIANTO DENTALE
Completa di vite dell'impianto,
corona e mancone
A SOLO
€ 1.099,00
garanzia a vita, biocompatibilità al 99.9%
materiali di alto standard qualitativo e certificati

VUOI UN SORRISO PERFETTO?
Invisalign - Ortodonzia
fissa per adulti e bambini
48 mesi tan 0,58% - taeg 3,54% spese istruttoria
€ 50,00 - costi connessi € 124,00 salvo approvazione
finanziaria fogli illustrativi in sede.
a partire da
€ 55,50
al mese

ALL ON FOUR
INTERA ARCATA
4 impianti + protesi fissa
€ 5.550,00

Qualunque prestazione odontoiatrica verrà effettuata esclusivamente
previa un'attenta valutazione obiettiva e radiologica

# Osteoporosi: colpite 5 milioni di italiane

## Di difficile diagnosi, interessa anche gli uomini

■ di **Emanuele Tirelli**

Annamaria Colao, ordinaria di Endocrinologia alla Federico II di Napoli, neopresidente della Società Italiana di Endocrinologia

Ne soffrono sei milioni di italiani: cinque milioni sono donne. «L'ultima indagine disponibile sui numeri dell'osteoporosi è di alcuni anni fa, ma secondo le stime attuali non dovrebbero esserci state variazioni ufficiali», dice Annamaria Colao, ordinaria di Endocrinologia alla Federico II di Napoli, neopresidente della Società Italiana di Endocrinologia, ma anche prima donna presidente dell'European Neuroendocrine Association e prima donna a ricevere il Geoffrey Harris Awards 2020.

**Il numero dovrebbe essere maggiore?**
«Gli uomini si sottopongono di rado a questo tipo di analisi, quindi i dati non sono davvero completi. Consideriamo inoltre che dovrebbero farlo anche tutti coloro che usano gli anticoagulanti».

> "Le patologie croniche o i problemi ormonali e i lunghi periodi di terapie cortisoniche hanno un impatto negativo sulle ossa"

**Le donne restano in maggioranza.**
«Rappresentano di sicuro la popolazione con il rischio più alto perché la menopausa fa perdere tessuto osseo. Più in generale, le patologie croniche o i problemi ormonali e i lunghi periodi di terapie cortisoniche hanno un impatto negativo sulle ossa. Molti pensano che il raggiungimento della statura finale coincida con il completamento della crescita

dell'osso. Non è così: dura fino a circa i 30 anni. Dopo lo perdiamo, con maggiore velocità se abbiamo certe patologie, se facciamo una vita sedentaria, se siamo in sovrappeso. Pensiamo, inoltre, che dopo gli 80 anni la frattura osteoporotica è la principale causa di morte».

**Cosa accade con l'osteoporosi?**
«Il tessuto osseo continua a modificarsi sempre, fino alla fine dei nostri giorni. Per voler semplificare: c'è la formazione di osso giovane e ci sono delle cellule che mangiano l'osso vecchio. Con l'osteoporosi non se ne forma abbastanza di nuovo rispetto a quello vecchio che viene mangiato. Le terapie farmacologiche cercano di mantenere un bilancio positivo, nel senso che non aumentano quello giovane, ma riducono l'eliminazione del vecchio. È naturale che in questo modo l'osso non diventa mai completamente solido».

**Quando è consigliabile andare dallo specialista?**
«Dipende dalle circostanze e dalle età. La donna, quando arriva in menopausa o quando vive quella anticipata per motivi oncologici o chirurgici. L'uomo se ha patologie, assume certi farmaci e non fa attività sportiva».

**E per le terapie?**
«Sono necessari il paratormone e la vitamina D. Il primo viene dato anche in terapia per non più di due anni in caso di osteoporosi molto severa o da eccesso di cortisone. Prima, penso agli Ottanta, veniva usata solo la calcitonina, che è un ormone molto poco maneggevole. Poi sono arrivati anche i bifosfonati che sono degli antiriassorbitivi. Negli ultimi anni si parla di anticorpi monoclonali, di antisclerostina. Ma prima di ogni terapia ci sono il calcio e la vitamina D, naturalmente nelle dosi appropriate e non in somministrazione standard».

**Lo stile di vita è importante?**
«È fondamentale perché in questo modo il muscolo produce le miochine che rimaneggiano l'osso, in modo tale che quello più vecchio venga sostituito da quello giovane. L'alimentazione deve essere sana, varia e bilanciata, con proteine e grassi, soprattutto vegetali. Ma anche calcio, magnesio, zinco e altri oligoelementi».

> "L'alimentazione deve essere sana, varia e bilanciata, con proteine e grassi, soprattutto vegetali"

**Non se ne occupa solo l'endocrinologo.**
«No, anche se di solito arriva alla diagnosi prima degli altri, perché si ritrova con pazienti affetti da altre patologie che soffrono di osteoporosi senza saperlo perché sono asintomatici. C'è anche il reumatologo, dal quale il paziente va perché avverte dolore. E l'ortopedico, che dopo una frattura osteoporotica non può mandare a casa il paziente senza una terapia sostitutiva, altrimenti si incorre facilmente in una rifrattura. Pure il ginecologo, l'internista e il pediatra. Ognuno di noi può giocare un ruolo importante. D'altronde l'osteoporosi è una patologia sistemica, riguarda l'osso che si è indebolito e l'intero organismo. Quindi è auspicabile che ci sia un dialogo tra i singoli specialisti. Al Policlinico di Napoli, per esempio, abbiamo un Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale che comprende diversi professionisti».

CARE® for you

PRENDERSI CURA DI SÉ OGNI GIORNO

OCCHI

GOLA

NASO ADULTI

NASO BABY

ORECCHIE

**SOLUZIONI** PER LA TUA IGIENE QUOTIDIANA.

# POSTURA PERFETTA, PRESTAZIONI POTENZIATE

## Due nuove tecnologie per la valutazione fisica: massima precisione per gli atleti e per chi indossa tutori e protesi

SIRIO MEDICAL Ortopedia, azienda leader nella fornitura e realizzazione di prodotti ortopedici e centro specialistico per la valutazione della postura e del movimento, amplia la gamma di strumenti di valutazione fisica, con due nuovissime tecnologie digitali: **Flexinfit e Movit Gait.**

**Flexinfit:** è uno strumento estremamente versatile e fondamentale per verificare l'efficacia della correzione posturale del plantare mentre è indossato direttamente dal paziente, grazie alla soletta leggera e sottile inserita all'interno della scarpa, durante il normale cammino.

> Una vera rivoluzione che supera l'analisi biomeccanica e posturale delle pedane baropodometriche

Su ogni soletta sono presenti 214 sensori, collegati via bluetooth per ottenere il massimo della precisione dei valori acquisiti.
Il dispositivo è completamente senza fili e senza centraline, che possano in qualche modo interferire con il movimento naturale del cammino e si interfaccia con il software di analisi biomeccanica e posturale su una piattaforma unica nel suo genere, grazie alla sua estrema versatilità.

**FlexinFit** rappresenta l'evoluzione nell'ambito dell'analisi biomeccanica e posturale, fino ad ora legata quasi esclusivamente all'utilizzo delle pedane baropodometriche.

Con oltre 400 sensori i nostri tecnici ortopedici specializzati effettuano un'analisi accurata dall'interno della scarpa, e verificano in tempo reale la superficie di appoggio e la distribuzione del carico.

**Flexinfit** è un sistema di valutazione posturale perfetta per il runner, il ciclista, il calciatore, il tennista, il giocatore di basket o pallavolo che vuole ottimizzare la performance sportiva, potenziando selettivamente le zone muscolari meno attive durante la sessione di allenamento o addirittura durante la competizione.

**Movit Gait** introduce un nuovo approccio all'analisi del movimento con un report automatico e dettagliato dei più importanti parmetri del cammino. I nostri tecnici ortopedici specializzati, posizionano i sensori sul corpo del paziente e analizzeranno il naturale passo in maniera pratica ed oggettiva.
Questa valutazione posturale è ottima per i pazienti che indossano Tutori ortopedici o Protesi di arto, per i quali lo staff i tecnici ortopedici e gli osteopati di Sirio Medica, riescono a stabilizzare l'equilibrio rendendo il cammino il più naturale possibile.

**DARIA MIGLIORINI**
Titolare di Sirio Medical

SIRIO MEDICAL si conferma il centro d'eccellenza nel Lazio per l'analisi della postura e del movimento, fornendo la consulenza un'equipe specializzata di tecnici ortopedici ed osteopati e le tecnologie digitali più innovative. ■

## CONVENZIONATI ASL E INAIL

**SIRIO MEDICAL**
- **Ariccia (RM) - via Cancelliera, 55**
  Tel. 06.93.49.56.79 / 06.93.43.615
- **Frosinone - viale Aldo Moro, 237**
  Tel. 0775.18.94.619
- **Roma - via Tuscolana, 988**

www.siriomedical.it
info@siriomedical.it

# ama il tuo intimo

prenditene cura
con la **giusta igiene intima,**
**visite ginecologiche**
ed **esami periodici**

CAMPAGNA EDUCATIONAL
IN COLLABORAZIONE CON

ASSOCIAZIONE GINECOLOGI UNIVERSITARI ITALIANI
AGUI
1992

PARTECIPA QUI

oppure vai su
www.chilly.it

ACQUISTA ALMENO **10€** DI PRODOTTI*
CHILLY, CHILLY PHARMA E NEUTRO ROBERTS INTIMO
ANCHE IN PIÙ SCONTRINI

# IN REGALO LA VISITA
# DAL TUO GINECOLOGO DI FIDUCIA**

Operazione a premi "AMA IL TUO INTIMO – PREVENZIONE" valida dal 17/08/21 al 01/12/21 presso i punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva i documenti di acquisto ed entro 3 giorni dall'ultimo acquisto, vai su www.labellezzatipremia.it/amailtuointimoprevenzione, registrati e completa la procedura per richiedere il premio. (*) Puoi effettuare la spesa anche con più documenti d'acquisto. Per prodotti, informazioni, condizioni e Privacy policy, leggi il Regolamento su www.labellezzatipremia.it/amailtuointimoprevenzione (**) Il premio consiste in voucher del valore massimo di 70€ valido per prenotare una visita dal tuo ginecologo

# LA DIETA CHE FUNZIONA PERCHÈ NON SEI MAI LASCIATA SOLA E...

## Elimina gli attacchi di fame, ti senti sazia, piena di energie e più tonica, grazie al Metodo InForma. Testato e consigliato dalla redazione di Acqua&Sapone

**CINZIA CATOZZI NATUROPATA**
Ideatrice del Metodo InForma, autrice del libro "Non è vero che il nero sfina"

«Dare ascolto e dimostrare affidabilità alla persona che cerca una soluzione è fondamentale - spiega Cinzia Catozzi -. È la base su cui poggia un rapporto di fiducia capace di accompagnarla dove da sola non riuscirebbe ad arrivare, **la riscoperta della migliore versione di se stessa**». La soluzione a tutto questo fortunatamente c'è e fino ad oggi ha permesso ad **oltre 40.000 persone di tornare in forma.**

Il **METODO INFORMA** è stato ideato da Cinzia Catozzi, che in prima persona ha vissuto difficoltà e patologie legate al sovrappeso. Naturopata di formazione e particolarmente attenta al benessere completo della persona, ha collaborato per 15 anni con molte figure professionali tra cui medici e nutrizionisti.

Il risultato di questo percorso è il metodo che sta riscuotendo uno **straordinario successo in tutta Italia**, soprattutto grazie al passaparola generato dalle clienti super soddisfatte che ne diventano la pubblicità più efficace.

I princìpi e i valori su cui si basa sono ciò che lo rendono unico e vincente.

Il primo su tutti è quello della **coerenza e accoglienza**, siamo persone, non robot.

Altro elemento essenziale è la **condivisione**. Essere accompagnati da altri che vivono lo stesso tipo di problematica e di sensibilità è fondamentale per permettere alla persona di **sentirsi accettata e adeguata.**

Non è un caso che la causa principale dell'inefficacia delle diete è che la persona lasciata sola tende a interrompere poco dopo aver iniziato. Il gruppo Facebook chiamato "Dimagrire con il Metodo InForma", rende il social un utile strumento di supporto reciproco e sostegno motivazionale.

A questi due aspetti si aggiungono l'affiancamento di una Biologa-Nutrizionista e una **guida completa di programma alimentare.**

L'altro fattore più diffuso del fallimento delle diete è il ricominciare a seguire un'alimentazione scorretta. «Per ovviare a questo problema è stata inserita anche **la dieta di mantenimento,** che permette, insieme ai consigli della Dottoressa, di acquisire abitudini alimentari più sane - continua Cinzia Catozzi -.

A tutti questi servizi che vengono messi a disposizione gratuitamente è stato affiancato il **supporto motivazionale da parte di figure specializzate, tra cui Psicologi e Coach**».

Come approccio alimentare è stata scelta la **dieta chetogenica**. «Questo modello si basa sulla forte riduzione dell'assunzione di carboidrati e zuccheri per portare il corpo ad attivare il processo fisiologico di chetosi e inducendo il consumo mirato della massa grassa per produrre energia - ci spiega la Dottoressa Noemi Carletti, Nutrizionista del Metodo InForma-. **Più che una dieta è uno stile di vita.** I benefici sono molteplici, considerando l'assoluta sicurezza del protocollo che in questo caso è normoproteico e composto di **alimenti e integratori completamente naturali**. La perdita di peso che si riesce ad ottenere è notevolmente maggiore rispetto alle diete tradizionali e può arrivare **anche ai 10 kg in meno di un mese**, creando oltretutto un effetto rimodellamento. Infatti, si utilizza anche il termine di Liposuzione Alimentare». «**Questo tipo di approccio viene usato in ambito clinico per il trattamento di molte patologie** - aggiunge la Dottoressa Carletti -, migliora lo stato generale di salute, generando un effetto di disintossicazione da carboidrati e di depurazione generale».

**Senza chirurgia!** Ho 48 anni e da 8 anni sono in menopausa, pesavo 130 Kg e stavo malissimo, ero decisa ad operarmi allo stomaco. Un anno e mezzo fa ho iniziato il Metodo Informa e mi sono trovata benissimo. Ad oggi ho perso 65 chili e sto benissimo.

*Malinka Petrova*

***Vedi le oltre 50 video testimonianze su: www.metodoinforma.it***

## METTICI ALLA PROVA!

Contattaci allo **06.78.39.39.48** per una

**CONSULENZA GRATUITA**
**DEI NOSTRI NUTRIZIONISTI**
e ottieni subito uno
**SCONTO DI €20**
sul primo programma riservato solo alle lettrici di Acqua&Sapone.

**Iscriviti al gruppo Facebook:**
Dimagrire col Metodo InForma
e confrontati con chi lo ha provato.

**Vedi le oltre 50 videotestimonianze su: www.metodoinforma.it**

**DIEGO FOSCHI**
Presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche

# 25 milioni di italiani in sovrappeso: quando è necessario il chirurgo?

## Chirurgia bariatrica: se l'unica alternativa è ridurre lo stomaco o l'intestino. Anche se l'intervento da solo non può bastare

■ di **Emanuele Tirelli**

Su una popolazione di 60 milioni di italiani, il 10% è in una condizione di obesità. 25 milioni sono invece in sovrappeso, ma occorre fare innanzitutto una distinzione: nel primo caso, il peso deve superare del 60% quello ideale; nel secondo si arriva al 30. Le cause sono legate a fattori genetici, endocrini e metabolici, e che abbracciano pure i disturbi del comportamento alimentare e stili di vita sedentari. Ma l'intervento bariatrico è l'extrema ratio. «È destinato a chi ha aumenti di peso importanti e non più controllabili», dice Diego Foschi, presidente di Sicob (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche). Si agisce per ridurre la capacità gastrica, per diminuire l'assorbimento di sostanze nutritive nell'intestino, per favorire la sazietà precoce.

> "Si è obesi quando il peso supera del 60% quello ideale. Si è in sovrappeso quando si supera del 30% il peso ideale"

**Come si arriva all'obesità?**
«Ci sono numerosi fattori, diversi per ogni persona. Parliamo comunque di uno squilibrio tra quello che mangiamo e quello che consumiamo. Se vogliamo fare anche un

esempio molto basilare di come sia semplice aumentare di peso, ingerendo due biscotti in più al giorno nella nostra alimentazione, possiamo arrivare a 3mila chilocalorie in più in 30 giorni: 30mila in 10 mesi. Consideriamo che ogni 9mila chilocalorie in più abbiamo un aumento di peso di 1 chilo. Sono dinamiche di cui spesso non ci accorgiamo nemmeno. I meccanismi di controllo del peso sono molto complessi ed essenzialmente biologici e ormonali».

**Qual è la funzione del chirurgo?**
«Nelle circostanze in cui la persona non è in grado di risolvere il problema da sola, deve entrare in gioco qualcosa dall'esterno. Quel "qualcosa" è il chirurgo che modifica lo stomaco o l'intestino, o entrambi, mutando quindi i meccanismi degli ormoni intestinali. Lo stomaco, per esempio, produce anche la grelina, cioè l'ormone che stimola l'appetito. Riducendone la produzione, il paziente non avrà più uno stimolo compulsivo endocrino così forte a mangiare».

**Ma anche il paziente deve fare la sua parte.**
«Pensare che l'intervento, da solo, possa risolvere il problema, equivale a un approccio unidirezionale in cui il protagonista è ridotto a comparsa. Mentre il protagonista è la persona. Il chirurgo fornisce uno strumento per poter dimagrire, ma sta al paziente utilizzarlo nel modo ottimale

per avere il risultato desiderato».

**C'è un gruppo multidisciplinare?**
«Ed è fondamentale. Il chirurgo interviene per gli aspetti meccanici o di complicanza dei problemi. Ma è necessario un lavoro integrato con il nutrizionista e con lo psicoterapeuta. Anzi, la letteratura scientifica ci dice che i risultati migliori si ottengono proprio quando si lavora in équipe».

**Quanto dura un intervento?**
«Per semplificare possiamo parlare dei quattro più frequenti. Il bendaggio gastrico è il più leggero e non ci sono incisioni di visceri: mani esperte le portano a compimento in appena un'ora. Il post-operatorio dura un paio di giorni, ma possiamo dire che in tutta la chirurgia bariatrica le dimissioni avvengono tra la seconda e la terza giornata, tranne che per i malati particolarmente impegnativi che hanno bisogno di decorsi più lunghi. Per l'intervento di sleeve gastrectomy si parla di un'ora e mezza. Mentre un'ora in più durano mediamente quelli di bypass gastrico tradizionale e ad anastomosi singola».

**E dopo?**
«Il paziente che mangia male per sua natura è in uno stato di malnutrizione. Quindi prima dell'intervento dovrebbe andare dal nutrizionista per perdere peso. E dopo l'intervento dovrebbe continuare ad andarci per far scomparire i deficit nutrizionali che lo caratterizzano. Si tratta di un controllo continuo, che come sottolineavo dovrebbe essere affiancato da un supporto psicologico».

**C'è ancora uno stigma?**
«La società è sempre abbastanza stigmatizzante su diversità e anomalie, forse per una forma di esorcismo. E c'è anche lo stigma inverso: a furia di sentirsi giudicati negativamente, si nega la problematica. Alcuni pazienti, per esempio, raggiungono un buon peso e poi rinnegano quello che sono stati; non vogliono dichiarare di essere stati obesi e di essersi sottoposti a un intervento. Ma in realtà hanno un grande coraggio. Quando arrivano alla scelta della chirurgia bariatrica in circostanze di qualità della vita ancora accettabili, devono vincere una grande paura, sanno dei rischi che corrono e di doversi adattare a uno stile di vita completamente diverso. Mediamente, invece, la società stigmatizza l'intervento, sostenendo che in questo modo si ottiene un risultato senza impegno. Ma non è così. Ci vuole una grande presa di coscienza e un coraggio che spesso, a queste persone, non viene riconosciuto».

> "Il chirurgo fornisce uno strumento per poter dimagrire, ma sta al paziente utilizzarlo nel modo ottimale"

DEBORAH
MILANO

# FONDOTINTA 24ORE NUDE PERFECT

NUOVI COLORI

PERFEZIONE
**EFFETTO PELLE NUDA**
IDRATAZIONE PROLUNGATA
**TENUTA ESTREMA**

CON **AQUA SYSTEM**
E **DH OXYGEN COMPLEX**

**#EveryDayDiva**

Foto Zoppi

# Il gusto di star bene

di **Angela Iantosca**

Moreno Cedroni, chef stellato al fianco dell'Airc: "Perché la salute comincia a tavola!"

I suoi piatti sanno di mare. Hanno il sapore dell'orto della nonna, l'esperienza dei suoi viaggi e di una cucina che guarda al futuro, mentre affonda le sue radici nella tradizione, nei sapori dell'infanzia, in quel latte raffermo inzuppato la mattina nel latte, ma anche in quell'odore continuo di salsedine che accompagna la sua vita. Ieri come oggi che è diventato uno chef stellato e fa sempre più della cucina che fa bene non solo al palato, ma anche alla salute un suo punto di forza. Tanto da aver scritto insieme al ricercatore Airc Antonio Moschetta il libro "Il gusto di star bene".

**Come nasce questa collaborazione?**
«Comincia tanti anni fa. Quando ero presidente dei Giovani ristoratori nel 2003 circa, organizzavo la settimana delle arance in tutti i ristoranti dei nostri associati. Fu un grande successo e mi sono appassionato a quello che fa l'Airc, alla ricerca, perché se tutti lo facessero in ogni settore non sarebbe male. Pensare che questi ricercatori lavorano per noi è una cosa bella».

**Come si coniuga buona cucina con una cucina che fa bene alla salute?**
«Il dottor Moschetta mi ha messo una serie di paletti (*ride - ndr*). Non che io faccia una cucina pesante, ma comunque per le ricette del libro ho seguito una serie di accortezze sulla base di ciò che mi aveva consigliato il professore. Poi su ogni ricetta ci sono i suoi consigli che dice se quel piatto è meglio mangiarlo a pranzo o a cena. Da parte mia ho inserito soprattutto una serie di piatti di pesce bianco e tante verdure, carni bianche e minestre di legumi. Tra le verdure, sicuramente molte crocifere, molte di quelle della famiglia del cavolfiore e del broccolo e poi come dolci molti con la frutta e quelli con meno grassi. Questo non significa rinunciare al gusto. Assolutamente. Il dolce goloso lo si può mangiare di rado e comunque si può arrivare ad un ottimo compromesso, facendo cose molto buone, ma che fanno bene».

**La dieta mediterranea è ancora la scelta migliore?**
«Dovrebbe essere la scelta migliore. Ma se andiamo a vedere i dati statistici, i bambini nella fascia mediterranea sono più grassi dei bambini della Norvegia. Allora c'è qualcosa che sfugge. Mia mamma quando ero piccolo mi rimpinzava, perché allora si pensava che fosse la quantità a fare la differenza. Ora non c'è più questo concetto, ma se i bambini al Sud sono i più obesi, forse è necessario lavorare sulle famiglie per far comprendere cosa sia una sana alimentazione. Bisogna far capire ai genitori che le bevande ricche di zuccheri non vanno

Foto Filippo Giaccaglia

"La creatività è come il Capo di Buona Speranza"

Natural Bíbo

Smaltibili nell'umido

Biodegradabili e compostabili

Idonei per alimenti e bevande calde

Bíbo

Foto Filippo Giaccaglia

bene. E per farlo comprendere vi do questo consiglio: quando acquistate una bevanda zuccherata, andate a vedere gli ingredienti, in modo particolare lo zucchero. Se leggete 20 g di zucchero, andate a prendere un cucchiaio e andate a vedere a quanti cucchiai corrisponde!».

**Quindi tutto parte dalla famiglia per una sana e corretta alimentazione.**

«Questo è un po' il segreto di Pulcinella, ma bisognerebbe mangiare pesce 4-5-6 volte a settimana e sicuramente più verdure. Se si continua a mangiare la carne rossa, l'apparato digerente non sarà contentissimo. Quindi la dieta mediterranea va bene, ma forse viene applicata male. Io vedo nel centro Italia, dove sono nato, che si è attenti e morigerati. Di meno al Sud. E per quanto mi riguarda, nel ristorante, negli ultimi 10-15 anni abbiamo ridotto il sale e gli zuccheri in modo importante, del 30-40%, perché poi scopri che le ricette sono ugualmente buone senza che si metta l'acceleratore sul sale. Si può dare sapore in altri modi, per esempio con le erbe aromatiche o le cotture brevi, con l'Olio Extra Vergine buono, nella giusta dose. A tal proposito meglio comprarne uno buono e dosarlo, piuttosto che usare in abbondanza oli di bassa qualità».

**La sua passione per la cucina è nata grazie alla mamma?**

«La mamma e la nonna sono state determinanti! Sono nato di fronte al mare e dietro casa c'erano l'orto e gli animali da cortile. Sono nato nel km zero senza saperlo: quello che tutti oggi sognano. Ed effettivamente faceva la differenza: ricordo che era la natura a segnare le stagioni. La cipollina indicava che era primavera. La nonna faceva le conserve quando era settembre. Cosa che magari ora non si percepisce. Il tempo non è più segnato da questo. Sono cresciuto con dei sapori che sono dentro di me, che sono il mio Dna, che, anche se voglio fare una cucina di ricerca e creativa, sono sempre con me, sono un bagaglio di sapori e profumi. Per questo ho deciso di fare quest'anno l'orto sul mare, come faceva mia nonna: in quello spazio prima che inizi la sabbia c'è una parte di erbe e ghiaia. La trovo una cosa molto romantica. Con queste erbe do un gusto alle pietanze e riduco il sale! Questa cosa proviamo sempre a comunicarla. La cosa importante è di non fare una riduzione drastica: toglietene un pizzico ogni volta e sostituite con altro. Come è importante togliere le merendine che sono ricche di grassi. Le merendine nostre erano pane con olio e la mattina si metteva nella tazza del latte e caffè il pane del giorno prima che, nel giro di dieci minuti, era raddoppiato. Era una merenda buona perché i grassi erano moderati, non come le merendine che, per motivi di mantenimento, hanno al loro interno qualsiasi cosa. E questa cosa del pane mi fa ricordare di quando i miei genitori erano poveri, mi ricorda un sapore buono ed è anche una buona pratica. A cui ho abituato anche mia figlia».

**Come si coniuga una cucina stellata con la salute?**

«Avere le stelle vuol dire intanto avere l'idea di far star bene tutto quello che ti ruota intorno: i clienti, le persone che lavorano con te e poi tenere gli ambienti di lavoro

"Sono nato di fronte al mare e dietro casa c'erano l'orto e gli animali. Era la natura a segnare le stagioni"

alla perfezione. Alla base c'è la sostenibilità in quello che si fa e l'idea di non sprecare. Inoltre, c'è una riduzione importante delle materie grasse o sapide. Lo so, in questo siamo dei granellini di sabbia nel deserto, ma è importante. Sicuramente le stelle sono il massimo riconoscimento per un cuoco: vuol dire che hai raggiunto un livello di miglioramento alto. Tutti ne traggono beneficio».

**Cosa è cambiato dopo la pandemia?**

«Il primo lockdown ci ha preso alla sprovvista. Nel secondo ci siamo applicati molto nei prodotti, nelle manutenzioni, negli addestramenti del personale: è stato un lockdown proficuo. Nei confronti dei clienti mi facevo tanti problemi e mi domandavo come sarebbe stato il nuovo cliente. Pensavo che, dopo essere stato tanto in casa, avesse voglia di star poco fuori. Quindi, avevo immaginato dei menu più ridotti. Invece non è stato così. Anzi. Il cliente vuole godere ancora di più di quello che facciamo, è un cliente che ha voglia di sperimentare e uscire, di ascoltare le nostre idee. Di alzarsi leggero da tavola».

> "Nella mia cucina non devono mancare l'Olio Extra Vergine, i datterini, lo zenzero e una serie di erbe aromatiche..."

**Che cosa è la creatività?**

«Trent'anni fa mi sono trovato in Africa al Capo di Buona Speranza: c'erano due masse d'acqua di colori e temperature differenti che si univano. Quelle due masse sono la tradizione e la creatività. La creatività è portare avanti le tue tradizioni, mescolandole con tradizioni e ingredienti di altri Paesi. Solo così le tradizioni possono crescere».

**Cosa non deve mai mancare nella sua cucina?**

«Olio Extra Vergine di qualità, i pomodorini datterini, lo zenzero, una serie di erbe aromatiche, il limone, l'acetosella che dà un tocco acido alle pietanze».

**I primi piatti che ha cucinato?**

«Da ragazzino, a mezzanotte, quando tornavo, ricordo le spaghettate. E poi direi il tagliolino al salmone: erano gli anni Ottanta! Naturalmente il mio segreto era passare una grattata di buccia di limone che dava un tocco di acidità».

**Il suo piatto preferito da mangiare?**

«Lo spaghetto al pomodoro: il piatto preferito è quello che ti ha toccato nell'infanzia. Mi preoccupa che i bambini di oggi non ricevono le tradizioni che abbiamo ricevuto noi».

**Cosa le piace cucinare a casa?**

«Cose semplici. Mi piace cucinare uno spaghetto alle vongole. Ma anche le verdure. Tra poco arrivano i carciofi, i cavolfiori, i broccoli. E poi con il pesce dalle zuppette con i profumi delle Marche, con spruzzata di aceto nella parte iniziale della ricetta. Ma anche ottime soglioline dell'Adriatico bollite».

**Che cosa è per lei il mare?**

«Il mare è la mia vita: sono nato davanti al mare, vivo davanti al mare, la cucina di casa e del ristorante e del Clandestino sono con il mare a vista. Vivo di quel profumo e non potrei stare più di tre giorni lontano dal mare». ■

## I GIORNI DELLA RICERCA

La pandemia ha dimostrato una volta di più il ruolo fondamentale della scienza e la sua capacità di fornire le giuste risposte per tutelare la nostra salute: anche la ricerca oncologica di base degli ultimi venti anni ha dato un contributo determinante allo sviluppo dei vaccini contro Covid-19. Forte di questa consapevolezza, Fondazione AIRC (Associazione italiana per la ricerca sul cancro), con la campagna "È questo il momento", promuove una mobilitazione collettiva per imprimere una forte accelerazione al lavoro dei ricercatori. Dal 31 ottobre al 7 novembre in programma I Giorni della Ricerca, periodo durante il quale si informa e si sensibilizza il pubblico sull'emergenza cancro e si presentano le nuove sfide dei ricercatori. Sabato 6 novembre, inoltre, in più di 1.000 piazze i volontari distribuiranno I Cioccolatini della Ricerca. Moreno Cedroni, chef stellato, patron dei locali Madonnina del pescatore di Senigallia, il Clandestino di Portonovo e di Anikò di Senigallia, ha scritto con il ricercatore Airc Antonio Moschetta "Il gusto di star bene" (Newton Compton Editori).

AIRC

scala
soluzioni per il pulito

MARCHIO STORICO

*Scala è stato riconosciuto dal Ministero per lo Sviluppo Economico*
***"Marchio Storico di Interesse Nazionale"***

# PULITO, SICURO È SCALA!

## visita il sito
## WWW.DETERSIVISCALA.IT
## ..e la pagina Facebook Il pulito che vorrei

trovi tanti consigli, curiosità
e piccoli segreti senza tempo per rendere
la tua casa sempre perfetta.

14 MARCHI SOTTO LA NOSTRA LENTE DI INGRANDIMENTO

# Indovina chi porti a colazione?

■ di **Valentina Corvino**

Se i corn flakes sono arrivati sulle nostre tavole lo dobbiamo a John Harvey Kellogg che li ha inventati nel 1894. E se da allora sono il simbolo della colazione sana lo dobbiamo all'avversione del suo inventore verso ogni atto sessuale. Quanto questa storia sia vera o abbia il sapore della leggenda non è dato saperlo, ma quel che è certo è che da sopraintendente del sanatorio di Battle Creek, in Michigan, Kellogg aveva messo a punto per i suoi pazienti un menù salutare (e anti-afrodisiaco) che escludeva alcolici, tabacco e prediligeva cibi insipidi e nessun alimento dolce o piccante. E i corn flakes erano proprio la sintesi di tutte queste caratteristiche: scoperti per caso dopo aver dimenticato del grano in dispensa (diventato poi raffermo), divennero ben presto la colazione preferita dei pazienti, tanto che Kellogg iniziò a sperimentare la stessa tecnica con altri tipi di cereali.
Le cose con il tempo si sono evolute ovviamente in maniera diversa e i cereali sono diventati dolci (anche un po' salati) e forse adesso sarebbero detestati anche dal suo inventore.

**14 CORN FLAKES ALLA PROVA**
Per farci un'idea della qualità di quella che è diventata una colazione universale, abbiamo messo alla prova 14 marchi di corn flakes e, oltre ad averli confrontati sulla quantità di zucchero e sale, abbiamo chiesto a due laboratori differenti di misurare le micotossine, i pesticidi, i metalli pesanti e l'acrilammide.
Kellogg non avrebbe mai immaginato che del grano raffermo avrebbe potuto contenere un mix di sostanze sospette al punto da pregiudicare la guarigione dei suoi pazienti. E, da maniaco salutista, sarebbe probabilmente rimasto esterrefatto nel sapere che durante il procedimento industriale dei corn flakes, si forma una sostanza probabilmente cancerogena, l'acrilammide, la cui presenza negli alimenti, ad oggi, non è sufficientemente regolamentata. Infatti, per ragioni difficili da comprendere - ma facili da ricondurre alla logica di un favore alle aziende - la Commissione europea nel 2017 ha adottato un regolamento che prevede esclusivamente dei valori guida per questa sostanza (dunque, nessun limite di legge obbligatorio né sanzioni per le aziende che non rie-

> "Durante il procedimento industriale dei corn flakes si forma una sostanza probabilmente cancerogena"

il Salvagente
Leader nei Test di laboratorio contro le truffe ai consumatori

## In collaborazione

L'articolo è a cura della Redazione de "Il Salvagente", mensile in edicola e anche on line, leader nei test di laboratorio contro le truffe ai consumatori. Info: www.ilsalvagente.it

"Emerge l'immobilismo della Commissione europea che sembra aver dimenticato il suo ruolo di tutela della salute pubblica"

scono a stare in quei valori).

**CHI VA FUORI SOGLIA CON L'ACRILAMMIDE**

Le nostre analisi dimostrano che la maggioranza delle aziende riesce a rispettarli, ma con due clamorose eccezioni: nei cereali Misura e gli Special K di Kellogg's, infatti, il laboratorio ha rilevato un quantitativo di acrilammide superiore ai valori guida. Le aziende, va detto, ci hanno assicurato di monitorare costantemente il valore e di lavorare per una sua attenuazione. Quel che emerge, però, è l'immobilismo della Commissione europea che sembra aver dimenticato il suo ruolo di tutela della salute pubblica, lasciando alle aziende l'onere di monitorare la presenza di una sostanza potenzialmente cancerogena negli alimenti, senza prevedere sanzioni in caso che questo non accada.

**COSA ABBIAMO TROVATO NEL TEST**

Veniamo al dettaglio delle analisi che abbiamo effettuato in due laboratori diversi sulle 14 confezioni di corn flakes.

**Acrilammide**

L'acrilammide è una sostanza chimica che si forma naturalmente negli alimenti contenenti amido durante le cotture ad alta temperatura, per via di un processo noto come "reazione di Maillard", che avviene tra gli amminoacidi delle proteine e gli zuccheri. È il caso di fritture, cotture al forno e alla griglia, ma anche altre trasformazioni industriali (alimentari e non) che avvengono a temperature elevate e che in condizioni di bassa umidità danno luogo a una reazione analoga. Il consumo di questa molecola deve essere strettamente monitorata, dato che la Iarc ha classificato l'acrilammide come "probabile cancerogena". Due campioni, Misura e Special K di Kellogg's superano i valori guida indicati dall'Efsa nel 2018: attenzione, non si tratta di prodotti fuori legge perché - come abbiamo anticipato e come torneremo a spiegare in queste pagine - quelli stabiliti dall'Autorità per la sicurezza alimentare non sono limiti di legge, ma esclusivamente una soglia di riferimento a cui le aziende devono mirare.

**Glifosato**

Buone, invece, le notizie sulla contaminazione da glifosato: le analisi hanno evidenziato la presenza dell'erbicida in un unico campione, il Kellogg's Special K Classics, in quantità peraltro limitate.

**Metalli pesanti**

Cadmio e piombo sono i due metalli pesanti che abbiamo cercato nei 14 campioni di corn flakes. Il Regolamento 1881/2006 fissa i limiti per entrambi sulla materia prima (piombo 0,20 mg/kg e cadmio 0,10 mg/kg): in nove dei nostri campioni le analisi hanno misurato quantità di entrambi i metalli al di sotto del limite di quantificazione (piombo <0,02 mg/kg e cadmio <0,010 mg/kg), mentre negli altri campioni la concentrazione è leggermente più alta, ma ampiamente sotto quanto previsto dalle norme.

**Pesticidi**

L'analisi multiresiduale effettuata sui campioni si è concentrata sulla ricerca di centinaia di molecole. Solo 3 campioni sono risultati positivi a piccole concentrazioni di piperonil butossido e deltametrina: sostanze di cui si sa ancora poco, sia per quanto riguarda la loro azione in combinazione con altre sostanze tossiche sia per la loro capacità di favorire tumori o altre malattie degenerative a lunga latenza (ossia, legate a piccole esposizioni, ma ripetute e prolungate nel tempo).

**Zucchero e sale**

Nella valutazione dei 14 campioni non potevamo non considerare la quantità di zucchero e sale. Per il primo, le linee guida nutrizionali fissano a 19 grammi la quantità massima di zucchero che un adulto può mangiare al giorno: iniziare con un bel carico di dolcezza già al mattino non è mai una buona idea.

Per il sale, invece, l'Oms indica una quantità non superiore ai 5 grammi al giorno: considerando che il sale è anche in alimenti insospettabili, come i corn flakes, il rischio che le raccomandazioni vengano disattese è molto alto, con tutte le conseguenze che derivano da un consumo eccessivo di sale, maggiore rischio di malattie cardiovascolari in primis. ■

tuttoxtutto.it

# Raccontami di Tutto®

**ACQUISTA, RACCONTAMI DI TUTTO E PROVA A VINCERE FANTASTICI PREMI OGNI SETTIMANA!**

***Realizza un contenuto testuale, una foto o un video e raccontaci di come utilizzi Tutto Pannocarta. Ogni settimana* una giuria premierà i 10 migliori contenuti.***

**Chiedimi**

*I contenuti saranno valutati da una giuria ai fini dell'assegnazione dei premi, che avverrà secondo le modalità e tempistiche meglio specificate nel regolamento disponibile all'indirizzo: https://tutto xtutto.it/raccontami-di-tutto/
Le immagini sono rappresentative di alcuni premi in palio.

Concorso a premi promosso da Lucart S.p.a. Valido dal 05/07/2021 al 13/03/2022.
Valore del montepremi € 4.293,43 (iva inclusa).

**Lucart S.p.A.** Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) - ITALIA

# RECUP, IL PROGETTO CHE RECUPERA IL CIBO NEI MERCATI

## In un anno l'associazione ha aiutato quasi 5.000 famiglie. E ora punta sulla tecnologia per allargare il proprio campo di azione

■ di **Domenico Zaccaria**

Latticini, carne, uova e pasta. Ma anche pane, prodotti ortofrutticoli e pesce. Lo spreco alimentare costa a ogni famiglia italiana circa 450 euro. E allo sperpero domestico si aggiunge il fenomeno del food loss, ovvero quel cibo che non arriva nemmeno nelle case perché si perde lungo la catena di approvvigionamento e di logistica alimentare. Da qui sono partiti i fondatori dell'associazione Recup, che recupera cibo dai mercati stradali di Milano e di Roma e lo ridistribuisce alla comunità; e che ha trovato in Wwg, software house italiana, il partner digitale che grazie a una nuova app amplierà la presenza tra le bancarelle della città meneghina, della capitale e non solo. La filosofia alla base di Recup è che ciò che perde valore economico può ritrovare valore sociale. Il cibo viene recuperato e diviso tra commestibile e non, prima di essere redistribuito: in un solo anno, l'associazione ha salvato 25 tonnellate di prodotti che hanno permesso di aiutare quasi 5.000 famiglie beneficiarie nel contesto del progetto coordinato dalla Food Policy del Comune "Milano aiuta". Oggi Recup conta più di 230 volontari e, per continuare ad essere efficiente, si è affidata a Wwg, uno dei principali fornitori italiani in ambito sviluppo web, servizi tecnologici e progettazione di app; in questo modo sarà più agevole mappare i mercati, gestire in maniera efficace le attività dei volontari sul territorio e monitorare i chili di cibo salvati e distribuiti.

### GLI ITALIANI CAMPIONI DI SPRECO ALIMENTARE

Quello dello spreco alimentare è un fenomeno dalle radici profonde, che negli ultimi anni si è trasformato in una vera e propria emergenza. Recentemente uno studio della Fondazione Barilla ha dimostrato che ogni italiano sperpera 65 chili di cibo all'anno, 7 in più della media europea che si attesta sui 58 chili. Secondo le stime dell'Ispra, se lo spreco alimentare fosse un Paese, sarebbe responsabile tra l'8 e il 10% delle emissioni a livello globale - al terzo posto dopo Stati Uniti e Cina - e occuperebbe un'area pari alla superficie di quest'ultima. Fortunatamente, nell'anno e mezzo appena trascorso le restrizioni legate alla pandemia hanno favorito il diffondersi di buone pratiche nella gestione del cibo fra le mura domestiche. Se il trend positivo continuasse nel tempo, i benefici sarebbero sia ambientali che economici, se si pensa che questo sperpero in Italia vale circa 10 miliardi di euro. Una tendenza da rafforzare grazie anche a buone pratiche messe in piedi sui territori, proprio come quella di Recup. ■

"In un anno salvate 25 tonnellate di prodotti a Roma e Milano"

## Lavavetri Aspirante

# DRY & CLEAN

## Pulire è sorprendentemente facile

È facile ottenere finestre splendenti, piastrelle del bagno o della cucina, specchi o box doccia senza aloni e acqua sporca gocciolante. Il **lavavetri Dry&Clean** garantisce, in tutta la casa, superfici senza aloni e senza la faticosa ulteriore lucidatura.

Il Dry&Clean offre le **massime prestazioni in tutte le posizioni**: aspira senza gocce addirittura sulle superfici orizzontali e sopratesta.
La funzione di **stand-by** consente un utilizzo prolungato senza interruzioni: il lavavetri aspirante passa dalla modalità di risparmio energetico alla massima potenza aspirante soltanto al momento del contatto con il vetro della finestra e offre un'**autonomia molto prolungata** (38 minuti), sufficiente per pulire oltre 110m² di superfici vetrate.

Grazie al sistema di aggancio, il lavavetri aspirante può essere prolungato facilmente con tutti i manici con sistema **Click System** di Leifheit e in questo modo rappresenta la soluzione ideale per le superfici difficilmente raggiungibili come le finestre alte, i giardini d'inverno o i lucernari, in tutta comodità e senza dover utilizzare una scala.

Si tratta di un prodotto di qualità Leifheit "Made in Europe".

**3 anni di garanzia.**

**Leifheit AG**
Via Enzo Ferrari, 16/17 · 25030 Roncadelle (BS)
Tel.: 0039 030 222420 · info.italy@leifheit.it · www.leifheit.it
@LeifheitItalia · @leifheit.italia

# UN'AZIENDA SU 10 IN LINEA CON GLI ACCORDI DI PARIGI

## Alla vigilia della Conferenza di Glasgow sui cambiamenti climatici, uno studio evidenzia i ritardi del settore privato nel nostro continente

di **Domenico Zaccaria**

Sono trascorsi sei anni dalla conferenza di Parigi sul clima, la "Cop21" dalla quale scaturì il primo accordo universale e vincolante sui cambiamenti climatici. Ben 190 Stati di tutto il mondo concordarono di mantenere l'aumento medio della temperatura mondiale al di sotto dei 2 gradi, proseguendo gli sforzi per limitarne la crescita a 1,5 gradi. Nel frattempo i Paesi firmatari hanno presentato piani generali nazionali per l'azione per il clima, ma sarà impossibile centrare gli obiettivi senza uno sforzo congiunto che veda come protagonisti anche la società civile e il settore privato. In proposito un ricerca di Cdp Europe, organizzazione non-profit finanziata dall'Unione Europea, e di Oliver Wyman, società di consulenza strategica globale, evidenzia come solo un'azienda su dieci del vecchio continente abbia obiettivi di emissioni tali da limitare il riscaldamento globale al di sotto dei 2 gradi; e il paradosso è che il 95% di tutti i prestiti alle imprese in Europa provengono da banche che intendono allinearsi all'Accordo di Parigi.

### UNO "SCARTO" DI QUATTRO TRILIONI DI EURO

In pratica in Europa si sta formando una mancata corrispondenza di ben quattro trilioni di euro tra i prestiti bancari, che mirano ad essere allineati alla Cop21, e il mercato per questi stessi prestiti aziendali. Solo il 35% delle aziende che opera negli ambiti a più alto impatto ambientale sta pubblicando i dati sulle proprie emissioni indirette, mentre permangono grandi differenze in settori chiave come quelli dell'acciaio e dell'energia elettrica: le aziende migliori sono fino a quattro volte più efficienti di quelle con le prestazioni più basse in termini di emissioni di $CO_2$. Gli autori del rapporto indicano che per limitare il riscaldamento a 1,5°C sarebbe necessario moltiplicare per otto l'attuale livello di ambizione delle aziende europee sulle emissioni.

> "Solo il 35% delle aziende che opera negli ambiti a più alto impatto ambientale sta pubblicando i dati sulle proprie emissioni indirette"

Lo studio sottolinea anche il ruolo chiave delle banche e degli investitori nel raggiungimento di questo obiettivo: attualmente, solo la metà delle istituzioni valuta se i clienti o le società partecipate hanno strategie allineate all'Accordo di Parigi. Un'occasione per un radicale cambio di rotta la darà la "Cop26", in programma a Glasgow dall'1 al 12 novembre. I negoziati sul clima saranno il più grande vertice internazionale che il Regno Unito abbia mai ospitato: si riuniranno oltre 30.000 delegati, tra cui Capi di Stato, esperti climatici e attivisti, per concordare un piano d'azione coordinato per affrontare il cambiamento climatico. ■

# eudorex

www.eudorex.it

*le microfibre specifiche per destinazione d'uso*

La tecnologia sfrutta lo stesso principio usato dalla natura per purificare gli ambienti

# ARRIVA LA PITTURA CHE PURIFICA L'ARIA

di **Domenico Zaccaria**

Dalle pitture tradizionali a quelle atossiche, fino a un prodotto in grado di eliminare gli inquinanti che respiriamo, il passo (non) è stato breve. Ci sono voluti anni di studio e di sperimentazioni per dare vita ad Airlite, la pittura con il minor impatto ambientale dell'intero comparto, che riesce a rimuovere le sostanze tossiche dall'aria. L'ormai ex startup innovativa nacque nel 2010 all'Expo di Shangai, dall'incontro tra il fondatore del progetto Massimo Bernardoni e Antonio Cianci, che decise di supportarlo in qualità di investitore qualificato. Insieme sono riusciti a ridisegnare in maniera profonda il concetto di pittura, trasformandola in un prodotto altamente sostenibile e il più naturale possibile. Per pulire l'aria, la tecnologia sfrutta lo stesso principio usato dalla natura: esattamente come avviene dopo un temporale, quando l'elettricità naturale genera gli ioni che puliscono l'aria, così questa pittura origina naturalmente degli ioni negativi sulla superficie dove viene applicata: in questo modo, quando tocca la parete, l'aria viene purificata naturalmente.

"Questa pittura si comporta come la natura dopo un temporale: produce ioni negativi sulla superficie sulla quale viene applicata"

**SU UNA PARETE SI OTTIENE L'EFFETTO DI UN BOSCO**

L'impatto positivo dal punto di vista ambientale è di grande rilievo: dipingere una superficie di 100 metri quadrati con Airlite riduce l'inquinamento dell'aria al pari di uno spazio, di analoghe dimensioni, coperto da alberi ad alto fusto: in pratica, si ottiene lo stesso effetto di un bosco. E basta un metro quadrato dipinto per eliminare fino a 0,39 grammi di biossido di azoto in 12 ore. Una svolta radicale rispetto a diverse vernici tradizionali, che possono rilasciare sostanze chimiche dannose come gli isotiazolinoni, dei conservanti - potenzialmente

irritanti e allergenici - utilizzati per evitare lo sviluppo batterico e fungino nei contenitori. «Airlite – spiegano i responsabili - rappresenta una prima generazione di prodotti che hanno sviluppato un'attenzione nei confronti dell'ambiente. In tanti anni di duro studio e lavoro abbiamo dato vita a nuove tecnologie che hanno il minimo impatto ambientale e che allo stesso tempo possono migliorare la qualità della vita delle persone». Questa esperienza fa parte del progetto "Storie di Skipper", attraverso il quale, nell'ambito del rebranding dell'intera gamma succhi, il marchio del gruppo Zuegg ha scelto di dare voce a cinque storie d'innovazione tutte italiane, fatte di unione, imprenditoria, sostenibilità e coraggio.

Cambio Vita

*Mezzopieno*

# HO DETTO BASTA ALLE BANCHE!

Luca Streri, a 33 anni, lascia il tempio dell'alta finanza per mettersi al servizio delle popolazioni povere dell'India, combattere la povertà e promuovere la circolazione delle buone notizie

■ di **Marzia Pomponio**

A 23 anni Luca Streri, una laurea in Economia, diventa agente di borsa in una banca di Ginevra (Svizzera), il tempio dell'alta finanza. La sua giornata inizia alle 9 del mattino e finisce alle 11 di sera. Tutto sembra perfetto fino a quando, dieci anni dopo, inizia a porsi delle domande: "Sto spendendo bene la mia vita? Voglio vivere anch'io assillato dalla ricchezza come i miei clienti?". Si licenzia, lascia tutto e va a vivere in una zona rurale molto povera nel sud dell'India, nello Stato dell'Andhra Pradesh, sul golfo del Bengala. Mette le proprie competenze finanziarie al servizio delle popolazioni povere per migliorare la loro vita, ideando un proprio sistema di microcredito solidale attraverso il quale riesce a creare un'alleanza tra gruppi storicamente distanti per casta. La rete solidale creata in India è la scintilla per fondare a Torino, sua città natale, il movimento Mezzopieno, la rete della positività diffusa nelle scuole, università, aziende, ospedali, Comuni, carceri e associazioni, per una società più positiva, costruttiva e inclusiva.

"Sto spendendo bene la mia vita? Voglio vivere assillato dalla ricchezza come i miei clienti?"

**Tutto è iniziato da un viaggio in India con i suoi genitori a 12 anni.**

«Il primo giorno in India abbiamo fatto una gita fuori programma: su una chiatta di legno abbiamo assistito alle cremazioni sul Gange, il fiume sacro per l'Induismo, dove chi è molto povero va a morire, spendendo le ultime energie della propria vita. Ricordo il buio, i fuochi dei corpi che bruciavano, queste persone lungo il fiume in attesa della morte, abbandonate, senza qualcuno che si prendesse cura di loro. Sono immagini che hanno influito molto sulla scelta futura di aiutare queste popolazioni a morire in modo più decoroso, avere un ospedale in cui curarsi e del cibo per non morire di fame».

**Per seguire la sua missione ha detto no al premio Nobel Yunus.**

«Lui stava aprendo in India la sede della Grameen Bank, la banca dei poveri con cui ha poi vinto il Nobel per la pace. Mi ha invitato a lavorare per lui in India, ma io non volevo tornare a lavorare in una banca. Poco dopo ho conosciuto Raimon Panikkar, uno dei più grandi teorici del dialogo interculturale interreligioso del nostro secolo, e insieme a un gruppo di amici filantropi svizzeri abbiamo aperto la Fondazione Arbor, con cui ho avviato un mio programma di microfinanza solidale».

**Con il suo microcredito ha avvicinato gruppi distanti per casta. Come ci è riuscito?**

«Ciò che manca alle persone in condizioni di povertà sono la motivazione, cioè non credono di potercela fare, e la collaborazione tra loro. In India il sistema delle caste permette alle popolazioni di lavorare solo con membri della stessa casta. Al mio progetto di microcredito si accede in gruppi composti da persone di tutte le caste e religioni. Si lavora insieme per fare crescere il villaggio con più lavoro, scuole, ospedali. Dopo una prima resistenza, le caste alte hanno capito che conveniva, perché in questi villaggi poveri anche le caste

> “Ciò che manca alle persone povere sono la motivazione e la collaborazione”

alte non detengono il potere economico, ma solo quello spirituale».

**In Italia ha fondato il movimento Mezzopieno, per una società più positiva, costruttiva e meno dipendente dalla polemica, dalla paura e dalla conflittualità. Perché è importante cambiare lo sguardo sul mondo?**

«Le informazioni di cui ci nutriamo hanno lo stesso meccanismo del cibo: se cattivo, il nostro fisico si ammala. Se leggiamo solo cattive notizie crederemo che il mondo è un posto ostile in cui va tutto male, ma non è così. Mezzopieno vuol dire proprio questo: non neghiamo la parte negativa, ma abbiamo deciso di orientarci verso la valorizzazione di ciò che funziona».

> "Se leggiamo solo cattive notizie, crederemo che il mondo è un posto ostile"

**Dove iniziare a guardare il mezzo pieno durante una pandemia mondiale?**

«Non ossessionandosi con i dati dei decessi. In un giorno ci sono più nati dei morti, nessuno lo dice. È pieno di cose meravigliose intorno a noi, che non vediamo perché date per scontate. Il momento che stiamo vivendo è tragico, ma fa parte della vita. La storia del mondo è sempre progredita inciampando e rialzandosi, con fiducia e coraggio». ■

## Che rumore fa la felicità...

**Mezzopieno, la rete italiana della positività, fondata dall'economista e missionario laico Luca Streri, 49 anni, ha sede a Torino. Nata nel 2015 come blog di notizie positive ha dato vita a varie iniziative: la prima freepress di buone notizie, il "Tg delle Buone notizie" fatto da studenti di 800 scuole d'Italia, il Festival Nazionale della Positività e la Giornata Nazionale dell'Informazione Costruttiva, celebrata la prima volta il 3 maggio scorso. Nel 2018 è stata lanciata una campagna – che ha raccolto circa 6500 firme – per chiedere ai media di diffondere almeno il 50% di buone notizie. A febbraio ha avviato un corso sulla felicità per studenti del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino, tenuto dalla psicologa Marta Casonato, responsabile dell'Ufficio Studi di Mezzopieno.**

# Arianna

*il filo della tradizione...*

CASSETTIERA ARIANNA
DISPONIBILE DA 3, 4, 5 CASSETTI

PORTABIANCHERIA 50 L

COFANETTO 5,6 L

CESTA 25 L

CESTONE 45 L

CESTA CON
MANICO 25 L

PATTUMIERA DA
BAGNO 10 L

Ripartire dalla nostra tradizione. Unire tutto il calore e la perfezione degli elementi naturali: piacevoli da vedere, inconfondibili al tatto.
Arianna è una linea completa di prodotti, fatti su misura per ogni ambiente della casa.

Tontarelli
intelligenza plastica®

**Tontarelli S.p.A.** - Via Camerano, 5 · 60022 Castelfidardo (AN) · Italy
Tel. +39 071 721971 · Fax +39 071 7219765-66 · www.tontarelli.it · info@tontarelli.it

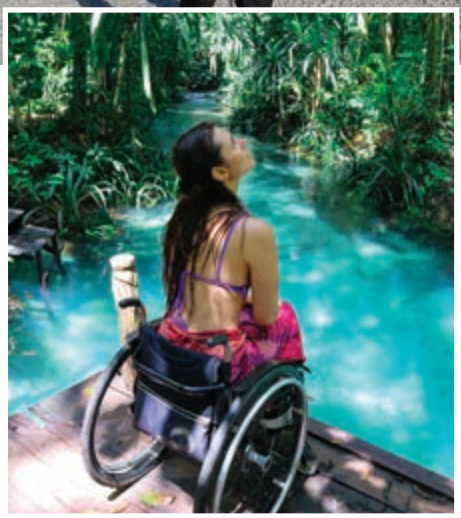
# Non siate voi il vostro limite

## Giulia Lamarca e la sua nuova vita dopo l'incidente: Andrea, la maternità e la scelta di trasformare la passione per i viaggi in un lavoro

Giulia Lamarca autrice del libro, pubblicato a settembre per DeAgostini, "Prometto che ti darò il mondo"

di **Chiara Luce**

La libertà per lei ha il sapore del riso con il pollo. L'amore è lo sguardo di Andrea ed ora anche il cuore della sua Sophie. La rabbia un sentimento da accettare e vivere, per attraversarlo e poi trasformarlo. L'indipendenza una bandiera di cui andare fiera. I viaggi un modo per seguire un richiamo e per sperimentare tutto ciò che si può fare in una vita, senza pensare ai limiti, a ciò che impedisce un cammino normale. Come una carrozzina. Quella carrozzina che fa compagnia a Giulia Lamarca da quando, il 6 ottobre del 2011, è caduta da un motorino guidato dal suo ex ragazzo.
Da allora ogni cosa è cambiata, prima di tutto lei che ha imparato a conoscere la stabilità della fiducia e dell'amore, gli occhi di chi ti guarda come se fossi simile agli altri, la gioia di stare e non scappare, la felicità di non sentirsi sbagliata, ma anche la paura, il dolore, la rabbia. E ancora la gioia di dare vita con suo marito Andrea ad una bambina e anche ad un nuovo lavoro fatto di viaggi e soprattutto di condivisione di esperienze così da poter aiutare chi si trova nella stessa situazione, per far comprendere come molto, se non tutto, si può fare, basta volerlo. Tu sei psicologa e Andrea è fisioterapista. **Quando avete deciso di trasformare la vostra passione per i viaggi in un lavoro?**



«Da circa due anni e mezzo. Il primo anno lo abbiamo trascorso provando a capire come funzionasse, anche perché noi non nasciamo social, non siamo fotografi e neanche videomaker. Quindi da un anno e mezzo lo facciamo in modo professionale. Solo che è arrivata la pandemia e ci siamo dovuti fermare. Attualmente creiamo contenuti sui social, scriviamo il blog e viaggiamo, anche se non è detto che il viaggio venga fatto in collaborazione con tour operator o enti. Anzi devo dire che facciamo un po' fatica in questo senso, credo causa carrozzina. Quindi spesso partiamo e paghiamo noi e poi magari cerchiamo degli sponsor. Per esempio Prime ci paga per la realizzazione di contenuti. Ma per ora comunque non abbiamo avuto grandi collaborazioni nel mondo del turismo. Ci siamo riusciti in Giappone, a Singapore e in Austria. In Italia no. Diciamo che l'estero è più reattivo».

**Come scegliete i luoghi da visitare?**

«In alcuni casi, mi sento 'chiamata'. Altre volte sono proprio curiosa. A volte leggo che una città è molto accessibile e allora decidiamo di andare in perlustrazione. Come è successo con Singapore indicata come una metropoli tra le più accessibili al mondo. Di solito quindi facciamo una via di mezzo tra ciò che amo e ciò che ama la gente, ma che non conosce. Come è successo nel caso di Disneyland Paris, un luogo che trovo molto inclusivo, ma con un sito sul quale non si capisce granché. Quindi un po' siamo andati perché mi piaceva l'idea di andare ad un parco divertimento e un po' per aiutare chi si trova nella mia condizione e potergli dire che, contro ogni previsione, è molto accessibile! Infatti è stato uno degli articoli più letti del blog perché abbiamo spiegato anche come avere sconti».

**Avete pensato di scrivere delle guide?**

«In cantiere ci sono tante idee: sia di scrivere o anche solo di vendere pacchetti. Al giorno d'oggi ci sono catene d'hotel che fanno più attenzione alla disabilità, città più inclusive. Noi per ora abbiamo un notevole database di informazione e prima o poi…».

**Qual è la tua più grande paura quando hai avuto l'incidente?**

«Il primo giorno dall'incidente la prima paura che ho avuto è stata quella di non poter avere figli. Perché ho sempre voluto averne. E per anni questa paura mi ha accompagnato. Per tanto tempo lo abbiamo cercato e non è mai arrivato. Una volta ho anche avuto un aborto spontaneo… Tutto il resto, dopo l'incidente, non mi ha mai spaventato: sicuramente sono stata dispiaciuta, triste per la situazione, ma non c'era qualcosa che mi facesse paura tranne la non-maternità».

**E ora l'arrivo di Sophie, la vostra prima bimba, come lo state vivendo?**

«Adesso inizio ad essere emozionata e incredula. Sogno di averla vicino, nella culla. Manca pochissimo (*Il giornale è andato in stampa il 17 settembre e il tempo della gravidanza è scaduto il 21 settembre - ndr*). Diciamo che mi sono tranquillizzata dopo il terzo mese. Stando in carrozzina il rischio d'aborto è più alto. Superato il periodo iniziale, ho cominciato a godermi ogni momento. Anche se ammetto che mi fa strano che sto mettendo al mondo qualcuno che camminerà. Lo so che non ho malattie genetiche, che non sono nata così, ma sono emozionata dall'idea di veder nascere Sophie e vederla camminare. In realtà ogni momento di questi nove mesi sono stati un forse, una esperienza nuova, uno stupore, perché non ci sono molte gravidanze in carrozzina».

**Tu riesci a sentirla?**

«Io, nonostante l'incidente, nonostante abbia perso l'uso delle gambe, ho mantenuto la sensibilità esterna e anche interna, quindi sento i calci! E questo è importante anche per i ginecologi. Se non sentissi niente, sarebbe un disastro perché, in caso di pericolo, non me ne renderei conto. Anche se ci sono punti in cui sento un po' meno…».

**E Andrea, tuo marito, cosa dice della paternità?**

«Lui è più felice di me. Perché lui l'ha sempre desiderato fin da giovane. Io prima volevo laurearmi e poi rimanere incinta. Lui, appena mi ha conosciuto, voleva diventare papà: Andrea è un po' mammo…».

**Qual è il primo viaggio che immaginate di fare con Sophie?**

«L'obiettivo è fare il Giappone in primavera. È sempre stato il mio sogno vedere me, Andrea e il passeggino con i fiori in primavera in Giappone, ma spero che non sarà il primo viaggio che faremo in tre. Sicuramente quella è una tappa: è un paese stra-facile da attraversare che consiglio».

**Che cosa è per te un limite oggi?**

«Il Covid sicuramente. Ed è un po' strano, perché io racconto sempre che, se hai dei limiti, hai anche le potenzialità per reagire. Il Covid ha dimostrato che non c'è una potenzialità.

> "La prima paura che ho avuto dopo l'incidente è stata quella di non potere avere figli"

C'è la pandemia e noi non possiamo fare niente per contrastarla. La gravidanza anche mi ha messo più limiti della disabilità, perché, per esempio, certe vaccinazioni non puoi farle, in quanto rischiose. Diciamo che non so se chiamarlo limite, ma da quando sono incinta ho più accortezze che prima non avevo. Per la prima volta ho rinunciato a qualcosa per un altro bene… Per la gravidanza, per esempio, poiché non potevo fare il vaccino contro la malaria, abbiamo annullato un viaggio di lavoro in Kenya… comunque se ho imparato a viaggiare con una carrozzina, penso che riuscirò sicuramente ad imparare a farlo con un neonato!».

**La libertà ha ancora il sapore del riso con il pollo?**

«Sì! Sai quando fai qualcosa e vivi come una epifania? Anzi, quello in Asia è uno di quei viaggi che voglio fare di nuovo per andare a mangiare il riso!».

> "Il primo step è accettare di essere arrabbiati: se devi urlare, urla, non importa cosa penseranno gli altri"

**Quali sono i Paesi più inclusivi che avete incontrato?**

«Credo che sia una sensazione personale, ma il Giappone è molto inclusivo, al di là della comodità nel viaggiare, lì mi sono sentita vista e per una persona che fa parte di una minoranza è una cosa importante. Anche a Singapore mi sono sentita paritaria. Forse in tutto questo ha inciso il fatto che mio marito sia per metà cinese e quindi il suo essere meticcio ha sempre generato negli asiatici un senso di familiarità in più nei nostri confronti, ma al di là di questo sono all'avanguardia non tanto sui diritti, quanto sul comportamento, sull'attenzione all'altro. Noi, sulla carta, abbiamo molti più diritti degli asiatici, eppure in città chi è in carrozzina patisce molto. Dico sempre questa cosa: se a Torino mi trovo di fronte ad un gradino e ad una difficoltà da affrontare, posso rimanere lì e nessuno mi vede. All'estero appena qualcuno ti vede di fronte ad un ostacolo, si ferma e ti aiuta!».

**In caso di un cambio vita così forte, come è accaduto a te, cosa ti senti di consigliare di fare?**

«Il primo step sicuramente è accettare di essere arrabbiati: se devi urlare urla, non importa cosa penseranno gli altri. Io i primi anni sono stata incazzata e secondo me è utile esserlo per un po'. Ho sempre trovato strano quando le persone dicono "ok andrà tutto bene". Anche Superman ha momenti di rabbia. Ci sta legittimare la rabbia come passaggio da vivere per tornare a mettersi in gioco e credo sia bello sentirselo dire perché è la cosa che tutti fanno fatica ad accettare quella di avere un parente arrabbiato, lo dico anche da psicologa. Superato questo step, non mettetevi le etichette: io sono molto per la scienza, ma è anche vero che dobbiamo ricordarci che su alcune patologie non sappiamo tutto. In questi anni mi sono accorta che i dottori non sanno tutto e l'ho scoperto anche ora in gravidanza. Quindi il mio consiglio è di non diventare troppo disabili noi per primi. Se io lo avessi fatto, tante cose le avrei evitate perché pensavo di farmi male. Ok, sicuramente è una patologia, però il mio consiglio è di provare a fare qualcosa e poi di fermarsi se non ci si riesce. Se ti metti l'etichetta di disabile, che è quella che ti mettono già gli altri, a partire dal mondo del lavoro, non farai niente. Dal cucinare la pizza, a farsi il bagno, a farsi la doccia, la vita è fatta di piccole sperimentazioni».

**Quanto è importante la famiglia?**

«Bisogna vedere se la vicinanza è sana ed è difficile tirare le somme su questo argomento. Chiunque dovrebbe avere accanto una famiglia. Se guardo l'esperienza a ritroso, essere libera da una famiglia che non mi ha iper-protetto mi ha dato una marcia in più. Non mi hanno mai ostacolata nelle mie scelte, ma so che in caso di bisogno arriverebbero subito. In questi anni ci hanno sostenuto tanto e questo fa la differenza. Mi hanno sostenuta in silenzio. Credo, quindi, che ci sia un momento in cui c'è bisogno di una vicinanza fisica e un momento in cui le famiglie devono imparare a lasciare andare, altrimenti il rischio è l'accudimento continuo che diventa una cosa patologia». ■

## Prometto che ti darò il mondo

**Giulia Lamarca, 29 anni, è psicologa, formatrice aziendale e content creator. Il 6 ottobre 2011, a 19 anni, in seguito ad un incidente le è stata diagnosticata una paraplegia parziale. Dopo alcuni mesi in ospedale, dove ha conosciuto Andrea, allora tirocinante fisioterapista, ha ripreso pian piano in mano la sua vita. Insieme ad Andrea, diventato suo marito, viaggia da ormai dieci anni in giro per i cinque continenti, raccontando le sue esperienze prima sul blog "My travels: the hard truth" e poi sul suo profilo Instagram. Si definisce una changemaker e progetta di intraprendere un giro del mondo per promuovere un cambiamento globale che permetta a tutti di godere liberamente di quanto di bello ogni luogo ha da offrire. A settembre ha pubblicato il suo primo libro con DeAgostini "Prometto che ti darò il mondo" nel quale racconta la sua vita dal giorno in cui è cambiata.**

# GOLDEN LADY®

INDOSSA IL BENESSERE
QUOTIDIANO

GOLDENLADY.COM

# I MORTI NON PARLANO

■ di **Angela Iantosca**

## Flavia Famà: in un libro la sua inchiesta sui falsi positivi colombiani, la storia che pochi conoscono

Gli occhi di quei ragazzi sono lì, sulla fronte delle madri. La guardano. Non le danno tregua. Mordono la sua coscienza. Le chiedono di dare loro voce. Di dare ancora più senso alla memoria, al sacrificio di suo padre, a quell'impegno che da sempre muove i suoi passi.

Non le danno tregua gli occhi dei falsi positivi e la richiesta di aiuto delle mamme di Soacha, periferia povera di Bogotà, da quando le ha incontrate durante un viaggio organizzato dal settore internazionale di Libera in Colombia.

«Nel 2014 insieme a Libera sono stata in Colombia, all'interno dei viaggi della memoria e dell'impegno che da qualche anno venivano organizzati in America Latina. Prima della Colombia ero stata in Argentina e Messico. In quell'occasione abbiamo visitato le sedi delle associazioni, i familiari delle vittime dei crimini di stato, in particolare le madri dei falsi positivi».

**Chi sono i falsi positivi, eufemismo che nasconde uno dei più grandi orrori della storia colombiana?**

«Sono ragazzi che, negli anni, con un picco tra il 2002 e il 2008, sono stati rapiti, torturati, uccisi e travestiti da guerriglieri, facendo finta che fossero morti in combattimento. Una rappresentazione scenica per dimostrare l'efficacia dell'offensiva contro la guerriglia e anche un modo per l'esercito di prendere i bonus previsti per legge dal governo colombiano. Cosa significa? Per ogni guerrigliero ammazzato erano previsti dei regali, come le ferie di

## FLAVIA FAMÀ

Flavia Famà è nata a Catania nel 1982. Figlia dell'avvocato Serafino Famà, vittima innocente della mafia, ucciso a Catania il 9 novembre 1995, si è laureata in Legge nel 2011, ha frequentato un corso post lauream sugli scenari internazionali della criminalità organizzata presso l'Università Statale di Milano nel 2013 e nel 2015 un master di II livello sulla tutela internazionale dei diritti umani presso l'Università La Sapienza di Roma. Nel 2014 ha conseguito l'abilitazione forense. Grazie all'incontro con l'associazione Libera contro le mafie porta la sua testimonianza nelle scuole per sensibilizzare ragazzi e docenti a riconoscere e respingere il modello mafioso. Da anni collabora con il settore internazionale dell'associazione. Ad ottobre 2021 pubblica il suo primo libro "I morti non parlano – La guerra infinita in Colombia" (Villaggio Maori Edizioni).

Natale a casa o un corso di inglese in Europa. All'epoca, quando sono andata io, si contavano già circa 5000 falsi positivi».

**Cosa è accaduto quando hai incontrato le mamme di questi ragazzi?**

«Sono rimasta sconvolta. Anche perché sono una persona attenta a questi temi e non ne sapevo nulla. Quello che si sa in Europa del conflitto è che c'è la guerriglia, che la Betancourt (*militante della difesa dei diritti umani, candidata alla presidenza della Repubblica, fondatrice del partito "Ossigeno", è stata rapita dalle Farc nel 2002, è stata liberata dopo 6 anni - ndr*) è stata presa, poi liberata: fine della storia della Colombia in Italia. Così, all'epoca, presi l'impegno che avrei fatto qualsiasi cosa per far conoscere queste storie. Da lì ho cominciato a scrivere qualcosa e poi è nata l'idea di un libro che desse voce alle varie voci del conflitto. Perché, dalle diverse narrazioni, sembrava che i guerriglieri fossero buoni e che i cattivi fossero solo quelli dell'esercito e i paramiliatari. Ma non è proprio così. I confini sono labili e l'unica vittima è il popolo. La verità è che sono diventati tutti disumani in questi anni. Anche la guerriglia, benché sia nata per rivendicare le terre, garantire la salute e l'istruzione nei posti più difficile della giungla, per finanziarsi e contrastare la violenza dello Stato, è stata la prima a organizzare i sequestri di persona. Ad esempio, una pratica diffusa da un gruppo di guerriglieri che non ha ancora firmato gli accordi di pace erano le pesche miracolose».

**Cosa sono le pesche miracolose?**

> "Non si sa niente in Europa di ciò che accade in Colombia. Così ho deciso di far emergere, attraverso le storie, ciò che non c'è sulle pagine dei libri"

«Mettevano un posto di blocco e chiunque passava di lì veniva fermato e sequestrato per chiedere il riscatto. Ho intervistato una persona sopravvissuta a questa pesca miracolosa...».

**Quindi il libro "I morti non parlano" (Villaggio Maori Edizioni) è nato proprio per dar voce alle storie meno conosciute.**

«E anche mostrare un aspetto diverso. Non ho voluto scrivere un libro di storia, ma ho voluto ricostruire la storia attraverso chi l'ha vissuto sulla propria pelle, in modo da far emergere qualcosa che non c'è sulle pagine dei nostri libri».

**Il titolo del libro da dove nasce?**

«Nasce da una intervista che ho fatto ad una persona che prima è stata rapita, durante la pesca miracolosa, poi come reazione a quel rapimento, si è avvicinato ai paramilitari. Mi ha racontato tutta una serie di cose. Quando io gli ho domandato se fosse disposto a raccontarlo ai tribunali lui mi ha risposto: "No, perché in Colombia si dice che i morti non parlano. Se io parlo, sono morto"».

**IN TRINCEA**
Flavia Famà con Luz Marina Bernal una delle donne di Soacha, madre di Fair Leonardo, ragazzo disabile al 50%. In testa la bandana che le ha regalato una mamma con stampati gli occhi del figlio scomparso

**Come hai fatto a ricostruire tutto?**
«Prima di tutto quando sono andata in Colombia sono tornata con una valigia piena di libri, documenti presi dal Centro di memoria storica e dal Movice (Movimento vittime di stato) e con tante testimonianze. Poi ho mantenuto i contatti e ho potuto contare anche sui tanti amici colombiani che vivono in Italia. In questi anni, se mi servivano documenti, me li facevo spedire. Inoltre, conoscendo spagnolo e inglese, sono riuscita a leggere molti documenti desecretati che sono disponibili anche online».

**Quanto la tua vicenda personale e umana ha influito?**
«Tanto. Dare voce a loro è rendere concreta la memoria. Quando ho visto le mamme di Soacha e ho ascoltato le loro storie e ho visto come hanno ridotto i figli, ho provato la stessa sensazione di quella sera: ricordo benissimo cosa sentivo mentre mi recavo in ospedale da mio padre. I brividi, il non riuscire a parlare per ore l'ho provato di nuovo di fronte a quelle storie, a quelle foto che mi mostravano le mamme. Hanno restituito alle mamme i loro figli a pezzi, nelle buste della spazzatura: a uno dei ragazzi hanno sparato 13 colpi in viso, un altro l'hanno fatto ritrovare morto con la bocca piena di mosche… Li hanno cercati per mesi e le prendevano per pazze. Un giorno, un funzionario di medicina legale gli disse di andare nel nord, a 800 km da casa loro. Quando arrivarono lì, poiché era morto un calciatore famoso, c'erano tantissimi giornalisti che, quando hanno visto queste donne sedute che aspettavano con le foto dei figli in mano, hanno chiesto informazioni e le mamme davano la stessa versione: "Mio figlio è scomparso, lo sto cercando e qui mi dicono che era un terrorista". Ma, per esempio, uno di loro, Leonardo era disabile al 50%, metà corpo non lo muoveva, non avrebbe mai potuto tenere un'arma in mano. Da lì è scoppiato il caso… E io, quando le ho sentite, mi sono immedesimata e ho pensato che noi siamo fortunati, che noi possiamo chiedere giustizia: lì, chi prova a farlo, viene ammazzato. Molte hanno dovuto lasciare il Paese. Quindi, se non diamo voce noi, se chi ci è passato attraverso una sofferenza non dà voce, chi lo deve fare?».

> "Quando ho visto le mamme di Soacha ho provato le stesse sensazioni della sera in cui hanno ucciso mio padre"

**Sono tanti i colombiani fuggiti dal Paese?**
«Sono milioni in Europa i colombiani scappati. Molti di loro sono scappati perché perseguitati, molti perché lì è impossibile vivere in modo tranquillo. Il problema è che molti vengono perseguitati anche in Europa, perché vengono tenuti sotto controllo: c'è una forte presenza paramilitare colombiana in Europa e in Italia. Qualcuno di loro che ha tentato di raccontare la propria storia ha ricevuto minacce».

**Nel tuo libro si parla anche dei collegamenti tra Colombia e 'ndrangheta. Qual è il punto di contatto?**
«La droga, il porto di Gioia Tauro dove viene smerciata la droga. La 'ndrangheta c'entra con i cartelli del narcotraffico e con figure chiavi come Salvatore Mancuso e Domenico Mancuso. Nel libro riporto alcune inchieste portate avanti dalla Direzione Distrettuale Antimafia, dalla Procura di Reggio Calabria e da diverse altre Procure».

**La prefazione è di Nando Dalla Chiesa.**
«Mi commuove la sua prefazione, perché ha colto il cuore del libro, il mio voler dare un piccolo contributo alla memoria e alla verità. Perché solo attraverso la verità e la giustizia si può ridare dignità alle storie e arrivare ad una pace vera, non solo firmata. In Colombia accadono cose di cui non si parla a sufficienza: c'è la guerra verde, cioè la guerra per gli smeraldi, esattamente identica a quella dei diamanti insanguinati, non ci sono tribunali, a volte i tribunali non hanno sedi, a volte non hanno servizi igienici e la responsabilità dei crimini è condivisa da talmente tanti uffici diversi da non far capire alle vittime a chi debbano rivolgersi. L'obiettivo, nonostante la Colombia sia sulla carta una democrazia meravigliosa, è quello di non far arrivare alla giustizia e alla verità».

**Come ti ha cambiato tutto questo?**
«Sicuramente ha allargato la prospettiva. Vedere non solo la mia storia personale, ma capire come posso fare per aiutare gli altri in maniera più concreata e capire che quello che per noi può essere un problema, per loro non è niente… mi ha cambiata. Mi ha cambiata non poter attraversare la strada da sola, stare in un Paese in cui rischi continuamente di essere rapito perché vendono gli organi delle persone oppure ti vendono. Mi ha cambiata stare in una città come Bogotà in cui il tempo cambia ogni 15 minuti, mi ha cambiata non poter prendere l'autobus, vedere che eravamo osservati e seguiti, mi ha cambiata non poter aiutare superficialmente le persone, perché se decidi di aiutare qualcuno lo devi mettere in sicurezza, perché rischia la morte per il solo fatto di aver parlato con te. Siamo fortunati in Italia. Per questo dobbiamo fare di più per chi non ha nessun diritto». ■

# ORPHEA®

## SALVALANA®

**ORPHEA® SALVALANA®, IL SISTEMA COMPLETO**
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.

PROTEZIONE
DI GUARDAROBA
E CASSETTI

DETERGENZA

*il profumo che protegge*

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT

# SE SI TOLGONO LE FAMIGLIE, SI TOGLIE IL PAESE!

■ di **Irene Trentin**

## Gigi De Palo, alla guida del Forum nazionale delle associazioni familiari: "Servono risorse perché le persone tornino a mettere al mondo i figli"

Quando è nato Giorgio Maria, il quinto figlio con la sindrome di down, gli ha dedicato una lettera bellissima: «Siamo felicissimi - incomprensibilmente per il mondo - è la ciliegina sulla torta per la nostra famiglia». Gigi De Palo, 44 anni, giornalista, scrittore, dopo una presidenza nelle Acli di Roma e un assessorato alla Famiglia della Capitale, guida da sei anni il Forum nazionale delle associazioni familiari, che rappresenta oltre 50 realtà associative. Una personalità che non passa inosservata (fin dall'altezza), da quando ha riempito piazza del Campidoglio con i passeggini vuoti contro l'aumento delle

## IL PRESIDENTE

Gigi De Palo, 44 anni, romano, è presidente nazionale del Forum delle associazioni familiari - vi aderiscono una cinquantina di realtà associative - dal 2015. Da sempre impegnato sui temi delle politiche familiari, è stato presidente delle Acli di Roma e del Forum delle famiglie del Lazio. Ha ricoperto il ruolo di assessore alla Famiglia e alla Scuola del Comune di Roma (dal 2011 al 2013), dove è riuscito a realizzare localmente il Quoziente familiare. Nel 2012, fonda l'associazione "OL3 né indignati né rassegnati", in seguito all'esperienza della giornata mondiale della Gioventù del 2000 a Roma. Nel 2014, promuove la manifestazione "Iostocoipasseggini", riempiendo piazza del Campidoglio, contro l'aumento delle tariffe degli asili nido. Formatore e docente della leadership etica per le imprese, è giornalista (Avvenire, Romasette, Vite, Popoli e missione). Ha scritto con la moglie Anna Chiara Gambini "Ci vediamo a casa" (Sperling & Kupler, 2018) e "Adesso viene il bello" (Sperling & Kupler, 2020).

tariffe degli asili nido. Al matrimonio con Anna Chiara, coautrice di due libri sulla loro famiglia, si è presentato col vestito da cerimonia e i sandali, che porta dal 2002 per ricordarsi "di lavorare ogni giorno per la pace".

**Se l'aspettava la presenza di Papa Francesco e del Presidente del Consiglio Mario Draghi agli Stati Generali della Natalità, lo scorso maggio?**

«Confesso che è stata una bella sorpresa. È stata l'occasione per una grande riflessione sull'esigenza di attuare politiche familiari e porre il tema all'opinione pubblica. La denatalità è un problema che riguarda non solo la Chiesa e le istituzioni familiari, ma tutto il sistema Paese, le banche, le imprese, lo sport, i sindacati e anche chi i figli non ce li ha o non li ha voluti, perché se non nascono figli crolla tutto un sistema. Se non ci sono politiche familiari, non ci saranno più pensioni né

> "Se non ci sono politiche familiari, non ci saranno più pensioni né un sistema sanitario gratuito

Stati Generali della Natalità di maggio 2021, presenti il presidente del Consiglio Mario Draghi e Papa Francesco

un sistema sanitario gratuito».

**Mai si era arrivati a un numero così basso di nuovi nati, dal Dopoguerra.**

«Nel 2019, sono nati 420mila bambini, 156mila in meno rispetto al 2008. La pandemia in questo periodo poi ha fatto il resto, al ribasso. Fare figli in Italia è penalizzante, sono la seconda causa d'impoverimento, dopo la perdita del lavoro. E dal terzo figlio in poi, l'incidenza diventa immediata. La nascita di un figlio in Italia è una questione culturale, che deriva però da un problema politico. Le coppie desidererebbero avere più figli, almeno due, anche tre, ma la media è precipitata a 1,24 per famiglia».

**Invertire il trend è ancora possibile?**

«Non solo possibile, ma necessario. Occorre un Piano Marshall per le famiglie, ritornando a considerare i figli una ricchezza, una risorsa. Siamo consapevoli che occorrono tempi lunghi, perché le politiche per la famiglia non danno frutti immediati, ma sono sicuri. Chiediamo, quindi, che vengano messe al più presto in campo risorse necessarie nel piano, aiutando per prime le famiglie sempre più numerose entrate in povertà assoluta. Le risorse del Recovery fund devono servire anche a far ripartire la natalità».

**Durante la pandemia, le famiglie stanno dimostrando di essere una risorsa fondamentale per il Paese.**

«La famiglia è la realtà più sussidiaria del Paese. Quando abbiamo incontrato il presidente Mattarella, ci disse che "le famiglie non sono il tessuto connettivo del Paese, sono il Paese". La pandemia ci ha rivelato quanto siano insostituibili. Durante il lockdown, quando ci si aspettava una rivolta popolare, le famiglie non solo hanno fatto da collante, ma hanno rasserenato e risollevato un Paese, prendendosi cura degli anziani, accudendo i più piccoli, consentendo le lezioni in Dad. Se si tolgono le famiglie, si toglie il Paese. Quindi, lasciateci fare bene il nostro compito di ammortizzatore sociale. È importante che le risorse vengano destinate alle famiglie, non ai servizi».

**Cosa chiedete in concreto alla politica?**

«Di trovare il coraggio di fare una scelta di fondo: o si concede fiducia alle famiglie e s'interviene, quindi, in termini di sussidiarietà, oppure si continua a nutrire sfiducia e ci si riduce all'assistenzialismo. Noi siamo per una politica che torni a dare fiducia alle famiglie italiane».

**Intanto, la battaglia sull'assegno unico universale sembra a un punto di svolta.**

«Entrerà nella fase decisiva a gennaio. Una vittoria parziale l'abbiamo portata a casa con la misura ponte, dal primo luglio, recuperando i soldi per un assegno temporaneo, anche se ancora legato all'Isee e alla tipologia di contratto, perché non c'era il tempo per una riforma complessiva. Ma era importante iniziare, dare un segnale in questa direzione. Oltre due milioni di famiglie beneficeranno per la prima volta di un assegno per ogni figlio e anche i lavoratori dipendenti avranno un aumento rispetto agli assegni familiari. Ma l'assegno temporaneo ha una selettività troppo alta, perché decresce troppo rapidamente in base al reddito».

**Mentre a regime sarebbe una riforma epocale.**

«Reintroduce la giustizia fiscale: si possono utilizzare le detrazioni e gli assegni familiari al momento destinati solo ai lavoratori dipendenti, tutti i diversi bonus destinandoli ad un'unica misura, destinata a tutte le persone che hanno figli. In base alle nostre simulazioni, servono cinque miliardi di euro. Certo, le risorse sono una partita tutta da trovare. Questa però è una legge che ha trovato il consenso trasversale, compreso quello dell'opposizione».

**E il quoziente familiare?**

«L'altro passo è una riforma fiscale che tenga conto del nucleo familiare. Oggi in Italia si pagano le tasse solo in base al reddito. Significa che se io ho cinque figli, pago le stesse tasse di uno che fa il mio stesso lavoro, ma ne ha uno solo. Non si tiene conto dell'enorme investimento che una famiglia non fa solo per sé, ma per il bene comune, le pensioni future, le imprese del futuro, la crescita economica del Paese. La riforma fiscale deve tener conto dei carichi familiari. Ma è questo il momento di trovare il coraggio, utilizzando le risorse messe a diposizione dal Recovery fund, che saranno poi i nostri figli a dover restituire». ■

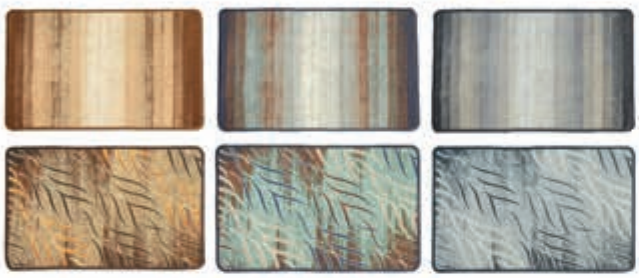
> "In base alle nostre simulazioni, servono cinque miliardi di euro"

Itommy I

tappeti & zerbini

# Albatros

*Sfumatura Intreccio Eleganza*



## LE NOVITÁ

*per* ACQUA&SAPONE

PAGINI F.LLI

performing retail

www.paginifratelli.com

# IL TABÙ DELL'INFERTILITÀ

## Quando si decide di allargare la famiglia tutto cambia, anche nella relazione sessuale: cosa accade se il figlio non arriva?

■ di **Emanuele Tirelli**

Esiste un rapporto diretto e molto robusto tra infertilità e disfunzioni sessuali. Ancora di più negli ultimi anni. «La donna raggiunge il picco della sua fertilità tra i 20 e i 30. L'uomo entro i 40», commenta la sessuologa Marilena Iasevoli. «Le coppie oggi cercano di avere dei figli molto più tardi rispetto al passato, quindi va da sé che l'infertilità sia aumentata soprattutto nei Paesi sviluppati. Le cause sono da ricercare nei cambiamenti climatici e nell'età del tentativo del concepimento».

**Cosa si intende per infertilità?**
«Il tempo medio del concepimento è di otto mesi dall'inizio dei rapporti finalizzati alla procreazione. Per infertilità si intende l'impossibilità di concepire dopo un anno di tentativi. Le cause sono diverse. L'apparato genitale femminile è molto complesso e possono esserci problematiche innate o secondarie. Per questo motivo ci si concentra di più sulla donna, perché nell'uomo è più facile individuare eventuali cause attraverso esami sulla qualità dello sperma».

> "L'infertilità è aumentata soprattutto nei Paesi sviluppati. Le cause sono da ricercare nei cambiamenti climatici e nell'età tardiva del concepimento"

**La sessualità si trasforma?**
«Quando una coppia decide di avere un figlio inizia una programmazione di vita completamente diversa. Ci sono aspettative, considerazioni, ma anche aspetti tecnici da tenere in considerazione, come la fase ovulatoria, determinate posizioni durante il rapporto sessuale, le visite ginecologiche continue, il calcolo dei tempi dell'ovulazione. E l'uomo deve farsi trovare pronto al momento opportuno. Questo rischia spesso di spostare la sessualità da un

**L'ESPERTA**
Marilena Iasevoli, psicologa e consulente in sessuologia clinica presso l'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma

"La diagnosi di infertilità viene spesso concepita come un lutto da elaborare"

aspetto ludico e di piacere a una vicenda quasi più tecnica perché finalizzata alla procreazione. Ed è vero che alcune disfunzioni sessuali possono causare l'infertilità, ma molto più spesso è il contrario».

**Questione di stress?**
«Eccitazione e desiderio sessuale diminuiscono perché si pensa di dover centrare un obiettivo. C'è quindi un notevole carico psicologico di stress, ansia; un'altalena di illusione e delusione emotiva se il concepimento atteso non arriva. E questo influisce sul benessere della coppia, causando anche disfunzioni sessuali».

**Quali sono le reazioni?**
«La diagnosi di infertilità viene spesso percepita come un lutto da elaborare. E, pure se riguarda l'uomo, è la donna a restare più traumatizzata e a colpevolizzarsi di più: pensa anche a eventuali interruzioni volontarie della gravidanza avute in precedenza o a comportamenti sessuali promiscui, perché spesso l'infertilità è causata proprio da infezioni sessualmente trasmesse. Oltre alle disfunzioni sessuali si sperimentano anche rabbia e angoscia. Si tratta di un argomento ancora tabù nella nostra società e i commenti esterni non contribuiscono di certo. L'idea generale è che una coppia debba avere dei figli. Quelle che non li desiderano e sono soggette a continue domande sull'argomento possono sentirsi sbagliate. Quelle che li desiderano, ma non ci riescono ne risentono negativamente ancora di più. Di solito la donna si colpevolizza, però dall'esterno viene compatita. L'uomo avverte mediamente di meno una propria mancanza, ma poi ci pensa la società a farlo sentire meno virile e meno potente».

**Cosa consiglia?**
«Molte donne partecipano ai forum online, che da un lato servono come gruppi di autoaiuto, ma dall'altro, leggendo storie di altre donne nelle stesse condizioni da molto tempo, vanno ancora più in ansia. Le coppie andrebbero seguite in modo multidisciplinare, quindi anche con uno psico-sessuologo che le aiuti a trattare eventuali disfunzioni sessuali e ad avere un sostegno in tutto il processo, tanto più se il percorso si dilunga e arriva alla procreazione medicalmente assistita.
Quest'ultima è particolarmente stressante sia dal punto di vista fisico che psicologico. Una coppia decide di avere figli perché sente uno stimolo genitoriale. E a volte sceglie di concentrarsi sui figli per mettere da parte dei problemi relazionali irrisolti. Se il figlio arriva, questi problemi possono scemare o acuirsi. Se non arriva, i problemi tornano in primo piano più forti di prima. E anche in questo caso è consigliabile rivolgersi a un professionista». ■

## SCRIVI ALLA REDAZIONE

Hai domande, curiosità, dubbi?
Scrivi a
**redazione@ioacquaesapone.it**

# Vieni a scoprire il fantastico mondo della scienza Lisciani!

LISCIANI

I Migliori Educativi

www.liscianigroup.com

# Spiagge: la battaglia continua

## Sulla Riviera d'Ulisse una scrittrice lotta tutto l'anno per la difesa delle spiagge libere

di **Enrico Molise**

L'estate è finita, ma alcuni problemi restano. E c'è un percorso che continuerà anche quest'inverno. «Un giorno sono andata al mare e mi hanno cacciata. Sono tornata a casa e ho scritto un post su Facebook». È iniziata così la battaglia per le spiagge libere di Manuela Salvi che in poche settimane ha portato alla nascita di un comitato: hanno messo su una raccolta fondi e hanno assunto due avvocati. Era l'estate del 2020. Adesso gli iscritti al gruppo sul social network sono oltre 3700.

**IL COMITATO**

Salvi è una scrittrice, traduttrice ed editor di letteratura per ragazzi, ed è una di quelli che si sono stufati, come affermano loro senza girarci troppo intorno. Il "Comitato per la difesa delle spiagge libere e del mare della Riviera d'Ulisse" è nato in luoghi ricchi di storia, archeologia e natura, che devono quel nome a uno dei grandi eroi della mitologia greca; attraversati anche da Enea, come narra Virgilio. L'azione è partita da Gaeta e riguarderà un Comune per volta, anche per la sostanza delle spese legali da sostenere e per l'impegno costante di verifica di ogni singola struttura. «Un giorno mi hanno mandata via in malo modo, dicendomi che non c'era posto perché loro avevano già piantato le aste di tutti

gli ombrelloni: si sono giustificati con la necessità di misurare la distanza richiesta dal governo. Sono tornata a casa, ho scritto un post su Facebook e ho intercettato una ventina di persone che poi sono diventate molte di più. C'è un malessere comune che dura da anni, per questo ci auguriamo che il gruppo cresca ancora e ancora. In tanti, però, ci chiedono di restare anonimi perché vogliono partecipare, ma temono ripercussioni».

**LE AZIONI**

Flashmob, raccolta fondi, segnalazioni ed esposti alle autorità competenti. L'attività non si è mai fermata, nemmeno d'inverno. Hanno letto documenti e concessioni, mappato il territorio e postato continuamente foto, video e materiali sui social. «Veniamo ostacolati spesso nell'accesso agli atti. Ad agosto abbiamo anche ricevuto il primo esposto da parte di un frontista e questo probabilmente ci darà il diritto di poter leggere dei documenti che non avevamo. In un'altra circostanza, invece, il nostro ricorso al Tar contro il Comune è stato bocciato perché non siamo stati riconosciuti come rappresentativi: abbiamo fatto ricorso al Consiglio di Stato. Eppure lo scorso febbraio l'amministrazione ci ha contattati per partecipare a un consiglio comunale online e ascoltare le parole del comitato: il collegamento si è interrotto all'improvviso e non è mai più ripreso».

> "Il Comune ha vietato l'accesso alle spiagge di notte e alcuni noleggiatori hanno messo i cancelli"

**COSA È CAMBIATO**

Ci sono gli stabilimenti balneari, le spiagge libere con servizi di noleggio, e i frontisti, che hanno una proprietà privata a ridosso della spiaggia libera dove tengono l'attrezzatura per il noleggio. Solo gli stabilimenti possono sistemare lettini e ombrelloni su quella porzione di spiaggia indipendentemente dalla richiesta del pubblico. Gli altri, invece, possono farlo in base alla domanda dell'utente. «Nell'estate del 2020, solo a Gaeta ne abbiamo trovati sette che si spacciavano per stabilimenti, sia sui siti che sulle insegne, ma non risultavano inseriti nemmeno nell'elenco per il noleggio. Questa estate il Comune ha fatto una specie di bando per metterli in regola, ma non siamo riusciti ad avere il documento per le concessioni, che al più li avrà resi noleggiatori e non stabilimenti. Con la scusa del Covid, il Comune ha vietato l'accesso alle spiagge libere di notte e alcuni noleggiatori hanno messo i cancelli: anche in questo caso ci siamo mossi con un esposto. Nei nostri continui monitoraggi abbiamo notato che alcuni hanno acquistato ombrelloni e asciugamani comuni per occupare la battigia, alternandoli ai loro ombrelloni ufficiali. C'hanno messo anche dei veri e propri oggetti di scena, come borse e scontrini, e restando lì per un po' di tempo abbiamo notato che non appartenevano a nessuno».

**IL FUTURO**

Nel report di venti pagine che hanno redatto vengono indicati luoghi, concessioni e discrepanze. Il comitato ha raccolto pure delle immagini tramite Google Earth Pro per guardare alla forma delle spiagge libere. «Tutte quelle di Serapo e di Ariana (*appartenenti al Comune di Gaeta - ndr)* sono a V. Naturalmente la restrizione coincide con l'avvicinamento al mare e lascia più spazio agli stabilimenti limitrofi. Misurandone una a campione, abbiamo notato che si passa da 32 metri d'ampiezza vicino la strada a 16 in prossimità della riva. A Terracina la capitaneria di porto ha smantellato molti lidi abusivi che erano lì da anni. Vorremmo che accadesse anche altrove. Adesso la stagione balneare è finita, ma continueremo a batterci durante l'inverno per farci trovare pronti per l'estate del 2022». ■

La linea Sneaker è pensata per accompagnarti nei tuoi momenti più sportivi e casual.

## CALZINI CABIFI... PREZIOSI DETTAGLI IN TANTE VARIANTI.

Elegante, casual, chic, raffinata... Che donna ti senti oggi?
I calzini Cabifi completano il tuo look.

La natura ci chiama!
Cabifi risponde con la nuova linea di Calzini Green Ecosostenibili.

cabifi

# LE CAMPANE *del Santo Padre*

## È IN MOLISE L'UNICA FONDERIA CHE SI PUÒ FREGIARE DELLO STEMMA PONTEFICIO. DAL 1924

Testo e foto di **Roberto Gabriele**

**Ci troviamo in Molise, deliziosa Regione italiana poco più grande della Valle d'Aosta, ma quasi totalmente sconosciuta al turismo. In tutta la Regione vivono circa 400mila abitanti, grosso modo quelli di un popoloso quartiere di una città come Roma o Napoli.**

**L'ambiente (a parte pochi chilometri di costa adriatica) è quello delle montagne appenniniche, la Maiella è poco distante, il territorio è totalmente verdeggiante con boschi a perdita d'occhio e si trova qualche campo coltivato, anche se l'agricoltura non è la principale forma di economia rurale da queste parti.**

**Ma il Molise non è solo paesaggi, riesce a stupirci con paesini arroccati e scenografici come Pescopennataro, che sembra circondata dalla Dolomiti, o il Teatro Italico di**

**8 DICEMBRE 1996**
Il Papa riceve dai Marinelli
la Fire Bell's campana
ricordo della *ndocciata*
di Agnone

Pietrabbondante che è ancora perfettamente conservato nonostante i suoi 2000 anni di storia. E poi ci sono tradizioni culinarie sempre legate alla società agropastorale e alle vecchie tradizioni, come i celebri ravioli scapolesi, i sughi fatti con il ragù di pecora, la pasta fatta in casa e salumi locali di produzione artigianale introvabili nei negozi…

Si arriva in Molise in circa 3 ore di auto da Roma, ma vale la pena dedicare a questi luoghi almeno un week end lungo: 4-5 giorni sono l'ideale per scoprirli con la giusta calma, anche perchè le strade anche extraurbane spesso sono strette e la velocità media di spostamento è di circa 50 chilometri orari.

In questa regione ci sono delle eccellenze uniche al mondo. Una su tutte vale il viaggio fino a qui. Stiamo parlando della Pontificia Fonderia di Campane Marinelli che dal 1924 con una Bolla di Papa Pio XI è l'unica al mondo ad avere l'onore di potersi fregiare dello Stemma Pontificio, per rappresentarlo nel volto delle campane che qui vengono

"Qui è conservata la più antica campana firmata Marinelli e che risale al 1339"

fuse.
Entrando in questo luogo si sente subito qualcosa di diverso.
Già il museo della campana ha cimeli che raccontano 700 anni di storia: qui è conservata la più antica campana firmata Marinelli della quale si abbia data certa, che risale al 1339 ad opera di Nicodemo Marinelli (detto Campanarus), ma notizie non provate la fanno risalire intorno all'anno 1000.

Dopo la Seconda guerra mondiale i Marinelli costruirono il concerto di campane per la Cattedrale di Montecassino, distrutta dai bombardamenti. Il legame di Marinelli con la Santa Sede viene poi ulteriormente celebrato con la storica visita del 19 marzo 1995 di San Giovanni Paolo II.

Ma il fascino di questo stabilimento non è tanto la sua storia, quanto la sua sacralità.

**LA VOCE DI DIO**
L'antica città sannita di Agnone è nota per essere il "Paese delle campane", ma il merito della sua fama lo deve proprio alla famiglia Marinelli che da 10 secoli tramanda di padre in figlio la difficilissima arte campanaria e pare che questo sia il più longevo stabilimento al mondo per la fabbricazione delle campane.
Una campana non è e non può in nessun caso essere vista "solo" come un prodotto artigianale. È un prodotto che nasce appositamente per creare un legame tra l'uomo e il divino a

tal punto che qualcuno dice che le campane sono "la voce di Dio". Ed in effetti, il loro suono che riecheggia anche a grande distanza nasce proprio per chiamare i fedeli ai momenti di rapporto con Dio.

**LA BENEDIZIONE DEL FUOCO**

Anche il momento della fusione del bronzo è qualcosa che va molto oltre la metallurgia, ma che rientra nel rituale sacro. Le campane non vengono mai prodotte in serie né per fare magazzino di pronta vendita: ogni pezzo viene realizzato su commissione con una attenta scelta anche degli elementi decorativi e delle scritte che andranno a rifinire la superficie. Al momento della fusione del bronzo nel suo stampo a cera persa, ci sarà un sacerdote per effettuare la Benedizione del Fuoco. Ecco

"Dal bronzo fuso nasce la campana benedetta con l'acqua santa che si mescola con il fuoco"

quindi che anche nelle fasi più concrete e materiali della produzione c'è la sacralità rituale del momento, che viene celebrato con una profondità e una spiritualità che non si trovano in nessun altro procedimento industriale o artigianale.

Dal bronzo fuso nasce la campana benedetta con l'acqua santa, che si mescola al fuoco in un rito ancestrale di grande suggestività fatto di arte e preghiera. Molto spesso a questo evento partecipano intere comunità parrocchiali, che vanno ad assistere alla nascita della loro campana.

Qui tutto è rituale, ogni gesto sa di antico, è misurato, tramandato di padre in figlio da secoli. Entrare nella sala dei calchi di gesso che andranno a formare le decorazioni che appariranno in bassorilievo sulle campane è un'esperienza mistica. Ci sono migliaia di immagini sacre che possono essere applicate sulla campana a seconda delle necessità. Si possono scegliere immagini della Trinità, della Madonna e praticamente di tutti i Santi, degli angeli e di tutta la simbologia legata alla cristianità. Ma la personalizzazione viene completata con scritte e date commemorative, con preghiere e versetti biblici. Ogni scelta è definitiva, resterà per sempre scolpita sulla campana e anche questo ci fa sentire la sensazione di qualcosa che nasce per essere eterno.

**LA SCELTA DELLA NOTA**

Per creare la campana occorre innanzitutto scegliere la nota, perchè entrando qui la prima cosa che si impara è che il detto "essere stonato come una campana" è del tutto falso! È vero l'esatto contrario: le campane sono intonatissime, ciascuna suona una sola nota, ma lo fa in modo perfetto seguendo la Scala Campanaria che è un insieme di regole e misure relative allo spessore, al peso, alla circonferenza e all'altezza, che sono rapportate tra loro in base al timbro sonoro che si vuole ottenere. È possibile calcolare con assoluta precisione il suono che emetterà una volta finita e senza bisogno di ulteriori intonazioni. L'armonia, la matematica e la perfezione divina trovano un punto di incontro nella costruzione di una campana.

**LA PONTIFICIA FONDERIA**

Armando e Pasquale Marinelli con i loro figli guidano un'azienda che esporta eccellenza in tutto il mondo, ma parlando con loro ci si

sente a casa, accolti come in una famiglia. Qui non ci sono i ritmi frenetici e l'ansia di fatturato e di produttività di una multinazionale, qui c'è il rispetto per le persone, per i loro gesti, per il tempo che dedicano al lavoro. In questa fucina tutto è etico, sostenibile, naturale, sequenziale. Anche i dialoghi tra le persone sono misurati: qui si parla a bassa voce, non serve urlare perchè non ci sono macchine al lavoro, ma solo uomini e donne che hanno gesti misurati, rituali.
Si percepisce a pelle la passione e la dedizione di tutti per il lavoro che fanno insieme, fianco a fianco. Un'intera azienda al lavoro per mesi per realizzare un solo pezzo che non ha elettronica per funzionare, che non ha bisogno di essere progettato e disegnato, perché la sua forma è talmente perfetta da non poter essere cambiata in alcun modo. Un solo pezzo di bronzo in grado di essere un prodotto finito, la cui nascita, per quanto è perfetto, è già un miracolo. Qui sono la passione e la fede a muovere tutto: un binomio inscindibile.

Parliamo di passione perchè questa azienda ha un museo grande esattamente quanto la superficie dedicata alla produzione. Una scelta coraggiosa e generosa quella di dedicare così tanto spazio alla propria storia, a raccontare le proprie origini, ma che ha portato Marinelli a produrre anche la campana commemorativa dei 150 anni dell'Unità d'Italia. Stato e Chiesa si "fondono" in questo posto.

"Si inizia con la creazione dell'anima, poi del mantello e della falsa campana"

Entrando nella Fonderia Marinelli si percepisce subito un forte odore di officina, di fumo e terra bruciata e di metalli limati, di concretezza e operosità. Il processo di produzione di una campana è affascinante e dura diversi mesi. Si inizia dalla creazione dell'anima alla realizzazione del mantello e della falsa campana, che è un'intercapedine perfettamente identica alla campana che vi verrà fusa all'interno mediante un procedimento a cera persa.

Non è uno spazio silenzioso come potrebbe essere un luogo sacro, ma qui anche i pochi, pochissimi rumori che si sentono sembra che servano a scandire il tempo, il tempo della giornata, il tempo di una vita e di una tradizione plurisecolare.
Nello stabilimento potrà capitare di sentire qualcuno che batte con un martello per togliere l'argilla residua all'interno della campana appena fusa, ma è un rumore ovattato, lento, mai fastidioso, è più vicino ad un tonfo pesante che esce dalle sapienti mani di chi lavora da quando è nato in questa fonderia sospesa tra l'umano e il divino. E ogni tanto il silenzio viene rotto dal campanaro che verifica con il suo diapason la perfetta intonazione della campana prima di spedirla a destinazione. È un suono divino, mai fastidioso: che si sia credenti o no, il fascino di questo opificio che trasuda di storia e di qualità è percepito da chiunque.
Benvenuti in Molise, terra di zampogne e campane, di tradizioni ed eccellenze tutte da scoprire. "Il Molise esiste e mena duro" ha detto Maria Centracchio quando ha vinto il bronzo alle ultime Olimpiadi di Tokyo: una Regione tutta da scoprire. ■

IN SOLE 4 SETTIMANE
RIDUCE LE RUGHE E
RASSODA LA PELLE
PERCHÉ TU VALI.
Doutzen Kroes

L'ORÉAL
PARIS

DA L'ORÉAL PARIS N*1 ANTI-ETÀ IN ITALIA

**NUOVO**

# REVITALIFT
ANTI-RUGHE + EXTRA-RASSODANTE

## TRATTAMENTO GIORNO
FRAGRANCE-FREE

**CONTRO I SEGNI DELL'ETÀ**
**ARRICCHITA CON**

**PRO-RETINOLO**

Potente ingrediente anti-rughe che aiuta a levigare la superficie della pelle.

**ESTRATTI DI PROBIOTICO LIFTANTE**

Attivo di origine naturale derivante dalla biotecnologia.
Aiutano a stimolare i tonificatori naturali della pelle per un viso extra rassodato.

**SENZA PROFUMO**

**SENZA ALCOHOL**

**SENZA COLORANTI**

**SOTTOPOSTO A TEST DI ALLERGIA**

**ADATTO A PELLI SENSIBILI**

**TOLLERABILITÀ OTTIMALE**

## I RISULTATI?

**IMMEDIATAMENTE**
La pelle è idratata e più tonica**.

**IN 4 SETTIMANE**
La pelle appare più levigata e luminosa. Rughe ridotte per l'85%** delle donne.

*Dati IRI, Italia, Mass Market (Iper + Super + LSp + Casa Toilette + Discount), Anti-rughe/Anti-età, dati a valore/volume, Maggio 2020 a Maggio 2021.
**Test cosmetoclinico su 53 donne.

# LISBONA
# Romantica nostalgia

Testo e foto di **Roberto Gabriele**

***A piedi per i vicoli stretti della capitale portoghese, seguendo il richiamo del fado, i colori delle azulejos, l'odore e il sapore di bacalao e pastis***

**Lisbona è una capitale a misura d'uomo, una città "mediterranea" che si affaccia sull'Oceano Atlantico, un ossimoro geografico, ma non culturale! Pur essendo lontana dai nostri mari, Lisbona già esisteva in epoca romana e ha mantenuto nella gente molto del carattere latino, a partire dalla lingua che ancora oggi qui si parla. Ma qui ci si sente come a casa, il calore delle persone è quello tipico nostrano: si viene sempre accolti con la sincera schiettezza di un sorriso.**

**Una città romantica nelle cui stradine è bello "perdersi". Nei vicoletti silenziosi in cui si sente il**

vociare operoso della gente localeci si sente come a casa, protetti dal rumore dei passi che echeggiano lontani dal traffico e dalle auto che qui non possono circolare, a causa delle scale che sostituiscono le strade nei tratti molto ripidi di salita. In centro, il rumore più forte che si sente è quello del frullino di un muratore che sta ristrutturando un appartamento per farlo diventare un B&B con vista sulla città. C'è poi il rumore piacevole dello sferragliare del tram della linea 28, che attraversa la città e si arrampica su ardite salite e con strettissime curve, nelle quali passa sfiorando gli angoli delle case.

Se si evitano le strade della movida, le uniche cose che si sentono sono il rumore dei passi, la

# LISBONA

musica gracchiante di una radiolina che arriva da una finestra aperta o lo struggente Fado che arriva da qualche locale di Chiado.

**TRA LA DECADENZA CHE NON È MAI ABBANDONO**

Lisbona non ha la grandeur parigina, né l'imponenza imperiale di Vienna né il brulichio impiegatizio dei manager nella City di Londra: quella portoghese è una città per sognare e rilassarsi. Andando ad esplorare i suoi vicoletti, ci si rende conto che la gioia è nelle piccole cose, nello scoprire qualcosa avendo l'impressione di essere stati i primi ad accorgersene. C'è una certa decadenza che non è mai abbandono, è il fascino del tempo che segna questa città, i cui palazzi sono ben restaurati accanto ad altri che mantengono la loro dignità nobiliare pur essendo caduti in disgrazia. È quello che è accaduto al Convento do Carmo, la famosa chiesa rimasta per sempre totalmente senza tetto in seguito ad un terremoto e mai più ricostruita: inarrivabile la bellezza delle sue navate gotiche attraverso le quali è possibile vedere la meraviglia del cielo.

**LA LINEA 28**

Anche i tram e le teleferiche portano il fascino delle cose vecchie che ancora sono belle e funzionanti e che nessuno ha voglia di sostituire. La linea 28 è la più famosa: a bordo ci sono forse più borseggiatori che passeggeri, ma un giro sul più famoso tram del mondo è impossibile da perdere.

**OVUNQUE IL MARE**

Spesso in fondo alle strade del Bairro Alto si scorge il mare: una presenza costante in tutta la città, di cui è impossibile non tener conto. E se Roma è famosa per i suoi Sette Colli, anche Lisbona è famosa per le sue alture (decisamente più ripide di quelle nostrane) e per i suoi innumerevoli belvedere, dai quali godere di scorci indimenticabili a qualsiasi ora del giorno.

“La linea 28: a bordo ci sono più borseggiatori che passeggeri, ma un giro è impossibile perderlo”

Miradouro da Graça, Miradouro de São Pedro de Alcântara, Miradouro do Castelo de S. Gorge, tanto per citare i più famosi che si affacciano sul centro città, ma il più originale è anche il meno conosciuto e meno turistico: il belvedere è quello che si gode dal camminamento in cima alle arcate del vecchio Acquedotto delle Acque Libere, con la vista che spazia fino al Ponte 25 de Abril.

Ogni quartiere è un micromondo ben caratterizzato, con una sua storia e personalità. Si parte dal centro nei pressi della metropolitana Rossio, il classico cuore pulsante della città, la parte più turistica e animata, per poi proseguire per altri quartieri deliziosi, come l’Alfama che è quello

***Da sopra a sinistra*** **La stazione Oriente costruita per l’Expo 1998; l’Almada sulla riva opposta del Tago rispetto a Lisbona. Da qui si vede un bel panorama sulla capitale**

*Sotto* I bastioni del Castelo dos Mouros da cui si gode il panorama di Sintra e in lontananza fino a Lisbona; il panorama di Sintra che si vede dal Castelo dos Mouros; *a destra* La chiesa do Carmo senza tetto, a Lisbona

più tradizionale, anche questo arroccato sulla sua collinetta panoramica. Da non perdere il Barrio Alto famoso per la sua vita notturna e il quartiere Oriente nato in occasione dell'Expo '98 con le sue architetture moderne e persino una funivia panoramica che corre sul mare.
Poco staccato dal centro, c'è il quartiere che sorge intorno alla Torre di Belem, una zona ad altissima densità turistica, ma davvero interessante per il Monastero dos Jerónimos e il panorama della città che si gode dalla cima della torre.
Infine, per i veri intenditori, c'è l'Almada un quartiere di straordinaria bellezza che si trova di fronte a Lisbona, raggiungibile con un battello sulla sponda opposta della grande foce del Tago: è un tipico borgo marinaro con ristorantini tipici sulle sponde del porticciolo e che offrono una vista bellissima sulla città.

**TOGLIETEMI TUTTO TRANNE PASTIS E BACALAO**

Lisbona non sarebbe la stessa se non avesse una costante: i pastis, i tipici dolci alla crema che si vendono ovunque in città e si mangiano uno dopo l'altro. Difficile resistere e impossibile non provarli in una famosa pasticceria nel quartiere di Belem, dove si può fare una fila di un'ora per aggiudicarsene uno. E per rimanere in tema gastronomico, l'altra costante è il bacalao, ossia il baccalà che da queste parti preparano in ogni modo possibile con un occhio alla tradizione e uno all'innovazione.

**NOSTALGICO FADO**

Lisbona resta nel cuore anche per la sua musi-

## VICINO ED ECONOMICO

Ora che si può ricominciare a viaggiare, Lisbona è una meta ideale e facilmente raggiungibile: con circa 3 ore di volo e una manciata di euro - in questo periodo si fa andata e ritorno con la compagnia di bandiera a 70-80 euro in tutto -, è alla portata di tutte le tasche.
Una destinazione così vicina ed economica diventa automaticamente parte dei "luoghi del cuore" per molte persone: si va a scoprirla per innamorarsene.
Molti sono gli aeroporti italiani collegati con voli diretti con varie compagnie e questo rende la città veramente alla portata di tutti.
Il modo migliore per muoversi a Lisbona oltre a camminare tanto a piedi, non sono i tram, ma la sua fitta rete di treni e metropolitane, che, con le sue 4 linee, permette di raggiungere ogni luogo di interesse turistico e tutti i quartieri anche più lontani dal centro. Un abbonamento giornaliero a corse illimitate è comodo per muoversi ovunque ad un costo irrisorio.
Per un bel giro della città, fatto con calma e approfondito nei contenuti, bastano 4-5 giorni pieni più il viaggio: si riuscirà così a vedere un po' tutto e facendosi un'idea del rapporto di questa città con l'Oceano sul quale si affaccia...

“A Belem, per aggiudicarsi un pastis si può fare anche una fila di un’ora”

ca, che come la colonna sonora di un film vissuto in prima persona dal viaggiatore, resta attaccata ai ricordi che lo legano a questa città. Il fado con le sue sonorità nostalgiche e raffinate è la musica perfetta per questa città calda, passionale e magnificamente decadente.
Ci sono decine di locali in cui è possibile cenare (a base di bacalao e di pastis) o bere qualcosa ascoltando il fado cantato dal vivo. Una serata di fado è indelebile nel dna di chi l’abbia vissuta almeno una volta: i musicisti su una pedana allietano gli ospiti ai tavoli di localini poco illuminati con una musica notturna di grande eleganza apprezzata tanto dai locali, quanto dai turisti.

**LE AZULEJOS**

E per ultimo non si può dimenticare un altro elemento caratteristico della città: le sue maioliche azzurre chiamate Azulejos. Tutt’altro che paccottiglia turistica per vendere souvenir cinesi in Portogallo, queste da sempre vengono usate come elemento decorativo delle facciate dei palazzi più belli ed eleganti: un segno distintivo e caratterizzante di tutta la città e dei suoi dintorni.

# LISBONA

## NON SOLO LISBONA

Oltre al centro città, intorno a Lisbona ci sono due località imperdibili che meritano sicuramente la visita e si trovano a meno di un'ora di treno dal centro città.

La prima cittadina da visitare è Sintra a cui conviene dedicare una giornata intera: caratteristica non solo per la sua urbanistica, il clima, e il cinquecentesco Palácio Nacional in stile manuelino con i suoi comignoli conici alti 33 metri e divenuti il simbolo della città, ma anche e soprattutto per il Castelo dos Mouros in stile moresco e Patrimonio UNESCO. Si tratta di una roccaforte adagiata sulle ripide creste di un monte e dai cui camminamenti merlati si domina tutta la città di Sintra fino a Lisbona, che si scorge in lontananza all'orizzonte guardando in direzione sud-est.

> "Fuori Lisbona fate tappa a Sintra e Cascais per immergervi in una natura inglese e poi nell'odore del mare"

Per finire in bellezza la giornata a Sintra, bisogna necessariamente dedicare un'oretta al bizzarro Palácio Nacional da Pena, anche esso Patrimonio UNESCO, un edificio originale con i suoi colori decisi e le decorazioni che sono un insolito mix di vari stili rivisitati: neo-gotico, neo-manuelino, neo-arabo, neo-rinascimentale e neo-barocco. È un luogo fatto per stupire, ironico e divertente. Camminando tra le sue scalette, affacciandosi ai suoi balconcini, esplorando i suoi interni sembra di vivere nelle irreali prospettive di Escher o nei colori fiabeschi di Walt Disney.

La seconda cittadina alla quale non si può mancare è la deliziosa Cascais, alla quale dedicare almeno una mezza giornata e concluderla con la relativa cena a base di baccalao tra le sue stradine nei ristorantini all'aperto. Il ritorno in treno fino a Lisbona è garantito fino a tarda sera. Cascais è l'affaccio di Lisbona sull'Oceano: da qui si sente indissolubile il legame con il mare. Da non perdere, con una bella passeggiata che parte dalla stazione dei treni, sono il porticciolo con le sue spiaggette. Il suono della risacca arriva fino alle stradine dei bastioni con vista sul mare, il faro bianco e blu che si infuoca di rosso al tramonto e i vicoli tipici da borgo marinaro conducono il visitatore tra tantissimi palazzi decorati con le Azulejos blu che hanno i colori del cielo e del mare che esaltano la bellezza del borgo.

ITALIANSTYLE

**SUPER RESISTENTI, CON ASTA E BACCHETTE TOP QUALITY IN FIBRA DI VETRO.**

*SUPER RESISTANT, WITH TOP QUALITY SHAFT AND SPECIAL RIBS IN FIBERGLASS.*

**DISPONIBILI IN TUTTI I PUNTI VENDITA**

GARNIER

# Ultra DOLCE

## È LA RIVOLUZIONE DELLO SHAMPOO!

**GARNIER SI IMPEGNA PER LA GREEN BEAUTY:**
scopri di più su www.garnier.it

PIÙ FONTI EQUO-SOLIDALI

PIÙ FORMULE ECOSOSTENIBILI

NUOVO

# SHAMPOO SOLIDO

## 94% ORIGINE VEGETALE

## TUTTA LA CURA PER I TUOI CAPELLI
## ZERO RIFIUTI DI PLASTICA PER IL PIANETA

### RICOSTITUENTE - DELICATO - ILLUMINANTE

*2 flaconi da 250ml. La quantità potrebbe variare a seconda della lunghezza del capello.

PIÙ CONFEZIONI RICICLATE & RICICLABILI

PIÙ ENERGIE RINNOVABILI

PIÙ AZIONI PER COMBATTERE L'INQUINAMENTO DA PLASTICA

da GARNIER Naturalmente!

# Qualcosa Di Buono

RICETTE FACILI FACILI

di **Marco Di Buono**

## MARCO RUFINI E QUEI TRE SPICCHI

Marco Rufini, romano doc dalla battuta sempre pronta, è un giovane cuoco-pizzaiolo che propone un tipo di cucina che valorizza la terra e la lavorazione artigianale dei prodotti. I suoi ricordi dell'infanzia sono legati ai suoni e i profumi dei ristoranti e proprio a quel periodo risale l'inizio della sua passione per la cucina. Sin da piccolo, infatti, comincia a darsi da fare nel ristorante di famiglia, cercando di "rubare" con gli occhi qualche segreto. Si diploma all'Istituto Alberghiero di Fiuggi e decide di fare esperienze sotto la guida di grandi chef, approfondendo gli studi sulle farine e sulle lievitazioni. Crea, così, una miscela di farine e dà vita ad uno stile di pizza personale che gli ha permesso di conquistare, nel 2021, i "Tre spicchi" del Gambero Rosso. Nel suo ristorante "Casale Rufini", a Gallicano nel Lazio a pochi chilometri da Roma, si possono assaggiare anche i piatti della tradizione romana, come la gricia, la cacio e pepe, i carciofi, la coratella, che Marco prepara con grande gioia e un pizzico di emozione.

# IL GLADIATORE DELLA PIZZA

Ha cominciato da piccolo nel ristorante di famiglia, studiando e sperimentando, fino a dar vita ad una pizza unica che gli ha fatto ottenere il riconoscimento del Gambero Rosso

## IL SOMMELIER CONSIGLIA

**Parola di Carlo Dugo, ambasciatore Concours Mondial de Bruxelles**

**PIZZA PANATA "NA COSETTA"**
**A questo piatto abbiniamo il "Li Coste" Pecorino di Offida DOCG dell'Azienda Biologica Domodimonti, un vino con buona acidità e sapidità, finale morbido, persistente ed equilibrato.**

**FETTUCCINE PAGLIA E FIENO**
**Il vino proposto è il "Flavia", un rosato DOC di vitigno Aglianico dell'Azienda Agricola Fiorentino. Corposo, di media struttura prodotto su un terreno vulcanico che conferisce grande vitalità.**

# PIZZA PANATA "NA COSETTA"

## 1 INGREDIENTI

*Ingredienti (per 4 pizze)*

- 500 g di farina tipo "0"
- 320 g di acqua fredda
- 3 g lievito di birra in polvere
- 13 g di sale fino

**- Per il condimento:**
2 kg di maialino da latte
500 g di Treccia fior di latte
1 porzione di cicoria (120 g)
20 funghi finferli (galletti)

**- Per la panatura:**
6 uova intere
500 g pane grattugiato

**- Per friggere:**
Olio di semi di girasole alto oleico

## 2 PROCEDIMENTO

Preparate l'impasto mettendo la farina in una ciotola con il lievito. Mescolate e aggiungete l'acqua fredda poco per volta. Una volta incorporata tutta l'acqua aggiungere il sale. Mettete l'impasto in una ciotola unta coperta con una pellicola e fate riposare in frigorifero per almeno 15 ore. Nel frattempo preparate il maialino, (pancetta o cosciotto) condendolo a piacere con erbe aromatiche (rosmarino e finocchietto selvatico), e spezie (paprica, coriandolo, pepe, peperoncino, sale e aglio). Legate come un arrosto e mettetelo su di una teglia insieme ad alloro, cipolla, carota, pomodori a pezzi, acqua e vino bianco. Infornate a 190° per i primi 15 minuti e continuate a cuocere, per altri 45 minuti circa, a 160°. Una volta cotto prendete i liquidi e le verdure nella teglia e frullatele: userete il composto come salsa da mettere sopra la pizza. A questo punto ripassate la cicoria in padella, saltate i funghi con olio e aglio e prendete la treccia e sfilacciatela con le mani.
Prendete l'impasto dal frigo, dividetelo in panetti da 200 g, mettete in un contenitore chiuso e fate lievitare ancora finché il volume sarà raddoppiato. A questo punto formate dei dischi di pasta e passateli nell'uovo battuto e poi nel pane grattugiato. Immergeteli in olio caldo (165°) circa 3 minuti per lato. Dividete la pizza in sei parti: tagliate a fette l'arrosto, adagiatelo sugli spicchi, aggiungete il fior di latte, la cicoria e infine i funghi. Se gradite bagnate il tutto con la salsa precedentemente preparata. Buon appetito!

# FETTUCCINE PAGLIA E FIENO ALLO STRACOTTO DI PECORA

## FETTUCCINE

### 1 INGREDIENTI

- 500 g di farina da sfoglia
- 5 uova intere
- Un pizzico di sale

### 2 PROCEDIMENTO

Mettete la farina a fontana con al centro le uova e il sale e amalgamate il tutto. Per l'impasto verde aggiungere gli spinaci macinati o frullati al centro insieme alle uova e procedete nello stesso modo ottenendo degli impasti lisci ed omogenei. Coprite gli impasti con una pellicola e lasciateli riposare un'ora circa. Dopo di che, realizzate le vostre fettuccine e tenetele coperte, sul piano di lavoro, evitando di fargli prendere umidità.

## FETTUCCINE VERDI

### 1 INGREDIENTI

- 500 g di farina da sfoglia
- 100 g di spinaci lessati
- 4 uova intere
- Un pizzico di sale

### 2 PROCEDIMENTO

Mettete la farina a fontana con al centro le uova e il sale e amalgamate il tutto. Per l'impasto verde aggiungere gli spinaci macinati o frullati al centro insieme alle uova e procedete nello stesso modo ottenendo degli impasti lisci ed omogenei. Coprite gli impasti con una pellicola e lasciateli riposare un'ora circa. Dopodiché, realizzate le vostre fettuccine e tenetele coperte, sul piano di lavoro, evitando di fargli prendere umidità.

## STRACOTTO DI PECORA INGREDIENTI

### 1 INGREDIENTI

- 2 kg di polpa di pecora
- 500 g di pomodori pelati
- Sedano, carota, cipolla, aglio
- Rosmarino, alloro, finocchietto selvatico, maggiorana
- Anice stellato
- Sale, pepe q.b.
- Peperoncino
- Un bicchiere di vino
- Olio EVO
- Acqua q.b.
- 200 g di pecorino

### 2 PROCEDIMENTO

Mettere l'olio sul fondo di una pentola alta aggiungere la polpa tagliata a cubetti e fatela rosolare ben bene. Sfumate con il vino, facendo evaporare la parte alcolica, e aggiustate di sale e pepe. A questo punto aggiungete l'acqua, fino a coprire la carne, insieme a tutti gli altri ingredienti compresi i pomodori pelati interi. Fate cuocere a fuoco basso per almeno tre ore. Una volta ridotti i liquidi e appurato che la carne si tagli con "lo sguardo" potete spegnere il fuoco. Dopo aver cotto la pasta, saltatela in padella con un po' di stracotto e impiattate senza dimenticare di completare il piatto con "na cifra" di pecorino.

vitamina G
Smart fuel

# Voglia di scoprire

**La vitamina di Globo per far crescere al meglio i bambini nei primi anni d'età.**
La gamma Vitamina G è tra le preferite dai genitori attenti alla qualità e consapevoli dell'importanza di scegliere il gioco giusto, per stimolare le potenzialità dei propri piccoli, nel percorso di crescita fino ai 3-4 anni d'età.

**VITAMINA G**
I giocattoli sicuri e intelligenti che offrono il miglior processo logico di crescita e apprendimento

globo giocattoli

www.globo.it BLOG

linea diretta +39 045 6509666

globo
liberi di giocare

**Vitamina G** è un brand Globo SpA / Verona / Italia

di Lucrezia L.
lucrezia@ioacquaesapone.it

Negli Anni Novanta lo sognavamo di notte. Oggi è più importante lo smartphone

# Quando il motorino significava libertà

Da ragazzini ce lo sognavamo la notte: il motorino per la mia generazione è stato il primo simbolo di libertà e autonomia. C'era chi si vedeva in sella come un cowboys sul suo cavallo, lanciato verso l'orizzonte come nei film western. E chi semplicemente sentiva che il motorino significava poter andare al mare oppure a casa di quel ragazzo o ragazza che ti piacevano, ma abitavano in campagna.

Negli Anni '90 i motorini che scorrazzavano per le strade delle nostre città erano 900mila. Ho letto i dati di qualche anno fa: ora sono solo ventimila. Un crollo incredibile, che sicuramente in parte dipende dalla progressiva regolamentazione: un tempo i motorini si usavano come oggi le biciclette, senza alcuna formalità. Pian piano è arrivato il bollo, l'obbligo del casco, la targa, l'assicurazione e infine il patentino. Risultato: il motorino è un lusso e un impegno per pochi adolescenti. Resta ovviamente molto diffuso tra gli adulti come mezzo di spostamento nelle città più trafficate, ma parliamo di un'altra categoria di veicoli, scooter con motori molto più potenti dei semplici motorini di una volta.

Ma al di là dell'aspetto burocratico, facendo due chiacchiere con qualche adolescente, inclusi i miei due pargoli non motorizzati e ormai cresciuti, ho cercato di capire come la vedevano. Possibile che un sogno così ambìto sia evaporato solo per i costi e le grane burocratiche? In fondo un motorino di piccola cilindrata, magari usato, costa quanto certi smartphone super lusso che vediamo in mano ai nostri ragazzi. Nel tempo sono usciti anche alcuni articoli che hanno indagato la questione.

Sicuramente l'imposizione di tante tasse e costi vari ha frenato i genitori dall'acquisto e l'obbligo di patente ha scoraggiato tanti giovani. Ma c'è di più. E per me è stato rivelatore un articolo che ho letto su un sito specializzato: l'autore si era messo in contatto con un gruppo di adolescenti appassionati di motorini che usavano però per fare corse ed evoluzioni al limite della legalità. Chiacchierando con loro, è emersa chiara una cosa: il motorino era vissuto come un hobby, una passione e il segno distintivo dell'appartenenza a un gruppo specifico, non come mezzo di trasporto. "Per quello – spiegavano i ragazzi - ci sono i mezzi pubblici o i genitori".

> "Sono tanto chiusi con noi genitori quanto in contatto perenne con gli amici, anche senza incontrarsi"

Concordi i ragazzi con cui ho parlato direttamente. A essere venuta meno è l'identificazione tra il motorino e l'autonomia. In parte potrebbe dipendere dal fatto che oggi molti genitori sono disposti a fare da autisti ai figli in un modo che 30-40 anni fa sarebbe stato inimmaginabile. I nostri genitori erano disposti ad accompagnarti ad impegni legati allo studio e al dovere, ma se in ballo c'era una festa o un'uscita con gli amici, ti dovevi arrangiare. E probabilmente anche lo smartphone ha il suo peso: i nostri ragazzi sono tanto chiusi con noi genitori quanto in contatto perenne con i propri amici, anche senza incontrarsi continuamente. Ai tempi del Covid, questo forse ha permesso loro di soffrire un po' meno l'isolamento forzato. Ma nel lungo periodo chissà che conseguenze potrà avere. Datemi una sfera di cristallo.

# Candele profumate

**Scegli la fragranza ideale per te**

Crea l'atmosfera giusta, scegli il piacere di concederti una ***coccola profumata*** ogni volta che vuoi.
Puoi scegliere tra ***una grande varietà di fragranze***, tra le profumazioni più classiche o quelle più moderne.

La tua candela preferita diventerà anche un ottimo elemento d'arredo. ***Scegli la tua fragranza per profumare ogni ambiente.***

BISPOL®

COMIN PARFUM SRL

INCINTA IN PIENO LOCK-DOWN, SENZA LAVORO E CON 3 FIGLI. LA PAURA MI STAVA BLOCCANDO. UNA VIDEOCHIAMATA HA CAMBIATO TUTTO!

# Abortire? Ho tenuto Amina grazie a quell'aiuto concreto

a cura di **Patrizia Lupo**

La mia Amina adesso ha 8 mesi ed è bella come il Sole! Ho scoperto di aspettarla a marzo, quando eravamo tutti impauriti e chiusi in casa per il lock-down. Ce la stavamo passando male con tre figli in età scolare e mio marito fermo con il lavoro. Di soldi non ne entravano. Per mangiare ci eravamo rivolti alla Croce Rossa e ci portavano pacchi viveri, l'affitto però non riuscivamo a pagarlo. Quando sarebbe finita?

Nessuno sapeva la risposta. La gravidanza poi era stata una doccia fredda! Avevo accolto sempre con gioia i miei figli, perché volevo una famiglia numerosa. Ma stavolta era diverso, avevo troppa paura per quelli che già avevo. Mio marito non sapeva che fare, ma io no, già avevo deciso di abortire ed ho chiesto a un'amica di aiutarmi. Lei però ha fermato questa corsa cieca verso l'aborto e mi ha fatto riflettere: era un figlio nostro anche questo. Mi ha parlato poi di un'associazione che conosceva, il Segretariato Sociale per la Vita. Mi ha detto: «Hanno aiutato tante mamme, vedrai, aiuteranno anche te». Si è aperto uno spiraglio e anche se la paura restava ho accettato il suo aiuto. Attraverso una videochiamata veniamo in contatto con una volontaria dell'associazione.

Mio marito è con me, assisto un po' in disparte perché non parlo l'italiano. Lui spiega la nostra situazione e poi mi traduce. Parlano del lavoro, dei figli, dei problemi che abbiamo e che ci fanno decidere per l'aborto. La signora ci promette che non ci lasceranno soli e che ci aiuteranno, anche con il Progetto Gemma, un sostegno economico per 18 mesi che ci permetterà di affrontare le spese per il bambino e di aiuti statali di cui non eravamo a conoscenza. La signora ci dà speranza: ciò di cui avevamo più bisogno per aprire di nuovo il nostro cuore e avere il coraggio di accogliere un altro figlio in una situazione così.

Da quel giorno siamo stati quasi portati per mano, abbiamo sentito il loro sostegno e per ogni problema ci hanno aiutato. Non è stato facile per mio marito riprendere a lavorare e nemmeno per me la gravidanza, ma siamo andati avanti, non ci siamo fermati e nemmeno pentiti della scelta che abbiamo fatto.

Se penso che Amina poteva non essere con noi ho una stretta al cuore e adesso ringrazio Dio per avermi fermato.

"Un'amica mi ha fatto parlare con quelle volontarie: sostegno morale ed economico"

## PER UN AIUTO SANO

**Segretariato Sociale per la Vita Onlus**
**Tel/fax 06.37.51.75.01 – 06.80.85.155**
**segretariato.vita@virgilio.it**
**www.segretariatoperlavita.it**

LEDVANCE.IT

LEDVANCE

# IL FUTURO È NELLE NOSTRE MANI

NUOVA CONFEZIONE SENZA PLASTICA PER LE LAMPADE LED. AMICA DELL'AMBIENTE.

## SOSTENIBILITÀ E QUALITÀ, SENZA COMPROMESSI

Le lampade LED OSRAM, caratterizzate dalla lunga durata e dall'elevata efficienza energetica, da sempre combinano qualità e sostenibilità. Da oggi questo vale anche per le confezioni, completamente ripensate, per l'ambiente e per il consumatore. Più ecologiche poiché costituite all'80% da materiale riciclato e totalmente prive di plastica, ancora più pratiche e chiare per rendere l'acquisto semplice e veloce.
Scegli le lampade LED OSRAM. Contribuirai ad un futuro più sostenibile.

LEDVANCE è licenziatario del marchio di prodotto OSRAM nell'illuminazione generale per la categoria lampade

OSRAM

# Futuro tecnologico... in vista!

## CI SENTONO E CI VEDONO BENISSIMO LE NUOVE LENTI PRESTO SUL MERCATO

di **Armando Marino**

Attenzione, futuro tecnologico in vista. Letteralmente, visto che si parla di occhiali. Ma è bene avvisare che il gadget di cui parliamo, una nuova ondata di lenti tecnologiche dopo la falsa partenza dei Google Glass, è al momento una chicca per appassionati. Ci sono però alcuni elementi che fanno pensare a un nuovo possibile prodotto di tendenza.

Innanzitutto l'impegno di grandi aziende che nel loro settore hanno pochi rivali. I Ray-Ban Stories sono infatti frutto della collaborazione di Facebook con Essilor Luxottica, che da tempo possiede il famoso marchio degli occhiali da sole già icona di un'epoca. I nuovi occhiali sono in grado di registrare video di ciò che stiamo guardando, contengono dei mini altoparlanti che consentono di ascoltare musica e parlare al telefono senza le cuffiette e hanno un'interfaccia vocale che al momento recepisce pochi comandi, tra cui appunto avviare la videoregistrazione.

L'idea di occhiali con queste funzioni non è inedita: ci aveva provato Google nel 2013 ed esistono gli Snap Spectacles. Ma avevano puntato tutto sulla "realtà aumentata", cioè sulla possibilità di visualizzare immagini sovraimpresse a ciò che stiamo guardando. In pratica, significava poter leggere o navigare su internet senza accedere al telefonino. C'era però chi accusava mal di testa dopo un po'. In più gli occhiali esteticamente erano un po' "impegnativi". E infine si temeva per la privacy: è vero che chiunque oggi può riprenderti con un telefonino, ma se lo fa con gli occhiali accorgersene diventa difficile.

Sulla privacy il tema è aperto. Quanto registri con i Ray-Ban Stories si accende un led bianco, ma è molto piccolo. E infatti il Garante sta approfondendo la questione. Altri problemi invece sono stati risolti: senza la realtà aumentata gli occhiali hanno funzioni molto più limitate, ma sono esteticamente belli come i normali Ray-Ban e utili ad ascoltare musica senza auricolari.

Gadget che avrà un futuro? Pare che i big del settore ci credano fermamente. Il prezzo, 329 euro per la lente da sole, ma si possono installare lenti da vista, è alto, ma non impossibile. Ma soprattutto può funzionare la vocazione degli occhiali a registrare video e condividerli: un'attività che, da quando esistono le Stories, è una vera mania per molti. Gli occhiali renderebbero quest'attività più facile e soprattutto farebbero sembrare chi la fa meno alienato. Oggi lo spettacolo di gente in spiaggia che cerca l'inquadratura giusta con il telefono è un po' sconcertante. La perdita d'attenzione verso il mondo al di fuori dell'inquadratura potrebbe però non cambiare granché o forse anche peggiorare, chissà.

Sta di fatto che anche i cinesi di Xiaomi hanno prodotto i loro occhiali smart, anche se ancora non sono sul mercato e c'è chi prevede mosse di Apple e Amazon. La scommessa: si diffonderanno quanto gli smartphone. Non resta che stare a vedere, con occhiali o senza.

> "Le lenti potranno registrare video e condividerli"

# Libri&Liberi

**KALIPÈ - A PASSO D'UOMO**
di Massimiliano Ossini
Rai Libri

## LETTI PER VOI

Dopo "Kalipè. Lo spirito della montagna" e "Kalipè. Il cammino della semplicità", il noto volto della tv Massimiliano Ossini torna in libreria e ci racconta la sua discesa dal Monte Bianco, seguendo il corso dell'acqua che dalle vette comincia il suo viaggio verso il mare, durante la quale l'autore raccoglie testimonianze di vita che possono aiutarci a immaginare un futuro di benessere e felicità: "Incontro sul mio cammino uomini e donne che hanno saputo mutare sguardo e che possono testimoniare come questo piccolo cambiamento possa essere l'inizio di un mondo completamente nuovo", dice l'autore.
Un viaggio nella natura incontrastata, ma anche una finestra sul domani.
Il libro, pubblicato a metà settembre, è edito da Rai Libri.

**ALICE E LE REGOLE DEL BOSCO**
di Simone Feder
Mondadori

## DA LEGGERE D'UN FIATO

# ALICE E LE REGOLE DEL BOSCO

Alice è una ragazza come tante, una diciassettenne dalla vita normale: genitori amorevoli, buoni voti a scuola, tante amicizie come quella con la sua migliore amica Daria. Eppure, si sente fuori posto, incompresa. È proprio in questo momento che la giovane incontra Samuele, di un paio di anni più grande, che vive il suo stesso malessere. Samuele ha una brutta fama, dice Daria ad Alice, è «un drogato, uno che va al boschetto». Parla di Rogoredo, una delle più grandi piazze di spaccio della Lombardia, il girone infernale dei tossicodipendenti. Samuele è affascinante, seducente e Alice ne è attratta e se ne innamora. È lui a condurla al bosco e in pochi mesi passa dal «fumo» al «buco», fino a diventare totalmente succube dell'eroina.

> **"Eppure si sente fuori posto, incompresa. È in questo momento che Alice incontra Samuele"**

## SAM E PEN

Un libro illustrato per accompagnare i bambini (dagli 8 anni in su) che vivono, direttamente o indirettamente, il difficile momento della malattia in famiglia.

**SAM E PEN**
di Lorenza Farina – illustrazioni di Valentina Malgarise
Paoline

## LIGURIA THE COOKBOOK

Il nuovo libro della cuoca e scrittrice statunitense Laurel Evans, conosciuta anche sul web per il suo blog "Un'Americana in Cucina", è disponibile fisicamente per il mercato americano e anche in Italia in esclusiva presso la Galleria Rizzoli di Milano, oltre che sugli store online.

**LIGURIA THE COOKBOOK**
di Laurel Evans
Rizzoli

## DONNE IMPREVISTE
### Storie dietro le quinte

Confrontarsi con storie impreviste e distanti aiuta a riconoscerle, a capire che esistono. Ascoltarle e rifletterci può generare consapevolezza sociale sul fenomeno della violenza all'interno della relazione lesbica.

**DONNE IMPREVISTE**
di Lucia Caponera, Angela Infante e Alessandra Rossi
Rapsodia 2021

TRE DOMANDE A…

# CATENA FIORELLO

**AMURI**
Il romanzo di Catena Fiorello edito da Giunti

**Come nasce il romanzo "Amuri"? Da quale ispirazione?**
«Il romanzo "Amuri" nasce dalla mia necessità di raccontare una storia familiare non convenzionale, ovvero una storia dove sono i figli a prendersi cura dei genitori, a proteggerli, a portarli verso una visione più tollerante e più comprensiva dell'amore. Infatti, la protagonista Isabella, che ha 35 anni e un vissuto abbastanza doloroso per via della separazione dei suoi genitori, decide, proprio nel momento in cui è lei a essere in crisi con il proprio marito, di tornare indietro a quando si è spezzato qualcosa nella sua vita, perché è convinta che la sua crisi matrimoniale dipenda molto dalle sofferenze che ha avuto da bambina e da adolescente. Quindi torna sull'isola di Alicudi per fare chiarezza su tutti quelli che sono i grovigli di questa famiglia. È proprio Alicudi che mi ha sempre ispirato, perché è un'isola particolare. Pur appartenendo all'arcipelago delle Eolie, è la più defilata, la meno conosciuta, e quindi il luogo ideale in cui ambientare un romanzo introspettivo e di rinascita».

**Quante storie ha da raccontare la sua Sicilia attraverso la sua penna?**
«Mi viene da sorridere perché sono moltissime, infinite, e credo che forse non mi basterà una vita per raccontare tutto quello che vorrei. Ho in cantiere talmente tanti di quei libri e romanzi che davvero penso che non ce la farò a raccontarli tutti, perché la Sicilia è una terra che ispira proprio al racconto, laddove è accaduto di tutto e di più, incroci di civiltà e tanta umanità. E continua a creare storie interessanti. È proprio il luogo, o topos, deputato a raccontare la vita».

**Si torna sempre nei luoghi in cui siamo stati felici, ma a volte è difficile farlo: quali sono i luoghi in cui è stata felice?**

> "Mi viene in mente la spiaggia di Letojanni e Marmaruca: lì c'era la casa di mia nonna

«Mi viene in mente, per prima, sicuramente la spiaggia di Letojanni, insieme al quartiere Marmaruca, un quartiere appena fuori da Letojanni, dal centro del paese, e lì c'era la casa di mia nonna Catena, dove noi andavamo ogni estate a passare le vacanze. Da Augusta ci spostavamo lì. E quindi il primo luogo in assoluto è stato Letojanni, la sua spiaggia e quella piccola casetta di nonna Catena nel quartiere Marmaruca dove in un crocchio di case accadevano le cose più belle: ci si sedeva sul muretto che era di fronte la casa la sera e ci sembrava di essere nelle strade più interessanti del mondo. Oltre quel muretto c'era un giardino, di sotto, con tanti alberi di limoni dove poi hanno fatto anche un campeggio. E lì, quand'eravamo adolescenti, vedevamo questi turisti stranieri, scandinavi, finlandesi, tedeschi, austriaci, che ci sembravano marziani perché parlavano un'altra lingua, avevano altri modi anche di vestire, di vivere, le donne erano già disinibite, indipendenti, aperte. Questo era molto affascinante, molto bello, e veramente per noi è stata un'eterna vacanza stare lì. Quindi, in assoluto il primo luogo è quello. Poi i Giardini-Naxos, il paese attaccato a Letojanni dove andavamo a trovare, invece, i nonni paterni, in particolare solo il nonno avevamo, Raffaele, che ci raccontava un sacco di cose belle, compresa la sua vita dura e difficile. Aveva fatto il calzolaio tutta la vita e ci parlava di quanto fosse stata dura la guerra per lui e per mia mamma. Sono questi i due luoghi del cuore, Letojanni e Giardini-Naxos».

di **Boris Sollazzo**

# ANDIAMO A RIEMPIRE LE SALE DEI CINEMA

L'autunno e Venezia portano nei cinema titoli (soprattutto italiani) di grande livello. Ora tocca a noi

## FREAKS OUT

REGIA: GABRIELE MAINETTI
GENERE: DRAMMA

VOTO ★★★★½

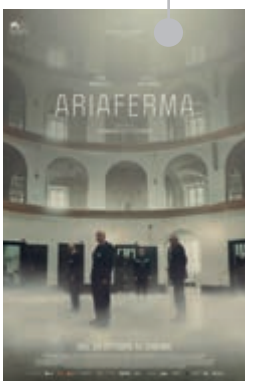
Più di due anni di lavoro, un budget di altissimo livello soprattutto per il cinema italiano, un cast azzeccatissimo, una storia ambiziosa. Gabriele Mainetti dopo "Lo chiamavano Jeeg Robot" era atteso al varco e l'attesa è aumentata a dismisura quando una post produzione lunghissima e lo stop dovuto al Covid ha dilatato i tempi e pompato la voglia di vederlo. Venezia 78 si è accaparrata l'anteprima mondiale più ambita tra le produzioni italiane e non se n'è pentita, nonostante i grandi quotidiani siano stati freddi e così la stampa estera. La verità è che Gabriele Mainetti (e Nicola Guaglianone, non dimentichiamolo mai quanto sia centrale il lavoro di questo sceneggiatore nella nouvelle vague italiana) ha alzato l'asticella della grammatica cinematografica moderna, soprattutto nel nostro paese, per quanto riguarda autorialità e intrattenimento, costruendo nuovi percorsi in generi precedentemente taboo e intervenendo anche su un'iconografia delle immagini in movimento fino a poco tempo fa ammuffita. Todd Browning incontra l'epica dei supereroi che ci dice che un grande superpotere è una rogna e gestirlo un fardello e che un supereroe è fondamentalmente un megalomane nel migliore dei casi e uno psicotico nel peggiore, ma più spesso entrambi. Quattro ragazzi, un profeta folle come capo, la Storia come sfondo, Fellini come riferimento immaginifico, la capacità di commuovere, incantare e riscrivere il concetto di (super)eroismo, Mainetti conferma tutti i suoi talenti e ci aggiunge quello di saper creare una factory, un universo e un immaginario personale, di rischiare tutto. Questo gioiello non è detto conquisti il pubblico, perché è una sfida enorme. Ma è solo con registi, sceneggiatori e attori di questo tipo che ci salveremo. Forse.

## ARIAFERMA

REGIA: LEONARDO DI COSTANZO
GENERE: DRAMMA

VOTO ★★★★½

Piccola premessa-confessione del recensore: il sottoscritto il duo Toni Servillo-Silvio Orlando lo seguirebbe con entusiasmo anche con camera fissa su una loro partita a scacchi. Sono il meglio del cinema e del teatro italiano, hanno attraversato decenni con il loro talento mantenendo immutato il loro carisma e la loro potenza espressiva. Anzi, sono migliorati. Se poi metti Leonardo Di Costanzo, che al rigore registico affianca l'amore per gli attori e per storie difficili che inquadrano la complessità in parabole esistenziali drammatiche e sofferte, ecco che non si poteva fallire. I tre, nei reciproci ruoli, indagano l'animo umano con ruvida precisione e sensibilità, usando ogni potenzialità del cinema: spazi, ritmi recitativi e angolazioni visuali, tempi di dialogo e di espressione. Un concerto in cui sobriamente tutti mettono il loro talento, ma sempre in "levare", per raccontare senza retorica ed enfasi un mondo assurdo e reale, quello di un carcere in dismissione in cui agenti penitenziari e una sporca dozzina di detenuti dovranno condividere spazi, momenti di vita, una nuova distonica armonia dovuta alla nuova imprevista situazione. Di Costanzo riesce con bravura a sfruttare questo carcere che è quasi un anfiteatro claustrofobico per renderlo coprotagonista e soffocante teatro delle fragilità e rabbie di ognuno, anche grazie a comprimari di altissimo livello e perfettamente funzionali alla storia come Ferracane e Striano. Esattamente come ogni singola inquadratura, gesto, parola. Una di queste riassume il film in un termine comune, in un intercalare. Che in Ariaferma diventa poesia e vita.



# MADRES PARALELAS

REGIA: PEDRO ALMODOVAR
GENERE: DRAMMA

VOTO
★★★★☆

Pedro Almodovar è invecchiato e noi con lui. Ed è bello perché insieme non ci ostiniamo a rimanere 'gggiovani', ma con leziosa malinconia scopriamo altro da e di noi, non tradendoci. Ecco da "Volver" in poi (e forse, in qualche modo già da "Tutto su mia madre"), il rutilante e anticonformista Pedro, simbolo della Spagna libera, libertina e un po' (tanto) psicotica e schizofrenica del postfranchismo, è diventato un autore maturo, più devoto al cinema e ai suoi attori feticcio, più dolce e meno provocatorio, capace di passare dal durissimo "La mala educacion", da thriller estetizzanti e feroci, a commedie drammatiche come questo "Madres Paralelas". Almodovar è anche ora più citazionista, ha modelli di cui non si "vergogna" ed ecco che questo melodramma politico - due donne divise da generazioni, classi sociali, ma unite da un destino di solitudine partoriscono lo stesso giorno nella stessa clinica e il destino le terrà insieme - trovi molto di "Douglas Sirk" (ma anche, a suo modo, di "Fassbinder"), ovviamente in salsa pedriana. La solita Penelope Cruz viene "suonata" come uno strumento soave e rock dal suo regista, in un racconto che torna alle origini perché è ostinatamente contrario all'ossessione della cancellazione della memoria che il mondo ha messo in atto e a partire dalla sua Spagna.

# I'M YOUR MAN

REGIA: MARIA SCHRADER
GENERE: COMMEDIA

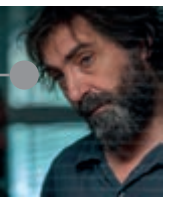
VOTO
★★★☆☆

Fin dalla commedia all'italiana più commerciale (pensiamo a Io e Caterina), raccontare l'intelligenza artificiale come la risposta sentimentale, emotiva, amorosa alle mancanze dell'essere umano è stata una tentazione straordinaria (e a riuscirci al meglio forse sono riusciti, recentemente, solo "Ex Machina" e "Her"), ma spesso mal sfruttata. E non a caso si finisce troppo spesso per finire nel melodrammatico complottista ("S1mone") o nel tragicomico. Strada, quest'ultima, scelta da Maria Schrader, in alcuni momenti di questo film, mentre il primo è il pretesto per rovesciare il senso del genere. Ne esce fuori un film imperfetto e interessante su una donna, intellettuale e raffinata, ma rassegnata emotivamente all'aridità, e un robot, Tom, costruito e programmato per essere il suo uomo ideale. Maria Schrader gioca sugli attori, bravissimi, sul controllo di sé, più umano che cibernetico perché i pregiudizi umani sono peggio dei limiti dei software, su una ricerca di felicità perennemente messa in ostaggio dall'autosabotaggio. Per tre settimane i due convivono, la regista volutamente offre loro location asettiche e quasi neutre, continuamente mostra quanto sia robot l'una - quasi ottusa nel non uscire dalle sue barriere autoimposte - e umano l'altro - programmato così bene da rendere razionali i sentimenti - e sull'inadeguatezza della perfezione, soprattutto in amore. Film da vedere. Magari non in coppia. O forse sì.

# LA SCUOLA CATTOLICA

REGIA: STEFANO MORDINI
GENERE: DRAMMA

VOTO
★½☆☆☆



Sia chiaro, il pubblico deve dividersi, qui, tra chi ha amato il libro omonimo del premio Strega Albinati e chi l'ha detestato o non letto. Perché quella violenza espressa e quasi insopportabile, al limite del gratuito per molti è stata fastidiosa fin dalle pagine scritte. Perché 1300 pagine che cercano di raccontare quella prevaricazione fisica, politica, ideologica degli anni '70, soprattutto maschile, a corrente alternata ci riesce. Non così il film che concentrandosi sull'orrore del Circeo sembra dimenticarsi il contesto politico e antropologico del tempo e ne fa un' "Arancia Meccanica" monca all'italiana. Non basta certo un Lucio Battisti cantato in coro - contestualizzazione canora molto grossolana - e le facce giuste (che bravi Porcaroli e Tersigni, finalmente cominciamo ad avere uno star system under 30?) per andare a raccontare il dolore di un'epoca, di una generazione, di archetipi (dis)umani. Mordini sembra non mettere a fuoco nulla di quanto può interessare di una storia come questa, si rimette a film come "I figli della notte" di Andrea De Sica e "Favolacce" dei D'Innocenzo, dove la dimensione politica è rarefatta (ma c'é, De Sica ne fa una questione di potere economico e di aristocrazia borghese, i fratelli d'oro una questione di classe "territoriale"), ma non assente. Qui invece è tutto anestetizzato tranne la violenza coreografata, il gusto per l'inquadratura giusta, da storyboard, ma senz'anima e senza potenza espressiva. E i giovani e in alcuni casi acerbi interpreti, pur essendo superiori al film, a volte annaspano.

## I MAGNIFICI 7
## (IN SALA)

1. **Freaks out:** Mainetti ci ha fatto aspettare sin troppo, ma ne è valsa la pena. Claudio Santamaria, Aurora Giovinazzo e Pietro Castellitto da applausi, ma non dimentichiamoci il lavoro eccelso di Guaglianone.
2. **Ariaferma:** Servillo-Orlando è una coppia che dovremmo far diventare patrimonio dell'Unesco. Li troviamo a duellare in un carcere. Se Fabrizio De Andrè fosse stato un regista, avrebbe scritto "Ariaferma".
3. **The Velvet Underground:** Haynes ha portato forse come nessuno la musica, il grande rock, al cinema. Qui lo fa dicendoci cos'era questo gruppo iconico e ancora più la New York di quegli anni. Irresistibile.
4. **Madres Paralelas:** Pedro Almodovar lavora sul concetto di memoria e futuro, di femminilità e eredità umana e politica con sensibilità e profondità. Uno dei migliori film del Maestro degli ultimi anni.
5. **I'm your man:** esiste l'uomo perfetto? Può esserlo solo un robot programmato per esserlo e forse proprio questo lo rende bello e impossibile. Nel senso più ampio del termine. Film imperfetto, ma affascinante.
6. **Il materiale emotivo:** Sergio Castellitto come regista e attore non fa mai zero a zero. Figuriamoci su una sceneggiatura della coppia mai troppo compianta Scola-Scarpelli (riscritta da lui, la moglie Margaret Mazzantini e il disegnatore Ivo Milazzo). Può non piacere, ma colpisce.
7. **La scuola cattolica:** buttarsi in un progetto ambizioso evitandone i rischi maggiori è un delitto. Ottimo il cast giovane, ma la mancanza di coraggio e l'autocompiacimento della regia anestetizzano tutto. Anche loro.

di **Alessandra De Tommasi**

# A TUTTO BINGE (WATCHING)

## I TITOLI DA RECUPERARE

### LA CUOCA DI CASTAMAR

**PIATTAFORMA:**
NETFLIX

**GENERE:**
DRAMMA IN COSTUME

**PUNTO DI FORZA:**
VALORI D'ALTRI TEMPI

Prima di liquidare la serie come "la classica soap spagnola" c'è da pensarci due volte e non solo perché il racconto è tratto dal romanzo di Fernando J. Munez. Pur essendo un melò tradizionale, con amori impossibili e proibiti tra classi sociali diverse, qui la cuoca protagonista (Michelle Jenner) non ricorre ai soliti mezzucci per incastrare il nobile della casa, don Diego (Roberto Enriquez). Niente tranelli né giochetti: vive con il cuore in mano anche se gli è stato strapazzato molte volte, a partire da quando il padre è stato accusato (ingiustamente?) di omicidio e l'ha lasciata sola in un mondo maschilista e pericoloso. Lei resta pura, coraggiosa, semplice e questo rende il progetto così diverso e speciale.

### THE GOOD FIGHT

**PIATTAFORMA:**
TIMVISION

**GENERE:**
LEGAL

**PUNTO DI FORZA:**
DIALOGHI PUNGENTI

Lo spin-off di "The Good Wife" prende vita in uno studio legale afroamericano, in cui fa incursione Diane (Christine Baranski), in fuga dal passato e desiderosa di aprire un nuovo capitolo professionale. Con lei arriva Lucca (Cush Jumbo), che a Chicago si reinventa e prova "persino" ad avere una vita sociale fuori dall'ufficio. Al loro fianco la figlia di Eli, Marissa (Sarah Steele), l'irriverente investigatrice privata che alleggerisce i toni serissimi degli avvocati e delle cause. Il progetto ha un imprinting politico fortissimo, perché Diane è anti-Trump e molte delle battaglie in tribunale riguardano i diritti civili e affrontano temi d'attualità con grande dovizia di particolari. Brillante, acuto e di spessore.

## I TITOLI DA RECUPERARE

# ALL RISE

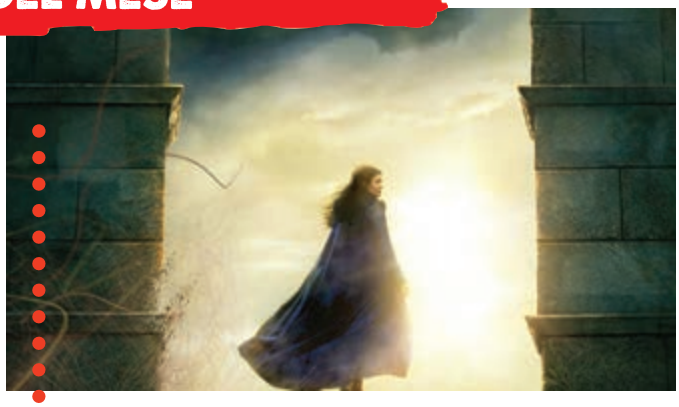
**PIATTAFORMA:**
TOP CRIME

**GENERE:**
LEGAL

**PUNTO DI FORZA:**
BLACK POWER

Stavolta la legge è raccontata non dal banco degli imputati, ma da quello del giudice e non uno qualsiasi: Lola Charmichael (Simone Missick), è giovane e preparata, oltre che di colore, il che la rende parte di una doppia minoranza in un luogo dominato da anziani bianchi tradizionalisti. Non è l'unica donna a combattere per la giustizia: dal procuratore idealista Emily Lopez (Jessica Camacho) al giudice Lisa Benner (Marg Helgenberger), questo dream team al femminile fa squadra senza barricarsi dietro le quote rosa. A loro si aggiungono l'assistente di Lola, Sherri (Ruthie Ann Miles) e la stenografa dell'aula Sara (Lindsay Mendez). Un inno all'inclusività, all'emancipazione e all'uguaglianza, ma con toni spesso leggeri e brillanti.

## GLI IMPERDIBILI DEL MESE



**PIATTAFORMA:**
AMAZON PRIME VIDEO

**GENERE:**
FANTASY

**PUNTO DI FORZA:**
VIAGGIO EPICO

USCITA: 19 NOVEMBRE

# THE WHEEL OF TIME

Tratta dall'omonima saga di Robert Jordan (Fanucci Editore), la serie ruota attorno al personaggio di Moiraine (Rosamund Pike, qui in veste anche di produttrice) in un mondo fantastico e futuristico, ma dal sapore medievale – la Terza Era - in cui solo le donne hanno accesso alla magia, detta "channeling". L'universo femminile fa parte di un'associazione, l'Aes Sedai, che si mette in viaggio per scoprire chi sia l'incarnazione del Drago Rinato. Alla figura mitologica viene associata la capacità di proteggere o annientare l'umanità, motivo per cui viene perseguitato dall'Oscuro.

USCITA: OTTOBRE

# AHS: DOUBLE FEATURE

**PIATTAFORMA:**
DISNEY+

**GENERE:**
HORROR

**PUNTO DI FORZA:**
IMPATTO VISIVO

La serie antologica di Ryan Murphy arriva alla decima stagione con dieci episodi divisi in due capitoli, Red Tide e Death Valley. Due i temi: mare e sabbia, con due cast diversi, che in ogni ciclo di stagione ritornano cambiando pelle, da Kathy Bates a Macaulay Culkin. Un racconto si concentra su uno scrittore, Harry (Finn Wittrock) con il blocco creativo che, con la moglie Doris (Lily Rabe) e la figlia Alma (Ryan Kiera Armstrong), si trasferisce in inverno in un'isolata cittadina vicino all'oceano, a Cape Cod. Non sa che una serie di episodi sinistri popolano la località ai confini del mondo.

USCITA: 22 OTTOBRE

# INVASION

Dal bestseller al piccolo schermo: nel mondo della Ruota del Tempo le donne hanno la magia e il potere. La lotta tra il Bene e il Male, declinata in libreria in 14 romanzi da 90 milioni di copie, vede qui al centro delle vicende Moraine (Rosamund Pike), appena arrivata nella città di Two Rivers in un mondo fantasy senza tempo, uno spaccato visionario di umanità con abilità incredibili, ma anche ambizioni fuori dall'ordinario. La donna fa parte di Aes Sedai, misteriosa organizzazione al femminile, e si mette in viaggio per proteggere un uomo che potrebbe avere in mano il destino del mondo. Le potenzialità di questo racconto sono infinite, non a caso il progetto è stato rinnovato per una seconda stagione prima ancora della messa in onda.

**PIATTAFORMA:**
APPLETV+

**GENERE:**
SCI-FI

**PUNTO DI FORZA:**
MONDI FANTASTICI

# BENVENUTO A CASA

**Pronti per una nuova vita insieme.**

PURINA

SI IMPEGNA QUI

E QUI

## IN PALIO OGNI SETTIMANA 1 MONOPATTINO ELETTRICO

Vai su **purina.it, scopri il concorso** e registrati. Per ogni partecipazione sosteniamo le adozioni a distanza di ENPA tramite la donazione di 1 pasto.

**WWW.PURINA.IT**
**#BENVENUTOACASA**

Concorso valido dal 04/10/2021 al 05/12/2021.
Montepremi € 7.919,91 (IVA inclusa).
Regolamento su www.purina.it
e al numero verde 800 525 505.

SOSTIENI LE ADOZIONI CON PURINA ED ENPA

Segway-Ninebot
MAX G30E II

**FRISKIES**
Secco Cane
1,5Kg
Vari gusti

**FRISKIES**
Biscotti Cane
500g
Vari gusti

**GOURMET MON PETIT**
Umido Gatto
6x50 gr
Vari gusti

**GOURMET GOLD**
Umido Gatto
85 gr
Vari gusti

**GOURMET DIAMANT**
Umido Gatto
85 gr
Vari gusti

**ONE**
Secco Gatto
800 gr

PURINA Your Pet, Our Passion.

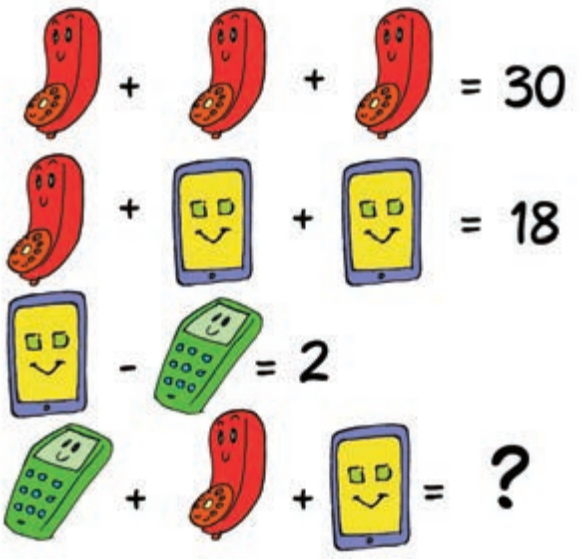
# GIOCHIAMO

A CURA DI ANDY VENTURA

## AIUTA IL CARICATORE A RITROVARE IL TELEFONO

## UNISCI I PUNTINI

## CIMENTATI CON LA MATEMATICA




## I SUDOKU DI BEBA

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5 | 2 | |
| | | 8 | | 3 | | | 4 | |
| 4 | 7 | | | 5 | 2 | 6 | | 8 |
| | | | | | | 7 | | |
| | | 3 | | | | 8 | | |
| 1 | | 4 | 7 | | 5 | | 6 | 3 |
| 2 | 4 | 9 | | | 6 | | | |
| 3 | | 5 | | 8 | | | | |
| 8 | | 7 | 5 | | 4 | | | |

Livello Medio

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 5 | |
| | 7 | | | | | | | |
| 8 | | 4 | 3 | | | | | 2 |
| 7 | | | 8 | 2 | | 9 | 3 | 5 |
| | | 3 | 5 | | | 7 | | |
| | | | 7 | 3 | | | | 4 |
| | | | | 7 | 3 | | 8 | 6 |
| | 2 | 5 | 4 | 6 | | | | 7 |
| 6 | | | | | 5 | | 2 | |

Livello Avanzato

ACQUA & SAPONE

# Profumo Da Bucato

MUSCHIO BIANCO

FRESCHEZZA FLOREALE

500 ML

Inebriante per il bucato

Ideale per i pavimenti

80 LAVAGGI

PRODOTTO IN ITALIA

# Meglio il testamento o la donazione?

## Quali sono le differenze, i vantaggi, i risvolti

Come ho detto più volte, la donazione attribuisce immediatamente il diritto al donatario, mentre il testamento programma solamente l'attribuzione: l'acquisto per testamento avverrà alla morte del testatore. Ciò ha conseguenze spesso decisive per le parti.

Anzitutto l'IMU verrà pagata dal donatario nel caso di donazione, ma rimarrà a carico del testatore nel caso di testamento.

Altrettanto dicasi per tutte le altre spese inerenti l'immobile, ad esempio le spese condominiali o le spese per manutenzione: in caso di donazione le spese saranno a carico del donatario, mentre in caso di testamento rimarranno a carico del testatore.

"Necessario confrontarsi con un notaio per individuare la soluzione migliore"

Ovviamente occorre comunque verificare in concreto il tipo di donazione che viene effettuata. È ben possibile, e nella pratica succede frequentemente, che il donante si riservi il diritto di usufrutto sull'immobile oggetto di donazione. Ciò vuol dire che il donante per un certo periodo di tempo (normalmente per la durata della sua vita) si riserva il diritto di usufruire dell'immobile, utilizzandolo direttamente o anche concedendolo in locazione a terzi (ed incassando il canone). In tale ultimo caso l'IMU resterà a carico del donante, come anche le spese condominiali di amministrazione e manutenzione ordinaria; non così quelle straordinarie, che graveranno sul nudo proprietario.

Anche la donazione con riserva di usufrutto a favore del donante per la durata della sua vita differisce dal testamento: seppure al donante viene riservato il diritto, ad esempio, di vivere nell'abitazione oggetto di donazione per tutta la sua vita (al pari di quanto avverrebbe se ne disponesse per testamento), la donazione resta pur sempre irrevocabile e il donante non potrà modificare unilateralmente, ossia senza accordarsi con il donatario, la propria volontà e attribuire il bene ad un'altra persona o riprenderselo.

**CARLO CERVASI**
Notaio di Aprilia (LT)

Per concludere non si può che ricordare che non vi è una soluzione preferibile per tutti: per alcuni sarà preferibile procedere con un testamento mentre per altri occorrerà provvedere con una donazione, ed anche qui, a volte riservandosi il diritto di usufrutto, altre no, altre ancora inserendo clausole ad hoc (ad esempio l'onere di assistenza). In ogni caso è necessario confrontarsi con il proprio notaio di fiducia che saprà individuare la soluzione del caso concreto più aderente alle esigenze della persona che si rivolge a lui.

# PUNTI VENDITA

ACQUA & SAPONE
Oltre la Convenienza

**ADERENTI ALLE INIZIATIVE DELLA CARTA**

## LAZIO

### ROMA

**ACILIA** Via Di Macchia Saponara, 83/A
**DRAGONA** Via Ottone Fattiboni, 154
**ALBERONE** Via Gino Capponi, 17
**APPIO COLLI ALBANI** Via G. Botero, 19/27
**AURELIO** Via Dei Monti Di Creta, 20
**BOCCEA** Via Gregorio XI, 87/99
**BUFALOTTA** Via Vittorio Turri 2/8 (loc. Cinquina)
**BUFALOTTA** Via Luce D'eramo,59/61
**CENTOCELLE** Viale della Primavera, 265
**CINECITTÀ** Via Caio Canuleio, 13
**CINECITTÀ** Via Carlo Fadda, 61
**CINECITTÀ** Via Quintilio Varo, 130/132
**COLLATINO** Via Collatina, 80/82
**COLLI ANIENE** Via E. D'Onofrio, 168/176
**CONCA D'ORO** Via Val Santerno, 31
**BORGHESIANA** Via Casilina, 1801/A
**INFERNETTO** Via Salorno, 16/30 (Casal Palocco)
**MAGLIANA** Via della Magliana, 154
**MARCONI** Via Antonio Meucci, 9/11
**MONTEVERDE** Via Fonteiana, 139/141
**OSTERIA DEL CURATO** Piazza Ilia Peikov, snc
**OSTIA** Via Delle Aleutine, 67
**OSTIA** Via Isole del Capoverde, 304/306
**PIETRALATA** Via Pietralata, 513
**PIGNETO** Via Romanello da Forlì, 12
**PONTE MILVIO** Via Riano, 22
**PORTUENSE** Via Gaetano Rappini, 24/26/26A
**PRENESTINA** Via Fontanarosa, 14/18
**PRENESTINA** Via Prenestina, 1410
**PRIMAVALLE** Via Fratelli Grimm, 15/25
**QUADRARO** Piazza dei Tribuni, 40/45
**RE DI ROMA** Via Casoria, 20
**SAN GIOVANNI** Largo Magna Grecia, 13
**SAN PAOLO** Via della Villa di Lucina, 36
**SPINACETO** Via Eroi della Difesa di Roma, 6/10
**TIBURTINA** Via Cave di Pietralata, 43/45
**TOR BELLA MONACA** Via Amico Aspertini, 175
**TOR PIGNATTARA** Via Laparelli, 57
**RIANO** Via Flaminia Km 24,200
**TORRINO** Via Fosso Del Torrino, 19/70
**TRIGORIA** Via Trigoria, 167
**ROMANINA** Via Bernardino Alimena, 108
**TIBURTINA** L.go P. Mattei Gentili, 12 **Nuovo**
**ROMA-** Circonvallazione Ostiense,260 **Nuovo**
**ROMA-** Via della Massimilla, 21 **Nuovo**

### ROMA E PROVINCIA

**ALBANO LAZIALE** Via Trilussa, 31
**CECCHINA** Via Nettunense, 430
**ANZIO** Via Ardeatina, 174
**ANZIO** Via Nerone, 15
**ARDEA** Via Laurentina, 118
**ARTENA** Via Velletri, snc
**CIAMPINO** Via San Francesco D'Assisi, 74
**CIAMPINO** Via Bruxelles, 46 (ang. Via Atene)
**CIVITAVECCHIA** Via Giuseppe Mazzini, 13
**CIVITAVECCHIA** Via Pietro Nenni, 16
**COLLEFERRO** Via Fontana Dell'Oste, snc
**FIANO ROMANO** Via Milano, 13/D
**FIUMICINO** Via Portuense, 2387
**FIUMICINO** Via Delle Meduse, 143 (Isola Sacra)
**FONTENUOVA** Via Palombarese, 569
**GUIDONIA** Via Montebianco, 97
**GUIDONIA** Via Dei Mughetti, 7/19
**MARINO** Via Massimo D'Azeglio, 21/27
**MARINO** Via Torquati, 9
**MONTEROTONDO** Via Salaria, 199
**NETTUNO** Via Vittorio Veneto, 20
**NETTUNO** Via Della Liberazione, 89
**POMEZIA** Via Cavour, 7
**ROCCA DI PAPA** Via Cavour, 41
**SANTA MARINELLA** Via Valdambrini, snc
**TIVOLI** Via Empolitana, km 2500
**TIVOLI** Via Tiburtina, 265
**VALMONTONE** Via Delle Mura, snc
**VELLETRI** Via Lata, 223 (vicino Carrefour)
**GENZANO** Viale Francia, 43
**TORVAIANICA** P.zza Italia Snc - V.le Spagna, 44

### RIETI E PROVINCIA

**POGGIO MIRTETO** Via Giuseppe De Vito, 73

### VITERBO E PROVINCIA

**VITERBO** Strada Teverina, 5/M
**VITERBO** Via Igino Garbini, 75
**VITERBO** Via Ippolito Nievo, snc
**CIVITA CASTELLANA** Via Flaminia Km 58.200
**MONTEFIASCONE** Loc. Asinello (vicino discount MD)
**ORTE** Via De Dominicis, 67
**TARQUINIA** Via Ferri, snc (loc. colonia Elisabetta)
**VETRALLA** Strada San Michele, snc
**NEPI** Via Roma snc **Nuovo**

### FROSINONE E PROVINCIA

**FROSINONE** Strada Statale per Fiuggi, 225
**FROSINONE** Via Monti Lepini, km 1350
**ALATRI** Strada Statale 155 (vicino Eurospin)
**ANAGNI** Via Casilina, 4733 **Nuovo**
**CASSINO** Via Giacomo Leopardi, 32
**CECCANO** Via Di Vittorio, snc
**FERENTINO** Via Casilina, Km 75.000
**FIUGGI** Via Capo i Prati, 60
**ISOLA DEL LIRI** Viale Borgo San Domenico
**SORA** Via Lungo Liri Aldo Moro, snc

### LATINA E PROVINCIA

**LATINA** Via Carlo Pisacane, 22/28
**LATINA** Via Isonzo, 221
**LATINA** Viale Le Corbusier, snc
**LATINA** Via San Carlo da Sezze, 32
**APRILIA** Via Fiume, 28 (vicino al Conad)
**APRILIA** Via Carroceto, 193
**APRILIA** Via Toscanini, 36
**APRILIA** Via Zuara, snc (vicino Globo)
**CISTERNA** Via Delle Regioni, snc
**FORMIA** Via Variante Appia, snc (loc. Acqualonga)
**SEZZE SCALO** Piazza Delle Regioni (ang. Via Veneto)
**TERRACINA** Via Appia, km 100.700
**FONDI** Via Diversivo Acquachiara, 1

## PIEMONTE

### TORINO E PROVINCIA

**PINEROLO** Via Giustetto, 13
**PINEROLO** Corso Torino, 344
**TORINO** Via Nizza, 95
**TORINO** Via Chiesa Della Salute, 77
**TORINO** Via Muzio Clementi, 27
**TORINO** Via Tunisi, 124
**TORINO** Via Exilles, 29
**MONCALIERI** Corso Roma, 46
**MONCALIERI** Corso Savona,10
**TORINO** Corso Vittorio Emanuele II, 208
**TORINO** Via Sansovino, 30/B
**TORINO** Via Asiago, 74
**TORINO** Via Borgaro, 97
**TORINO** Via F. Demargherita, 11
**CARMAGNOLA** Via Sommariva Bosco, 45
**RIVAROLO CANAVESE** Corso Torino, snc
**SAN MAURIZIO CANAVESE** Via Torino, 104
**IVREA** Via Natalia Ginzburg, 4
**CHIERI** Corso Torino, 29 **Nuovo**

### ALESSANDRIA E PROVINCIA

**ALESSANDRIA** Via S. G. Bosco, snc
**ALESSANDRIA** V. Vecchia Torino,36
**NOVI LIGURE** Piazza Pernigotti, 6

### VERBANO CUSIO OSSOLA

**CREVOLADOSSOLA** Via G. Garibaldi, 2/4

### ASTI

**ASTI** Piazza Leonardo Da Vinci, 25/29
**ASTI** Via A.Monti, 2 **Nuovo**

### BIELLA

**BIELLA** Corso Europa, 14

### NOVARA E PROVINCIA

**GALLIATE** Via Monte Nero, 38
**NOVARA** Via Cernaia, 19

### CUNEO E PROVINCIA

**CUNEO** Corso Francia, 75 (ang. Via Pavese)
**CUNEO** Via Guido Martino, snc
**SANTA VITTORIA D'ALBA** S.SS. 231 (c.c. Roero Center)
**SALUZZO** Via Francesco e Giuseppe Lattanzi, 21 **Nuovo**

### VERCELLI E PROVINCIA

**VERCELLI** Via Veterani dello Sport, 11 **Nuovo**

www.acquaesapone.it

**CARTE ACCETTATE:**

Maestro VISA V PAY MasterCard CartaSi American Express

# DOVE PUOI TROVARE LA RIVISTA

PhotoSì
STAMPA LE TUE EMOZIONI

CON ACQUA&SAPONE
PUOI STAMPARE LE TUE EMOZIONI
O REGALARE UNA GIOIA

Scarica l'app

## SARDEGNA

### CAGLIARI

**CAGLIARI** Via Biasi, snc (vicino ufficio postale)
**CAGLIARI** Via Calamattia, 3
**CAGLIARI** Via Ottone Bacaredda, 86/88
**CAGLIARI** Viale Sant'Avendrace, 113/119
**QUARTU SANT'ELENA** Via Fiume, 220
**SELARGIUS** Via Peretti, 5 (Cagliari)
**SESTU** Ex S.S. 131, 35
**QUARTUCCIU** Via mandas snc

### CARBONIA IGLESIAS

**CARBONIA** Via Ciusa, 17

### NUORO E PROVINCIA

**NUORO** Via Don Giovanni Bosco, snc
**NUORO** Zona Industriale Prato Sardo
**MACOMER** Via Pietro Nenni, 9
**TORTOLÌ** Via G. Garibaldi, snc

### ORISTANO

**ORISTANO** Via Cagliari, snc

### SASSARI E PROVINCIA

**SASSARI** Via Carlo Felice, 48
**SASSARI** Via Porto Torres, 119
**SASSARI** Via Predda Niedda,37Q
**ALGHERO** Largo dello Sperone, 3/6
**ALGHERO** Via Azuni, snc (angolo Via Costa)
**PORTO TORRES** Via dell'industria (ang. Via Porrino)
**SORSO** Via Europa (ang. Via B.Spanu)
**OLBIA** S.S.125/Palau, km 4.800 (loc. Basa)
**OLBIA** S.S.125 Orientale Sarda (zona aereoporto)
**ARZACHENA** Località li Tauli
**TEMPIO PAUSANIA** Via Calabria, snc

### MEDIO CAMPIDANO

**SAN GAVINO MONREALE**
Via Maria Carta, snc (loc. S'Uspidali)

## LIGURIA

### GENOVA

**GENOVA** Piazzale Dei Traghetti (c.c. il Terminal)
**GENOVA** Via Donghi, 15R
**GENOVA** Via G. Opisso, 276/G (Pegli) **Nuovo**
**GENOVA** Via Miglio, 5/R
**GENOVA** Via San Martino, 2
**GENOVA** Via Carlo Pisacane, 138R

### IMPERIA E PROVINCIA

**CAMPOROSSO** Via Braie, 297
**IMPERIA** Via Nazionale, 373

### SAVONA E PROVINCIA

**VARAZZE** Via Monte Grappa, 100
**CAIRO MONTENOTTE** Corso Marconi, 228
**VADO LIGURE** Via Montegrappa 1

## VALLE D'AOSTA

**SARRE** Frazione Condemine, 26

**LE OFFERTE PRESENTI IN QUESTA RIVISTA SONO VALIDE NEI PUNTI VENDITA DELLE REGIONI:**
**LAZIO, SARDEGNA, LIGURIA, PIEMONTE, VALLE D'AOSTA**

**LEGENDA** ■ PARCHEGGIO ■ CASALINGHI ■ GIOCATTOLI ■ ANIMALI ■ SERVIZIO PHOTOSÌ ♥ DEFIBRILLATORE PUBBLICO

di **Armando Marino**

QUANTO COSTA LA RIPARTENZA, LE MISURE PER RIDURRE LA CO2 E L'IMPORTAZIONE DI ENERGIA

# Nuovo aumento delle bollette dell'energia?

È il secondo maxi aumento di fila delle bollette dell'energia. A luglio gli aumenti erano di +10% per la luce e +15% per il gas. Al momento di scrivere questa rubrica, si parla di un +20 e +30 rispettivamente a partire dal primo ottobre. Il ministro per la Transizione ecologica Roberto Cingolani ha addirittura parlato di un 40% in più, stima che è parsa addirittura provocatoria. Il governo in questi casi tenta sempre di diminuire l'impatto almeno per i consumatori privati usando fondi di riserva, per le imprese invece significa un aumento importante dei costi che le rende sempre meno competitive con Paesi dove l'energia costa meno. Ma la vera questione, al di là dell'ammontare preciso degli aumenti, è che per la prima volta stanno venendo al pettine alcuni nodi: il boom del costo dell'energia dipende in parte da condizioni di mercato contingenti (la ripartenza dopo i lockdown), in parte dal fatto che l'Italia è costretta a importare tanta energia, in parte dal costo delle misure per ridurre la produzione di anidride carbonica. L'Europa si è data obiettivi ecologici molto ambiziosi e per ridurre l'emissione di Co2 nell'atmosfera ha imposto un meccanismo di costi che gravano sull'energia prodotta con fonti fossili, vedi gas, petrolio e ancora di più carbone. I rincari degli ultimi mesi dunque hanno un lato positivo: rendono chiaro che la "transizione ecologica" ha un costo. Se vogliamo essere ambientalisti davvero e non solo a parole, dobbiamo prendere atto delle conseguenze e possibilmente cercare rimedi e tecnologie che rendano la transizione compatibile con il nostro stile di vita.

Il ministro Cingolani ha proposto di ripensare al nucleare di quarta generazione, definendolo sicuro e pulito. Una proposta che ha provocato forti divisioni. Al di là di come la si pensi in materia, una cosa è certa: i pro e i contro di tutte le scelte andrebbero valutati in modo concreto senza preclusioni ideologiche. Sappiamo ormai che serve un mix di fonti, che l'Italia ha un buon apporto dall'idroelettrico e dall'eolico, decisamente meno dal fotovoltaico, mentre c'è anche un 4% di nucleare che compriamo, un po' ipocritamente, all'estero. Se vogliamo le auto elettriche, ad esempio, dobbiamo sapere che servirà sempre più energia. C'è chi dice che le fonti rinnovabili da sole non bastano, ma forse è anche vero che finora non ci abbiamo investito su sempre nel modo giusto, visto che tanti impianti producono poco. Oggi, più che uno sconto momentaneo sulla bolletta, al governo dovremmo chiedere chiarezza su cosa ci aspetta per il prossimo futuro e quali sono le soluzioni possibili per tenere accesa la luce senza inquinare troppo.

> "SE VOGLIAMO LE AUTO ELETTRICHE, DOBBIAMO SAPERE CHE SERVIRÀ SEMPRE PIÙ ENERGIA"

# DURACELL®

## SCOPRI LA LINEA BATTERIE

# +100% EXTRA DURATA*

## DURACELL® PLUS

Ideale per ogni dispositivo ad uso abituale, ad elevato consumo ed alta potenza.

* Nelle batterie formato AA rispetto alla durata minima media stabilita dal test IEC 2015 su giocattoli. I risultati possono variare in funzione del dispositivo e delle modalità di utilizzo. (www.iec.ch)

# BASTA IRRITAZIONI

SHAVE LIKE A **BOMBER**

**NUOVO**

**SKINGUARD**
SENSITIVE

Gillette