



## LA RICETTA DELLA SALUTE

*Il benessere per gli italiani  
passa dalla tavola.  
Ma il rischio è di considerare  
il cibo come un farmaco.*

### Autoanalisi

■ La strada ancora in salita delle auto elettriche. Mentre cresce il mercato delle ibride.

### La grande fuga

■ Il fenomeno crescente di ricercatori e laureati che se ne vanno dall'Italia.

### Potenza di calcolo

■ Tutto sui calcoli alla cistifellea.

### La ragazza della porta accanto

■ Intervista alla conduttrice Tv Eleonora Daniele.



L'anno appena finito ha portato grandi novità per Unicoop Tirreno. Infatti proprio negli ultimi giorni di dicembre si è concluso in modo positivo il lungo percorso che ha reso possibile il consistente aumento del nostro patrimonio netto grazie all'impegno delle altre Cooperative di consumo. Ciò mette la nostra Cooperativa nelle condizioni di rispettare il nuovo quadro regolamentare, definito nel novembre scorso da Banca d'Italia, e aumenta in modo significativo la tutela nei confronti dei nostri soci prestatori, liberando a questo scopo ingenti risorse finanziarie. Quindi un capitolo decisivo per Unicoop Tirreno si è chiuso positivamente, ma il 2017 porterà altre difficili sfide da affrontare. L'obiettivo improcrastinabile è di tornare a produrre utili innanzitutto attraverso il conseguimento di risultati positivi nella gestione caratteristica. A questo scopo il Consiglio d'Amministrazione ha approvato il Piano industriale 2017-2019 che

ha delineato tutte le azioni necessarie a cogliere quest'importantissimo obiettivo. Si tratterà di migliorare le nostre vendite e i margini intervenendo sull'offerta commerciale e lavorando per aumentare l'efficacia e l'efficienza della nostra rete di vendita. Sarà necessario un severo intervento sui costi sia di personale che di altra natura. Su questo punto bisognerà lavorare con la sensibilità che deriva dalla nostra natura cooperativa e la caratterizza, ricercando l'accordo con le Organizzazioni sindacali; ma anche con la grande determinazione che deriva dalla consapevolezza della posta in gioco: garantire il futuro della Cooperativa. Per raggiungere quest'obiettivo contiamo sulla competenza di un gruppo manageriale rinnovato in grado di coinvolgere e mobilitare le energie presenti in Cooperativa e, come sempre, sul lavoro delle Sezioni soci in ogni territorio e sul sostegno di tutti i nostri soci. ■

sommario

contatti

- 6 Fermo posta
- 7 Coop risponde
- 8 Chi protegge il cittadino
- 8 Previdenza
- 9 Benestare

firme

- 10 Gabriele Salari  
**Certificato di garanzia**
- 11 Luca Mercalli  
**Un brutto clima**
- 12 Tito Cortese  
**Criteri di scelta**
- 13 Pompeo Della Posta  
**Fisso o variabile?**
- 14 Giorgio Nebbia  
**Elementi di novità**
- 15 Massimo Montanari  
**Allestimento scenico**
- 69 Rita Nannelli  
**Costume da superdonna**
- 78 Giovanni Manetti  
**Porta... valori**

attualità

- 17 La notizia  
Aldo Bassoni  
**Autoanalisi**
- 20 Primo piano  
Silvia Fabbri  
**La ricetta della salute**

- 42 Inchiesta  
Antonio Fico  
**La grande fuga**

soci

- 26 **Linee di cambiamento**
- 28 **Secondo le regole**
- 30 **Principio di esclusione**
- 30 **Libera scelta**
- 37 Per voi soci

viaggi

- 32 **Piccolo grande Molise**  
Alessandra Bartali

salute

- 48 **Di sana pianta**  
Ersilia Troiano
- 49 Faccende domestiche
- 50 **Potenza di calcolo**  
Barbara Bernardini
- 51 Sani & salvi

prodotti

- 52 **Qualcosa di speciale**  
Mari Vittoria Ferri
- 54 **L'ora della buonanotte**  
Roberto Minniti
- 56 **Beni mobili**  
Daniele Fabris
- 57 Eco sistema
- 58 **Mare magnum**  
Silvia Inghirami
- 59 Presidi Slow Food

- 60 **Carne... vale**  
Olivia Bongiamani
- 62 **La via dell'ortaggio**  
Olivia Bongiamani
- 64 A tavola
- 68 A tavola con i bambini

enneci

- 70 **Per gentilezza**  
Barbara Autuori
- 71 Tempi moderni
- 72 **Inizio delle trasmissioni**  
Patrice Poinssotte
- 73 Scienza infusa
- 74 **Professione: blogger**  
Jacopo Formaioni
- 75 Le vite degli altri
- 76 **La ragazza della porta accanto**  
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Triplavù



# Nel loro **rispetto**

***Sono un socio ventennale e un lettore della rivista. Sono interessato al trattamento che viene riservato agli animali per il consumo di carne o per la produzione di alimenti derivati come il latte o le uova. Inchieste e filmati documentano, oltre alle condizioni igieniche e di salute in cui vengono mantenuti, nocive per loro e per chi se ne nutre, anche trattamenti irrispettosi della loro vita – spesso torture – funzionali alla massificazione della produzione senza pietà (...). Il numero sempre più alto di vegetariani e vegani testimonia il crescente interesse verso questi temi. Pur non essendo l'unica soluzione possibile, vi chiedo cortesemente indicazioni su come orientare i nostri acquisti verso aziende più etiche, come funzionano protocolli e controlli e come si comporta Coop nella scelta dei fornitori. Sarebbe molto bello fare una campagna promuovendo i più sensibili e denunciando i disumani. A.U., via e-mail***

*Risponde Renata Pascarelli, direttore qualità di Coop Italia.*

Dal 2000 Coop, riconoscendo la rilevanza dell'argomento che sottopone alla nostra attenzione, ha coinvolto il mondo scientifico e ha avviato una serie di progetti specifici, in collaborazione con alcune Università italiane, per definire i fattori che condizionano di più la qualità della vita degli animali di interesse zootecnico. Quest'approccio scientifico ha consentito di perfezionare i metodi di valutazione del benessere animale rendendoli applicabili alla realtà produttiva italiana, garantendo buone pratiche di allevamento e adeguate condizioni di allevamento, igiene, alimentazione e salute. Tutto nel pieno rispetto delle 5 libertà da sempre alla base del benessere degli animali: dalla sete, dalla fame e dalla cattiva nutrizione;

di avere un ambiente fisico adeguato; dal dolore, dalle ferite, dalle malattie; di manifestare le caratteristiche comportamentali specie-specifiche normali; dalla paura e dal disagio. Nel marzo 2007 Coop ha presentato ufficialmente il *Codice etico sul benessere animale*, un documento che definisce politiche e criteri di controllo della qualità della vita degli animali negli allevamenti delle filiere Coop.

Inoltre oggi è in vigore una convezione con l'Istituto Zooprofilattico di Lombardia ed Emilia Romagna, centro d'eccellenza per il benessere animale (CRENBA), per sviluppare un'attività di collaborazione relativa alla filiera del bovini con lo scopo di definire gli elementi significativi per la misurazione del loro benessere, facendo le rilevazioni sugli animali. Un impegno quello di Coop per la loro tutela ulteriormente confermato dalla recente scelta di eliminare l'utilizzo di antibiotici dagli allevamenti di faraona, grangallo e galletto livornese Fior fiore a marchio Coop.

Coop è inoltre attiva nella sensibilizzazione dei consumatori su quest'importante tematica. Valga un esempio per tutti: la campagna del 2010 sulle uova di galline allevate a terra. Ma occorre precisare che il benessere animale è legato in maniera indissolubile alla sostenibilità ambientale e rientra pertanto a pieno titolo nella politica aziendale di Coop. In quest'ottica, il nostro impegno continua, per mettere a punto nuovi criteri e nuovi progetti con l'obiettivo di rendere migliore la qualità di vita degli animali, evitando loro inutili e ingiuste sofferenze. E lo possiamo fare perché Coop segue direttamente le filiere e può dare garanzie

precise nel tempo.

Ulteriori informazioni su altre specie animali e relative attività sono disponibili nella sezione interamente dedicata al *Benessere animale* sul sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it).



# Asta COSÌ

*Mi è capitato alcune volte di vedere nei negozi che frequento l'asta del pesce e sono curioso di sapere di che cosa si tratta e come funziona. Mi è sembrata un'iniziativa interessante, ma non ho avuto occasione di parteciparvi. Avete intenzione di organizzarla nuovamente?*

Siamo felici di dare maggiori informazioni su quest'iniziativa che nell'ultimo anno è diventata parte integrante delle attività del reparto pescheria di alcuni negozi di Unicoop Tirreno. Cerchiamo pertanto di spiegare in breve come funziona. In occasione dell'asta viene consegnato direttamente al negozio il pesce che è stato pescato la sera precedente al largo delle coste di Formia e Terracina. Tutto il pesce viene poi preparato in vaschette da 1 chilo, che rappresenta il quantitativo minimo acquistabile che non può essere frazionato. Un astatore del mercato di Formia dirige l'iniziativa, ponendo come base di partenza un prezzo poco più alto di quello d'acquisto e gestendo ogni battuta che può subire rialzi di 0,30 o al massimo 0,50 centesimi. Possiamo confermarle che quest'attività verrà replicata nel corso di quest'anno e le date in calendario,

non appena definite, verranno comunicate direttamente presso il punto vendita e sulle pagine social della Cooperativa.



## Gestione del Salvatempo

*Io e mia sorella abbiamo fatto la spesa utilizzando un solo carrello ma ciascuna il suo Salvatempo. La cassiera ci ha spiegato che per ogni spesa serve un carrello, perché, se fosse stata necessaria la rilettura, non avrebbe potuto sapere quale era la spesa da rileggere. Vorrei un chiarimento su questo sistema.*

Dato che il sistema *Salvatempo* prevede casualmente delle riletture, finalizzate a verificare il corretto utilizzo dello strumento, è un vantaggio reciproco utilizzare un carrello per ogni singola spesa. Infatti averne due nel solito carrello crea delle difficoltà sia al personale chiamato alla verifica sia al socio che ha tutto l'interesse a agevolare e sveltire l'operazione di controllo, evitando così possibili fraintendimenti con chi svolge il suo compito.

**Direttrice responsabile**  
Rita Nannelli

**In redazione**  
Barbara Sordini

**Hanno collaborato a questo numero**

Barbara Autuori  
Francesca Baldereschi  
Alessandra Bartali  
Aldo Bassoni  
Barbara Bernardini  
Olivia Bongiani  
Salvatore Calleri  
Luca Carlucci  
Claudia Ciriello  
Elena Corsi  
Tito Cortese  
Pompeo Della Posta  
Silvia Fabbri  
Daniele Fabris  
Maria Vittoria Ferri  
Antonio Fico  
Jacopo Formaioni  
Stefano Generali  
Silvia Inghirami  
Giovanni Manetti  
Enrico Mannari  
Massimiliano Matteoni  
Luca Mercalli  
Roberto Minniti  
Massimo Montanari  
Giorgio Nebbia  
Susanna Orlando  
Patrice Poinsette  
Paola Ramagli  
Gabriele Salari  
Maria Antonietta Schiavina  
Miriam Spalatro  
Ersilia Troiano

**263**  
gennaio-febbraio 2017

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**  
Elcograf

**Direzione e redazione**

SS1 Aurelia Km 237  
frazione Riotorto  
57025 Piombino (LI)  
tel. 0565/24628  
fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

**Editore**

Unicoop Tirreno soc. coop.

**Pubblicità**

Unicoop Tirreno  
tel. 0565/24111  
fax 0565/24213  
alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it

Registrazione del Tribunale  
di Livorno n. 695 del 15/4/2015  
Iscrizione ROC 25535

Tiratura: 186.180 copie  
Chiuso in tipografia il 19/1/2017



**Font utilizzate**

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]  
Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]  
Testi Caslon 224 [Ed Benguiat ITC, 1988]

# Disservizio in camera

**Vi scrivo per un problema con una prenotazione alberghiera. In pratica ho prenotato un fine settimana a Parigi in un albergo del centro, ma ora scopro che non risulta alcuna camera a mio nome. A che cosa ho diritto?**

Innanzitutto è bene ricordare quanto sia importante, prima di procedere con la prenotazione di una struttura alberghiera, acquisire tutte le informazioni ad essa relative sulla categoria, sui costi effettivi della stanza e dei servizi offerti (se compresi o esclusi dal costo pubblicizzato nella *brochure* o sul sito *web*) ecc. Se la prenotazione dell'hotel avviene tramite un'agenzia di viaggi *on line*, tramite il sito *web* dell'albergo prescelto o in qualsiasi altro modo valido, purché espressamente pubblicizzato, non fa differenza per la validità della prenotazione. Questa, infatti, può essere effettuata in qualsiasi modo, verbalmente o per iscritto, anche se consigliamo sempre di optare per la forma scritta (via *fax*, *e-mail* o raccomandata *a/r*), in modo si possa evincere quanto è stato pattuito tra le parti. A volte

può accadere, come nel suo caso, che la stessa camera venga assegnata per errore contemporaneamente a due o più clienti. Allora la struttura alberghiera coinvolta dovrà attivarsi per trovare una soluzione alternativa di pari valore e, se non è possibile, anche di valore superiore, accollandosi direttamente la differenza, oppure di valore inferiore, rimborsando al consumatore la differenza tra la categoria alberghiera prenotata e quella effettivamente goduta. Quando si prenota tramite le agenzie di viaggi *on line*, consigliamo sempre di verificare prima, direttamente con l'hotel, l'effettiva disponibilità della camera scelta e la rispondenza delle condizioni individuate sul *web*, così da non avere poi spiacevoli sorprese.

Potrà sempre rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere assistenza e definire la questione in via bonaria.



**Claudia Ciriello**

Consulente Pit - Area Consumatori e servizi di pubblica utilità di *Cittadinanzattiva*

## Con il dovuto permesso

**È vero che il diritto ai permessi per assistere familiari con handicap grave può essere esteso anche ai coniugi conviventi?**

Sì, è vero. Si tratta di un'importante novità che è stata riconosciuta dalla Corte costituzionale con sentenza 213/2016. La Consulta ha inserito tra le persone che hanno diritto ad avere il permesso retribuito, in aggiunta alla famiglia giuridica, quella

di fatto. I lavoratori dipendenti che hanno il diritto di allontanarsi dal posto di lavoro per 3 giorni, in ordine di rigida classifica, sono: • il coniuge; • i parenti e affini di primo grado (figli, genitori, suoceri, generi, nuore); • quelli di secondo grado (nonni, nipoti, fratelli, sorelle, cognati); • in via residuale quelli di terzo grado (zii, figli di fratelli, bisnonni, pronipoti), ma solo se il coniuge e i genitori del disabile grave sono in una delle seguenti condizioni: hanno più di 65 anni;

# Obiettivo **sensibile**

**Alcune persone che conosco affermano di essere sensibili al glutine, senza essere celiache. Vorrei capire la differenza e come si fa a diagnosticare la sensibilità al glutine.**

La celiachia è una malattia che ha una base genetica, in cui l'assunzione di alimenti che contengono glutine scatena una reazione autoimmune che causa il danneggiamento della mucosa intestinale, compromettendone la funzionalità. Solo chi ha questa predisposizione genetica (si tratta di un paio di geni coinvolti) può nel corso della vita diventare celiaco, anche se non è detto. Per fare la diagnosi si cerca nel sangue la presenza di alcuni anticorpi e, se l'esito è positivo, occorre effettuare una biopsia intestinale per verificare se è presente il danno alla mucosa. Il celiaco dovrà adottare per tutta la vita una dieta assolutamente priva di glutine. Si stima che 1 persona su 100 sia celiaca, ma molti sono celiaci a loro insaputa perché la malattia non viene diagnosticata. La medicina ufficiale ha, dunque, le idee chiare sulla celiachia, su

come diagnosticarla, su come curarla e addirittura sui geni che la predispongono. Invece per la sensibilità al glutine è il contrario: tutto è incerto e nebuloso. Il termine *Non-Celiac Gluten Sensitivity*, o sensibilità al glutine, è stato coniato nel 2011 per definire la condizione delle persone che lamentavano sintomi simili alla celiachia senza averne la predisposizione genetica, negativi agli anticorpi e senza alcun danno intestinale. Queste persone sembravano trarre beneficio da una dieta priva di glutine. Già due anni dopo, però, alcuni ricercatori mettevano in dubbio l'esistenza di questa sindrome e ad oggi la confusione regna sovrana. L'unica cosa che mi sento di consigliare è di non fare affidamento su quei sedicenti test per diagnosticare la sensibilità al glutine che il "mercato delle intolleranze" ha prontamente sfornato. Ad oggi nessun test è stato validato scientificamente per la *gluten sensitivity*, ammesso sempre che esista.



## Un semplice tubero

**Ho un diabete alimentare e mi è stato consigliato di mangiare il topinambur. Quali proprietà possiede? Perché mi potrebbe essere utile?**

Il topinambur, a dispetto di questo nome esotico, è un tubero di forma simile allo zenzero e con un sapore che ricorda il carciofo. È molto ricco di un carboi-

drato chiamato *inulina* che è scarsamente assorbito dal nostro intestino – non aumenta quindi la glicemia –, ma è digerito dai batteri intestinali del genere *Bifidus*, utili per la nostra salute. Ovviamente il topinambur non cura il diabete ma, a differenza di altri tuberi (come la patata), non incide sulla glicemia né sulla secrezione di insulina, da evitare per chi soffre di diabete.

sono anch'essi invalidi; sono deceduti; mancano (celibi, divorziati ecc.). Ora la Consulta dice che in tema di assistenza non si può restringere il cerchio delle persone che possono curare i disabili ai soli familiari regolarmente sposati, visto che il concetto di famiglia si è modificato e si è allargato. Pertanto i permessi vanno riconosciuti anche ai conviventi *more uxorio*. In sostanza si deve tutelare in via assolutamente primaria il diritto alla salute del disabile grave, e

per dare concretezza a questo diritto tutelato dalla Costituzione è legittimo estendere l'assistenza alle persone che fanno parte della comunità di fatto, al di là di esclusioni puramente formali.

È bene a questo punto ricordare quali sono i diritti dei lavoratori dipendenti durante i 3 giorni di permesso: retribuzione, contributi figurativi per la pensione, anzianità di servizio. Non hanno diritto, invece, a ratei delle ferie e ratei della tredicesima mensilità.

pace verde a cura di Greenpeace

## Certificato di garanzia

**Non tutte le certificazioni sono affidabili. Il caso della pesca del tonno nell'oceano Indiano certificata Msc.**

**D**avanti al banco della pescheria ci accorgiamo di come sia difficile sapere se il pesce che stiamo per acquistare è sostenibile o meno. Ben venga quindi una certificazione per aiutarci, purché sia affidabile. Un recente rapporto del *Wwf* analizza in modo specifico l'esperienza del processo di certificazione della pesca al tonno nell'oceano Indiano da parte di *Msc* (*Marine Stewardship Council*), prendendolo come esempio di pratiche diffuse all'interno di quest'organizzazione nei processi di certificazione. Il rapporto solleva dubbi sull'accuratezza e l'affidabilità dei processi di certificazione *Msc*, al momento probabilmente la più diffusa certificazione del settore ittico. Il rapporto indica che *Msc* è intervenuto nei propri processi per cercare di assicurare l'esito positivo di certificazioni, che non sarebbero dovute essere concesse in base agli *standard* dello stesso *Msc*. Si evidenzia come vi sia un chiaro conflitto di interessi: *Msc* da un lato dovrebbe garantire, tramite i suoi *standard*, la piena sostenibilità dei prodotti certificati, dall'altro trae profitto dal concedere alle aziende il proprio logo. È stato dimostrato come in alcune occasioni abbia piegato le stesse regole per favorire il suo *business*. «Questo modo di operare mina la fiducia dei consumatori e mette in crisi anche quella parte delle certificazioni che coinvolgono attori davvero rispettosi dell'ambiente e che fanno uno sforzo per cambiare l'industria della pesca, come le flotte che pescano a canna o senza *Fad*, ovvero i vari sistemi di aggregazione per pesci», commenta **Giorgia Monti** della *Campagna Mare* di *Greenpeace*. Per questo è necessario che siano le grandi catene di supermercati e le aziende del tonno a diventare garanti della sostenibilità dei loro prodotti davanti ai consumatori, stabilendo *standard* e obiettivi stringenti e seri sistemi di tracciabilità, senza affidarsi in maniera cieca a certificazioni che al momento non possono dare garanzie assolute. ■

**Gabriele Salari**

ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

## Memoria da cani

Era già noto che in fase di addestramento i cani fossero capaci di memorizzare nomi di oggetti e comandi impartiti, ma nessuno aveva ancora dimostrato che possiedono capacità simili alla cosiddetta memoria episodica tipica degli umani. Possono cioè ricordare nel dettaglio esperienze vissute precedentemente e riprodurle a distanza di tempo, ripescandole dal loro bagaglio di ricordi. La conferma arriva da uno studio degli etologi dell'Università di Budapest, pubblicato sulla rivista "Current Biology": i cani sono più simili all'uomo di quanto si pensasse, mentre fino ad oggi questo genere di memoria era stata dimostrata solo per gli scimpanzé.

## Fonti tossiche

Nei paesi più poveri del mondo le batterie delle auto in piombo e acido solforico sono la principale fonte di inquinamento chimico. Lo rivela l'ultimo rapporto della Ong newyorkese Pure Earth che, insieme all'associazione svizzera Green Cross, evidenzia ogni anno i casi più gravi di inquinamento del mondo. Accanto alle batterie piombo-acido, i maggiori responsabili della contaminazione chimica sono il settore minerario, la fusione del piombo, le discariche industriali e l'industria delle tinture. Il numero dei siti tossici, tutti concentrati nei paesi poveri, ha continuato a crescere dal 2008 al 2016 e oggi queste aree mettono a rischio la salute di oltre 32 milioni di persone.



# Un brutto clima

**Consapevolezza e azioni coerenti. Ecco che cosa manca in Italia per affrontare il problema del cambiamento climatico.**

**V**oltaire diceva che gli uomini chiacchierano, la natura agisce. Così, mentre il neopresidente degli Stati Uniti Donald Trump mette in discussione il riscaldamento globale tacciandolo di bufala, il 2016 si è chiuso come l'anno più caldo dell'ultimo secolo e mezzo, cioè da quando esistono dati meteorologici globali. E nel buio della notte polare il ghiaccio di banchisa stenta a formarsi come mai accaduto da quando esistono misure satellitari: mancano all'appello 1 milione di chilometri quadrati di mare ghiacciato, fa troppo caldo. Il presidente francese François Hollande nel suo messaggio di fine anno ha dunque avvertito Trump che la Francia non consentirà a nessuno stato di rimettere in causa l'accordo sul clima di Parigi, siglato nel dicembre 2015 e ratificato lo scorso novembre dalla maggioranza dei Governi mondiali. Vedremo. Intanto in Italia alla mancanza di neve sulle Dolomiti si è sopperito con quella sparata dai cannoni. Ho sentito dire «la tecnologia batte la natura, se poi la temperatura nei prossimi anni salirà ancora, inventeremo metodi per fare la neve a temperature positive». Questa è dissonanza cognitiva. Come se un mondo in preda a cambiamenti climatici epocali, dove la siccità metterà in crisi la produzione alimentare di miliardi di persone, dove gli eventi estremi picchieranno duro, dove il livello del mare continuerà ad aumentare scacciando popolazioni costiere che alimenteranno l'esercito dei migranti, potesse tranquillamente pensare di andare a sciare sulla neve programmata. Mi sembra che manchi la consapevolezza della dimensione epocale del problema climatico e ambientale. Qui da noi bisognerebbe fare cultura ambientale di massa; spiegare la complessità dei legami tra uomo e natura e i rischi che corriamo se alteriamo eccessivamente gli equilibri. Poi passare all'azione per ridurre gli impatti. In questo siamo un paese strano: abbiamo esempi d'eccellenza nel settore delle energie rinnovabili, della raccolta e del riciclo dei rifiuti, nella progettazione di dispositivi e materiali ecosostenibili, e al tempo stesso i peggiori esempi di degrado ambientale, la terra dei fuochi, i siti industriali inquinati, la cementificazione galoppante, l'aria urbana irrespirabile, lo spreco energetico e l'indifferenza sociale verso i principi ecologici. Manca in Italia una visione univoca, a partire dalle istituzioni governative, che ponga il rispetto ambientale come priorità assoluta, come strategia a lungo termine in grado di migliorare la vita dei cittadini e di creare un'economia virtuosa. Insomma l'ambiente come ago della bussola che orienta tutto il resto. Invece qui si cerca di assecondare tutti gli interessi, quelli buoni e quelli sporchi, con il piede in troppe scarpe: oggi si favoriscono azioni virtuose sotto il profilo ambientale, domani le si mortifica. Brutta cosa frustrare le buone pratiche di quella parte d'Italia sensibile e innovativa che ci può traghettare verso un futuro sostenibile. ■



al naturale di Stefano Generali

## 100% rinnovabile

Grazie a un investimento di 3,5 miliardi di dollari nel corso del 2017 il 100 per cento dell'energia utilizzata da Google per le sue attività in tutto il mondo, inclusi i centri di elaborazione dati e gli uffici, proverrà da fonti rinnovabili. Negli ultimi 6 anni

il gigante californiano ha avviato una politica di sostegno all'energia pulita stipulando una serie di progetti in tutto il mondo, dagli Stati Uniti alla Scozia, al Cile, diventando il più grande acquirente aziendale al mondo di energia eolica e solare,

**Google**

con una quota annuale di 2,6 GW. Google hanno fatto scuola e anche Apple ha intrapreso la strada delle rinnovabili, che già oggi alimentano le sedi negli Stati Uniti, in Cina e in altri 19 paesi. Meno ambizioso il piano di Microsoft, il cui obiettivo è di arrivare a utilizzare nel 2018 una quota di energia derivata da rinnovabili pari al 50 per cento.



# Criteri di scelta

12

**Partecipazione, salvaguardia dei diritti, lavoro, sicurezza. Questo chiedono gli italiani alla politica e in base a questo scelgono chi votare.**

**S**ono passati solo quattro anni dalle ultime elezioni politiche generali e il quadro politico italiano è cambiato radicalmente, come se fossimo addirittura in tutt'altra epoca. Nel febbraio 2013 si contesero il Governo del paese due coalizioni, di centrodestra (Berlusconi) e di centrosinistra (Bersani), con al centro *Scelta Civica* (Monti); e poi c'era l'incognita dei 5 *Stelle* (Grillo), già in forte ascesa. Nessuno ottenne da quel voto la maggioranza sia alla Camera che al Senato, e pertanto si ripiegò sul Governo di "grande coalizione" di Letta, cui seguirono quello di Renzi e oggi di Gentiloni. Infine, col referendum di dicembre, è stata respinta la riforma costituzionale voluta da Renzi.

Adesso non siamo più in un quadro bipolare, ma di competizione fra tre blocchi: centrodestra, centrosinistra e 5 *Stelle*. Il movimento di Grillo rifiuta alleanze con altre forze, quindi può governare solo se ottiene la maggioranza assoluta. Mentre al centrodestra occorre vedere se si colmerà il divario tra le posizioni di Berlusconi e di Salvini.

Quanto al centrosinistra, tra le questioni aperte dal risultato del referendum di dicembre c'è proprio quella che riguarda la sua possibilità di riproporsi come tale alla guida del Paese. In questi ultimi anni erano venute meno, per le diverse forze di centrosinistra, le condizioni per candidarsi di nuovo insieme alle elezioni con un comune programma di Governo, come era avvenuto nel 2013: *Sel* (poi *Sinistra Italiana*) era ed è all'opposizione, il *Pd* alle prese con lo scontro interno tra Renzi e la minoranza di Bersani. Ora, venuto meno il progetto di compattare attorno al solo *Pd* la maggioranza degli elettori su una posizione sostanzialmente al centro del quadro politico, quindi senza necessità del sostegno degli elettori di sinistra, si tratta di vedere se possano ricrearsi le condizioni per proporre un programma di Governo che abbia il sostegno di tutte le forze di centrosinistra e dell'elettorato che vi si riconosce.

Naturalmente tale programma dovrebbe saper intercettare la domanda che si è espressa con tanta ampiezza nel voto referendario di dicembre: domanda di partecipazione, di salvaguardia dei diritti delle persone e delle comunità (il che vuol dire lavoro, equità, prospettive per il futuro), di riscatto dei ceti medi impoveriti ed emarginati, di legalità e di sicurezza sotto tutti gli aspetti. Un centrosinistra vero, completo, dovrebbe essere in grado di rispondere a queste attese, se no è un'altra cosa.

Movimenti antisistema, populistici, centrodestra daranno a loro volta le loro risposte a tali domande. Gli elettori non sono più ancorati a posizioni fisse: confrontano e scelgono, di volta in volta. Come hanno fatto il 4 dicembre. ■



oralegale di Salvatore Calleri\*

## Nel suo ricordo

Ha amato Firenze, ne è stato amato e lo è tuttora. Ha amato Palermo, ne è stato amato ma non a sufficienza. Ha scelto di fare il giudice. Senza dire nulla alla moglie ha sostituito Rocco Chinnici ucciso con metodo libanese da Cosa nostra. Ha otte-

nuto come pretore al primo incarico la prima sentenza della Corte Costituzionale. Ha combattuto in Africa e ne è tornato pieno di incubi e schierato per la pace. Ha parlato ai giovani di tutta Italia. Ha creato il primo pool antimafia mettendoci quattro moschettieri: Falcone, Bor-



\* presidente della Fondazione Caponnetto

sellino, Guarnotta, Di Lello. Ha amato sua moglie Betta per 61 anni fino alla morte. Ha difeso la Costituzione. Ha per primo, nella storia del nostro paese, fatto condannare in modo definitivo oltre 400 boss mafiosi. Ha pianto per la morte dei suoi "figli" Falcone e Borsellino. Ha detto tutto è finito, pentendosi subito. Ha avuto almeno 2 condanne a morte



# Fisso o variabile?

**Consigli utili per la scelta del mutuo che fa per noi e le nostre tasche.**



La restituzione di un mutuo acceso per l'acquisto di un immobile può essere fatta a un tasso d'interesse variabile (basato, per esempio, sul tasso *Euribor*, quello usato dalle banche per prestarsi denaro fra loro) o a un tasso d'interesse fisso (costante per tutta la durata del contratto). Nel caso di mutuo a tasso variabile, tuttavia, si deve prestare attenzione anche allo *spread*, il ricarico percentuale applicato dalla banca sul tasso di riferimento. Non è possibile dire in assoluto quale dei due sia preferibile, perché la scelta dipende da fattori diversi che ognuno valuta in base alle proprie preferenze e alla propria situazione. Chi vuole dormire sonni tranquilli sceglierà un mutuo a tasso fisso che, però, comporta un costo maggiore, visto che permette di assicurarsi contro rischi futuri. Un lavoratore a reddito fisso, ad esempio, per evitare brutte sorprese dovrebbe sapere con certezza quale sarà l'ammontare delle rate future del mutuo, che non dovrebbero mai superare 1/3 circa di quanto guadagna. In questo periodo di crisi, caratterizzato da tassi prossimi allo zero, molte banche, però, contando proprio sul bisogno di certezza dei sottoscrittori, stanno cercando di aumentare i loro magri introiti grazie ai margini maggiori che è possibile ottenere erogando mutui a tasso fisso. Se questi tassi non fossero sufficientemente convenienti, quindi, si potrebbe anche pensare di approfittare dei più bassi variabili: è ragionevole pensare, infatti, che possano mantenersi tali per i prossimi 2-3 anni (ma sarebbe un azzardo spingersi oltre, viste le molte fonti di incertezza sul futuro). Si potrebbe così, per alcuni anni almeno, rimborsare a condizioni di favore una parte della somma presa a prestito, riducendo il capitale da restituire. Tale vantaggio, però, inevitabilmente ha un costo, dato dal rischio di aumento futuro dei tassi. Si dovrebbe quindi valutare fin da subito, anche utilizzando uno dei tanti programmi di ammortamento dei mutui disponibili su internet, che cosa potrebbe succedere nello scenario peggiore. Nel picco della crisi dell'area euro, per esempio, i tassi d'interesse hanno superato il 5 per cento, ma chi dice che le cose in futuro non possano andare anche peggio? Se, anche in queste ipotetiche, pessime, condizioni, si riuscisse a sostenere la rata dovuta per il pagamento del debito residuo senza superare la quota di 1/3 del proprio reddito, allora si potrebbe forse accettare il rischio (comunque sempre presente) legato alla scelta del tasso variabile. Ma per evitare situazioni di incertezza futura c'è un'unica opzione: il tasso fisso. ■

\*docente dipartimento di Economia e Management Università di Pisa

da parte della mafia, ma è morto di vecchiaia a Firenze. All'età di 25 anni ha scritto nel suo diario: "Le difficoltà della guerra mi hanno reso uomo e di questa parola voglio essere sempre più degno. Questa immensa parola significa volontà, amore, purezza, nobiltà e forza". Ha istruito il maxi processo. Ha vissuto in modo semplice. Ha saputo par-

lare al cuore della gente. Ha detto sempre in modo gentile, ma fermo, le cose che pensava. Ha dedicato la propria vita agli ideali. Ha difeso la legalità. Ha presieduto la Fondazione Sandro Pertini aiutando la moglie del presidente, Carla Voltolina, a farla nascere. Ha difeso gli ultimi. Ha ottenuto la sentenza numero 1 e 2 della nostra Corte Costituzionale.

Ha detto: «la democrazia è la possibilità di rimettere tutto in gioco». Ha avuto dei funerali affollatissimi di gente perbene. Ha amato lo Stato. Antonino Caponnetto è morto il 6 dicembre 2002. Ha lasciato in eredità un vertice antimafia e una Fondazione che ho il sublime onore di presiedere. Sono passati più di 14 anni ma vive sempre nel nostro ricordo.



# Elementi di novità

14

Si chiamano come lo scopritore o il luogo della scoperta. Ecco i nuovi elementi chimici con le loro proprietà.

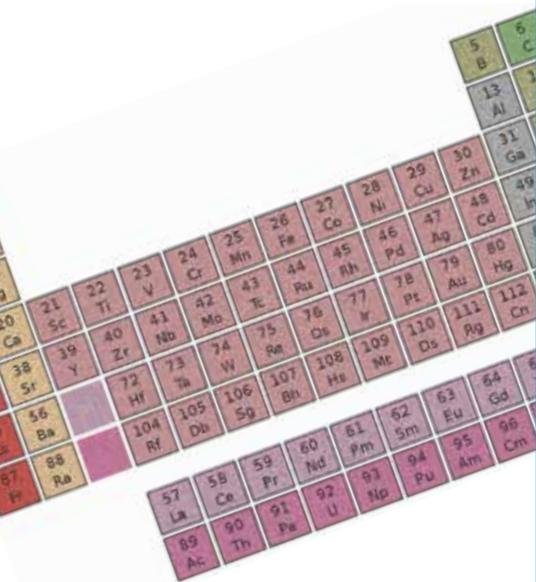
Nel mio primo libro di chimica c'era una tabella di Mendeleev, quella che contiene disposti in righe e colonne gli elementi chimici, che aveva 92 caselle. L'ultima era quella dell'uranio.

Negli anni Quaranta i fisici bombardavano gli elementi con neutroni e altre particelle nucleari per vedere che cosa succedeva; alcuni elementi, come l'uranio, in parte subivano fissione in nuclei più piccoli con liberazione di energia, in parte incorporavano neutroni e generavano altri nuclei più "pesanti" chiamati transuranici.

Ben presto alcuni di questi "nuovi" elementi divennero noti al grande pubblico; il plutonio, che si forma dall'uranio dopo avere incorporato, uno dopo l'altro, due neutroni e che veniva ad occupare la casella numero 94, era uno degli esplosivi delle bombe atomiche e venne usato anche come combustibile nei reattori delle centrali nucleari.

Ma la curiosità dei fisici era insaziabile; esistevano davvero elementi con nuclei ancora più grandi? Nel corso di mezzo secolo dopo il plutonio sono stati "sintetizzati" altri elementi come Americio, Curio, Berkelio, Californio, Einsteinio, Fermio, Mendeleevio, Nobelio, Lawrencio, il numero 103, tutti nomi che onorano personalità della fisica o località dove si sono svolte le ricerche che ne hanno identificato l'esistenza.

Tutti elementi che possedevano le proprietà chimiche corrispondenti al posto occupato nella tabella di Mendeleev. A questo punto cominciava una terra incognita: con crescenti fatiche (cioè facendo scontrare nuclei diversi con altissimi consumi di energia) sono stati sintetizzati gli elementi successivi fino al numero 112. Restava incerta la natura degli elementi 113, 115, 117, 118, che si formavano in piccolissima quantità, di cui era difficile studiare il comportamento chimico e che vennero chiamati solo con il loro numero. Finalmente l'organizzazione internazionale che assegna i nomi agli elementi chimici ha dato anche a loro un nome, legato agli scopritori o al luogo in cui sono stati scoperti. Per ora sono soltanto nomi e non sono ancora merci utili, ma sono cose, con le loro proprietà: *Moscovium*, il numero 115, scoperto da studiosi russi, dal nome della loro capitale; il *Nihonio* (113), dal nome del Giappone, si dovrebbe comportare come il boro, alluminio, gallio; il *Tenessino* (117), dal nome dello stato americano del Tennessee, dovrebbe avere comportamento chimico simile a quello dei cloro, bromo e iodio; l'*Oganessio* (118), dal nome del russo Yuri Oganessian, uno degli scopritori, dovrebbe comportarsi come i gas rari neon, argon, radon. La corsa continua. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Un vento caldo

Dagli anni Venti ci tiene al riparo dai colpi di freddo dopo la doccia, rimodellando la capigliatura. L'asciugacapelli è chiamato anche fon o fohn, dal nome tedesco di un vento caldo che si forma sulle Alpi. E sono proprio i tedeschi

a detenere il primato per la produzione di asciugacapelli di tutti i tipi, in particolare quelli professionali, seguiti da cinesi e italiani. Mentre i mercati più ricettivi sono l'europeo e l'americano, dove vendono di più i fon professionali: questi arrivano a costare anche centinaia di euro, più dei comuni apparecchi

domestici o da viaggio, tra i 10 e i 60 euro. Dall'Inghilterra, invece, è in arrivo l'asciugacapelli del futuro, il Dyson Supersonic: ha un flusso d'aria veloce con delle ventole silenziose; controlla inoltre la temperatura, proteggendo i capelli dai danni del calore, tutto per soli 400 euro. Forse il futuro può attendere.





# Allestimento scenico

**In voga non solo tra cuochi e ristoratori la parola impiattare: allestire il piatto così che appaghi anche la vista.**



La parola è ormai uscita dal gergo professionale di cuochi e ristoratori: i programmi Tv ce lo ripetono dalla mattina alla sera e tutti sappiamo cosa significa impiattare ovvero allestire il piatto, assemblando gli elementi che andranno a costituirlo. Accomodare bene la pasta, accostare sapientemente le erbe alla carne, aggiungere le salse, il filo d'olio, la spruzzata di pepe con un gioco cromatico che appagherà la vista oltre che il palato in attesa. Cottura e preparazione degli ingredienti sono ormai alle spalle, ora si tratta di presentarli in modo attraente, componendo forme e colori, giocando su affinità e contrasti, sovrapposizioni, accostamenti. Dare forma al piatto. Torniamo alla parola. Il giornalista Davide Guadagni la ritiene "inascoltabile" e così la definisce nel suo *blog*: «Disposizione coreografica del cibo nel piatto. Spesso superflua come chi la fa». Con maggiore prudenza l'Accademia della Crusca (la più autorevole istituzione per la salvaguardia e lo studio della lingua italiana) osserva che, essendo tecnicamente corretta ed essendosi ormai affermata nei media e nell'uso, appare difficile negarle cittadinanza. Ma i principali dizionari hanno cominciato a includerla da appena tre-quattro anni e il correttore automatico del mio computer si rifiuta tenacemente di accettarla. Al di là dell'aspetto strettamente linguistico, quale significato culturale ha la voga dell'impiattamento? Uno è abbastanza evidente: il mestiere di cuoco tende a sconfinare nell'ambito artistico, definendo la propria creazione in termini visuali oltre che gustativi. Tuttavia questa non è una novità di oggi: anche il cuoco medievale o rinascimentale amava creare effetti cromatici, realizzare piatti che appagassero la vista prima del gusto, o addirittura più del gusto, data la funzione primaria della tavola (quella del principe, s'intende) come luogo di ostentazione e di spettacolo. Una tavola che anzitutto andava guardata, proprio come a teatro. Questo però riguardava i piatti di portata, realizzati in modi scenografici e fantasiosi. Invece è del tutto nuova la cura dell'impiattamento individuale, legato a costumi apparsi (in questa parte di mondo) non prima di uno-due secoli fa, con il cosiddetto servizio alla russa cioè l'abitudine di servire a ciascun commensale il suo piatto già pronto e preparato. Da questo punto di vista il commensale di un tempo aveva un ruolo più attivo e costruttivo: era lui stesso (magari con l'aiuto di un servitore) a comporre il proprio piatto, disegnandolo a suo piacimento. Ciò da un lato dava ancora più importanza all'individuo, dall'altro, paradossalmente, amplificava la dimensione conviviale del gesto, mettendo al centro dell'attenzione il piatto comune da cui ciascuno attingeva. Proprio come nelle case contadine. ■

15

il buongustaio di Silvia Inghirami

## Chocolat

Cioccolato, arte, spettacolo e tanto amore. A Terni, città di San Valentino, torna Cioccolentino, l'appuntamento romantico e goloso giunto alla tredicesima edizione. In programma corsi e laboratori di pasticceria per grandi e per bambini; maestri cioccolatieri insegneranno tutte le fasi di lavo-

razione del cioccolato, dalle fave di cacao alla tavoletta. La manifestazione si tiene dal 10 al 14 febbraio e per l'occasione vengono proposti degli speciali pacchetti turistici. Tappa imperdibile alle cascate delle Marmore (a 7 chilometri di distanza da Terni), una delle più alte d'Europa, all'interno di uno splendido parco naturale.

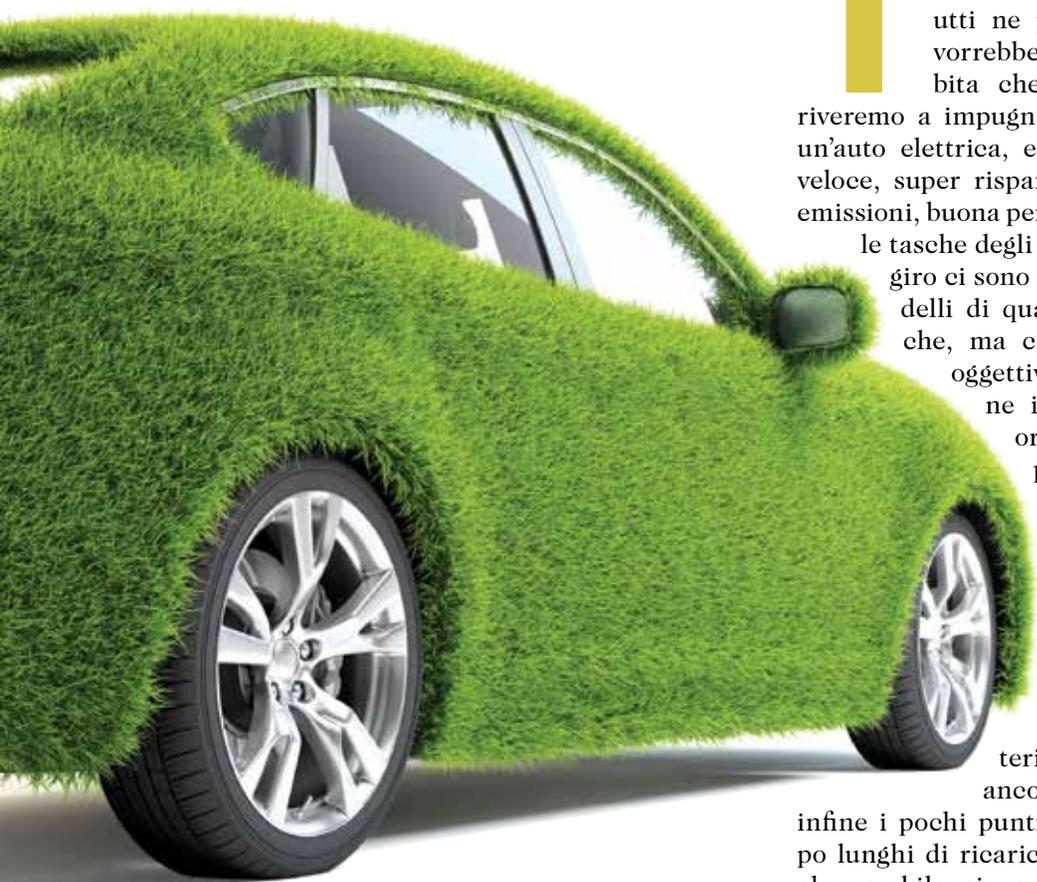


# Autoanalisi

*Migliorano le prestazioni delle auto elettriche, ma siamo ancora lontani da autonomie elevate e tempi di ricarica soddisfacenti. Intanto volano le vetture ibride e plug-in. In attesa dell'auto del futuro a ricarica wireless.*

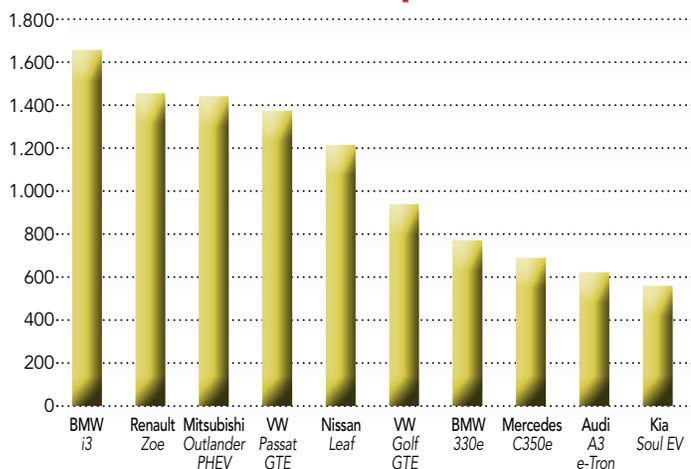
■ Aldo Bassoni

**T**utti ne parlano, tutti la vorrebbero, nessuno dubita che un giorno arriveremo a impugnare il volante di un'auto elettrica, economica, agile, veloce, super risparmiosa con zero emissioni, buona per l'ambiente e per le tasche degli automobilisti. In giro ci sono già parecchi modelli di quasi tutte le marche, ma con alcuni limiti oggettivi che purtroppo ne impediscono per ora il pieno sviluppo in un mercato ancora dominato dai veicoli a combustione (benzina, gasolio, gas e metano). Anzitutto la scarsa autonomia delle batterie, poi il prezzo ancora troppo alto, infine i pochi punti e i tempi troppo lunghi di ricarica restano fattori che non bilanciano per nulla gli altri ►



## Le auto elettriche più vendute ad ottobre 2016 in Europa

18



- vantaggi delle auto elettriche come l'esenzione dal bollo e l'accesso garantito alle *ztl*. «Per circolare – spiega l'ingegner **Roberto Boni**, della redazione tecnica di "Quattroruote" – l'autoveicolo elettrico dipende totalmente dalla batteria che deve possedere requisiti ad oggi ancora non soddisfatti dalla rete elettrica, per la generazione, distribuzione dell'energia e per gli indispensabili punti di ricarica». E quindi bisognerà aspettare ancora qualche anno, forse alcuni decenni per toccare il punto di svolta. C'è chi lo indica intorno al 2025, allorché il prezzo delle auto elettriche sarà uguale o inferiore a quello delle auto a combustione (oggi un'elettrica costa molto di più) e le batterie saranno più efficienti garantendo maggiore autonomia e ricarica veloce. Attualmente non si superano i 300 km – tranne alcuni modelli costosissimi – e non si scende sotto le 6-12 ore per una ricarica completa,

a meno di non disporre di prese di corrente estremamente potenti e di batterie adatte a sopportarne l'elevato carico.

## Quadro elettrica

«Mentre nelle vetture tradizionali il serbatoio è una *commodity* e può essere grande quanto ci pare – scende nei dettagli Boni –, in quelle elettriche, al contrario, il motore è una *commodity*, il cuore della vettura è la batteria ed è lì che si concentrano studi e ricerche perché da esse dipende l'autonomia. Oggi in un'auto elettrica abbiamo una densità di 0,14 kwh al chilogrammo. Un chilo di gasolio ha una densità di 11,8 kwh, tradotto in pratica, se compro una *Tesla model S*, anche se il dato non è dichiarato, le batterie pesano 600 chili con autonomia 354 km. Una *Mercedes* con 55 chili di carburante fa 970 chilometri. Per come la vedo io la gran massa di persone compra una macchina che costi il giusto senza problemi. Se l'auto costerà di più ma funziona di meno noi ne facciamo volentieri a meno».

Come si vede, non c'è partita, per adesso. Forse di qui a pochi anni le vetture tradizionali aumenteranno i costi per via dei gas di scarico e le batterie diminuiranno di prezzo, finché si arriverà al punto che costeranno uguale. Per ora non ci siamo, quello che offre il mercato è ancora poco appetibile nonostante gli indubbi progressi tecnologici che inducono molte case automobilistiche a sfornare sempre nuove vetture elettriche.

Tra queste la *Opel Ampera-e*, la cui autonomia reale sfiora i 400 km, e la prossima versione di *Nissan Leaf*, con batteria da 60 kWh, prevista per la fine del 2017. *Renault* e *Nissan* sono all'avanguardia, ma anche i tedeschi stanno scaldando i muscoli. Il marchio *leader* resta comunque *Tesla*, ma i suoi modelli di punta sono praticamente inviciniabili (tra gli 84 e i 100mila euro). Altre case offrono modelli più economici, ma sempre intorno ai 30-40mila euro, per acquistare i quali, fra l'altro, lo stato non prevede alcuna agevolazione come invece avviene in altri paesi europei, come Germania e Austria. Eppure, secondo



la Wood Mackenzie, società di analisi e consulenza del settore petrolifero, lo sviluppo delle auto elettriche potrebbe portare entro il 2035 a una riduzione del 10 per cento dei consumi di benzina con un conseguente taglio della produzione di petrolio fino a 2 milioni di barili al giorno.

## Versione ibrida

Ma la strada per arrivare a questo traguardo è ancora molto lunga. Intanto ha preso piede e promette assai bene lo sviluppo di tecnologie ibride e *plug-in*. In questo campo, forse, il futuro è già ora. Ne è convinto Luca Boni. «Vedo prospettive migliori perché le ibride sono trasparenti rispetto all'automobilista – sostiene Boni –: di fatto non mi costringono a cambiare le abitudini, non ho spine da attaccare, l'autonomia è abbastanza elevata e, se nel pieno della notte mi chiama la nonna perché le si è rotto un tubo dell'acqua, non dipendo dai pochi chilometri rimasti sulla mia auto solo elettrica per accorrere in suo soccorso». Non a caso questo segmento di autovetture sta prendendo sempre più piede. Il sistema di alimentazione ibrido presuppone un apporto di elettricità e di benzina controllato dal computer di bordo in base alla velocità e ai percorsi. Non c'è bisogno di spine, prese di corrente e lunghe attese perché la batteria si ricarica durante la fase a benzina e nei momenti di decelerazione. In questo modo, ad esempio, è più conveniente il percorso urbano (quasi totalmente elettrico) che quello extraurbano. Le *plug-in*, invece, sottintendono che io abbia a disposizione anche un punto di ricarica esterno. In entrambi i casi si tratta di un buon compromesso fra elettricità e benzina di cui possiamo accontentarci in attesa che i progressi tecnologici ci regalino l'auto che si

## Vendite auto elettriche e ibride in Italia

2016	ibride	elettriche	totale	% ibride	% elett.
gennaio	3.250	114	156.163	2,08	0,07
febbraio	3.528	75	173.883	2,03	0,04
marzo	3.255	199	192.008	1,70	0,10
aprile	2.966	88	168.696	1,76	0,05
maggio	3.559	92	188.980	1,88	0,05
giugno	3.052	92	166.047	1,84	0,06
luglio	2.629	71	137.367	1,91	0,05
agosto	1.523	47	72.140	2,11	0,07
settembre	3.900	143	155.346	2,51	0,09
ottobre	3.393	145	148.406	2,29	0,10
novembre	3.459	108	148.879	2,32	0,01
<b>TOTALE</b>	<b>34.514</b>	<b>1.174</b>	<b>1.559.036</b>	<b>2,21</b>	<b>0,08</b>

19



ricarica mentre sfreccia su strade che sfruttano la risonanza creata dalle variazioni d'intensità del campo magnetico per trasferire nelle batterie l'energia. Oppure quando sarà possibile rigenerare le celle parcheggiando a bordo strada. Solo fantascienza? Niente affatto. Entro un paio d'anni ogni garage privato potrà dotarsi di un sistema di ricarica *wireless*, già disponibile per gli *smartphone*. Nel 2020 questa soluzione sarà sfruttabile nelle aree di sosta, mentre nel 2025 avremo il grande cambiamento con i primi tratti stradali a ricarica induttiva. Una vera rivoluzione che permetterà alle case automobilistiche di montare batterie più piccole e leggere, quindi più economiche, affidabili e risparmiative. ■



# La ricetta **della salute**

*Per il benessere e per prevenire le malattie. Ecco come e perché cambiano le scelte alimentari degli italiani sempre più inclini a considerare il cibo un mezzo per mantenersi in salute. L'importante è che ciò che mettiamo nel piatto non diventi un farmaco, altrimenti che piacere è?*

**N**oi italiani abbiamo sempre tenuto al cibo, più di tutti gli altri popoli. Le nostre vite e i nostri riti sono scanditi da feste che finiscono sempre in grandi mangiate collettive; e quasi sempre nelle nostre famiglie l'amore è stato trasmesso anche attraverso piatti tramandati di generazione in generazione... Insomma, "mangia che ti fa bene" è stata l'esortazione che abbiamo sentito fin da piccoli. Sarà per questo che continuiamo a cercare ciò che ci fa bene nel cibo?

## **Giro di tavola**

Chissà. Una cosa è certa: l'attenzione per il cibo è diventata spasmodica, quasi ossessiva. Il 58% degli italiani è convinto che gran parte delle malattie siano dovute a un'alimentazione sbagliata – e in parte è così –; e dunque sempre più persone impostano le loro scelte alimentari partendo dall'attenzione alla salute. Cambiano così le scelte di consumo, si cercano nuovi prodotti e, nonostante la crisi economica, si aggiornano stili di vita e muta il rapporto col cibo. Ai tanti elementi positivi che stanno dentro questa tendenza si mescolano però approcci un po' più sbrigativi – come la ricerca di scorciatoie miracolose quasi che il solo consumare

■ **Silvia Fabbri**

un determinato prodotto potesse risolvere ogni problema – e non sempre fondati su un'adeguata informazione.

«C'è uno stile alimentare che può prevenire le malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari, le malattie neurovegetative. Tutte le malattie che sono dette dell'invecchiamento, ma che in realtà possono colpire a tutte le età, sono molto sensibili all'alimentazione. Ad esempio, molti studi confermano che con un'adeguata alimentazione si potrebbero prevenire il 30% dei tumori», dichiara **Lucilla Titta**, nutrizionista e coordinatrice del progetto *Smartfood* dello Ieo (Istituto europeo di oncologia) di Milano. È nata così la *Dieta Smartfood* – che è anche il titolo di un libro di cui la dottoressa Titta è coautrice –, ovvero una sorta di bussola in grado di guidarci nel *mare magnum* dell'alimentazione, individuando cibi che non devono mai mancare dalla nostra tavola, che sono poi quelli che contengono alcune molecole particolarmente benefiche, in grado di risvegliare i geni della longevità.

## Vivi e vegetali

Ma quali sono questi cibi? «Diciamo che a mangiare prevalentemente verdura e frutta non si sbaglia, perché queste molecole – spiega la nutrizionista – sono composti molto piccoli e ubiquitari. Insomma, giocoforza, li incontriamo spesso mangiando prevalentemente vegetali. Ma per orientarci teniamo presente che il più delle volte questi micronutrienti sono pigmenti, come le antocianine che si trovano nel cavolo rosso, nelle fragole, nei mirilli, ad esempio; o i flavonoidi come la quercetina, nell'uva rossa, nei mirilli ma anche nei capperi; la curcumina gialla, caratteristica della curcuma, o la capsaicina presente nei peperoni e nel peperoncino. Poi c'è l'epigallocatechin-gallato – continua Titta – che è in tutti i tè, ma in particolare nel tè verde e nel tè nero, e anche la fisetina che si trova nelle fragole e nei cachi. Infine il resveratrolo nell'uva rossa».

Tuttavia, sottoposto com'è a un bombardamento costante, il consumatore italiano ha decretato a torto o a ragione (spesso a torto) il calo, in alcuni casi anche il crollo, delle vendite di latte, carne, grano duro, premiando, ad esempio, la pasta senza glutine, mangiata anche



da persone che non sono affette da alcuna intolleranza alimentare (tant'è che le vendite dei prodotti *glutenfree* sono aumentate fino al 30% negli ultimi anni). Anche i cosiddetti lattini vegetali hanno fatto registrare consistenti balzi in avanti nelle vendite.

## Ben servito

E ancora: avocado, zenzero, curcuma, ma anche goji, quinoa. Cibi nuovi, spesso esotici o etnici, certamente non sempre a chilometro zero, vengono premiati dal consumatore che li usa, sia perché sono buoni, certo, ma anche perché vengono vissuti quasi alla

## Divieto di eccesso

**Contro il rischio di un rapporto ideologico col cibo mette in guardia Marino Niola, antropologo e docente all'Università "Suor Orsola Benincasa" di Napoli. Perché non è una medicina.**



Marino Niola, docente dell'Università "Suor Orsola Benincasa" di Napoli e antropologo.

«Io vedo un rischio molto forte nell'atteggiamento che si sta diffondendo nei confronti del cibo. Ed è quello di un approccio ideologico e manicheo che cancella le tradizioni e medicalizza il cibo. Per lo scorso Natale su una rivista prestigiosa come *Time* è apparso un decalogo firmato da due note giornaliste che sostanzialmente invita a rinunciare a ogni tradizione natalizia: niente spaghetti, niente brodi, abolite le carni e neppure vanno bene *purée*, patate al forno o spinaci al burro. Via l'olio. E ovviamente non si parli di dolci, croccanti, torroni, frutta secca e meno che mai del panettone, consi-

derato una bomba calorica».

Parola di Marino Niola, docente all'Università "Suor Orsola Benincasa" di Napoli e antropologo che al rapporto tra uomo e cibo ha dedicato importanti studi (un suo libro uscito nel 2015 si intitola proprio *Homo dieteticus* e descrive le tribù alimentari a cui più o meno consapevolmente apparteniamo). Dunque il suo è un punto di vista che non nasconde le preoccupazioni e cerca di mettere in guardia rispetto a eccessi sempre più presenti nel rapporto con ciò che mangiamo. «Si sta affermando in molti l'idea del cibo come un farmaco e della cucina come una fabbrica di malattie – prosegue Niola –. Se l'attenzione alla salute è una cosa sacrosanta e necessaria, bisogna avere un approccio equilibrato e non ideologico. Tra l'altro, in Italia si rischia di danneggiare un patrimonio di storia e cultura per sostituirlo con cibi cui si attribuiscono virtù salutari a volte neppure dimostrate». segue a pagina 24 ▶▶▶

# Numeri alla mano

**Dallo zenzero alla curcuma: le vendite fanno boom anche nella Grande Distribuzione.**

22

Zenzero, bacche di goji, curcuma, grano saraceno, avocado. Questi prodotti piacciono sempre di più agli abitanti del Belpaese e in buona parte si tratta di un consumo alimentato dalla ricerca di cibo che abbia virtù benefiche per la nostra salute, che ci possano in qualche misura aiutare a combattere e prevenire acciacchi e malattie. Così per placare la nostra passione smuoviamo navi e aerei che arrivano dall'altra parte degli oceani o anche solo del Mediterraneo, in attesa che qui da noi qualche bravo agricoltore non fiuti l'affare e coltivi piantagioni di bacche di goji, come è già successo in passato per i kiwi e come sta succedendo ora in Sicilia per gli avocado.

Lo zenzero, poi, cresce con un clima tra i 19 e i 28 gradi, e in tempi di riscaldamento globale mezza Italia registra queste temperature tropicali... Perciò, chissà, magari pure lo zenzero *made in Italy* è dietro l'angolo.

Ma guardiamo un po' di cifre (*Rapporto Coop 2016*)... da capogiro: tra il 2015 e il 2016 le vendite di zenzero sono aumentate del 140,9%, quelle di quinoa del 91,9%, quelle della curcuma del 93,5%, dell'uva nera dell'88,7%, dei semi in generale del 34,5%. Attualmente il giro d'affari dello zenzero si aggira intorno agli 8 milioni di euro (e solo nella Grande Distribuzione organizzata). Della radice di

Frequenza ricerche sul web (2015-2016)	
zenzero	+88,0%
curcuma	+64,6%
daikon	+27,9%
kumquat	+27,2%
avocado	+26,6%
umeboshi	+13,6%

dati Google trends elaborati da [www.italiani-coop.it](http://www.italiani-coop.it)

zenzero, detta anche *ginger*, interessano le sue proprietà salutistiche, vere o presunte: tant'è che ai picchi nelle vendite coincidono anche i picchi di frequentazione dei motori di ricerca su internet. Lo zenzero viene dai paesi tropicali, non lo conosciamo, non è un cibo della nostra tradizione e allora interroghiamo il *dottor Google* che pazientemente mette in fila proprietà (migliora i processi digestivi, combatte la nausea, ha effetti antiossidanti e antinfiammatori, cura la gola, il raffreddore e l'influenza) e ricette: gli infusi sono una mano santa d'inverno in caso d'influenza e rinfrescanti d'estate; un pezzettino nelle zuppe vi farà sentire grandi *chef*; ma è anche fantastico sul pesce, per non dire dei dolci al cioccolato...

Per questo Coop ha assecondato la passione degli italiani per lo zenzero, investendo sul prodotto biologico: «Abbiamo individuato in Perù – spiega **Claudio Mazzini**, direttore del settore ortofrutta di *Coop Italia* – una piccola cooperativa di produttori che lavora in maniera artigianale e che, grazie a questo progetto, può ingrandirsi e prosperare. E oggi in Coop lo zenzero *ViviVerde* si attesta stabilmente tra le prime 15 referenze. Nei primi 8 mesi del 2016 abbiamo

Fatturato Giro d'affari GDO nel 2016 e variazione % rispetto al 2015		
zenzero	6.597	140,9%
curcuma	3.281	93,5%
quinoa	10.630	91,9%
uva nera	859	88,7%
semi	21.371	34,5%

venduto oltre 100mila chili di zenzero biologico contro gli appena 10mila del corrispondente periodo 2015».

Ma questa tendenza riguarda

anche tante altre referenze sino a pochi mesi fa quasi sconosciute: la curcuma (una spezia), il kumquat (un piccolo mandarino), il daikon (un ravenello) e la lista potrebbe continuare. ■



► stregua di integratori, o comunque come cibi che fanno bene: antiossidanti, naturali, salutistici. «Credo che questo accada – spiega ancora Titta – perché oggi si ha una enorme scelta di cibo, come mai si è verificata nella storia dell'uomo, per cui nasce la voglia di selezionare, di informarsi di più, anche perché si è un po' disorientati. Quindi le persone cercano di capire, poi di scegliere i cibi buoni e magari di evitarne altri. Un atteggiamento forse non scientifico – precisa Titta –, perché, ad esempio, l'avocado è un ottimo alimento, ma non è un cibo salvavita. Tutta-

via, da questa tendenza generale nasce in fondo qualcosa di positivo, perché si arriva a prediligere alimenti del mondo vegetale, il che è un bene. È vero che si esagera sulle qualità di certi alimenti che sarebbero antiossidanti, antinfiammatori ecc., ma essi hanno comunque un effetto benefico sulla salute».

## Piatto forte

Allora che cosa bisognerebbe mangiare? Perché il rischio di trascurare alimenti che abbiamo a portata di mano, e che certo sono altrettanto salutari di altri più rari e costosi, ma più ►



# Con piacere

Come nell'alimentazione piacere e salute si rafforzano a vicenda. Ne parliamo con Massimo Montanari, docente dell'Università di Bologna e storico dell'alimentazione.

23



Massimo Montanari, docente dell'Università di Bologna e storico dell'alimentazione.

**Gli italiani sono sempre stati grandissimi amanti della tavola e del cibo. Ma oggi sembra aumentare l'attenzione alla salute e al cibo che cura o che non fa invecchiare. Che cosa pensa di questo fenomeno e come si difende il cibo come piacere?**

«Il legame fra cibo e salute è antichissimo. In tutte le culture gli uomini hanno sempre pensato che il primo modo per proteggere o recuperare la salute passi attraverso ciò che mangiamo. In passato questo era forse un pensiero elitario: i trattati di dietetica (che insegnavano anche cosa mangiare e come prepararlo) si rivolgevano a un pubblico scelto. Però anche a livello popolare, contadino, l'idea che la salute è anzitutto nel cibo, e che ci si cura col cibo, apparteneva alla cultura comune. Quindi non mi pare che siamo di fronte a una grande novità, se non nell'enfasi che ne danno i media e nelle paure (inedite) dei consumatori».

**Paura di che cosa?**

«La paura è legata al fatto che nella società del cibo industriale non esiste più un vero controllo della filiera alimentare: non sappiamo chi produce, chi modifica, chi prepara ecc. Allora cerchiamo ossessivamente di recuperare questa conoscenza che un tempo era di tutti, signori e contadini. Ma il tema della salute è antico. Nuova è la paura di perdere il controllo del cibo. E da questo punto di vista il fenomeno è senz'altro positivo».

**Come difendere le ragioni del piacere?**

«Recuperando antiche certezze, tipiche di tutta la tradizione gastronomica e dietetica, secondo cui il piacere e la salute non solo non si oppongono ma, al contrario, si rafforzano a vicenda. Ciò che è buono fa bene, ciò che fa bene è buono. A patto di sapere che cosa stiamo mangiando».

**Aumentano le tribù dei "senza" (senza glutine, grassi, zuccheri ecc.). Può essere una reazione anche all'abbondanza dei cibi che abbiamo a disposizione?**

«Non credo che sia una reazione all'abbondanza. Penso piuttosto che sia una reazione a quello che ho detto un attimo fa: la paura giustificata di perdere il controllo di ciò che stiamo mangiando. Se l'industria mette troppe cose nel cibo, eliminarle ci sembra (anche in modo emotivamente incontrollato) un modo per salvarci. Togli, toglì, toglì. E "senza", che in tutta la nostra storia significava penuria, mancanza, e spaventava, magicamente diventa un concetto positivo».

**Oggi si assiste a un boom del consumo di tanti prodotti, dalla curcuma allo zenzero, particolari e spesso provenienti da tradizioni lontane. Solo una moda o contaminazioni di un mondo globalizzato?**

«Le contaminazioni ovviamente esistono e ci consentono di sperimentare cose lontane. Ma è l'idea stessa del "lontano" che è suggestiva: anche nel Medioevo le spezie che venivano dall'India parevano buone e salutari proprio perché provenienti da luoghi esotici, addirittura (pensava qualcuno) dal Paradiso terrestre, che la geografia immaginaria del tempo collocava laggiù in Oriente, ai confini del mondo. I tempi sono cambiati ma l'immaginario è sempre quello. Lontano ci sono luoghi straordinari, cibi che fanno bene più dei nostri. Questo meccanismo è molto curioso perché è il contrario del primo (quello che ci fa, oggi, diffidenti dei cibi che non conosciamo più). Ma che cosa veramente sappiamo dei cibi che nascono lontano? L'immaginario è sempre protagonista nelle scelte alimentari. C'è sempre qualcuno, o qualcosa, altrove, che ci salva». ■

► di moda, c'è eccome.  
 «Allo *Leo* prendiamo come punto di riferimento il modello del piatto sano secondo l'*Harvard Medical School* di Boston – risponde Titta –. Si tratta di un piatto da riempire per metà con frutta e verdura, anzi meglio più verdura che frutta. Poi un quarto di carboidrati complessi, cioè cereali, meglio se integrali, fondamentali per il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di fibra che deve essere di 25-30 grammi. Infine, l'ultimo quarto del piatto sano deve contenere fonti di proteine salutari, cioè legumi – che andrebbero consumati più spesso di quanto non si faccia abitualmente, anche tutti i giorni – latticini magri, uova, pesce, carne bianca». E la carne rossa? Secondo l'esperta, non più di 500 grammi a settimana. Mentre vanno inclusi nel *menu* quotidiano anche frutta secca e semi oleosi, concentrati di micronutrienti e grassi, buoni per il cuore, la circolazione, ma anche per il cervello. Per ridurre sale e condimenti vari, è buona norma usare molte spezie, come curcuma e peperoncino.

## Piano cottura

Un altro aspetto molto importante per una dieta salutare è la cottura degli ali-



menti, perché non tutte le molecole resistono alle alte temperature (come spiega il libro *Le Ricette Smartfood* di Eliana Liotta e Lucilla Titta, edito da Rizzoli, praticamente l'applicazione dei principi de *La Dieta Smartfood*). «Ma non è detto che tutte le verdure siano migliori sempre e comunque crude. I carotenoidi del pomodoro e della carota, ad esempio, tengono molto bene la cottura, anzi possono diventare più biodisponibili dopo la cottura prolungata, e spesso in associazione ai grassi perché sono liposolubili. Ma se devo consigliare una cottura – afferma Titta – meglio senza dubbio quella a vapore e di breve durata. Quanto ai fritti meglio concederseli solo in occasioni speciali, 2 o 3 volte l'anno». Un nuovo modo di mangiare gustoso e salutare insieme. Infatti, tra le malattie croniche che uno stile alimentare sano può prevenire, ci sono senza dubbio l'obesità e il sovrappeso. Anche se continuare a parlare di calorie ormai è riduttivo: oggi è più importante capire che cosa c'è dentro un alimento e qual è il suo ruolo funzionale. ■

►►► segue da pagina 21 Per Niola deve restare centrale l'idea che il cibo è scambio, socialità, relazione fra persone, cultura e non solo una dimensione della vita che può essere affrontata sulla base di una sorta di ricettario medico o di divieti, come il decalogo natalizio apparso su *Time* invece rischia di fare. Un altro rischio per l'antropologo sta nella corsa senza freni verso i cibi “senza” (privi di glutine, di lattosio, di grassi, dell'olio di palma ecc.) che stanno vivendo un notevole *boom* di vendite, sempre strettamente legato alla ricerca di benessere da parte dei consumatori: «Viviamo in una società in cui per larga parte della popolazione il problema non è più la fame ma l'abbondanza, come i dati sulla diffusione dell'obesità dimostrano – evidenzia Niola –. E dunque c'è un senso di colpa che ci accompagna. Da qui nasce una sorta di bisogno di rassicurazione che cerchiamo rispetto ai nostri comportamenti per cui sempre più spesso compriamo ciò che non c'è. Scegliamo cioè

un prodotto non per quello che ha dentro, ma per quello che è stato tolto. L'industria ci vende insomma l'assenza di qualcosa. E quest'assenza diventa un valore economico aggiunto». Paradossi del mondo di oggi, con cui ormai conviviamo senza farci caso più di tanto. Dietro alla scoperta salutista di tanti cibi più o meno esotici non c'è forse una positiva idea di contaminazione, figlia di un mondo sempre più globalizzato? Niola risponde mettendo anche qui in guardia dagli eccessi: «La contaminazione e la voglia di scoprire tradizioni diverse e lontane pesa sicuramente nelle attuali scelte di consumo. Ma quando questi alimenti esotici diventano *superfood* e sono quasi considerati come dei salvavita, allora mi preoccupa. Perché al cibo salvavita si contrappone inevitabilmente l'idea del cibo *killer*, quello che dobbiamo espellere dai nostri *menu*, a prescindere. E qui rispunta l'aspetto ideologico da cui siamo partiti che è il vero pericolo che oggi va evitato e combattuto». ■





# Pesi e **contrappesi**

25

*All'origine dei chili di troppo errori alimentari su che cosa, come e quanto si mangia, e uno stile di vita poco corretto. Ecco qualche consiglio utile per una dieta sana ed equilibrata.*

■ **Ersilia Troiano**

**M**etabolismo lento e intolleranze alimentari le giustificazioni addotte più di frequente per motivare la difficoltà a perdere i chili di troppo. Per i bambini spesso si tira in ballo la cosiddetta costituzione per spiegare (e giustificare) un peso corporeo più alto rispetto ai coetanei. Premesso che, secondo la medicina basata sull'evidenza scientifica, non ci sono intolleranze, genetica o costituzione fisica che tengano, quando c'è da perdere peso, prima di pensare a motivazioni esterne sarebbe forse più giusto prestare attenzione alle proprie abitudini alimentari e di vita per individuarne punti critici e, soprattutto, margini di miglioramento.

## L'ago della bilancia

Se si prende peso o non si riesce a perderlo qualcosa che non funziona c'è, ma è da ricercarsi solo ed esclusivamente nell'equilibrio energetico tra le entrate e le uscite del nostro bilancio: troppe calorie assunte con l'alimentazione oppure poca energia bruciata a causa di uno stile di vita sedentario. Tra gli errori alimentari più comuni e spesso sottovalutati, porzioni eccessive rispetto ai propri fabbisogni e un ritmo dei pasti non regolare, caratterizzato dalla cattiva abitudine dei fuoripasto. Per bambini e adolescenti un discorso a parte meriterebbero inoltre

le bevande zuccherine, fonti di energia – ma soprattutto di zuccheri – del tutto superflue. Allora com'è possibile perdere peso? Prestando attenzione non solo a che cosa, ma anche a come e quanto si mangia. A parte la scelta degli alimenti, che non deve far altro che rispecchiare il modello alimentare mediterraneo, è infatti importante individuare le porzioni di riferimento da consumare in relazione al proprio dispendio energetico e imparare ad avere un ritmo dei pasti regolare. Nel contempo occorre seguire uno stile di vita meno sedentario, da migliorare attraverso una moderata e quotidiana attività fisica che, lungi dal significare iscriversi in palestra, può voler dire anche e semplicemente svolgere con regolarità tutti i gesti del quotidiano che permettono di muoversi: salire le scale a piedi, camminare a passo svelto per almeno 30 minuti al giorno e, per i bambini, andare a piedi a scuola. Difficile da realizzare per mancanza di tempo? Attenzione, anche questa potrebbe essere solo un'altra giustificazione. ■

## G L O S S A R I O

**Massa critica** La classificazione più utilizzata a livello mondiale per definire il peso corporeo utilizza l'*Indice di Massa Corporea* (detto anche *Bmi*, *Body Mass Index*), che si ottiene dividendo il peso (in kg) per l'altezza al quadrato, espressa in metri. Si è in sovrappeso quando l'indice è compreso tra 25 e 29,9, obesi quando supera 30; normopeso tra 18,5 e 24,9. Per bambini e adolescenti si utilizzano le *Curve di Crescita* dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, che tengono conto dell'età e del sesso.



# Linee di cambiamento

**Un'organizzazione più efficiente e adatta alle nuove esigenze della Cooperativa per costruire le basi di un nuovo percorso di sviluppo. Questa la logica del Piano industriale 2017-2019 di Unicoop Tirreno di cui parliamo con il direttore generale Piero Canova.**

■ Rita Nannelli

«**L**a situazione economica di Unicoop Tirreno maturata nel corso di anni di risultati negativi, culminata con la sottoscrizione da parte delle Cooperative di consumo e di *Coopfond* degli strumenti finanziari partecipativi che hanno permesso di rafforzare il suo patrimonio, ci pone di fronte all'urgenza di reagire con azioni straordinarie capaci di rompere con gli schemi organizzativi del passato, alla ricerca di una nuova competitività». Così **Piero Canova**, direttore generale di Unicoop Tirreno, riassume l'obiettivo principale del nuovo Piano industriale 2017-2019, per garantire il futuro della Cooperativa, salvaguardandone l'identità e l'autonomia decisionale e gestionale.

## Una nuova organizzazione

«Per questo nessun settore di attività è esente da una riflessione critica finalizzata alla ricerca di risorse: dalla struttura organizzativa delle vendite

all'intera offerta commerciale, ricercando un nuovo e più intimo rapporto con il socio e il cliente per guadagnare spazi in un mercato che, a causa di una persistente crisi macroeconomica, offre margini di recupero contenuti – spiega Canova –. Ma anche la revisione dei processi di sostegno alle vendite, ad esempio, i servizi logistici, la strategia di *marketing*, la revisione dei *layout* dei negozi saranno punti fondamentali di un Piano che vuole far recuperare alla Cooperativa volumi di vendita e, soprattutto, redditività». Per questo, oggetto di profonda revisione saranno anche tutti i costi di gestione come, ad esempio, i contratti di servizio, le forniture energetiche, gli investimenti, la valorizzazione del patrimonio. Un Piano di rilancio quello di Unicoop Tirreno che non può non avere un impatto significativo anche sulla struttura del personale. «L'intera organizzazione dovrà essere oggetto di un ripensamento critico, di un ridisegno finalizzato alla ricerca di un assetto che sia adeguato a sostenere lo svi-

luppo dei processi sopra descritti, ma anche a rafforzare la nostra struttura in un'ottica di medio-lungo periodo – sottolinea Canova –. Ma, consapevoli della nostra identità cooperativa, stiamo gestendo l'intero percorso in aperto confronto con i rappresentanti delle Organizzazioni sindacali, alla ricerca di soluzioni, per quanto possibile condivise, che permettano il raggiungimento degli obiettivi riducendo, però, al minimo l'impatto sociale», ci tiene a sottolineare il direttore generale che non nega la delicatezza e le difficoltà di questa fase.

## Piano di rilancio

Ecco che tra i primi compiti della nuova direzione aziendale c'è quello di un'organizzazione più funzionale e competitiva in grado di stare negli attuali spazi di mercato e affrontare le future prospettive di sviluppo economico. Il cuore del Piano industriale è rappresentato, infatti, dalle azioni previste per rendere migliore e più efficace la gestione caratteristica, alcune già fatte, altre ancora da fare. «Rimettere al centro dell'attenzione i soci e i clienti, il negozio pensato per loro, al loro servizio, per rispondere alle loro esigenze con la migliore gamma possibile di prodotti e rilanciare così la Cooperativa», riprende Canova. Il che tradotto nel concreto della spesa di tutti i giorni per soci e clienti significa nuovi prodotti, aggiornamento della gamma degli articoli adeguati ai loro gusti e bisogni, valorizzazione della linea *Fior fiore Coop*, dei prodotti per vegetariani e vegani, di quelli biologici, dell'assortimento del cibo per gli animali, anche attraverso isole pensate *ad hoc* e ben identificabili nel punto vendita. «Questi sono solo alcuni esempi di come Unicoop Tirreno ripenserà concretamente la sua offerta commerciale. Ma servirà anche una rimodulazione e una nuova messa a punto del negozio perché sia moderno, accogliente, sempre adeguatamente rifornito, in grado di adeguarsi e soddisfare le esigenze del consumatore di oggi», afferma il direttore generale. E per rispondere in modo adeguato anche alle nuove abitudini d'acquisto Unicoop Tirreno sta collaborando con le altre grandi cooperative a



Piero Canova,  
direttore generale  
di Unicoop  
Tirreno.

Roma (per adesso nella zona all'interno del raccordo anulare) per una nuova piattaforma di *e-commerce*. Con *Easy Coop* – questo il suo nome – chi sceglie di fare la spesa comodamente da casa con un *click* ha a disposizione l'assortimento completo dei prodotti, 12mila referenze, dalla carne al pesce, dalla frutta alla verdura, e stabilisce l'orario della consegna. Insomma cambiano i tempi, le scelte di consumo e cambia Coop per essere sempre più a misura di socio e cliente.

## Spirito cooperativo

«Per questo abbiamo potenziato il *management* aziendale con una direzione fatta di professionisti di provate capacità ed esperienza commerciale e gestionale, così da creare le migliori condizioni possibili perché le linee e le scelte del nuovo Piano si attuino nei tempi previsti», riprende Canova. E proprio coniugando i verbi al futuro, oltre questa fase tutt'altro che semplice, «non solo Unicoop Tirreno tornerà a ottenere dei risultati buoni, ma anche migliori di prima – dichiara con fiducia –, perché abbiamo il vantaggio di far parte di un movimento, quello della Cooperazione, da cui siamo sostenuti, con cui possiamo condividere le esperienze fatte, da cui possiamo mutuarle». Una solidarietà e una collaborazione intercooperativa che rappresenta un'ulteriore garanzia per i soci e il *Prestito Sociale*. ■

# Secondo le regole

I soci non possono ritirare i soldi senza averli prenotati. Ecco le disposizioni più stringenti della Banca d'Italia sul Prestito Sociale.

28

**Barbara Sordini**

## COME PRENOTARE PER PRELEVARE

### come

#### Sportello

di Prestito Sociale

#### Telefonata

(numeri disponibili in negozio o sul sito internet)

#### Sito internet

[www.unicooptirreno.it](http://www.unicooptirreno.it)

### quando

Tassativamente almeno 24 ore prima della data scelta per il prelievo

### chi

Socio titolare o delegato

**modalità la prenotazione può essere effettuata comunicando:**

**Libretto** sul quale si desidera prelevare

**Negozi** dove effettuare il prelievo

**Importo** da prelevare specificando se in assegno o contanti

Nella modalità **web** si deve prima effettuare la registrazione sul sito

**N.B.** La prenotazione ha validità 7 giorni e il prelievo può essere effettuato presso qualsiasi sportello di Prestito Sociale di Unicoop Tirreno

Con l'entrata in vigore, lo scorso 1° gennaio, delle nuove disposizioni della Banca d'Italia in merito alla raccolta e alla gestione del risparmio da parte di soggetti diversi dalle banche, si fanno più stringenti le regole anche per le Cooperative di consumo che raccolgono il prestito dai propri soci. A seguito di questo, tutti i soci che intendono fare un prelievo dal proprio libretto di *Prestito Sociale*, quale che sia l'importo e nell'ambito della disponibilità, dovranno obbligatoriamente comunicarlo alla Cooperativa con un preavviso tassativo di almeno 24 ore rispetto alla data scelta per il prelievo. Passate le 24 ore, la somma richiesta potrà essere così consegnata e da questo momento si ha tempo 7 giorni per andare a ritirarla (trascorso questo periodo occorre fare una nuova prenotazione); inoltre il prelievo può essere effettuato presso qualsiasi sportello di *Prestito Sociale* della Cooperativa di appartenenza. Pertanto viene assolutamente vietata la "raccolta a vista", attività che rimane riservata solo alle banche, proprio per marcare la differenza tra conto corrente bancario e *Prestito Sociale*.

## Su prenotazione

Ma vediamo come si deve comportare il socio prestatore per poter ritirare il denaro. Il titolare del libretto o un suo delegato prenotano 24 ore prima del ritiro di denaro: la prenotazione si può effettuare presso tutti gli sportelli di *Prestito Sociale* durante l'apertura dei negozi oppure telefonicamente chiamando i negozi o gli sportelli di *Prestito Sociale* dei negozi stessi, o ancora si può prenotare *on line* collegandosi al sito [www.unicooptirreno.it](http://www.unicooptirreno.it) dopo avere effettuato la registrazione (in questo caso occorre indicare anche il negozio di prelievo). Per la prenotazione sono necessari pochi semplici dati: nome e cognome del titolare del libretto, numero del libretto e l'importo che si desidera prelevare, specificando sempre se si desidera la cifra in assegno o contanti.

Queste le novità per i soci prestatori. Restano invariati gli importi massimi di

prelievo e versamento in contanti fino ad un massimo di 2.999,99 euro a settimana secondo quanto attualmente stabilito dalla legge anticiclaggio. Per importi superiori si possono prenotare o versare assegni bancari o circolari. Resta invariato anche il limite massimo di deposito su ogni singolo libretto pari a 35mila euro, così come non cambia la possibilità di pagare la spesa con la carta *SocioCoop*.

## Maggiori tutele

Con queste nuove *Disposizioni in materia di raccolta del risparmio*, emanate lo scorso 8 novembre (delibera n. 584/2016), la Banca d'Italia intende rafforzare la tutela dei risparmiatori che prestano fondi a soggetti diversi dalle banche. In particolare, sono state rafforzate le garanzie patrimoniali richieste alle società cooperative e sono stati introdotti obblighi di trasparenza per accrescere la consapevolezza dei risparmiatori sulle caratteristiche del *Prestito Sociale*.

Le cooperative sono dunque chiamate ad adottare la massima trasparenza e chiarezza nei propri bilanci. **Alessandro Batistoni**, direttore finanza e patrimonio di Unicoop Tirreno, spiega la linea intrapresa: «Con il rafforzamento del nostro patrimonio, avvenuto nei mesi scorsi grazie alla sottoscrizione degli strumenti finanziari partecipativi dalle principali cooperative di consumo italiane e *Coopfond*, Unicoop Tirreno ha riportato il rapporto prestito/patrimonio entro il triplo come previsto dalle regole fissate dalla Banca d'Italia. Un intervento questo finalizzato principalmente a rafforzare il sistema di garanzia verso i soci prestatori. Le nuove indicazioni della Banca d'Italia, da noi condivise, elevano ulteriormente i livelli di informazione, conoscenza e consapevolezza, andando a rafforzare uno strumento, il *Prestito*, con il quale i soci finanziano la loro Cooperativa». ■



# Principio di **esclusione**

30

■ **Susanna Orlando**

**O** rmai è cosa fatta. Tutti i soci che nel 2016 non abbiano fatto almeno un acquisto nei negozi di Unicoop Tirreno (compresi quelli di *Distribuzione Lazio Umbria*, *Ipercoop Tirreno*, *Distribuzione Centro Sud*, *Distribuzione Roma*, rete *franchising*) né abbiano partecipato ad un'assemblea soci né siano titolari di un libretto di *Prestito Sociale*, sono stati esclusi. Questo a seguito della nuova normativa sulle Cooperative di consumo con più di 100mila soci (decreto ministeriale del 18 settembre 2014) che impone l'esclusione automatica dei soci che non abbiano avuto relazioni con la Cooperativa nell'arco dell'anno solare appena concluso.

**Esclusi dal Libro Soci quelli che nel 2016 non hanno avuto nessun rapporto con Unicoop Tirreno. Ecco come fare una verifica.**

Ciascun socio può verificare l'eventuale esclusione nell'area dedicata del sito di cooperativa [www.unicooptirreno.it](http://www.unicooptirreno.it) inserendo il numero della carta *SocioCoop*. Come previsto dallo Statuto il socio escluso ha il diritto di opporsi all'esclusione dimostrando di aver attivato una relazione con la Cooperativa nel corso del 2016 con apposito reclamo e prova del rapporto intrattenuto. «È facile intuire – commenta Massi-

# Libera scelta

■ **Barbara Sordini**

**L**a pasta, anche integrale, i legumi, le zuppe, la semola, il *couscous*, i vini, i taralli e la classica passata di pomodoro, per non parlare dei nuovi frollini e dei succhi di frutti rossi. Tutto rigorosamente biologico e tutto rigorosamente a marchio *Libera Terra*. Si conferma anche nel 2017 la collaborazione tra Unicoop Tirreno e il *Consorzio Libera Terra Mediterraneo*, l'anima agricola delle cooperative che, sotto il segno dell'associazione *Libera*, gestiscono terreni e strutture confiscate alle mafie, promuovendo la coltivazione biologica e proponendo un sistema economico virtuoso basato sulla legalità, sulla giustizia sociale e sul mercato. Il 2017, per Unicoop Tirreno e *Libera Terra*, è anche l'anno delle novità: «Abbia-

**Nuovi prodotti, tutti biologici, e nuovi espositori. Si rafforza così il rapporto tra Unicoop Tirreno e Libera Terra.**

mo puntato – spiega Lilli Di Cristofaro, responsabile commerciale generi vari di Unicoop Tirreno – ad accrescere il nostro rapporto commerciale, chiedendo ai rappresentanti di *Libera* una rivisitazione dell'assortimento nei nostri negozi e un maggiore sforzo dal punto di vista della comunicazione: saranno, infatti, realizzati degli espositori in legno che oltre a raccogliere i prodotti in pianta stabile in un'unica postazione, racconteranno cosa c'è dietro il marchio *Libera Terra* e i valori che l'associazione porta avanti». Il 2017 per *Libera Terra* è anche l'anno del riconoscimento della certificazione biologica per alcuni prodotti di largo consumo, tra cui il vino e la pasta: «Si tratta di un riconoscimento importante – dice Paolo Bertini, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – che ci servirà per il rilancio di questi prodotti. Continueremo inoltre con le iniziative promozionali di respiro nazionale: a marzo, in occasione della *Giornata della memoria e dell'impegno in ricordo delle vittime delle mafie*, e a ottobre nell'ambito de *La spesa giusta*, con in più l'aggiunta, a giugno, dei prodotti *Libera Terra* all'interno del nostro *Catalogo* dedicato alla salute e al benessere». ■



mo Favilli, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – che, oltre a coloro che hanno deciso volontariamente di non relazionarsi più con la Cooperativa, sono molti i decessi di soci, nel corso dei 70 anni di vita di Unicoop Tirreno, che non ci sono mai stati comunicati dai familiari. Con questa delibera di esclusione, quindi, abbiamo fatto un aggiornamento significativo al *Libro Soci* della Cooperativa».

Unicoop Tirreno per tutto il 2016 aveva sostenuto la campagna di comunicazione *Attivati* volta al recupero dei soci inattivi. La campagna, insieme all'occasione d'acquisto di un pacco di pasta Coop per ogni carta *SocioCoop* al prezzo simbolico di 1 centesimo entro la fine del 2016, ha contribuito al recupero di svariate migliaia di soci. ■

## agenda del socio

### Avenza (MS)



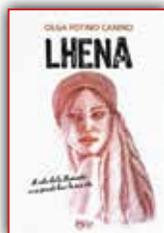
Il titolo è già tutto un programma, *Dolci lezioni*, e sono quelle organizzate dalla Sezione soci di Carrara con lo chef Alessandro Tarca per realizzare delle prelibatezze di pasticceria con i prodotti a marchio Coop. Tre incontri si sono già svolti a gennaio, due quelli in programma a febbraio, il 7 e il 14, dalle 16 alle 18,30, presso la sede A.C. *Paneacquaefantasia* a Marina di Carrara (via Parma, 15). Tema dell'incontro del 7 febbraio è *La prima colazione*, quello del 14 *Innovazione in cucina*. Al termine del corso è previsto un evento finale presso il Supermercato di Avenza con degustazione dei dolci. Sconti per i soci di Unicoop Tirreno: lezione singola 20 euro, anziché 25.

Info e iscrizioni: 3341627300

### Follonica (GR)

9 febbraio

È il 9 febbraio il giorno del primo appuntamento con la presentazione dei libri 2017 a Follonica, presso la Sala soci Coop di via Chirici, organizzata dalla Sezione soci di Follonica-Castiglione della Pescaia Comitato di Follonica. Alle 17 viene presentato il libro *Lhena* di Olga Fotino Canino (casa editrice *Effigi*) dal prof. Mario Papalini.



# Pagine di storia

In un momento critico della storia di quella che fu *La Proletaria*, oggi Unicoop Tirreno, ci sembra interessante ripensare ad alcuni passaggi di un'intervista a Sergio Meini, curata da Aldo Bassoni, apparsa su una pubblicazione del 50° anniversario nel 1995 (la versione integrale su [www.memoriecooperative.it](http://www.memoriecooperative.it)). Sergio Meini è stato un presidente storico di *La Proletaria*, dal 1971 al 1991, quando è andato in pensione. Meini, che ha speso

**Alcuni momenti cruciali della storia de La Proletaria in un'intervista a un suo presidente storico, Sergio Meini.**

gran parte della sua vita nella cooperazione, prima come presidente della *Federcoop* di Livorno poi ne *La Proletaria*, ha vissuto quindi un periodo particolare al timone della Cooperativa: in quegli anni,

infatti, si visse il passaggio da piccola impresa a grande realtà estesa su due regioni, con alti fatturati. Negli anni Sessanta, ricordava Meini, si aprì «un dibattito all'interno della *Lega* sulla presenza della cooperazione di consumo: se questo ruolo era da confermare o se invece era esaurito. Alcuni all'interno della *Lega* sostenevano che era esaurito e che il futuro del commercio italiano era nei dettaglianti associati. Fu il punto cruciale della discussione e su questo le Coop toscane, e quindi anche *La Proletaria* insieme alla *Federcoop* di Livorno e Firenze, dettero battaglia. Alla fine, se la cooperazione di consumo non è scomparsa come in altri paesi, è anche grazie ai dirigenti de *La Proletaria* che si batterono per una Cooperativa di tipo nuovo. Una Cooperativa che battesse la strada delle unificazioni, ma che, a differenza dei primi processi di unificazione dove si univano solo le debolezze, si operasse una seria ristrutturazione delle imprese, eliminando i cosiddetti rami secchi». L'altro momento assai delicato fu quello degli inizi degli anni Settanta. «C'è la crisi petrolifera, inizia il periodo dell'inflazione galoppante. Le Cooperative del Centro Nord non ce la fanno e scaricano le loro difficoltà su *Coop Italia* che allora aveva ancora una funzione di Centro di rischi. Noi toscani ci battemmo per fare assumere ad ognuno i propri rischi, convinti che questo significasse anche assumersi le proprie responsabilità. Nel '75 *La Proletaria* fu l'unica che fece il bilancio in pareggio». Dalle parole di Meini emerge una storia di corsi e ricorsi, di crisi frequenti, sia de *La Proletaria* che dell'intero movimento cooperativo. Crisi, però, che sono state sempre superate, con l'impegno di uomini e donne le cui capacità manageriali erano accompagnate dai valori e dagli ideali che la cooperazione di consumo ha incarnato nel tempo. ■



# Piccolo grande **Molise**

Castelli, boschi e borghi medievali, lupi e orsi bruni da scovare nel Parco Nazionale, ma anche la street art, un ponte tra vecchio e nuovo che sa di rinascita. Che ne dite di scoprire il Molise?

■ **Alessandra Bartali**

**U**n gruppo Facebook, *Il Molise non esiste*, con quasi 15mila *like*. Un *hashtag* dal titolo #*Molisnt*. Una storia su *Storify* – il social network narrativo – incentrata sul “negazionismo molisano”, carica di brevi considerazioni che ironizzano sulla regione più piccola e meno appariscente d’Italia: «L’amore vero è come il Molise. Esiste per chi lo vive ma tutti gli altri non ci credono», afferma un certo *Genio78*. Non sono solo le dimensioni regionali ridotte a scatenare la burla, è anche l’apparente assenza di tratti distintivi, di un monumento assurdo a simbolo, di piatti tipici veramente distinti da quelli di altre regioni italiane. In una parola, l’assenza del *brand* Molise.

## Bella scoperta!

C’è chi sostiene che proprio questo gioco negazionista sarebbe un ottimo spunto per una campagna promozionale efficace e divertente. Invece per ora si continua ad attendere improba-

bili iniziative dei vari Robert DeNiro e Don DeLillo: comprassero anche loro un rudere per trasformarlo in *relais* di lusso nella terra dei loro antenati, come ha fatto Francis Ford Coppola nella Basilicata dei suoi nonni (ecco spiegata Matera capitale europea della cultura nel 2019, dice qualcuno). Eppure, quello che non hanno fatto le star di Hollywood dalle radici molisane potrebbe farlo la democratizzazione del viaggiare: le Alpi, viste; le città d’arte, viste; la Toscana, vista e rivista. E se andassimo tutti in Molise? Se andiamo, viene fuori che questa miniregione è stupenda. Si passeggia per borghi finalmente sperduti, si scia sulle vette dell’Appennino, si guarda il sole che sorge sui trabocchi della costa, si assiste a *festival* anacronistici dedicati alla zampogna o al ballo dell’orso e si girovaga fra castelli di ogni sorta. Sembra il classico vagheggiato ritorno a una dimensione astratta dalla frenetica vita contemporanea. Ma in Molise c’è molto di più.

Il Castello Angioino di Civitacampomarano.



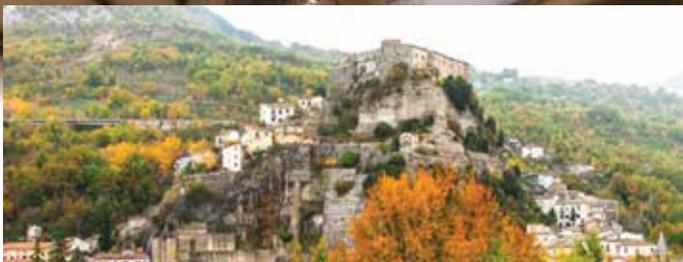
## Capacità di comunicazione

Tanto per fare un esempio, i rinomati castelli non sono solo il *puzzle* di una storia passata, ma si legano alla vita presente ospitando iniziative, come i corsi di formazione per *manager* basati sulle strategie del gioco degli scacchi.

E cosa c'è di più contemporaneo della ricerca del successo aziendale? Ecco, cosa c'è: l'utilizzo di internet a fini comunicativi. È proprio legandosi ad esso che il borgo di **Civita Campomarano** sta provando a rinascere: questo paesino di bassa montagna ha preso in prestito i loghi più conosciuti agli *smartphone*-dipendenti per dare una nuova veste alla grafica cittadina. Camminando dal cinquecentesco Castello Angioino alle case-*atelier* di artisti locali intenti a scolpire pietra e legno, ci si imbatte in buche delle lettere con il logo di *Gmail* e vecchie cabine telefoniche ribattezzate punti *WhatsApp*, mentre i vecchi del paese parlano di politica locale sotto una bacheca firmata *Facebook*. Questa commistione tra presente e passato è nata nel 2016 con il *CVTà Street Fest*, un *festival* dell'arte di strada che ha permesso ad alcuni *street artist* di colorare gli scorci più desolati del borgo, con anziani e bambini a suggerire le *location* più suggestive. Un trionfo di comunicazione intergenerazionale nel nome dell'arte.

## Restare sul classico

Storcono il naso gli abitanti della vicina **Oratino**, per i quali l'arte vera sono le opere pittoriche, d'indoratura e d'intonaco, chiuse nelle loro chiese (la più bella è Santa Maria di Loreto, completamente affrescata). Da queste parti ci si affida agli stimoli classici, di cui fa parte la suggestiva Torre arroccata su uno sperone roccioso con vista sulla vallata del fiume Biferno. E per quanto riguarda la comunicazione, si rispolvera addirittura il latino con la rivista locale *Hebdomada Aenigmatum*, dove si trovano cruciverba, notizie di attualità e addirittura una striscia del fumetto *Snoopy* nella lingua morta, il tutto corredato da un *sudoku* in numeri romani. Girando in questo angolo remoto d'Italia si respira



Sopra, Cerro al Volturno; a lato, le campane di Agnone e due immagini di Civita Campomarano (fonte: Pro Loco).

l'aria pura dei boschi che hanno lasciato poco spazio al cemento. Fino ad arrivare a **Cerro al Volturno**, un paese che ad un albero (un tipo di quercia) deve il suo nome. Chi ha passato del tempo a ricercare francobolli da collezione riconoscerà il Castello Pandone, che già dall'anno Mille serviva a conservare cibi e foraggio e poi nel Quattrocento fu trasformato in un vero e proprio maniero. La vista da qui è lo sfondo ideale per la foto ricordo.

## Per chi suona la campana

Per il resto sono boschi, boschi e ancora boschi, il cui verde scuro dirada lentamente nelle tonalità dei faggi del vicino Parco Nazionale d'Abruzzo, che nel nome contiene anche Molise (e pure Lazio), anche se nessuno se lo ricorda mai. A febbraio i faggi sono ricoperti di neve, ma non per questo il Parco offre meno spunti di visita: oltre a sciare, ci si avventura in escursioni alla scoperta del lupo e dell'orso, con tanto di ciaspolate notturne e polentate in baita di montagna. Se non siete riusciti ad avvistare lupi e orsi, potete ripiegare sui cavalli dei numerosi agriturismi nella campagna che lentamente porta verso il bellissimo borgo di **Agnone**, dove torrenti e vallate innevate accrescono la dimensione fiabesca del territorio. Il sonoro della fiaba è dato senza dubbio dalle campane che ad Agnone la *Premiata Fonderia Papale* realizza dal Trecento. Il concerto finale del mastro campanaro che suona una canzone con otto campane vale da solo il *tour* dell'azienda e dell'annesso museo. Chi crede di far colpo suonando i bicchieri a fine cena, non è mai stato ad Agnone. Che esiste, come la regione che la ospita. Va solo scoperta. ■



## I PARCHI

### Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

Via della Cava - loc. Valpiana  
Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529  
www.aquariummondomarino.com

## GLI ITINERARI

### Azienda Agricola

Giacomo Giannini Alberese (GR)

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo:

**Agriturismo Podere Oslavia** offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno. **Agriturismo**

**Pian dei Pini:** 10 per cento di sconto per i soci di Unicoop Tirreno e omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) e un aperitivo in vigna.

Info Podere Oslavia  
0564407116 - info@alberese.net  
www.alberese.net  
Info Pian dei Pini 0564589937  
piandeipini@gmail.com - www.piandeipini.com



Agriturismo Podere Oslavia



Agriturismo Pian dei Pini

### Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: **1.** Un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto

*Pubblichiamo tutte le iniziative che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno.*

completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagheranno il pranzo/cena. **2.**

Pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Il pranzo è composto di antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

### Museo Civico Giovanni Fattori

Villa Mimbelli Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65

All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate di 2 euro a persona, ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi compreso l'accompagnatore. Biglietto fisso di 3 euro per l'ingresso ai Granai di Villa Mimbelli; gratuito per i possessori del biglietto d'ingresso al Museo acquistato lo stesso giorno.

Info 0586808001-824620  
museofattori@comune.livorno.it

### Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

Via Zara, 8

I soci di Unicoop Tirreno in possesso della carta SocioCoop pagheranno 5 euro anziché 8 per il percorso completo di *Orte sotterranea*, centinaia di metri nel cuore della rupe. Consigliata la prenotazione.

Info 0761 404357 - 3487672750  
www.visitaorte.com



MUSEO DELLE ARTI IN CHIUSA NELLA MAREMMA  
**magma**

### Museo Magma Follonica

Comprensorio ILVA Follonica (GR)  
Sconto ai soci Coop sul biglietto d'ingresso (4 euro - anziché 5 - fino al 15 di febbraio).

Info 056659027-243-004  
info@magmafollonica.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP

# IL BENESSERE E LA SALUTE

## Audin apparecchi acustici Roma

Audin propone diverse soluzioni personalizzate attraverso apparecchi acustici digitali e invisibili. Grazie a una convenzione con Unicoop Tirreno, tutti i soci possono effettuare un *check-up* gratuito dell'udito e usufruire di servizi a condizioni economiche vantaggiose presso uno dei centri nelle principali zone di Roma.

- > Clinica: v. Vittorio Veneto, 7 - 06485546;
- > Monteverde: circonvallazione Gianicolense, 216 A/D - 0653272336;
- > San Giovanni: v. Gallia, 59/63 - 0677209344;
- > Salario/Trieste: v.le Somalia, 184/186 - 0686205134;
- > Tuscolano: v. Stilicone, 217/219 - 0676988107;
- > Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G - 0662288288;
- > Prenestino/Tor de Schiavi: v. Anagni, 100 - 0662275454;
- > v. A. Ambrosini, 52/54 - 0679250105.



## CoopOdontoiatrica Livorno

La CoopOdontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, in collaborazione con professionisti qualificati, si impegna a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

**Info** Torre 2 - via A. Lampredi, 45 (piano 4)  
Livorno - 0586425277



**CENTRO PEGASO**  
La vera Bellezza è la Salute

## Centro Pegaso Grosseto

Al centro medico polifunzionale è possibile ricevere uno sconto del 10 per cento su **Diagnostica e Radiologia**: risonanza magnetica, ecografia, tac multistrato, radiologia tradizionale, colonscopia virtuale, dentalscan. **Endoscopia**: gastroscopia, colonscopia tradizionale. **Fisioterapia e Riabilitazione**: area riabilitativa, area elettromedicale, piscina terapeutica, area della postura, area test funzionali, *taping* neuromuscolare. **Clinica odontoiatrica**: visite, paradontologia, ortodonzia e gnatologia, protesi, implantologia, igiene dentale e conervativa, endodonzia, *smile design*. **Medical Spa**: trattamenti

## G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. **Roselle** (GR)

*Trekking* con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10 per cento sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10 per cento di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

**Info** 3939805487 - 3331323726 - g.r.toscanaoutdoor@gmail.com



## Cuore Liburna Sociale

**Piombino (LI)  
Follonica (GR)**

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche. Attivo a Piombino e Follonica; sconto del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno (presentando la carta SocioCoop).

**Info** Piombino  
0565227212  
Follonica  
056657798  
info@cooperativacuore.it

viso, trattamenti corpo, *beauty service*, centro benessere, solarium, speciale uomo, trucco semipermanente. **Centro dimagrimento**: diete personalizzate, *overclass*, *slim belly*, *legs*, sala fitness, trattamenti. **Visite specialistiche**: dermatologia (dr.ssa Fabbroni), ortopedia (dr. Leone, Dr. Greggi), oculistica (dr. Ciompi), neurologia (dr. Zalaffi), cardiologia (dr. D'Ubaldo), urologia (dr. Braggaglia), otorinolaringoiatra, agiologia (dr. Fornasetti). **Medicina dello sport**: visite mediche con certificazione agonistica e non agonistica. **Medicina del lavoro**: visite per idoneità al lavoro, test anti droga e nomina medico competente. Sconto del 5 per cento su **Chirurgia generale**: dermatologica, urologica, oculistica, ortopedica, vascolare. **Chirurgia plastica**: rinoplastica, blefaroplastica, otoplastica, lifting volto corpo, mastoplastica, liposuzione e liposcultura, addominoplastica, chirurgia delle calvizie, ginecomastia. **Medicina estetica**: visite specialistiche, trattamento volto, laser volto, trattamento corpo, laser corpo.

**Info** 0564462045

annabalasco@centropegaso.it

## Natural Farm Project

**Follonica (GR)**

*Natural* è una società che promuove un servizio di disassuefazione dal fumo di sigaretta. Tariffa agevolata per i soci di Unicoop Tirreno.

**Info** 05661900833 - 3358062363  
fax 0566216911  
info@lagrandebellezzanaturale.it  
www.lagrandebellezzanaturale.it



## Zohar il tuo centro Cecina (LI)

Sconti riservati ai soci Coop del 10 per cento per linfodrenaggio manuale, pacchetto di 5 trattamenti di kinesioterapia osteopatica, *sequex* su ciclo di 10 sessioni, primo massaggio californiano ed etrusco, prima visita nutrizionale, primo massaggio di riflessologia vietnamita, prima trattamento ayurvedico, pacchetto da 5 trattamenti ayurvedici. 5 per cento di sconto per il pacchetto da 3 trattamenti ayurvedici.

**Info** 3409174302

e-mail: barbara.tovani@hotmail.it



**PORTA  
SEMPRE  
CON TE  
LA CARTA  
SOCIOCOOP**

## Privatassistenza

### Viareggio (LU)

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche nei comuni della Versilia. Sconto del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno, presentando la carta SocioCoop.

Info 0584960353  
viareggio@privatassistenza.it



tamenti hanno la durata di 4 ore, dalle 15 alle 19, e sono ospitati dall'Angolo del Gusto di Cortecchi a Grosseto. Il programma prevede la riscoperta di tecniche gastronomiche manuali e prodotti tipici della cucina toscana. Per i soci di Unicoop Tirreno sconto di 5 euro.

Info e iscrizioni Arcafactory a Grosseto  
via Damiano Chiesa, 38 - 0564077031  
3287631017 - arcascuola@arcafactory.it

### Fusolab Roma

Sconto del 10 per cento per i soci di Unicoop Tirreno sui corsi presenti sul sito [www.fusolab.net](http://www.fusolab.net)

Info 06452218802 - 3287149387  
formazione@fusolab.net

### To be Mattioli fitness Viterbo

Centro benessere che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci di Unicoop Tirreno. Prezzo conveniente per i primi 50 soci. 1 settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

### Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

Per i soci di Unicoop Tirreno: 10 per cento di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15 per cento sul costo annuale di 2 corsi e 15+5 per cento sul costo annuale di 3 o più corsi. La durata dei corsi annuali è da settembre a giugno. Sono esclusi dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

Info 3335704228 - info@scuoladarte.it  
postmaster@scuoladarte.it

### Scuola di tango San Vincenzo (LI)

Corsi di tango organizzati nei locali della Sezione soci dalla Doble M Tango. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile dei corsi.

Info Marta del Bono 3381255350  
e-mail: martadelbono@isoposta.it

### ASD Country Spirit

#### Costa Etrusca San Vincenzo (LI)

L'associazione propone corsi di ballo nelle sedi di Livorno, Rosignano Marittimo, Cecina, Donoratico e Grosseto. Iscrizione gratuita Country Spirit (esclusa iscrizione Uisp) per tutti i soci Coop nuovi iscritti al primo corso in una qualsiasi delle sedi. Ai primi 15 iscritti sarà donata la spilla da applicare al cappello e alla borsa; a ogni coppia nuova iscritta sarà applicato uno sconto del 10 per cento sulla quota di frequenza mensile.

Info 3471077503 - 3920100539 - 3200515842

### Circolo Villani società sportiva dilettantistica San Prisco (CE)

Società sportiva che propone corsi di nuoto. Quota d'iscrizione una tantum ordinaria scontata per i soci Coop 15 euro

## CORSI

### Aquatica Sport & Benessere

#### Massarosa (LU)

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nella piscina comunale di Massarosa. Sconto del 15 per cento sui corsi Evergreen riservati agli over 60.

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.it

### ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, pilates, hip-hop: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586814156-811740

[www.laboratoriodanzamovimento.it](http://www.laboratoriodanzamovimento.it)

f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

### ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

Società sportiva che organizza corsi di nuoto nelle piscine di Gavorrano e Follonica. Sconto del 10 per cento per abbonamenti mensili e del 15 per cento per abbonamenti a periodo.

Info 056657093

[info@amatorinuotofollonica.it](mailto:info@amatorinuotofollonica.it)

[www.amatorinuotofollonica.it](http://www.amatorinuotofollonica.it)

### ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

Società sportiva dilettantistica di ballo. Sconti per i soci di Unicoop Tirreno e i loro familiari (coniuge e figli) del 12,5 per cento per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5 per cento per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

Info 08119527675 - info@loclub.it

### Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

Agenzia formativa con lo scopo di promuovere un'attività di sostegno alla scuola e al mondo del lavoro, sconto riservato ai soci di Unicoop Tirreno sull'acquisto dei corsi proposti.

Info 0586632233 - info@centrostudiarca.com  
[www.centrostudiarca.com](http://www.centrostudiarca.com)

### Arca Grosseto

Azienda di servizi che organizza due corsi, Easycake & Easykitchen: pasticceria e cucina facile per i soci Coop. Gli appun-



(anziché 30). Corso di nuoto 9 mesi con frequenza trisettimanale per i soci Coop a 350 euro (anziché 410).

Info villanifabio@yahoo.it

## SERVIZI

### 40 Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

Società di servizi di trasporto marittimo che offre, presso le proprie biglietterie, uno sconto riservato ai soci Coop di 10 euro per mini-crociere incluse di pranzo a bordo (bevande escluse) valide per le Isole di Giannutri, Giglio e Isola d'Elba. Preventivi formulati ad hoc per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007 - fax 0564071206  
3931791500 - www.blunavycrociere.com

### Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto  
Società cooperativa che si occupa di pratiche di circolazione di veicoli a motore, rinnovo patenti e trasferimenti di proprietà. Offre a tutti i soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 20 per cento sull'onorario per rinnovo patente con medico in sede; del 25 per cento sull'onorario per trasferimento di proprietà e immatricolazione di ciclomotori. A tutti i soci che usufruiranno di questi servizi sarà attivato l'avviso per ricordare le relative scadenze.

Info 0564458876  
maremma.servizi@sermetra.it

## CINEMA

### Multisala Supercinema

#### Orbetello (GR)

Ingresso ridotto di 2 euro per il solo titolare della carta SocioCoop per tutti gli spettacoli. Lo sconto si applica solo nei giorni feriali (da lun. a ven.). Film in 2D: 5 euro (anziché 7), per quelli in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176

#### Cinema Stella Grosseto

Per i soci di Unicoop Tirreno muniti della carta SocioCoop riduzione sul biglietto d'ingresso di 1 euro.

Info 056420292  
www.cinemastella.com

#### Cinema Etrusco Multisala

##### Tarquinia (VT)

##### Cinema Alfellini

##### Grottaferrata (RM)

Sconto ai soci di Unicoop Tirreno con carta SocioCoop sul biglietto d'ingresso: 5 euro (tutta la settimana per i film in 2D (Cinema Etrusco e Alfellini); 6,50 euro (tutta la settimana per i film in 3D (Cinema Etrusco).

Info Cinema Etrusco - via della Caserma, 32 - 0766856432; Cinema Alfellini - viale I Maggio, 82 - 069411664

### Grosseto Revisioni Grosseto Via Aurelia Antica, 48

Per tutti i soci di Unicoop Tirreno che si rivolgeranno all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un **buono acquisto di 5 euro** spendibile nei negozi di Unicoop Tirreno.

Info 056422582

### Sconti per i soci Coop sugli acquisti nei punti vendita Brico Io di Toscana e Lazio

**Brico io**

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi van-

taggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano, Ceperano, Roma Torre Spaccata. Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.



Supermercati con servizio Box Office presso i quali si possono acquistare i biglietti: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, San Vincenzo, Venturina, Follonica.



### Rino Gaetano band

4 febbraio

Auditorium Flog  
Firenze



### Marlene Kuntz

11 febbraio

Faq Live Music Club  
Grosseto



### Vittorio Sgarbi

Caravaggio

1° marzo

Obihall - Firenze



### Modà

3 marzo

Modigliani Forum  
Livorno

## I TEATRI DI ROMA

### Ambra Jovinelli

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0688816460. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info [www.ambrajovinelli.org](http://www.ambrajovinelli.org)

### de Servi

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 066795130. Ritiro e pagamento del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info [promozione@teatroservi.it](mailto:promozione@teatroservi.it)  
[www.teatroservi.it](http://www.teatroservi.it)

### Eliseo

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0669317099 o tramite e-mail: [promozione@teatroeliseo.com](mailto:promozione@teatroeliseo.com). Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop* almeno 3 giorni prima della data scelta.

Info [www.teatroeliseo.com](http://www.teatroeliseo.com)

### Manzoni

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 063223634 o per e-mail: [manzoni.promozione@libero.it](mailto:manzoni.promozione@libero.it). Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info [www.teatromanzoni.info](http://www.teatromanzoni.info)

### Olimpico

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0632659927 - 3339307636 o per e-mail: [ufficiopromozione@teatrootlimpico.it](mailto:ufficiopromozione@teatrootlimpico.it).

Info [www.teatrootlimpico.it](http://www.teatrootlimpico.it)

### Quirino

Sconto per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0683784802 o tramite e-mail: [promozione@teatroquirino.it](mailto:promozione@teatroquirino.it). Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info [www.teatroquirino.it](http://www.teatroquirino.it)

### Vittoria

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 3930255428 o tramite e-mail: [teatrovittoriarm2@gmail.com](mailto:teatrovittoriarm2@gmail.com). Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info [www.teatrovittoria.it](http://www.teatrovittoria.it)



## I TEATRI

### Goldoni Livorno

Riduzioni sui biglietti per i soci di Unicoop Tirreno. Prenotazioni allo 0586204290 o tramite e-mail: [area.comunicazione@goldoniteatro.it](mailto:area.comunicazione@goldoniteatro.it).

Info [www.goldoniteatro.it](http://www.goldoniteatro.it)

### Tognazzi Velletri (RM)

Ai soci di Unicoop Tirreno sconto del 15 per cento su posti di ogni categoria (galleria, poltrona, poltronissima).

Info 069640642 - 3392742389  
[info@teatrotognazzi.com](mailto:info@teatrotognazzi.com)

### Stabile Napoli

Sconto del 15 per cento su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336  
[ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it](mailto:ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it)

### d'Europa Cesinali (AV)

Sconti sui biglietti della stagione e sull'iscrizione all'*Accademia di Teatro*.

Info 0825667366 - 3315481067  
[info@teatrodeuropa.com](mailto:info@teatrodeuropa.com)

### Metropolitan Piombino (LI)

#### Teatro Ragazzi 2017

Comune di Piombino - Fondazione Toscana Spettacolo

#### 1° febbraio

#### Alì Babà e i 40 ladroni

teatro d'attore, con canzoni originali, video, ombre cinesi, costumi sartoriali (dai 3 anni)

*Compagnia Centrale dell'Arte*

#### 22 febbraio

#### Twiribò. L'energia e l'integrità della terra

teatro e circo (dai 4 anni e per tutti)

*Fondazione Teatro Ragazzi e Giovani Onlus*

Biglietto: 5 euro (soci Coop).

Info Ufficio Cultura Comune di Piombino 056563296



# La grande fuga

*Stipendi più alti, continuità nei contratti, opportunità di fare carriera. Perché sempre più ricercatori e laureati italiani, ma anche professionisti che hanno perso l'occupazione, vanno a cercare prospettive di vita e di lavoro all'estero. E di rado i "cervelli in fuga" fanno ritorno in Italia, con una perdita per il Belpaese di miliardi di euro.*

«**A** 31 anni posso dire di aver trovato la mia stabilità: dirigo un *team* internazionale di 8 persone, ho una bellissima famiglia, con una moglie, un figlio piccolo e un altro in arrivo, e sono riuscito a comprarmi casa». È soddisfatto Carmine Clemente, napoletano, ingegnere delle telecomunicazioni con una laurea ottenuta presso l'Università del Sannio e un lavoro eccellente a Glasgow: coordina un gruppo di ricerca che lavora per il Ministero della Difesa britannica per sviluppare algoritmi di elaborazione dei segnali *radar*. Ci aveva provato Carmine a restare in patria, ma alla fine sono stati gli stessi professori a sconsigliarlo, dicendogli che per la sua specializzazione non c'erano grandi opportunità. «In Italia nessuno mi avrebbe offerto la possibilità di dirigere un'*équipe* di dottorandi alla mia età – aggiunge –. Conosco persone che impiegano 10 anni prima di ottenere un buon posto, ed è un peccato perché l'Italia è piena di persone capaci ed è sempre stato un paese all'avanguardia nel campo dei *radar*».

## Rifarsi una vita

La sua esperienza rimbalza da uno dei tanti *blog* che riportano testimonianze analoghe alla sua, provenienti da ogni angolo del mondo. Storie di ordinaria fuga di cervelli dal Belpaese,

■ Antonio Fico

storie di ricercatori e di laureati italiani che hanno successo un po' dappertutto, dall'Australia agli Stati Uniti, dalla Francia all'Inghilterra, brillando in molti casi più dei loro omologhi stranieri, ma di cui l'Italia – a quanto



pare – non sa che farsene. Li chiamano appunto “cervelli in fuga”, forse con un’espressione un po’ abusata, ma veritiera. Perché di questo si tratta. Ogni anno, secondo le stime del *Cnr*, sono circa 3mila i ricercatori italiani che abbandonano il nostro paese per cercare lavoro e prospettive di vita all’estero. Il perché è presto detto: stipendi più alti, continuità nei contratti, opportunità reali di fare carriera. E una volta usciti dall’Italia, i nostri cervelli difficilmente vi fanno ritorno. Secondo un’indagine condotta dall’*Istituto ricerche sulla popolazione e sulle politiche sociali (Irrps)* del *Cnr* nel 2010, su un campione di 2mila dottori di ricerca, il 63 per cento dichiarava che non intendeva ritornare in patria. **Maria Carolina Brandi**, ricercatrice dell’*Irrps-Cnr* e una delle studiosse più accreditate del fenomeno, lancia l’allarme: «in 10 anni, dal 2010 al 2020, rischiamo di perdere qualcosa come 30mila ricercatori, che contribuiranno allo sviluppo di altri paesi, diversi da quello che in cui si sono formati, con una perdita secca di 5 miliardi di euro spesi per la loro formazione». Eppure i ricercatori italiani sono tra i più competitivi a livello europeo: tra i 314 migliori in Europa, selezionati dall’*European Research Council* (che finanzia le loro ricerche) 38 sono italiani, secondi dopo Germania che ne ha 50. Ma tra questi quanti lavorano in Italia? Appena 14. Una precisazione: oltre alla nostra élite intellettuale, vanno alla ricerca di una

**3mila** ricercatori all’anno lasciano l’Italia.

**30mila** quelli che il Belpaese rischia di perdere tra il 2010 e il 2020.

**63%** dei ricercatori lavora all’estero e non intende tornare in Italia.

**54%** dei dottori di ricerca in Italia a 5 anni dal conseguimento del titolo non fa ricerca.

Cresce il numero degli italiani iscritti all’Aire: da **3,1 milioni** del 2006 a **4,8 milioni** del 2016 (+54%).

nuova vita fuori dai confini nazionali migliaia di professionisti, privando il paese delle intelligenze necessarie a un serio rilancio economico e sociale.

## Motori di ricerca

Dati precisi sull’entità della migrazione dei nostri dottori di ricerca scarseggiano; non esistono anche dati con i nomi dei ricercatori italiani attivi fuori dal paese. E tra gli studiosi c’è chi mette in discussione il fenomeno, in quanto un certo grado di mobilità tra i ricercatori è normale. Come hanno dimostrato vari studi in materia, uno dei quali pubblicati sulla rivista scientifica “*Nature Biotechnology*”, le percentuali di dottori stranieri negli atenei di mezzo mondo sono alte, soprattutto nei paesi ad alta innovazione come Svizzera (56,9%), Canada (46,9), Stati Uniti (38) Svezia (37,6) e Regno Unito (32,9). Unica nota stonata tra i grandi paesi, l’Italia, che attira appena il 3% di ricercatori stranieri. «I giovani sono sempre più propensi a spostarsi, a interagire e a confrontarsi con culture e realtà diverse – afferma **Alessandro Rosina**, docente di demografia e statistica sociale alla “Cattolica” e autore ►



## Vado via

### Come cambia, se cambia, l'emigrazione degli italiani.

Se non è una fuga, poco ci manca. Il numero degli italiani all'estero è cresciuto in 10 anni del 54,9%, passando da circa 3 milioni di nostri connazionali iscritti nel 2006 all'Aire (l'Anagrafe degli italiani che risiedono in altri paesi per un periodo superiore ai 12 mesi) ai circa 4,8 milioni di inizio 2016. A fotografare la situazione è l'ultimo *Rapporto Italiani nel Mondo* curato dall'associazione *Migrantes* e presentato al pubblico ad ottobre. Il dossier ha anche registrato una nuova impennata nell'annuale flusso in uscita dei nostri connazionali, ormai sopra le 100mila unità da 2 anni. Una dinamica probabilmente accelerata dalla crisi, dalla prolungata bassa crescita e dalle poche opportunità lavorative che offre il nostro paese. Nel solo 2015 hanno lasciato l'Italia 189mila persone, di cui 107mila per solo espatrio e quindi in modo più o meno definitivo. Un dato impressionante, che colpisce per l'estrema eterogeneità delle classi d'età, anche se a partire sono soprattutto i giovani e le persone che in tempi normali sarebbero all'apice della loro carriera lavorativa. Più di 1/3 degli emigranti italiani ha, infatti, un'età compresa tra i 18 e i 34 anni, mentre il 25,8% ha tra i 35 e 49 anni. «Aumenta il numero di giovani e giovanissimi che parte rispetto all'anno scorso – dice la curatrice del rapporto **Delfina Licata** – e si tratta in gran parte di persone che hanno un'alta formazione scolastica. Si parte per ragioni diverse: tra i 18 e i 34, soprattutto per trovare una propria indipendenza dalla famiglia e una dimensione personale, mentre nella fascia superiore soprattutto per lavoro». L'altra sorpresa del *Rapporto 2016* è il boom di emigranti dalle regioni del Nord Italia. Ha il primato la Lombardia con 20mila partenze, seguita dal Veneto con oltre 10mila, terza la Sicilia con 9.823, quindi Lazio, Piemonte ed Emilia Romagna. «Segno – rileva Licata – che anche le regioni italiane una volta più competitive hanno rallentato, ma anche di un fenomeno nuovo: molti tra quelli che partono sono alla seconda migrazione. Dopo essersi trasferiti dal Sud al Nord, per le crescenti difficoltà nel trovare un'occupazione soddisfacente, decidono di fare le valige e andare all'estero». Ma dove si va? Si continua a preferire l'Europa: il 69,2% di chi è partito si è spostato nel Vecchio Continente, con la Germania e la Spagna (addirittura +155% negli ultimi 10 anni) tra le mete favorite. Forte la crescita anche per Argentina e Brasile (+155%).

► del libro *Non è un paese per giovani* –. Il problema dell'Italia è che, non solo tante persone altamente qualificate se ne vanno, ma che tra gli stranieri pochi fanno il percorso inverso. Questo impoverisce il nostro paese e lo fa entrare in una spirale negativa. Non a caso, i paesi più dinamici e competitivi considerano strategiche le politiche di attrazione di giovani di qualità e riconoscono come veri e propri investimenti tutte le opportunità a essi fornite».

Per l'Italia il saldo tra ingressi dei ricercatori stranieri, 3% all'anno, e ricercatori in uscita, 16,2%, è drammatico: -13,2%. Ma che cosa i ricercatori, soprattutto quelli italiani trovano fuori che da noi non hanno possibilità di ottenere?

Nel sondaggio effettuato dall'Irpps viene fuori che la maggior parte degli intervistati all'estero ha una situazione professionale soddisfacente: in buona parte professori ordinari, ricercatori senior o direttori di ricerca, e quasi tutti gli altri ricercatori o docenti. Tutti traguardi difficilmente raggiungibili in Italia. E anche quando non hanno contratti a tempo indeterminato, hanno comunque rapporti con le stesse università o organizzazioni da anni.

## Migrazione forzata

«Nella stragrande maggioranza dei casi vanno a fare il lavoro per cui sono formati, avendo tempo per sviluppare i loro progetti e guadagnando in media il doppio dei connazionali rimasti a casa – spiega Brandi a *Nuovo Consumo* –. È esattamente quello che non accade in Italia dove più della metà dei





dottori di ricerca, a 5 anni dal conseguimento del titolo, non è impegnato effettivamente in lavori di ricerca». Per chiarire quest'ultimo fenomeno, e la connessione con l'emigrazione forzata dei nostri cervelli migliori, la ricercatrice del *Cnr* tira in ballo il concetto coniato dall'economista Friedman nel 1976 di *overeducation* o di sottoutilizzazione. Formiamo – è questo l'assunto – più ricercatori di quanti il nostro asfittico mercato del lavoro possa assorbire, schiacciato com'è su produzioni e servizi a basso contenuto innovativo. «L'Italia – sottolinea l'esperta – si trova in un'evidente condizione di *overeducation*. Il fenomeno dell'emigrazione permanente dei dottori di ricerca italiani è strettamente collegato a quello dell'alta percentuale di sottoutilizzazione tra quanti tra loro restano in Italia. Il problema è, però, che la quasi totalità dei dottori (anche di chi fa ricerca) non ha un contratto stabile e riesce a svolgere la sua attività scientifica solo a prezzo di enormi sacrifici. Arriva un momento nella vita nel quale questa situazione non è più sostenibile – continua Brandi –. È a quel punto che, se il paese non offre un lavoro adeguato, si è costretti a scegliere tra sottoccupazione o emigrazione». È un fenomeno che coinvolge anche i laureati. Secondo l'*Istat*, nel 2014 ne sono emigrati circa 20mila. Per Rosina «l'incidenza dei laureati sul totale dei trasferimenti di residenza per l'estero è, infatti, più che raddoppiata, salendo dall'11,9% del 2002 all'oltre 27% del 2014». Inoltre da un'indagine di *Alma Laurea* effettuata su 544 laureati che lavorano in altri paesi emerge che utilizzano meglio il loro titolo di studio rispetto a chi è rimasto a casa, ottengono più spesso posti di lavoro permanenti e incarichi importanti, di

solito in università e istituti di ricerca, ricevono uno stipendio mensile netto superiore alla media di quello dei ricercatori in Italia.

## lo mi fermo qui

Altro dato su cui riflettere: oltre la metà non intende tornare in Italia. Si tratta di ingegneri e architetti, biologi e fisici, che lavorano in vari campi, molti nella ricerca e nei settori ad alta tecnologia, ma anche medici ed economisti. Nel 2014, ad esempio, sono emigrati dall'Italia 2.363 medici; 5 anni prima i medici partiti erano stati 396. Gli scenari possibili, a questo punto, sono due: «O si converte la nostra economia verso produzioni a maggiore tasso d'innovazione, assorbendo i nostri dottori di ricerca e i nostri laureati, oppure si riduce l'offerta formativa – riassume Brandi –. Nel primo caso, il nostro paese va verso un'economia aperta e moderna, capace di concorrere non solo sul costo del lavoro. Nel secondo andiamo incontro a un progressivo degrado culturale ed economico. Temo che con i continui tagli alla ricerca abbiamo imboccato, in modo irresponsabile, la seconda strada». Nella partita possono giocare un ruolo fondamentale gli investimenti pubblici, in calo da molti anni. «Fino agli anni Settanta, anche grazie soprattutto agli investimenti delle imprese a partecipazione statale, la fuga dei cervelli si era arrestata, per poi riprendere prima lentamente, poi velocemente, a partire dagli anni Novanta con i tagli alla ricerca e la dismissione delle aziende pubbliche. Certo, finché il sistema produttivo italiano sarà basato su produzioni a tecnologia medio-bassa e piccole aziende poco propense alla ricerca industriale, c'è poco da fare», conclude Brandi. Però, un consistente aumento del finanziamento e delle possibilità d'assunzione da parte del sistema di ricerca pubblico, secondo molti economisti, può aiutare a cambiare questa situazione: non a caso, le poche imprese innovative nate in Italia nell'ultimo decennio sono quasi tutte *spin-off* o partecipazioni di atenei pubblici. Senza dimenticare la tutela del nostro patrimonio storico e artistico: che l'Italia non abbia risorse da investire nel suo fiore all'occhiello è inaudito. ■

**D**all'Irlanda a Hong Kong, dalla Cina alla Russia, dall'Australia alla Francia. Eccoli i nostri talenti in giro per il mondo, impegnati in una nuova vita che regala soddisfazioni, sicuramente con la nostalgia dell'Italia, ma con poca voglia di tornare indietro.

“

**Elena Nicchini**, antropologa con laurea alla “Bicocca” di Milano, è ora ricercatrice nella prestigiosa *Chinese University* di Hong Kong. In patria, aveva pensato alla vita accademica, ma si era

presto dovuta ricredere. «Nella mia facoltà, gli assegnisti di ricerca erano più di 20, ma per mancanza di risorse, solo uno tra questi avrebbe potuto continuare la vita accademica». Accantonato il sogno di lavorare all'Università, Elena si butta nell'insegnamento della lingua italiana agli stranieri. Dopo 8 anni di volontariato, riesce a prendere la certificazione per l'insegnamento e a costruirsi un piccolo giro di commesse. «Ma era una vita precaria, guardavo i miei colleghi di 40 anni che per sbarcare il lunario dovevano fare tre lavori diversi e mi chiesi: è questa la vita che voglio fare?». Vince il concorso per l'Università di Hong Kong e decide di partire. «All'inizio ero spaesata, non conoscevo il cinese, ma subito mi proposero di moderare le discussioni tra gli studenti. La vita della facoltà è stressante, però mi sono da subito sentita coinvolta in prima persona. La cosa imbarazzante del nostro paese è che le facoltà italiane nonostante siano inaccessibili, raramente hanno una fama internazionale. A Hong Kong, invece, ti senti subito immersa in un ambiente cosmopolita, dove non esistono gerarchie, conta solo il lavoro».

“

**Daniele Castronovo**, siciliano di 33 anni, laurea e *master* a Parigi in lingua e letteratura francese, con specializzazione in interpretariato. Parla quattro lingue e oggi è *manager* e respon-

sabile per la qualità del servizio clienti di *Lufthansa* a Dublino. «Ho provato a tornare in Italia, ma dopo l'ennesimo lavoro di traduzione pagato in modo ridicolo, ho deciso di lasciare il paese. In Italia, di occasioni ce ne sono veramente poche, non c'è scelta, ed è una sensazione diffusa. Basti pensare che su 170 addetti di questa sede, 70 sono ita-

liani. A Dublino, invece, mi sono permesso il lusso di rinunciare a lavori meglio pagati, perché amo quello che faccio. Non è tutto rose e fiori, ma qui ti danno la possibilità di crescere con il tuo lavoro. Ho potuto, ad esempio, frequentare vari corsi di specializzazione, promossi dalla compagnia. Tornare in Italia? Al momento non credo. È triste lo so, ma se dovessi pensare a una meta, ecco forse mi piacerebbe vivere in Francia».

“

**Roberta Zarcone** ha 31 anni ed è laureata in ingegneria edile-architettura. In Italia le avevano offerto soltanto impieghi sottopagati e tirocini senza futuro. «Dopo la laurea ho cominciato a seguire

alcuni progetti nello studio di un mio professore, senza essere retribuita. Un giorno mi convoca nel suo ufficio e io tra me e me penso: “Forse mi vuole parlare del bando per il dottorato appena uscito”. E invece no: voleva propormi l'ennesimo lavoro gratis e inoltre mi sconsigliò di partecipare al concorso». Dopo la delusione di un tirocinio a 200 euro al mese a Milano e un lavoro precario per una ditta del fotovoltaico, arriva un'occasione inattesa: la possibilità di andare in Francia con una borsa di studio nella scuola di architettura parigina. «Dopo due mesi facevo già lezioni agli studenti. Lì ho capito che quello era il lavoro che volevo fare». Su consiglio del suo professore, si presenta a un concorso della scuola di architettura di Lille. «I candidati erano 60, riuscimmo a passare all'orale in 2. Non pensavo di farcela, lui era francofono e laureato nella migliore scuola di ingegneria della Francia, e invece hanno preso me». Ora Roberta è professoressa associata e non potrebbe essere più felice. Ma non è l'unica connazionale ad aver fatto questa scelta: «Nel 2009 il ministero francese pubblicò un rapporto sullo stesso concorso a cui ho partecipato io, in cui la giuria si chiedeva della presenza massiccia di italiani, e del perché pur essendo così qualificati non fossero in grado di trovare spazio nel nostro paese», racconta. Tornare in Italia? «Ora che ho conosciuto un nuovo modo di vivere non potrei mai tornare a quello vecchio». ■



## Andata e non ritorno

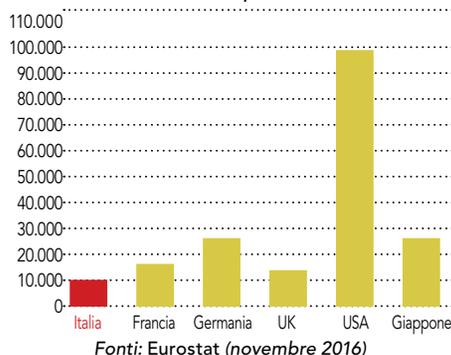
**Perché i piani per riportare a casa i giovani italiani o per attrarre gli stranieri non funzionano?**

A partire dal 2001 i vari Governi italiani hanno promosso altisonanti piani per riportare a casa i nomi noti della ricerca italiana all'estero e incoraggiare quelli stranieri a venire in Italia. Tutti segnati da un sostanziale fallimento. Il programma *rientro dei cervelli* lanciato dal Governo Berlusconi si è rivelato un fiasco clamoroso. All'appello hanno risposto appena 488 scienziati lungo l'arco di 9 anni (61 in media all'anno, contro gli oltre 3mila che lasciano il paese), ma appena 1/4 dei docenti che erano rientrati hanno poi rinnovato il contratto per altri 4 anni. «Ritengo improbabile che qualsiasi programma per il rientro di ricercatori di alto profilo possa avere successo – osserva **Maria Carolina Brandi**, ricercatrice dell'Irpps-Cnr –. Il problema è che si parte dal punto sbagliato: volendo continuare a spendere poco sul sistema di Università ed enti di ricerca pubblici in Italia, si cerca di far entrare (o rientrare) in Italia solo ricercatori eccellenti». Nel 2009 è stato promosso un bando destinato ai giovani ricercatori stranieri e italiani per onorare il 100° compleanno di Rita Levi Montalcini. Nel 2010 si è tentata la strada delle agevolazioni fiscali, con imposte sul reddito al 10% per i ricercatori che rientrano, ma anche qui senza risultati apprezzabili. «Molti di questi ricercatori – continua Brandi – hanno all'estero un'ottima posizione e non sono certo propensi a lasciarla per andare a lavorare in un paese dove il sistema accademico è scarsamente finanziato e la ricerca industriale è poca, e quindi c'è una feroce e stressante concorrenza per il finanziamento di progetti di ricerca». Sotto accusa finisce quin-



di la scarsa propensione dell'Italia a investire nella ricerca (è tra i paesi industrializzati che investono meno), ma anche il sistema accademico che offre ai giovani poche opportunità di farsi spazio. Infatti, secondo i dati dell'*Associazione dottori e dottorandi italiani*, al 93% delle nuove leve della ricerca non viene data la possibilità di insegnare. Ad avviso della ricercatrice, va ripensata completamente l'organizzazione delle nostre Università a cui bisogna trasferire più risorse. L'Italia spende circa 8 miliardi di euro all'anno per la ricerca pubblica, cioè metà di quanto spende la Francia, 1/3 di quanto spende la Germania, addirittura meno di 1 dodicesimo di quanto investono gli Stati Uniti. «Non è possibile avere solo le eccellenze, senza risolvere il problema del finanziamento di Università ed enti di ricerca e quello di una continuità nelle assunzioni, che assicuri non solo il turnover ma anche l'espansione del sistema accademico. Come diceva spesso il professor Lucio Bianco quando era presidente del Cnr – conclude Brandi –, invece di cercare di far tornare in Italia Premi Nobel, che stanno benissimo dove sono, è meglio investire per tenere in Italia giovani che poi vinceranno il Nobel». ■

**Stanziamenti pubblici per ricerca e sviluppo nei principali paesi industrializzati - 2014 (milioni di euro, a prezzi correnti)**



# Di sana pianta

**[** Nero, verde e tante altre miscele che ne derivano. Il tè, buono per la salute e per il palato, sempre più amato dagli italiani.

**700** miliardi di tazze sorseggiate ogni anno nel

mondo: dopo l'acqua, il tè è la bevanda più consumata. A dispetto dei luoghi comuni, pare che i maggiori consumatori di tè siano gli irlandesi, seguiti da inglesi, giapponesi e australiani. In Italia il tè è sempre stato un eterno secondo dietro all'imbattibile caffè, ma negli ultimi anni il suo consumo è molto aumentato, anche in considerazione delle sempre maggiori virtù salutistiche che gli vengono attribuite.

■ **Ersilia Troiano**

## Il verde e il nero

Innumerevoli i tipi e le miscele disponibili in commercio, ma occorre chiarire che il tè è solo quello che si ottiene dalle foglie della omonima pianta che, per i più curiosi, si chiama *Camellia sinensis*. I cosiddetti "tè alle erbe" o "alla frutta", nonostante il nome, di fatto non lo sono perché derivano da altre piante. Nero e verde le varietà di tè più diffuse, dalle quali si ottengono le numerosissime altre miscele. La differenza sostanziale tra le due è che il tè nero viene sottoposto a fermentazione, che ne determina il caratteristico colore e sapore,

mentre quello verde non è fermentato, perciò ha un colore chiaro e un aroma meno forte. Esiste poi il tè *oolong*, una via di mezzo tra i due, perché il processo di fermentazione è solo parziale. La gran parte degli effetti salutistici del tè sono da attribuire al suo significativo contenuto di polifenoli, sostanze ad azione antiossidante e protettiva. Il tè nero e il tè verde contengono diversi tipi di polifenoli, ma il loro contenuto totale è simile. In generale, sembra proprio che il tè – sia esso verde o nero – abbia un effetto protettivo sul colesterolo cattivo (*Ldl*), la pressione sanguigna ed il rischio di infarto. Ancora aperto, invece, il dibattito relativo all'effetto del consumo di tè sul peso corporeo. C'è comunque da dire che il tè verde è stato oggetto di molti più studi rispetto a quello nero, dimostrandone un discreto effetto protettivo anche nei confronti del diabete di tipo 2.

## Sotto stimolo

Nell'immaginario collettivo la teina e la caffeina sono due sostanze diverse. Invece sono praticamente la stessa molecola, presente in tutte quelle bevande che, stimolando il sistema nervoso, vengono definite nervine (caffè, tè, ciocco-



lato e bevande a base di cola). L'equivo nasce dal fatto che la caffeina è stata isolata nell'omonima bevanda per prima, agli inizi dell'Ottocento, e che solo successivamente, una decina d'anni dopo, fu isolata nel tè e inizialmente considerata diversa, motivo per cui venne battezzata in modo differente, teina appunto. Nel tè sono inoltre contenute la teanina, che sembra favorire il rilassamento e il benessere mentale, la teobromina e la teofillina, anch'esse ad azione stimolante sul sistema nervoso centrale. Dal punto di vista strettamente nutrizionale, il tè non apporta calorie, se non quelle aggiunte sotto forma di zucchero, miele o latte. Inoltre pare che l'aggiunta di latte o zucchero neutralizzi l'effetto degli antiossidanti, meglio perciò il tè al naturale.

In virtù del suo contenuto di caffeina, molti preferiscono le varianti decaffeinate. Recentemente, tuttavia, l'*Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa)* ha indicato le quantità di caffeina che possono essere consumate in tutta sicurezza. Pur considerando che la sua quantità nel tè può essere diversa a seconda dei tempi d'infusione, fino a 8 tazze di tè al giorno negli adulti e negli anziani, a 1/2 nei bambini e 4 nelle donne in gravidanza siamo di fronte a quantità assolutamente sicure. ■

## Fai da tè

Breve vademecum per un tè a regola d'arte.

Veniamo alla pratica: le più comode bustine di carta hanno sostituito il tradizionale metodo di preparazione del tè. Ma i suoi cultori preferiscono ancora l'utilizzo d'acqua calda non bollente per l'infusione delle foglie sfuse e la successiva filtrazione: molto utili per questo possono risultare l'infusore o il colino. Il tempo di infusione varia a seconda del tipo di tè e dei gusti personali: 2-3 minuti sono tuttavia giusti per ottenere una bevanda aromatica, rigenerante e gradevole. Prolungare troppo i tempi d'infusione, se da una parte riduce lievemente la quantità di caffeina, perché sequestrata da sostanze antiossidanti chiamate tannini, dall'altra conferisce al tè un sapore lievemente più amaro, dovuto proprio all'abbondante presenza di queste sostanze.

# Profilo d'alluminio

Vaschette, teglie e contenitori, fogli e rotoli di alluminio. Per cucinare o conservare gli alimenti se ne trovano in commercio di ogni forma e dimensione. Di basso costo, facile e comodo da usare, l'alluminio – impropriamente chiamato anche carta stagnola o carta argentata – è uno tra i materiali più impiegati in cucina, proprio perché versatile e ottimo conduttore di calore. Però in questi ultimi tempi si è tornato a discutere, in

**Pratico, versatile, poco costoso. L'uso corretto dell'alluminio per conservare gli alimenti.**

particolare in rete e sui *social network*, della sua presunta pericolosità. Cavallo di battaglia dei contrari all'alluminio è la sua possibile migrazione da utensili o materiali gli alimenti e, dunque, la sua possibile assunzione ad effetto tossico. Il fenomeno delle

cessioni dei cosiddetti *Moca* (materiali a contatto con gli alimenti), in realtà, è sotto la costante attenzione delle autorità sanitarie e del mondo scientifico, studiato e regolamentato da diversi anni. E allora largo all'alluminio in cucina? Senz'ombra di dubbio utensili e materiali di alluminio per conservare gli alimenti non rappresentano un rischio per la salute. Sin dal 2007, infatti, il Ministero della Salute ha stabilito le norme da seguire per la produzione di materiali a base di alluminio e l'unica, reale, condizione che può determinare una migrazione negli alimenti è il contatto con sostanze molto acide (come limone, aceto o pomodoro) o molto salate (come le salamoie), a temperatura ambiente e per tempi superiori alle 24 ore. È inoltre stato dimostrato che, pur a contatto con questi alimenti, la quantità di alluminio che migra in un tempo inferiore a 24 ore è bassissima e che la migrazione si arresta a temperature di refrigerazione o congelamento. In ogni caso la normativa in vigore definisce tutte le condizioni di sicurezza d'uso, che devono essere chiaramente specificate sulle etichette dei prodotti a base di alluminio per uso alimentare, in particolare che non è idoneo al contatto con alimenti fortemente acidi o salati.

Rischio zero, a qualsiasi temperatura e per tempi di contatto prolungato, per i cosiddetti alimenti a basso potere estrattivo: caffè, spezie e aromi, cereali e derivati (come i prodotti da forno), legumi, funghi e altri ortaggi essiccati e frutta secca. ■



# Potenza di **calcolo**

**50** *Quei sassolini fastidiosi fatti di molecole di colesterolo e sali biliari... Cause, sintomi e cure dei calcoli della cistifellea, di dimensioni diverse come diverso è il danno che possono provocare.*

■ **Barbara Bernardini**

**C**i sono piccoli organi nel corpo che creano a volte annosi problemi. È il caso della cistifellea, un sacchettino dove confluiscono i liquidi prodotti dal fegato per essere riversati nel duodeno e contribuire alla digestione del cibo, in particolare dei grassi alimentari. Un piccolo magazzino di bile, apparentemente innocuo, ma che può scatenare coliche violentissime e dolorose quando il dotto, lungo circa 4 cm e largo 6 mm, viene intasato dai cosiddetti calcoli biliari, veri e propri sassolini che si formano principalmente a causa della precipitazione e aggregazione di molecole di colesterolo e sali biliari.



## **Restare di sasso**

«La formazione dei calcoli nella colecisti si chiama in termini tecnici litiasi biliare – spiega **Luigi De Blasi**, specialista in chirurgia generale a Lecce –, interessa circa il 15% della popolazione italiana con una maggiore incidenza nel sesso femminile e viene diagnosticata prevalentemente tra i 40 ed i 50 anni. Sono più a rischio

di questa malattia le donne che hanno avuto gravidanze multiple, le persone obese e quelli che hanno subito rapidi cali ponderali», precisa il professore. La dimensione dei “sassi” può variare da pochi millimetri a qualche centimetro, e molto vario è anche il tipo di danno che possono causare. «Molti dei pazienti con litiasi biliare, circa il 50-70%, rimangono senza sintomi per molti anni e possono anche non svilupparne mai alcuno – commenta De Blasi –: in questi casi, anche se i calcoli vengono scoperti per caso durante un'ecografia, non si raccomanda alcuna terapia specifica, perché sono i cosiddetti calcoli silenti che non provocano alcun sintomo». A volte, però, i calcoli possono causare complicanze significative e come la colecistite acuta, l'empiema della colecisti, le angioliti o la pancreatite acuta. «Sono condizioni molto serie che richiedono immediato trattamento medico e spesso chirurgico», sottolinea De Blasi.

## **Dolore acuto**

Infatti, quando i calcoli si spostano nei dotti biliari e li ostruiscono, aumenta la pressione all'interno della cistifellea che scatena una serie di sintomi definiti come attacco acuto. Il sintomo più comune riferibile con certezza ai calcoli della colecisti è la colica biliare che si scatena dopo un pasto, che si manifesta in genere con un dolore acuto all'altezza dello stomaco, sotto lo sterno, e che talvolta si irradia verso il fianco destro. La colica può durare dai 30 minuti alle 3 ore e può essere molto dolorosa e associata a nausea o vomito. «I sintomi dei calcoli biliari possono essere simili a quelli di un infarto, dell'appendicite, dell'ulcera, della sindrome del colon irritabile, dell'ernia iatale, della pancreatite e dell'epatite – spiega ancora De Blasi –. Quindi è fondamentale arrivare a una diagnosi accurata in tempi rapidi».

Fortunatamente l'esame per confermare o escludere la presenza di calcoli è molto semplice: un'ecografia addominale evidenzierà senz'ombra di dubbio la presenza di sassolini all'interno della colecisti o del dotto.

## Sotto attacco

La questione si complica quando, invece di interessare solo il dotto biliare, il calcolo si ferma nel dotto epatico comune, una condizione che può causare l'infezione del fegato o l'infiammazione del pancreas, perché il pancreas e il fegato hanno un dotto escretore in comune. «Gli attacchi spesso si risolvono da soli se i calcoli si muovono, tuttavia la cistifellea potrebbe infettarsi e lesionarsi, se l'ostruzione perdura. Ecco perché nel sospetto di un attacco è bene rivolgersi al pronto soccorso», avverte De Blasi. Purtroppo per la cura dei calcoli esistono poche alternative farmacologiche. L'acido ursodesossicolico è un po' l'unica arma a disposizione, ma frequentemente non è sufficiente a sciogliere i sassolini per i quali occorre, quando scatenano coliche, rivolgersi alla chirurgia che oggi è diventata comunque mininvasiva e garantisce tempi di recupero piuttosto brevi. ■

## A rischio di...

### I fattori che determinano l'insorgenza di calcoli biliari.

Le donne hanno il doppio di probabilità degli uomini di soffrire di calcoli biliari. L'eccesso di estrogeni dovuto alla gravidanza, alla terapia ormonale sostitutiva e i metodi contraccettivi ormonali fanno aumentare i livelli di colesterolo nella bile e diminuire la motilità della cistifellea, fattori che possono causare la formazione di calcoli. I calcoli biliari spesso sono ereditari e forse si trasmettono anche per via genetica. Inoltre, una ricerca su larga scala ha suggerito che il sovrappeso, anche moderato, fa aumentare il rischio di soffrire di calcoli biliari. La spiegazione più probabile è che la quantità di sali biliari presente nella bile risulta ridotta, a vantaggio del colesterolo, e l'aumento del colesterolo riduce la frequenza di svuotamento della cistifellea. Anche una dieta ricca di grassi e povera di fibre aumenta il rischio di calcoli biliari, perché l'aumento del colesterolo nella bile riduce la frequenza di svuotamento della cistifellea. Ma è vero anche il contrario: durante i periodi di digiuno o di dimagrimento rapido il fegato secerne più colesterolo nella bile e quindi si possono formare i calcoli. I farmaci contro il colesterolo sono un altro fattore predisponente, perché ne aumentano la quantità secreta nella bile. Non ultimo il diabete perché chi ne soffre di solito ha i trigliceridi alti, acidi grassi che possono far aumentare il rischio di sviluppare calcoli biliari.

### INFO

Il dott. Luigi De Blasi esegue visite specialistiche su prenotazione a Gagliano del Capo, via Ferilli, 37 - Lecce 0833548044 - dottluigideblasi@gmail.com - www.luigideblasi.it

sani & salvi di Barbara Bernardini

## Fonte di calore Grasso che cala Pro memoria

La termoablazione, che si basa sull'eliminazione selettiva di alcuni tessuti tramite il calore, viene usata in medicina in molti ambiti, dalla cardiologia alla dermatologia. Adesso si apre uno spazio anche nella lotta ai tumori e si rivela più efficace del previsto. Il metodo è approdato all'ospedale di Chioggia: si tratta della termoablazione mediante microonde, una tecnica che consente di sciogliere la massa tumorale attraverso l'impiego di un ago incandescente. Tale metodo consentirebbe di intervenire su tumori - e metastasi - presenti nelle ossa, nel fegato, nei polmoni, nei reni. Il paziente viene trattato anche in ambito ambulatoriale e in day surgery e occorre una sola sessione di circa 10 minuti. Un bel passo avanti, che speriamo si diffonda in poco tempo.



I grassi saturi, quelli abbondanti nei salumi, nel burro e nelle carni grasse, fanno male alla salute: non è più questione opinabile. Lo conferma in maniera definitiva uno studio della Harvard University di Boston, pubblicato sul "British Medical Journal". Nel corso della ricerca sono stati analizzati 42mila uomini e 73mila donne, tutti operatori sanitari seguiti per una media di 26 anni. Gli scienziati hanno valutato le loro abitudini alimentari ed eventuali fattori di rischio, concludendo che l'assunzione di grassi saturi aumenta il rischio cardiovascolare, in particolare quello di infarto miocardico e ischemia coronarica. Basta ridurre l'assunzione dell'1% per

ottenere un miglioramento del 10% nel profilo di rischio cardiovascolare.

Un nuovo farmaco potrebbe rappresentare una svolta nel trattamento del morbo di Alzheimer. Ad annunciarlo è uno studio pubblicato su "Science Translational Medicine" da un gruppo dei Merck Research Laboratories di Kenilworth, negli Stati Uniti. Lo studio, diretto da Matthew Kennedy, si è concentrato sugli effetti di un nuovo composto che ha per obiettivo la prevenzione degli accumuli di beta-amiloide nel cervello. Kennedy spiega che, secondo una delle ipotesi patogenetiche dell'Alzheimer, è l'accumulo di proteina beta-amiloide nel cervello la causa di morte delle cellule neuronali che porta alla demenza e ai disturbi della memoria tipici della malattia, contro cui oggi non esistono cure efficaci. Questa sostanza, in fase di test clinico avanzato e coperta da strettissimo segreto, sembrerebbe efficace nel contrastare la deposizione di questa proteina killer.

# Qualcosa di **speciale**

52

Per i nostri amici a quattro zampe pasti completi a marchio Coop con la linea Amici speciali. E per esigenze specifiche cresce l'offerta dei prodotti Premium.

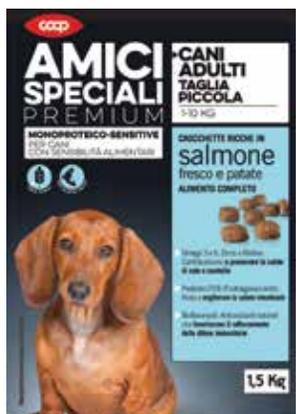
**S**i arricchisce e si specializza l'offerta di prodotti a marchio Coop per gli animali domestici, in particolare per cani e gatti. Se il fatto di aver creato una linea tutta per loro, dal nome parlante *Amici speciali*, che ha debuttato la scorsa estate, era già indicativo della volontà di Coop di dare una risposta alle tantissime famiglie che hanno scelto di prendersi cura di uno o più animali da compagnia, ora questa risposta diventa ancora più ampia e qualificata.

■ **Maria Vittoria Ferri**

digestione, ecco un *Pasto Completo Sensitive ricco di suino fresco e riso per il Gatto adulto* (sacco da 800 g) e un *Pasto Completo Appetito difficile ricco di manzo fresco e riso per il Gatto adulto* (sacco da 800 g) per gatti dai gusti particolarmente difficili, spesso dovuti anche a una digestione faticosa. Pensando, invece, alle specifiche necessità nutrizionali dei gatti sterilizzati, esposti a un aumento del peso e a frequenti problemi urinari, Coop propone 2 prodotti (uno a base di salmone, l'altro di pollo) che contribuiscono a ridurre l'accumulo dei grassi, con livelli di magnesio e fosforo contenuti: si tratta di un *Pasto Completo Gatti Sterilizzati Salmone per il Gatto adulto* (sacco da 800 g) e di un *Pasto Completo Gatti Sterilizzati Pollo per il Gatto adulto* (sacco da 800 g).

## Ambito premium

In particolare dentro ad *Amici speciali* si allarga la famiglia di prodotti *Premium*, che rispondono a esigenze puntuali e specifiche, garantendo qualità elevata insieme a prezzi molto convenienti, soprattutto se confrontati con quelli delle marche leader di questo settore. Vediamo dunque più da vicino le novità, già da inizio anno, sugli scaffali. Per il menu dei miei 4 diversi tipi di crocchette si aggiungono alle 5 già esistenti, specificamente pensate per animali adulti. Per rispondere ai problemi sempre più frequenti di sensibilità alimentare o intolleranze che possono provocare disturbi intestinali o di



## Pasto completo

E per i cani? 3 nuovi tipi di crocchette nella linea *Amici speciali Premium* che si aggiungono alle 6 esistenti, pensati anch'essi per animali adulti.

Si parte con 2 prodotti a base di salmone, mirati a ridurre intolleranze alimentari, disturbi intestinali, obesità. Per questo Coop propone una soluzione con un'unica fonte proteica (il salmone) e priva di cereali, che si distingue in 2 prodotti destinati a cani di diversa taglia (piccola e media/grande). Si tratta del *Pasto completo Monoproteico - Sensitive taglia piccola* (da 1 a 10 kg), sacco 1,5 kg, e il *Pasto completo Monoproteico - Sensitive taglia media e grande* (oltre gli 11 kg), sacco 3 kg.

Terza novità il *Pasto completo Light tutte le taglie* (sacco da 3 kg) per far fronte alle esigenze nutrizionali dei cani in sovrappeso, problema molto diffuso e un grave rischio per la salute di Fido. Perciò questa crocchetta ha un ridotto contenuto di grassi ed è arricchita con L-Carnitina che aiuta a mantenere un peso corporeo ottimale. ■

## Bestiale!

### Le caratteristiche dei prodotti Amici speciali Premium.

Che cosa contraddistingue i prodotti *Amici speciali Premium*? Un'alta percentuale di carne fresca come primo ingrediente tra il 20% e il 25%, un'etichetta trasparente, una corretta e completa integrazione di vitamine e minerali che favoriscono il mantenimento del benessere di cani e gatti, l'assenza di coloranti e conservanti come da linee guida Coop. In più, nei prodotti per i gatti è presente la cellulosa *Arboceel®*, che favorisce il transito intestinale e l'eliminazione dei boli di pelo, e di ingredienti che aiutano a ridurre il rischio di alcuni problemi come sensibilità alimentare, intolleranze, appetito difficile oppure legate al cambiamento ormonale post sterilizzazione.



### Brodo pronto Coop di carne o di verdure

**1** Per la loro naturalità, per l'assenza di glutammato ed entrambi senza coloranti e conservanti, ecco 2 nuovi brodi pronti a marchio Coop, uno di carne e uno di verdure, proposti in comodi brick da 1 litro ciascuno. Risultato di un'accurata selezione di ingredienti, offrono tutto il gusto della ricetta classica, come fatta in casa, ogni volta che si vuole.



### Omogeneizzato vitello Crescendo Baby

**2** Per l'alimentazione dei più piccoli ecco l'omogeneizzato di vitello Coop – in confezioni da 2 vasetti da 80 g –, realizzato con vitelli allevati rigorosamente secondo i metodi dell'agricoltura biologica, a basso contenuto di sale e senza glutine. Per le loro proprietà nutritive gli omogeneizzati di carne Coop possono essere utilizzati già nelle prime fasi del svezzamento, un processo lento e graduale che deve essere gradito dal bambino e non imposto.



### Spray per la gola Coop a base di propoli ed erisimo

**3** Uno spray per la gola Coop a base di propoli ed erisimo che agisce contro il mal di gola, le affezioni delle vie respiratorie e quelle del cavo orale (come le gengiviti). La propoli è, infatti, un rimedio naturale che agisce contro i batteri, stimola i processi immunitari e rallenta l'azione di molti virus. Alla sua azione si abbina quella dell'erisimo, pianta molto conosciuta per la sua capacità di alleviare le infiammazioni della gola.

# L'ora della **buonanotte**

54

**A ciascuno il suo materasso: in lattice o a molle, rigido o con maggiore flessibilità.**

**Per dormire bene ricordarsi anche che non dura in eterno.**

■ **Roberto Minniti**

**U**na cosa è certa: il materasso ideale per tutti non esiste. Tante e tali sono le esigenze, i modi di dormire, le conformazioni di chi lo usa che ce ne vorrebbe uno diverso per ogni componente della famiglia. O quasi.

Altra sicurezza è che un materasso ha una sua vita utile, dopo la quale andrebbe cambiato. Provate a far mente locale: da quanti anni vi "sopporta" senza dar segni di cedimento il giaciglio a cui affidate il vostro riposo ogni notte? Se siete intorno ai dieci anni di convivenza è bene porsi qualche domanda. E farlo prima che a ricordarvi l'inevitabile addio siano i primi dolori di schiena o le notti passate a dormire male. E se arriverete alla conclusione che è giunto il momento di un nuovo acquisto, preparatevi prima.

## **Presenza di posizione**

Tante e tali sono le tipologie presenti sul mercato che è bene avvicinarsi a questo investimento con le idee sufficientemente chiare. Sufficientemente, perché nulla può sostituire una prova diretta, anche se limitata come quella che si può fare in negozio.

Qualche regola generale da cui iniziare, però, c'è e riguarda la posizione prevalente che assumete nel sonno.

Chi dorme supino, per esempio, dovrebbe optare per un materasso sufficientemente rigido per dare il giusto sostegno quando è steso sulla schiena. Chi invece normalmente si poggia sul fianco avrà bisogno di una maggiore flessibilità perché le spalle possano "sprofondare" di più nel giaciglio.

Prima complicazione, senza dubbio, quella nel tipo di sostegno che offrono i materassi.

## **Tira e molla**

Dimenticatevi le classiche e vecchie molle, tanto per fare un esempio. La versione tradizionale è quasi sparita dal mercato. In genere viene consigliata alle persone robuste, dato che è un materasso tendenzialmente più duro di quelli in lattice o in poliuretano. Uno dei vantaggi è che la struttura facilita la ventilazione interna. Sotto il peso del corpo, però, crea zone d'appoggio molto più ampie del singolo punto su cui viene esercitata la pressione. Insomma, tende ad affossarsi. Se è questa la soluzione che cercate, considerate il numero di molle: per un singolo il minimo è 8 file di molle in larghezza e 24 in lunghezza.

Molto più frequentemente, però, troverete un modello a molle insacchettate,



un'evoluzione delle classiche molle. È un materasso che risponde meglio alle sollecitazioni del corpo e cede solo nel singolo punto in cui si esercita la pressione. Anche in questo caso è importante valutare il numero di molle: più sono e più l'effetto è confortevole (e più sale il prezzo). Il miglior risultato si ottiene adottandolo con una base uniforme e piuttosto rigida, invece della tradizionale rete.

## Via lattice

Il materasso in lattice è invece l'ideale per chi soffre di allergia agli acari. È traspirante e non si carica elettrostaticamente. Esiste la versione naturale e quella sintetica. Costa generalmente come quello a molle insacchettate. È elastico e avvolgente, recupera rapidamente la dimensione originaria e offre un sostegno che risponde per singoli punti di pressione. È adatto ai bambini, visto che è anallergico e flessibile, e alle persone anziane che in genere hanno una struttura articolare più rigida. Per sorreggerlo l'ideale è una rete con doghe in legno larghe circa 7 centimetri. La densità del materiale che costituisce l'anima deve essere almeno di 60 kg/m<sup>3</sup>. *Memory form* è il termine con cui viene definito un materasso in poliuretano. Costa in genere come un materasso in lattice o uno a molle insacchettate. È ergonomico, elastico e naturalmente privo di sostanze nocive. Può essere utilizzato su tutti i tipi di base. La versione più evoluta e costosa è quella in viscoelastico, ovviamente costa di più di un modello in poliuretano normale, ma è capace con il calore del corpo di adattarsi come un guanto alla sagoma della persona sdraiata. La densità del materiale deve essere almeno di 35-40 kg/m<sup>3</sup>.

## Di buona lana

L'ideale sarebbe un giaciglio a portanza differenziata. Di che cosa si tratta? Di modelli che hanno una maggiore densità nelle zone destinate a essere più sostenute (le spalle, le gambe, in misura leggermente inferiore, il bacino) e quelle che debbono essere più accoglienti per rendere comodo l'appoggio della testa e dei piedi.

Un piacevole ritorno al passato è ovviamente un materasso 100% di lana. Viene confezionato in modo artigianale dal materassaio, è caldo, morbido, facilita la traspirazione, assorbe l'umi-

## Verifica sul campo... magnetico

**Attenzione a chi offre materassi dotati di elementi metallici con la garanzia di facilitare il sonno.**

Al momento di scegliere il proprio materasso, attenzione alla miriade di offerte che garantiscono, proprio facendo leva sulla diffusione della bioarchitettura, di "stabilizzare i campi magnetici". Si tratta di materassi che hanno elementi metallici (spesso di rame) all'interno del tessuto o posati in forma di rete tra gli strati del materasso. Qualcuno, ancora una volta tra chi predilige il web o le televendite come canali commerciali, si spinge a vendere generatori di impulsi magnetici con la garanzia di facilitare un sonno migliore. Occorre molta attenzione per non cadere in promesse così mirabolanti. Basta riflettere sul fatto che sono gli stessi insegnamenti della bioarchitettura a sconsigliare qualsiasi inserto di metallo, mentre è sufficiente il buon senso per considerare che una terapia a impulsi magnetici dovrebbe avvenire sotto il controllo di personale qualificato.

dità corporea, ma ha il difetto di deformarsi velocemente e di essere colonizzato dagli acari. Per questo richiede una notevole manutenzione: almeno ogni due anni occorre lavare, cardare e integrare la lana. È meglio associarlo a una rete a doghe snodabili molto piccole e indipendenti, che assecondino il corpo in base alla posizione assunta.

## Messo in rete

Lo spessore di un materasso va scelto tenendo presente la combinazione ideale con la rete o, meglio, le associazioni da evitare. Così, se il modello che stiamo per scegliere è troppo spesso, non aspettiamoci che la rete ne possa compensare la mancanza di elasticità. Non solo, se abbiamo un sostegno in doghe di legno in ottimo stato, sovrapporre un materasso eccessivamente alto potrebbe vanificare proprio l'azione benefica delle doghe. Al contrario, se il materasso è molto sottile, ogni difetto di flessibilità della rete si farà sentire immancabilmente sul nostro riposo. In generale se si sceglie un materasso a molle, lo spessore non può essere inferiore ai 18 centimetri, dal momento che solo la molla ha un'altezza di 13-14 centimetri; per un materasso in lattice o in schiuma di poliuretano, lo spessore può essere inferiore ma non deve scendere sotto i 12 centimetri. ■

# Beni mobili

56

*Dal legno massello al truciolare, dal tamburato al compensato.*

*Nella scelta del mobile giusto per la casa è il materiale che fa la differenza.*

■ **Daniele Fabris**

**C**hi vuole comprare dei mobili si trova oggi davanti a un'ampia scelta. Così vasta che bisogna ragionare e informarsi bene prima di un acquisto. Ma può succedere che dopo aver molto cercato, ci si può sentire più confusi di prima. Questo perché, nella maggior parte dei casi, la forma e le caratteristiche di un divano o di una libreria sono apparentemente simili a tante altre, ma non si capisce perché i costi siano così diversi e quale sia meglio scegliere. Per fare un primo passo è utile servirsi degli strumenti più a portata di mano: le diciture riportate sul mobile o sulle sue parti.

## Questione di etichetta

Dal 1997 le etichette dovrebbero accompagnare tutti i prodotti per la casa presenti sul mercato. Nella cosiddetta scheda-prodotto compaiono: denominazione, produttore, materiali usati (in certi casi anche il tipo di lavorazione), eventuale presenza e dosaggio di sostanze pericolose per la salute (pvc, benzene, formaldeide e altri). Ci sono poi alcune informazioni facoltative (istruzioni per la pulizia, manutenzione o precauzioni nell'uso da parte dei bambini), per finire con eventuali attestati di autenticità e la garanzia, che per legge deve essere oggi di almeno due anni.

In Italia, come negli altri paesi europei, sono poi le certificazioni ad essere sempre più uno strumento utile per il consumatore. Si tratta di marchi di qualità concessi in base a dichiarazioni volontarie dei produttori e non so-

no obbligatori (almeno, non ancora). Alcune categorie di prodotto vengono fatte testare da istituti specializzati in prove di carico, resistenza, infiammabilità ecc. Altri, soprattutto quelli che hanno componenti naturali, sono spesso accompagnati da marchi di qualità specifici (per la lana, il legno, la piuma ecc.) che diventano poi uno dei criteri preferenziali nella scelta di un mobile.

## Pannello di controllo

I tipi di materiali in cui sono realizzate le strutture o le parti dei pannelli o degli scomparti, dei cassetti, delle ante sono davvero tanti. C'è il legno massello, quello massiccio, ricavato direttamente dal tronco dell'albero. Bello e robusto, non sempre è adatto a comporre tutte le parti di un mobile, perché essendo vivo può deformarsi e fessurarsi. Per scelte consapevoli, scartate legnami provenienti da foreste tropicali, che stanno rapidamente scomparendo con conseguenze drammatiche per l'ecosistema planetario.

Molto frequente è l'uso del truciolare, un pannello composto di particelle di legno (scaglie, trucioli, segatura) pressate a caldo con l'aiuto di un collante. Presenta un'ottima resistenza meccanica e si presta bene a diverse finiture. Richiedete pannelli di classe E1, ossia realizzati con colle che contengano la più bassa percentuale di formaldeide ammessa dalle norme europee. Rivestito con piallicci (fogli) in legno pregiato o materiale nobilitato (materie plastiche), trova impiego in mobili componibili (armadi e scaffalature), tavoli, mensole, cassetti.

## In compensato

Il compensato è invece un pannello costituito da tre strati più o meno sottili di legno sfogliato, sovrapposti e incollati in modo che le fibre risultino alternate. Stabile, leggero, flessibile è



anche molto robusto. Serve per pannelli tamburati, fondi di cassetti, sedie. Come per il truciolare, chiedere la classe E1. Il multistrato è anch'esso un compensato ma formato da più di tre strati, adatto a carichi maggiori. Anche il paniforte è un particolare tipo di compensato, con, al suo interno, un'anima di lamelle (paniforte lamellare) o di listelli in legno massello (paniforte listellare) accostati tra loro, per una tenuta più consistente. Ricoperti con piallicci pregiati spessi circa 7 millimetri i pannelli hanno un aspetto più elegante. Più leggero del massello, con elevata lavorabilità, omogeneo e levigato, si usa per piani di lavoro e di tavoli, parti di mobili pregiati.

Il tamburato è invece costituito da una struttura esterna a listelli, di solito in abete, e da un inserto centrale alveolare a nido d'ape rivestito sui due lati con fogli di compensato o altri pannelli. Molto stabile, leggero, indeformabile, resiste bene anche a sbalzi termici. Si usa per ante, fianchi di armadi e contenitori di grandi dimensioni, piani per tavoli. L'*OsB* (*Oriented Strand Board*) è un materiale per mobili, porte e superfici varie, tipo truciolato, ricavato dalla pressatura delle scaglie di legname da scarto. È molto robusto, non impiega colle tossiche e si presta anche a strutture ampie e destinate a sostenere carichi pesanti.

## Ambiente protetto

L'aria di casa dipende anche dai mobili: quelli in compensato, truciolato e fibre di legno di media densità *Mdf* sono trattati con adesivi, indurenti e lucidanti che potrebbero contenere composti tossici (urea-formaldeide e altri composti organici volatili, come l'acetone, toluene, benzaldeide, 2-propanolo). E anche il legno naturale se tinteggiato o cerato è in grado di rilasciare sostanze tossiche. A questo proposito i consigli pubblicati sul sito dell'*Arpa* (*Agenzia per la protezione dell'ambiente*) sono di accertarsi che le superfici e i bordi dei mobili siano laminati o rivestiti oppure di scegliere prodotti senza urea-formaldeide (legno massello, arredi in metallo o plastica). Si dovrebbe inoltre mantenere bassi i tassi di temperatura e umidità (tra il 40 e il 60 per cento) per limitare le emissioni dei composti organici volatili e arieggiare regolarmente gli ambienti per evitare l'accumulo di sostanze nocive. ■

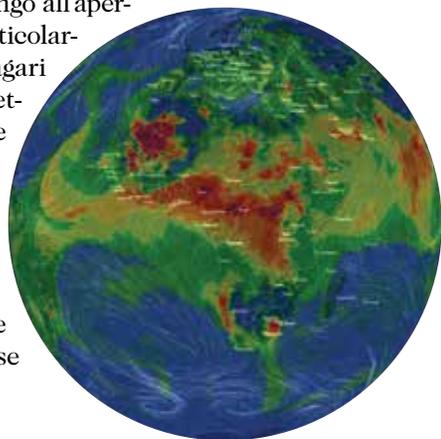
# Che aria tira?

Il 92% della popolazione mondiale respira aria non sana; circa 7 milioni di decessi al mondo (500mila in Europa) sono dovuti all'inquinamento atmosferico secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*. Il problema dello *smog* è avvertito soprattutto nelle grandi città, a causa della maggiore presenza delle due principali fonti inquinanti, gli autoveicoli con i gas di scarico e gli impianti di riscaldamento domestico con le loro emissioni, ma

**AirVisualEarth, ossia la mappa interattiva dell'inquinamento mondiale dell'aria che si può vedere su internet.**

riguarda anche i grandi insediamenti industriali. Per capire meglio l'aria che tira è disponibile *on line* da alcuni mesi la prima mappa mondiale del suo inquinamento. Partendo proprio dalla considerazione che il rischio legato alla presenza

delle polveri sottili e gas inquinanti non è adeguatamente percepito dalla popolazione, un gruppo di ricercatori francesi, capeggiati da Yann Boquillod, ha messo a punto il *software AirVisualEarth*. Esso incrocia i dati raccolti da satelliti e da circa 8mila centraline proiettando gratuitamente su internet una mappa interattiva 3D dell'inquinamento mondiale che a guardarla quasi ipnotizza. Il fenomeno dello *smog* è sintetizzato per ogni area del mondo con un unico numero l'*Aqi* (*Air Quality Index*), un indice che riassume il contributo dei principali fattori inquinanti dell'aria. L'*Aqi* può assumere un valore compreso tra 0 e 500; fino a 50 si considera una buona qualità dell'aria, oltre 300 il livello di inquinamento è ritenuto pericoloso. Presa coscienza del problema, ciascuno di noi può compiere piccoli gesti quotidiani, per difendersi dallo *smog*. Chiudere e sigillare il più possibile i telai delle finestre per evitare che si infiltrino le polveri sottili in casa è uno di questi; ma anche evitare, per quanto possibile, di camminare in strade trafficate o, ancor peggio, correre e fare attività fisica in queste zone più a rischio; arieggiare gli appartamenti la mattina presto, quando la concentrazione delle polveri sottili è inferiore. E ancora: evitare di rimanere troppo a lungo all'aperto nelle giornate particolarmente inquinate, magari consultando i bollettini prima di uscire di casa. Infine usare mascherine e filtri facciali, utili soprattutto per chi si sposta in città a piedi, in moto o in bici in aree particolarmente dense di traffico. ■



# Mare magnum

58

**Nasello e leccia, dalle carni gustose e ricche di virtù, ideali per ricette dal sapore di una volta.**

■ **Silvia Inghirami**

“Lui” ha un corpo allungato e snello e testa appuntita, “lei” è corpulenta e robusta, con testa piccola e bocca grande. Sono il nasello e la leccia, due pesci che popolano il Mediterraneo e vivono lungo tutte le coste italiane. Ottimi nuotatori, si cibano entrambi di sardine e alici: ma se l'uno ha una carne bianca e un sapore delicato, l'altra è più scura e un gusto più intenso, di mare, simile a quello della ricciola.

D'inverno la leccia vive nelle profondità abissali ma in primavera l'istinto della riproduzione la spinge verso le coste; dopo la stagione degli amori si ritrova dimagrita e affamata e si dà alla caccia fino in acque basse e lungo le scogliere facendo la gioia dei pescatori.

bassa percentuale di grassi a fronte di una buona quantità di proteine, accompagnata da sali minerali, quali potassio, fosforo, calcio, iodio e cloro.

Come tutti i pesci magri, il nasello non è una grande fonte di *omega 3*, di cui è invece ricca la leccia: questi acidi grassi polinsaturi sono fondamentali perché favoriscono lo sviluppo cerebrale e proteggono cuore e arterie, soprattutto se in combinazione con altre sostanze contenute in questo pesce, come le vitamine B e E e i sali minerali, in particolare selenio, fosforo, fluoro e iodio. La leccia apporta anche acido oleico e ottimi grassi polinsaturi, come l'*Epa* e il *Dha*. Dato il basso contenuto connettivo presente nelle masse muscolari è molto digeribile. Le sue carni sono compatte e molto gustose, tanto da rammentare la consistenza del tonno. Proprio per il maggiore contenuto di grassi la leccia, come tutto il pesce azzurro, è molto delicato e rischia di deteriorarsi più facilmente: è per questo consigliabile eviscerarla e lavarla prima di metterla in frigo, sistemandola in posizione intermedia, e consumarla rapidamente.

## Che pesci prendere?

Il nasello vive nei fondali sabbiosi e fangosi a profondità variabili, che arrivano fino ai mille metri; a preferire la solitudine degli abissi sono gli esemplari adulti, mentre i giovani prediligono frequentare in gruppo le vivaci zone costiere. Cugino del merluzzo, con cui viene spesso confuso, il nasello è molto diffuso nel mare Adriatico: nonostante possa superare i 100 centimetri di lunghezza e arrivare a 15 chilogrammi di peso, sui banchi dei negozi arrivano per lo più esemplari di 20-30 centimetri, dal peso di 3-400 grammi.

Apprezzato per la sua tenerezza e digeribilità, il nasello è destinato spesso ai bambini e a chi segue una dieta ipocalorica: contiene, infatti, una

## Lui e lei

«Leccia e nasello sono pesci molto versatili e apprezzati – spiega **Riccardo Romano**, responsabile acquisti pesce di Unicoop Tirreno – e rappresentano il 20% delle vendite dei nostri reparti peschiera. Il nasello è sempre stato scelto per i bambini, perché ha un gusto delicato, ma è leggermente più costoso: circa 5 euro al chilogrammo in più della leccia. Questo è un pesce acquistato da chi vuole sentire il sapore del mare – precisa Romano –. In passato non molto conosciuto, ha acquistato popolarità con la crescente consapevolezza dei benefici apportati all'organismo dagli *omega 3*». La presenza nei Supermercati Coop è assicurata soprattutto a partire da primave-

In alto, la leccia; sotto, il nasello.



## Angolo cottura

**Come preparare al meglio i piatti con leccia e nasello.**

In cucina, la leccia può essere preparata in molti modi: si sposa bene con sughi e viene assai buona al forno, ma è deliziosa anche marinata, alla piastra, al cartoccio con contorno di patate. La ricetta più conosciuta è quella "del pescatore": dopo essere stata squamata ed eviscerata va messa in frigo per circa mezz'ora, quindi posta in una pirofila rivestita di foglie di alloro e condita con sale, pepe, aglio, olio. A fine cottura nel forno è raccomandata una spruzzata di vino bianco.

Il nasello è ottimo semplicemente lessato in poca acqua, condito con olio, limone e prezzemolo ma è molto buono anche al vapore, in umido, al cartoccio in forno e se piccolo fritto.

ra, ma l'impegno è di dare continuità d'acquisto nell'arco dei dodici mesi, laddove le condizioni del mare lo consentono. «Il pesce – fa notare, infatti, Romano – ha quotazioni giornaliere e i prezzi sono soggetti a forti variazioni. Il nostro sforzo è anche quello di cercare di mantenerne la stabilità, di assorbire le impennate dei prezzi stessi, dovute all'irreperibilità del prodotto, per dare continuità alla clientela». ■

## Al fresco

**Da che cosa si riconosce il pesce fresco?**

**Sì** occhio sporgente, limpido e luminoso

**NO** occhio opaco, rientrante, con patina biancastra

**Sì** squame lucide brillanti

**NO** squame opache e spente

**Sì** corpo rigido, consistente, sodo

**NO** corpo flaccido, curvo, scolorito

**Sì** profumo di mare e salsedine

**NO** odore forte e penetrante di ammoniacca.

# Cosa dolce cosa

La città di Scicli fonda la sua economia quasi totalmente sull'agricoltura intensiva, come tutta la pianura ragusana, le cui primizie orticole hanno fatto la fortuna di questa provincia. E ancora: agrumi, olio, carrube, vino, mandorle, coltivati in campi delimitati da file ordinate e

infinite di muretti a secco che ricamano tutto l'altopiano degli Iblei e che derivano da spietramenti fatti nel corso dei secoli. Accanto alle colture più ricche, un gruppo di agricoltori scicliani ha custodito anche un fagiolo: il **cosaruciaru** – in dialetto *cosa dolce* – che si riconosce

**In una zuppa di verdure o con le cotiche. Il fagiolo cosaruciaru di Scicli, in dialetto "cosa dolce".**

per via del suo colore bianco panna con piccole screziature marroni intorno all'ilo. La sua coltivazione risale all'inizio del Novecento, quando il *cosaruciaru*, detto anche *casola cosaruciara*, aveva il suo peso nell'economia agricola locale. Al tempo gli era riservata un'area speciale, le *cannavate*, fatta di terreni alluvionali, freschi e permeabili, localizzati lungo il torrente Modica-Scicli. I coltivatori – detti *ciumarari*, da *ciume* (cioè fiume, in siciliano) – nel periodo del raccolto lo portavano in città sui carrettini e lo vendevano ai negozianti locali spuntando un buon prezzo. Allora si vendeva in grandi sacchi presenti in tutti i negozi di alimentari della città. Poi è quasi del tutto scomparso e solo alcuni affeziona-



**Fagiolo cosaruciaru di Scicli**

Comune di Scicli  
(provincia di Ragusa)

ti contadini lo hanno coltivato nei propri orti per non perdere la possibilità di mangiarlo in una buona zuppa di verdure o con le cotiche. Il *cosaruciaru* è una pianta annuale non rampicante con due cicli produttivi, di cui uno primaverile-estivo che serve a produrre seme fresco per la semina del periodo autunnale.

Un Presidio ha riunito gli agricoltori di Scicli che ancora coltivavano *cosaruciaru*, alcuni dei quali hanno circa ottant'anni, e sono stati proprio loro i protagonisti principali di questo recupero mettendo su carta un disciplinare di produzione che ne garantisca la conservazione e la coltivazione sostenibile. I semi sono conservati e riprodotti dagli stessi contadini del Presidio, che hanno appezzamenti di terreno di ridotte dimensioni, poche centinaia di metri quadrati ricavati, a volte, su strisce di terreno in mezzo alle serre. ■

# Carne... vale

60

**Nasce ed è allevato nelle campagne grossetane dove viene infine macellato. Saporito e gustoso il bovino di Maremma in distribuzione all'IperCoop del Commendone e di Livorno.**

■ **Olivia Bongianni**

**A**rriva dalla Maremma, e per la precisione da quel bacino che si estende dai Monti dell'Uccellina a quelli della Tolfa – le colline non molto alte che fanno parte dell'Antiappennino laziale – abbracciando la Toscana e il Lazio: un territorio ricco di storia, arte, cultura e allo stesso tempo di paesaggi e bellezze naturali ancora da scoprire.

Ha fatto il suo debutto ufficiale nel nuovo Iper di Grosseto, all'interno del centro commerciale *Maremà*. Stiamo parlando del *bovino di Maremma*: per chi ama la carne, si tratta certamente di una novità tutta da provare che racchiude in sé molte particolarità tra cui, non ultima, l'innovativa confezione *skin* che la riveste e che consente di salvaguardarne più a lungo la freschezza.

## Aperta campagna

Ma conosciamo da vicino l'origine e le caratteristiche di questa ultima gustosa specialità sbarcata nel reparto macelleria. «Non è razza maremmana, sono bovini della Maremma», tiene a precisare **Romano Vigna**, amministratore del *Podere dei Fiori*, azienda di famiglia con base a Ontaneta, nel comune di Campagnatico, in provincia di Grosseto, che ha ripercorso per noi le tappe che hanno portato alla messa a punto di questo nuovo prodotto.

«Abbiamo iniziato a produrre il *bovino di Maremma* all'inizio di quest'anno nell'azienda *I Terzi d'Ombrone* a Poggio del Sasso, nel comune di Cinigiano – spiega Vigna –. Successivamente, a partire dall'estate scorsa, abbiamo inserito nella produzione anche la vecchia stalla di *Pietratonda*, che adesso stiamo rinnovando e che sorge nel comune di Civitella Paganico, sempre in provincia di Grosseto.

Per dare un'idea, ci troviamo in luoghi ancora in parte incontaminati, dove la campagna è ancora campagna e custodisce i suoi colori, le sue dolci colline, gli alberi di olivo e qua e là qualche specchio d'acqua. Un'area verde, lontana dalle fabbriche, dai capannoni e dalle aree industriali.

## Maremma naturalmente

Tornando agli animali, che sono sia maschi sia femmine, la loro caratteristica è proprio quella di essere “della Maremma” a tutti gli effetti. I capi sono, infatti, nati e allevati per un periodo di tempo presso chi li fa nascere, nei prati e nei campi della Maremma. Vengono poi ingrassati, sempre in Maremma, nelle stalle de *I Terzi di Ombrone* e di *Pietratonda*, per essere infine macellati e sezionati in Maremma alla *MaMar* (*Mattazione Maremmana*). Per questo «non si parla di razza maremmana ma di bovini della Maremma – chiarisce ancora l'amministratore del *Podere dei Fiori* – perché si tratta di bovini di tutte le razze, ma che hanno tutti una precisa peculiarità che li contraddistingue: essere nati, allevati e macellati in Maremma».

Ma quali sono le razze a cui gli animali appartengono? Sintetizza Vigna: «possiamo dire che sono presenti sia animali puri, di razza *Maremmana*, *Limousine* e *Charolaise*, sia loro incroci». Ma





c'è di più. A dare quel qualcosa in più a queste carni non è soltanto lo stretto connubio col territorio, che deriva dal legame degli animali, fin dalla nascita, a queste terre. Al valore e alla qualità del risultato finale contribuiscono anche il tipo di ambiente in cui le bestie crescono e quello che mangiano. Qui tutto è nel segno del rispetto della natura e dei suoi ritmi.

## Tutto un altro sapore

Gli animali passano gran parte dei loro giorni fuori insieme alle loro madri: la prima parte della loro vita si può dire che è proprio allo stato brado. Vengono poi portati in *paddock* all'aperto dove si nutrono di farine che arrivano per lo più dal posto, dunque anch'esse di origine maremmana. Il fieno che fa parte della loro alimentazione, ad esempio, viene tutto dalla Maremma e anche i cereali per la maggior parte provengono da questa zona.

Un mix di fattori diversi, ma caratterizzati quindi da una radice comune, fa sì che queste carni si distinguano per il sapore particolarmente intenso e sapido. Come detto all'inizio, il *bovino di Maremma* ha fatto la sua comparsa per la prima volta nel nuovo Iper di Unicoop Tirreno di Grosseto e dal mese scorso all'Iper di Livorno: «Lo scorso anno abbiamo fatto la prima macellazione di prova di questo prodotto – ricostruisce ancora Vigna – dopodiché, facendo un monitoraggio, abbiamo visto che si trattava di un tipo di carne che le persone ricercavano, sia per il gusto che per la provenienza. Si è quindi de-



## Ben confezionata

**La confezione che esalta le caratteristiche della carne e ne mantiene la freschezza.**

Le novità legate al *bovino di Maremma* non riguardano solo la carne in sé, ma anche l'originale tipo di *packaging* che avvolge il prodotto e che prende il nome di *skin*. A raccontarci meglio questo aspetto è **David Ceccanti**, responsabile carni di Unicoop Tirreno. «Abbiamo introdotto il *bovino di Maremma* a partire dal nuovo punto vendita di Grosseto, dedicandogli inizialmente una due giorni di banco assistito con il macellaio per far conoscere meglio il prodotto – spiega Ceccanti -. Oggi il *bovino di Maremma* si può trovare all'Iper del Commendone e all'Iper di Livorno, in cinque o sei referenze in confezioni *skin*, ma a brevissimo sarà ac-



quistabile in tutti i supermercati della Toscana». Ma in cosa consiste questo tipo di confezionamento all'avanguardia che viene realizzato presso il *Salumificio Sandri* a Montescudaio? I vantaggi non mancano poiché, come si legge sulla confezione stessa, permette di continuare il processo di frollatura della carne, consentendo così di esaltarne le caratteristiche di gusto, tenerezza e succosità. Allo stesso tempo, essendo sottovuoto, garantisce un mantenimento della freschezza a più lunga durata: «Il fatto che venga tolta l'aria fa sì che le carni si possano conservare fino a circa venticinque giorni», precisa il responsabile delle carni di Unicoop Tirreno.

La nuova confezione, inoltre, è sostenibile per l'ambiente e al 100 per cento riciclabile. Il *bovino di Maremma* si trova nel reparto macelleria a libero servizio: lo si riconosce dalla confezione giallo-arancione, con la scritta *Carni della Maremma* ed è disponibile in un ampio assortimento: si va dai *maxiburger* di bovino adulto (250 g) al lombo senz'osso, dai bocconcini alla fetta da fare alla griglia fino ad arrivare al carpaccio. Diverse opzioni, quindi, che consentono di soddisfare tutti i palati, prestandosi sia alla cottura al *barbecue* che a piatti e ricette più tradizionali.

ciso di andare avanti, in maniera più consistente, su questa strada: per dare qualche numero, inizialmente si parlava di lavorare quattro o cinque capi alla settimana, adesso il nostro obiettivo è di arrivare ad una trentina da aprile 2017». ■

# La via dell'ortaggio

62

**Carciofo, zucca, cavolo verza, ma anche kiwi e cocomero, in provincia di Latina trovano terreno fertile. E la cooperativa Botticelli da qui li esporta in tutta Europa.**

■ **Olivia Bongianni**

**C**arciofo e zucca, ma anche cavolo verza, bieta, cicoria, melone, zucchini, spinacio, agretto e insalata; e ancora kiwi e cocomero. È frutta e verdura fresca e di qualità quella che arriva dalla Società cooperativa agricola *Botticelli* e che si può trovare nel Lazio nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Pomezia e Aprilia. Siamo in provincia di Latina, per la precisione a Sezze Scalo ed è qui che la cooperativa agricola nasce nel 2008, combinando la tradizione di un'impresa familiare con la collaborazione di nuovi soci delle zone di Latina, Pachino e Gela. Oggi la cooperativa, che impiega circa sessanta persone (includendo sia il lavoro in campagna che quello in magazzino), è divenuta una delle maggiori aziende di distribuzione di frutta e verdura dal Nord al Sud Italia, fino ad arrivare all'esportazione di prodotti verso i maggiori paesi Europei come Spagna, Germania, Polonia, Inghilterra, Romania, Ungheria, Francia, Svizzera, Olanda e Austria.

## Radici profonde

Ma se i confini e le prospettive si allargano, restano salde allo stesso tempo le radici e lo stretto legame con il territorio d'origine, la sua storia e le sue tradizioni. La cooperativa *Botticelli* è rinomata per la coltura del carciofo setino (varietà romanesco) tipica dell'A-

gro Pontino. È questa, infatti, un'area unica, particolarmente vocata alla coltivazione di frutta e ortaggi, grazie alla combinazione di diversi fattori: il clima favorevole, la conformazione del territorio che presenta terreni per lo più pianeggianti e la disponibilità di

acqua. Non solo. A determinare il valore aggiunto degli articoli di frutta e verdura prodotti da *Botticelli* sono anche le numerose certificazioni ottenute dalla cooperativa, come lo *Standard Global Gap*, la certificazione *Ifs* e *Grasp*. La cooperativa applica il protocollo di autocontrollo *Haccp* su tutto il processo produttivo, dalla produzione alla spedizione dei prodotti. A questo si aggiunge un programma di tracciabilità e rintracciabilità che prevede un sistema di richiamo delle merci qualora risulti necessario.

## Frutti della terra

Viene inoltre messa a disposizione dei soci produttori la consulenza di un tecnico agrario per fornire servizi di assistenza in campo attraverso analisi del terreno, dell'acqua irrigua e dei prodotti con l'obiettivo di offrire sempre maggiori garanzie rispetto alla qualità delle produzioni. Tra le colture che occupano un posto di primo piano c'è senza dubbio il cocomero, disponibile in diverse varietà: *Senza semi*, *Gialla*, *Baby*, *Crimson* e *Dumara*. Frutto dalle proprietà dissetanti e depurative, ricco di sali minerali, vitamine e potassio, la sua raccolta inizia a metà aprile per terminare a settembre.

Il kiwi, oltre a rafforzare il sistema immunitario, è antiossidante ed energizzante e viene coltivato in diverse varietà: il *Green light* e il *Soreli*, più precoci e il cui raccolto inizia in settembre e la *Hayward*, più tardiva, tra ottobre e novembre. Tra gli ortaggi, la zucca viene raccolta da luglio a novembre e commercializzata per tutto l'anno.

Senza dimenticare il già citato carciofo, con ciclo naturale autunno-primavera, protettivo del fegato, depurativo e digestivo. Pianta tipica degli ambienti mediterranei, acquisisce da queste parti una marcia in più, grazie al clima eccezionale dell'area setina, riparata a nord est dai Monti Lepini e riscaldata a sud ovest dalla brezza tirrenica. ■

 **Botticelli**  
Soc. Coop. Agricola



## Vellutata di carote e arancia

64



### Ingredienti per 6 persone

- 800 g di carote
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1,5 l di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiai d'olio d'oliva extravergine
- 200 ml di spremuta d'arancia
- ½ bicchiere di latte
- erba cipollina
- sale e pepe



### preparazione cottura

20 minuti

50 minuti

### Abbinamento vino



In abbinamento un **Pinot Bianco dell'Alto Adige**.

### Preparazione

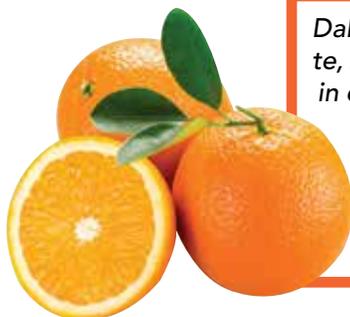
Lavare bene la verdura; tagliare le carote a fettine, la patata a cubetti e tritare la cipolla. Soffriggere le verdure in casseruola a fuoco basso con l'olio d'oliva. Farle ammorbidire per qualche minuto e poi aggiungere brodo caldo, zucchero, sale e pepe. Coprire e fare cuocere per circa 45 minuti. Togliere poi dal fuoco e, quando sarà tiepido, frullare il tutto aggiungendo il succo d'arancia e il latte. Riscaldare e servire completando, a piacere, con crostini di pane leggermente tostati, scorza d'arancia tagliata a filetti e con l'erba cipollina tritata.

### La dietista

**130 Kcal a porzione**

Proteine ♦ Carboidrati ♦ Grassi ♦

- Come promuovere il consumo di frutta e verdura nei bambini? Anche attraverso idee originali, equilibrate e colorate come questa vellutata. Piatto decisamente leggero, ma ricco di sapore e di sostanze ad azione antiossidante.



Dal potere saziante e dissetante, le arance sono molto versatili in cucina e si prestano bene per gustose ricette, dall'antipasto al dolce. Ricordiamo di conservarle sempre in frigo per evitare che marciscano o diventino secche.

consigli dietetici **Ersilia Troiano**

nutrienti quantità/bilancio scarso ◆ adeguato ◆◆ eccessivo ◆◆◆

**Fior fiore in cucina:** la rivista di ricette e cultura gastronomica in vendita nei punti vendita Coop. **Ogni mese 50 ricette a 1 euro.**

## Filetti di sogliola all'arancia

### Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di sogliola ■
- 2 carote ■
- 1 costa di sedano ■
- 80 ml di vino bianco ■
- 1 cucchiaino di amido di mais ■
- 2 arance non trattate ■
- 1 ciuffo di prezzemolo ■
- sale e pepe ■

### preparazione

15 minuti

### cottura

10 minuti



65

### Abbinamento vino

Si consiglia un **Pinot Bianco dell'Alto Adige.**



### La dietista

**210 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆

➤ *Ecco un ottimo esempio di uno squisito manicaretto, equilibrato e senza neanche una goccia d'olio. Buona idea anche per i ragazzi, meno per i bambini: non tutto l'alcol del vino evapora, infatti, con la cottura.*

### Preparazione

Mettere i filetti in una pirofila, versarvi il vino, 2 cucchiaini d'acqua, salare e pepare. Unire le carote e il sedano a rondelle e il prezzemolo tritato. Infornate a 180°C per 5 minuti. Sfornare i filetti di sogliola, toglierli dalla teglia e porre il fondo di cottura in una casseruola; unirvi l'amido di mais sciolto nel succo delle arance e fare addensare sul fuoco. Versare il composto ottenuto sui filetti posti di nuovo nella teglia e infornare per altri 7-8 minuti. Servire decorando con filetti di scorza d'arancia.

con **oli avanzi** di Paola Ramagli

## Tramezzini alla sogliola

Se rimane del pesce (in questo caso le sogliole) cucinato in modo saporito, rendiamolo appetitoso e gradevole alla vista. È noto che qualsiasi tipo di pesce anche il più pregiato, riscaldato cambia il sapore. Quindi prendere del pane da tramezzini, tagliarlo a

quadretti tutti uguali e spalmarlo con un sottile velo di maionese. Con una forchetta tritare il pesce non troppo sbriciolato e, se risultasse troppo asciutto, aggiungere del liquido di cottura. Spalmare il composto su un quadratino, aggiungere 2 o 3 striscioline di insalata a piacere e un paio di capperi, quindi ricoprire con un altro quadratino e fissare con uno stuzzicadenti.



## Finocchi gratinati

### Ingredienti per 4 persone

- 2 finocchi con il loro verde
- 1 manciata di briciole di pane integrale
- ½ spicchio d'aglio
- 1 manciata di semi di girasole
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine



preparazione

15 minuti

cottura

10 minuti



### Abbinamento vino

Saliamo di intensità e fragranza abbinando a questo piatto un **Vermentino di Bolgheri**.



### Preparazione

Tritare l'aglio con il verde del finocchio e i semi di girasole, mettere il tutto in una ciotola e mescolate con 1 cucchiaino d'olio e il pane. Tagliare i finocchi a fette sottili e disporli in unico strato in una teglia oliata. Cospargere il tutto con il trito precedentemente preparato e infornare a 180°C per 10 minuti finché sarà ben gratinato.

### La dietista

**95 Kcal a porzione**

Proteine ◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆

➤ *Ortaggi poveri di calorie, i finocchi apportano una discreta quantità di fibre che li rende adatti anche per le diete ipocaloriche. Sapevate che il particolare aroma del finocchio è dovuto a un'essenza chiamata anetolo, utilizzata anche per la produzione di anice?*



# Crème brûlée alla frutta

## Ingredienti per 4 persone

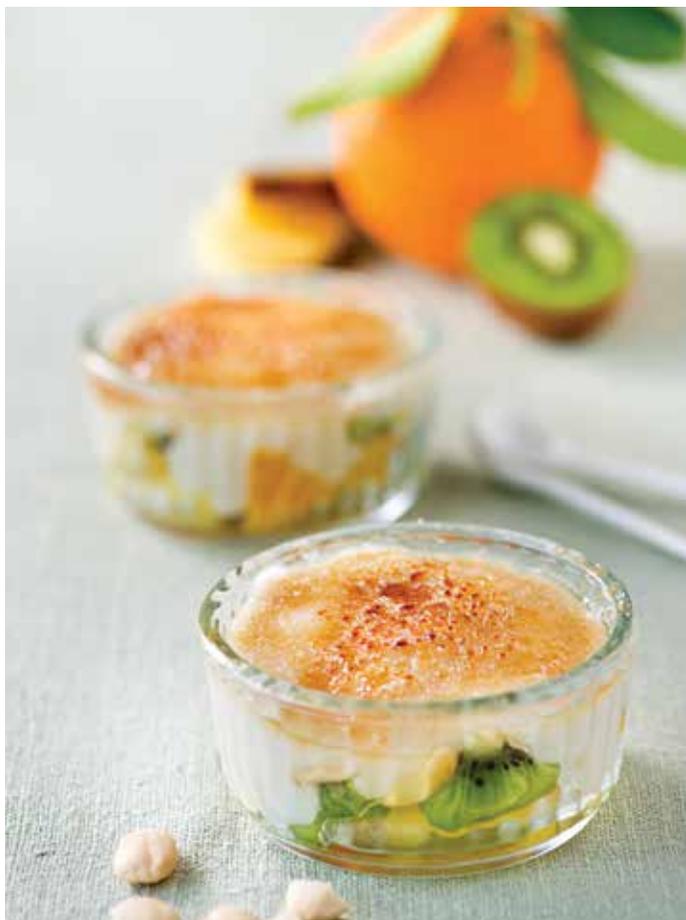
- ¼ di ananas ben maturo ■
- 2 kiwi ■
- 300 ml di latte di riso Bene.Sì ■
- 2 arance ■
- 80 g di mandorle ■
- 5 cucchiaini di zucchero di canna ■
- 2 cucchiaini di pinoli ■
- 1 e ½ cucchiaini di maizena ■
- ½ baccello di vaniglia ■

## preparazione

25 minuti

## cottura

20 minuti



67

## Abbinamento vino

Un **Moscato di Noto** dovrebbe abbinarsi bene alle nuances fruttate di questo dessert.



## La dietista

**316 Kcal a porzione**

Proteine ◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ *Un dolce equilibrato, ricco di colori e sapori. Le mandorle e i pinoli lo impreziosiscono di grassi polinsaturi, minerali e antiossidanti utili per la salute cardiovascolare; il latte di riso lo rende un'ottima alternativa anche per vegetariani e vegani.*

## Preparazione

Scaldare il latte di riso con la vaniglia incisa. Tritare nel mixer metà delle mandorle con 1 cucchiaino di zucchero di canna; affettare le mandorle rimaste e farle tostare leggermente. Mescolare il composto ottenuto alla maizena, incorporare il latte caldo e mettere il tutto su fuoco basso. Sempre mescolando, portare a bollore e proseguire la cottura per circa 1 minuto; lasciare raffreddare la crema a bagnomaria con acqua fredda. Tagliare in quarti le fettine delle arance pelate a vivo e dei kiwi sbucciati, tagliare a cubetti l'ananas e distribuire la frutta in 4 coppette con il resto delle mandorle e i pinoli. Coprire la frutta con la crema alle mandorle ormai fredda e privata della vaniglia. Lasciare raffreddare il dessert in frigorifero per 1 ora. Spolverizzare la crema con i restanti 4 cucchiaini di zucchero di canna e fate caramellare con l'apposito cannello nello stesso modo della *crème brûlée*.

con gli avanzi di Paola Ramagli

## Crostata a sorpresa

Se rimane della *crème brûlée*, specialmente alla frutta, niente di meglio che prepararci una bella crostata. Prendere le porzioni rimaste e mischiarle accuratamente. Preparare nel frattempo 2 dosi di pasta frolla o

2 confezioni di quella già pronta, stenderla, e su 1 dose spalmare il composto ottenuto dalla *crème brûlée*. Coprire con la pasta frolla rimasta e mettere in forno a 180° per 30 minuti. Quando la torta è fredda, sfornare e cospargere di zucchero a velo. Con questo procedimento si possono usare anche altre rimanenze di dolci al cucchiaio, come budini o panna cotta.

1-3 anni

68



## Sformato di San Valentino

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini)

- 500 g di patate ■
- 200 g di zucca ■
- 80 g di formaggio dolce ■
- 50 g di farina ■
- 1 uovo ■
- 1 pizzico di parmigiano ■
- pan grattato qb ■

### Preparazione

Lavare le patate e lessarle in acqua bollente per circa 20 minuti. Tagliare la zucca a dadini piccoli e lessarla in acqua bollente finché non risulta ben morbida. Scolare le patate, sbucciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate; aggiungere i dadini di zucca, l'uovo, la farina, il formaggio dolce tagliato a pezzetti e un pizzico di parmigiano. Mescolare bene finché il composto non risulti omogeneo. Prendere una teglia a forma di cuore, imburrarla e infarinare il fondo. Porre al suo interno l'impasto e spolverarlo di pan grattato. Mettere in forno a 200° per circa 30 minuti.

### Proprietà nutrizionali e note

La zucca è un alimento ipocalorico essendo composta principalmente da acqua (95%). Avendo un contenuto glucidico pari a circa 3,5 grammi ogni 100 grammi può essere consumata spesso e da tutti (anche i diabetici). Questo sformato può essere considerato un piatto unico: ci sono carboidrati (patate), proteine (formaggio dolce e uovo) vitamine e sali minerali (zucca). Mentre la quota di grassi non è eccessiva.

4-10 anni



## Chiacchiere al forno

Ingredienti per 6 porzioni

- 250 g di farina tipo 00 ■
- 20 g di zucchero ■
- 25 g di burro ■
- 2 uova ■
- scorza grattugiata di mezzo limone ■
- 1 bustina di lievito in polvere per dolci ■
- 1 pizzico di sale ■
- zucchero a velo qb ■

### Preparazione

Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro. Al centro della fontana mettere il sale, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e il lievito. In un ciotola sbattere le uova con la forchetta, poi unirle alla farina. Aggiungere il burro ammorbidito a pezzetti e impastare fino a ottenere un composto elastico e omogeneo. Formare una palla, copirla con la pellicola trasparente e farla riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Stendere la pasta in una sfoglia sottile, aiutandosi con il mattarello o con la macchina per la fare la pasta. Con una rotella dentellata formare dei rettangoli (di circa 10 centimetri per 5) e al centro fare due incisioni parallele. Disporre i rettangoli di pasta in una teglia coperta da carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti. Togliere le chiacchiere dal forno, farle raffreddare e servirle dopo aver versato lo zucchero a velo.

### Proprietà nutrizionali e note

Che carnevale sarebbe senza le chiacchiere? Ma invece di friggerle, come prevede la ricetta originale, meglio cuocerle al forno, così da rendere questo dolce tanto amato dai bambini, e non solo, meno calorico e più digeribile.

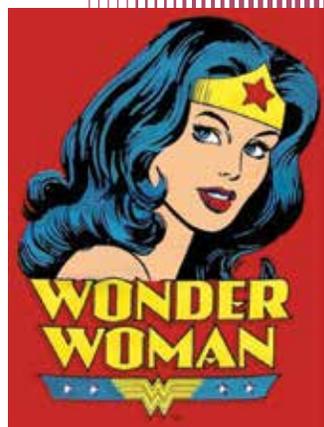
qualcosa nell'aria di Rita Nannelli

## Costume da superdonna

**Wonder Woman e la lunga lista delle supereroine al cinema, tra battaglie ancora da combattere e miti da sfatare. Perché nella vita reale meglio essere imperfette che superdonne.**

*Catwoman*, *Carol Danvers* nel prossimo film *Captain Marvel*, *Katniss* di *Hunger Games*, la *Vedova nera* pronta a battersi ancora in *Avengers: Infinity War*, *Tempesta* (ultimo film: *X-Men - Apocalisse*): la lista delle supereroine al cinema, che hanno menato e meneranno, che saltano e volano, determinate a salvare il mondo, è lunga come le braccia estendibili di *Elasti-Girl*. Dopo essersi fatte valere accanto ai supereroi più famosi, sono loro a prendere il (super)potere, al cinema s'intende: da ora al 2020, eroine toste, formato IMAX o 3D, *superstar* del *box office*, guerriere della parità, che danno una spallata agli stereotipi e ai colleghi maschi e ispirano gli universi più creativi. Ma su tutte lei, *Wonder Woman*, disegnata negli Anni Quaranta da William Moulton Marston, l'inventore della macchina della verità (non a caso la sua amazzone ha un lazo d'oro che avvolge le persone e le costringe a confessare ogni segreto), per dare alle donne un modello, bello e moderno, da seguire. Quasi invulnerabile, più veloce della luce, vola, parla con gli animali, può leggere nel pensiero, ha meravigliosi capelli neri e un corpo perfetto: così *Wonder Woman* è entrata nell'immaginario collettivo come la superdonna per antonomasia, con la serie Tv interpretata da Lynda Carter negli Anni Settanta, tanto che a chi pretende troppo si rispondeva: «non sono mica *Wonder Woman*». E proprio l'eroina dei fumetti *DC Comics* è tornata sotto i ri-

flettori per la sua nomina, molto discussa, come ambasciatrice onoraria delle *Nazioni Unite* per la promozione dei diritti delle donne e per il film di Patty Jenkins (la bellissima Gal Gadot nel top rosso e oro di *Diana-Wonder Woman*) in arrivo la prossima estate. Dal mio strapuntino di osservazione mi limito a fare due rilievi: parafrasando il buon Brecht (*Vita di Galileo*) “Supersventurata la terra che ha bisogno di supereroine”. Perché, si sa, il bisogno di inventare personaggi dai poteri eccezionali è la spia che qualcosa nella società non va. E le eroine immaginarie hanno il loro bel daffare: combattono i nemici dell'umanità, ci salvano da catastrofi naturali e da quelle prodotte dall'uomo, lottano per la giustizia e perché tutti e tutte abbiano gli stessi diritti (quello per cui si batteva la *Wonder Woman* originale oltre settant'anni fa non era poi così diverso). Mi domando però – e vengo al secondo rilievo – se il mito della donna straordinaria qualche guaio non l'abbia prodotto. Lo ha fatto notare con grande acume Nathalie Loiseau, direttrice dell'*Ena* (la scuola nazionale di amministrazione francese) nel libro *Choisissez tout* (JC Lattès, 2014), un po' saggio, un po' autobiografia in cui spiega come conciliare carriera e famiglia (lei pare ce l'abbia fatta): voler assomigliare alla *Superdonna* in costume è davvero estenuante e porta solo allo sfinimento. Scegliete tutto (come esorta a fare il titolo del libro), ma tenetevi le imperfezioni, proprio perché tutto funzioni. Visto che nessuno è perfetto, meglio smetterla con la missione impossibile di cercare la perfezione in ogni ambito. Tanto più che non ci è richiesto da nessuno, dagli uomini men che meno. Imperfette altroché *super*. ■



Non solo buone maniere, ma qualità più profonde che vanno dal rispetto alla cura di sé e degli altri, dal garbo alla solidarietà.

Che cos'è la gentilezza e perché fa bene praticarla.

# Per gentilezza

70

■ **Barbara Autuori**

«È così facile ridere, è così facile odiare, serve forza per essere gentile ed educato». Sono gli anni Ottanta quando la *band* inglese *The Smiths* si accorge del potere dirompente della gentilezza fino a dedicarle alcuni versi della struggente *I know it's over*. Un'attenzione che da allora è cresciuta fino a trasformarsi in un movimento che dal Giappone, dove sboccia ufficialmente nel 1997, si è poi propagato in tutto il mondo trasformandosi nel *World Kindness Movement (Wkm)*. Prossimo a compiere i 20 anni di vita il *Movimento mondiale per la gentilezza* punta alla sua diffusione a tutte le latitudini.

affinché si crei uno scambio di buone pratiche finalizzate a creare un mondo più gentile». Per imparare ad essere gentili, tuttavia, il primo passo è capire che cosa sia effettivamente la gentilezza. «In realtà non esiste un concetto univoco», puntualizza Milani, sottolineando come il suo significato sia strettamente connesso con la cultura di riferimento. «In Italia – prosegue – spesso si confonde con l'educazione e le buone maniere, ma ricondurla solo a questo ambito significa banalizzarla e farle perdere efficacia». Se essere cortesi ed educati è comunque importante, l'attitudine alla gentilezza presuppone allora qualità più profonde.



## Alla cortese attenzione

«Il *Wkm* conta circa 40 paesi membri dove agiscono associazioni che si propongono di ispirare le persone verso una maggiore affabilità e delicatezza», spiega **Cristina Milani**, vicepresidente del *Movimento mondiale per la gentilezza* e presidente di *Gentletude onlus Italia* ([www.gentletude.com](http://www.gentletude.com)), l'associazione *no profit* che dal 2011 si occupa di promuovere azioni per migliorare le relazioni tra le persone nel Belpaese. «Obiettivo del *Wkm* è sostenere queste associazioni con materiali e progetti, cercando soprattutto di metterle in relazione

## Circolo virtuoso

«Solidarietà, comprensione, fiducia, rispetto, pazienza, cooperazione, cura per sé e per gli altri: queste sono le doti della vera gentilezza». Virtù che oggi faticano a venire fuori a causa dei ritmi frenetici cui si è sottoposti quotidianamente nonché della vita mediata sempre di più dalla tecnologia che raffredda il naturale calore dei rapporti personali. «In questo contesto essere gentili non è facile e anzi richiede un grande impegno che molto ha a che fare con l'empatia, ovvero con la capacità di comprendere lo stato d'animo altrui», avverte la presidente di *Gentletude onlus* che è anche autrice di *Un giorno di ordinaria gentilezza* (*Pagine d'Arte editore*, 2011, pp. 72, euro 12) in cui racconta l'esperienza personale di come si è avvicinata alla gentilezza. A questo proposito Milani non ha dubbi sul fatto che praticare atti di gentilezza inneschi automaticamente un processo virtuoso che fa bene in prima battuta a se stessi e subito dopo a chi ne è il destinatario. Infatti spesso la scortesia è solo il risultato di una cattiva comunicazione, secondo la presidente di *Gentletude onlus*, mentre la gentilezza è un'attitudine innata in ogni essere umano.

## A garbo

Rispolverarla e impiegarla ogni giorno nei rapporti meno intimi, dall'ufficio al supermercato, all'autobus, può (anzi dovrebbe) diventare una consuetudine. Esercizio non sempre facile e immediato, a volte richiede una capacità di riflessione su chi si ha davanti per accorgersi che tutti hanno un fardello di dolori, preoccupazioni, problemi che si portano dietro. A dispetto di alcuni contesti dove si sono cristallizzati comportamenti molto poco gentili, in generale esiste un terreno fertile sul quale coltivare usanze gentili. Molto, per esempio, stanno facendo le scuole dove aumentano di anno in anno i progetti dedicati alla gentilezza che coinvolgono allievi, educatori e famiglie. Se poi non tutti si sentono pronti a relazionarsi in modo gentile, non bisogna disperare: «Imparare ad usare la propria gentilezza – conclude Milani – è un processo che ha tempi diversi ma, una volta scoperto che non costa nulla e che, anzi, migliora l'esistenza propria e degli altri, è assolutamente irreversibile». ■

## Modi gentili

### Esercizi di gentilezza da fare ogni giorno.

Ecco qualche piccolo stratagemma quotidiano per diventare amabili e disponibili verso gli altri.

**Osservare** i propri comportamenti poco gentili cercando poi di fare l'opposto.

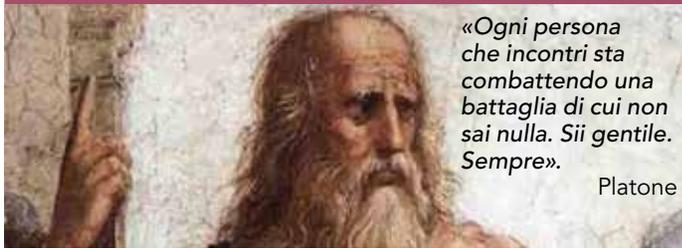
**Salutare a voce alta**, conoscenti e non solo, è il primo gesto di attenzione verso l'altro.

**Scambiare due chiacchiere**, sempre e con chiunque. Le relazioni umane hanno bisogno dell'impegno delle parole.

**Cedere il posto sul bus** anche se non necessario. Far passare chi ha il carrello più pieno al supermercato. La gentilezza si nutre di sorprendenti gesti gentili.

**Grazie, prego, scusa, permesso, ti voglio bene.** Un vocabolario pieno di garbo e sensibilità non costa nulla.

**Un mondo davvero gentile** è quello in cui quest'attitudine si applica anche all'ambiente e agli animali.



«Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre».

Platone

tempi moderni di Rita Nannelli



## Chapeau!

Sulle ventitré o no, tanto di cappello. Capace di trasformarsi a seconda delle occasioni e dei borselli, per camminare a testa alta serve un copricapo, che sia un berretto in mohair, una cuffietta artigianale lavorata a ferri, calda e accogliente come nessuna, un berretto alla marinara, in versione chic, però, un cappellino con veletta elegante, nostalgica e rétro, o il basco à la parisienne che sta bene con tutto, uno dei preferiti da signore e signorine. Scelto uno dei cappelli di moda, il resto lo fa l'interpretazione di chi lo porta.

## A quattro zampe

Nome crawling, luogo di nascita America, ma ora l'allenamento

del "gattonare", proprio come i neonati, muove i suoi primi passi anche da noi. Si cammina a quattro zampe per 10 minuti al giorno senza mai fermarsi e i muscoli si rassodano, la postura e la coordinazione migliorano, si riduce lo stress. Un esercizio alla portata di tutti, da inserire nella routine sportiva in palestra. Le varianti non mancano, anzi è bene diversificare. L'importante è lasciarsi andare, per tornare un po' bambini.

## American style

Cheesecake, apple pie, cupcakes, muffins, sandwich, pancakes e la tipica, gigantesca, tazza con il caffè lungo americano, gustati in un locale che ricorda le caffetterie newyorkesi. Né bar né pasticceria, ma un mix tra i due, la bakery (letteralmente: forno) piace sempre di più agli italiani: tra chiacchiere, tè o caffè fumante, panini e pasticcini colorati questi locali – c'è la California Bakery a Milano, la Bakery House a Roma e il Cake Appeal a Napoli – si trascorre un pomeriggio rilassante in compagnia degli amici o si

consuma un buon pasto veloce, perché gli ingredienti delle ricette british sono freschi e di qualità, questi sì all'italiana. Il segreto del successo, soprattutto tra i più giovani? A detta degli esperti, il connubio tra ricercati prodotti locali e la sofisticata atmosfera dei locali che catapultano direttamente nella Grande Mela e nelle serie Tv più famose, da Gossip Girl a Sex and the City. Proliferano anche corsi di cucina made in Usa, incentrati sulla preparazione e decorazione di pasticcini da tè, programmi televisivi, reality o canali YouTube che mostrano come creare i variopinti dolci americani ricoperti di pasta di zucchero nelle cucine del Belpaese. Perché, è risaputo, sono gli States a dettare le mode, anche tra i fornelli.



Accelerare l'apprendimento e impiantare un'informazione nel cervello grazie alla corrente elettrica. La realtà che supera la fantasia in alcuni esperimenti neuroscientifici. Ma sarà vera conoscenza?

# Inizio delle trasmissioni

72

■ **Patrice Poinsette**

Via penne, carta, libri, computer, tablet, per imparare serve solo una cosa: un *microchip* ben impiantato in testa, capace di immagazzinare *terabytes* di informazioni. È un autore di romanzi di fantascienza, William Gibson, che negli anni Ottanta del secolo scorso getta le fondamenta di quello che sarebbe diventato uno dei più grandi fantasmi della nostra epoca: lo scaricamento diretto della conoscenza nel cervello (ricordate *Johnny Mnemonic*?). Un'idea questa ripresa al cinema qualche anno più tardi dai fratelli Wachowski nella trilogia *Matrix*, questa volta per dopare capacità fisiche e memoria muscolare del protagonista Keanu Reeves, capace di imparare il *kung fu* senza il minimo sforzo.

## Seguire la corrente

Ci vorrebbe poco per convincersi che tutto questo resterà solo su carta e pellicola, ma negli ultimi anni esperimenti neuroscientifici hanno spostato il tema della trasmissione della conoscenza

dalla *fiction* alla scienza. E gli esiti sono sbalorditivi: con una pila di 6 volt e un *patch* applicato sul cranio, scienziati americani e giapponesi sono riusciti ad accelerare il processo di apprendimento. Che l'elettricità sia in grado di interagire col cervello umano non è una novità, anzi, gli antichi ne erano già al corrente. Medici egizi e romani come, per esempio, il dottore dell'imperatore Tiberio, conoscevano già le qualità terapeutiche di tale sostanza: sapevano, infatti, che applicare un pesce elettrico (una torpedine) sulla fronte curava la cefalea. Ben più tardi, all'inizio degli anni Duemila, Raja Parasuraman, professore di psicologia presso la *George Mason University* (Usa), scopre che una stimolazione transcranica

a corrente elettrica continua (*tDCS*)

– una tecnica di neurostimolazione in grado di modulare l'eccitabilità neuronale attraverso l'erogazione di corrente elettrica di bassa intensità – è in grado di accelerare l'apprendimento. In tempi ancora più recenti Kazuhisa Shibata, professore presso il dipartimento di psicologia



## Oggetto di studio

**Come sappiamo ciò che sappiamo.**

Fare la distinzione tra il soggetto che conosce e l'oggetto da conoscere. Ecco il passo necessario, secondo gli studiosi, per elaborare una teoria della conoscenza capace di stabilire i legami tra ciò che si sa e la realtà. Altrimenti è impossibile sapere ciò che sappiamo perché "la conoscenza è la messa in relazione di un soggetto con un oggetto attraverso una struttura cognitiva", ha scritto lo psicologo, biologo e filosofo svizzero Jean Piaget. Come nel caso, per esempio, della teoria della gravitazione universale, dove una legge della fisica enunciata da un soggetto, Newton, mette in relazione gli oggetti del mondo grazie a delle strutture

cognitive che sono delle funzioni matematiche e dei numeri. Non tutti, però, sono d'accordo. Un'alternativa brillante delle neuroscienze ci dice che sarebbe lo spirito a proiettare le sue strutture sul mondo stesso, cioè il cervello a provocare la nostra conoscenza teorica del mondo. «L'invenzione sarebbe perciò – commenta **Etienne Klein**, direttore di ricerca presso il *Commissariato all'energia atomica* (Cea) francese e filosofo della scienza – un vettore d'introspezione che dice più cose di noi stessi che della realtà che descrive». Einstein, ai suoi tempi, rifiutava vigorosamente l'idea di qualsiasi costrizione mentale di origine psicologica: per il grande scienziato i concetti sono inventati liberamente e in nessun modo derivati da meccanismi cerebrali. Come si vede, un dibattito vivace e apertissimo.

della *Brown University* (Usa), riesce a velocizzare la risoluzione di un *puzzle* stimolando direttamente la corteccia visuale primaria di cavie umane.

## Flusso di conoscenza

Un apprendimento più rapido? Basta dunque una semplice batteria e un materiale tutt'altro che costoso. E c'è dell'altro. Alcuni scienziati hanno dimostrato che il *tDCS*, oltre a potenziare le prestazioni del cervello, è in grado sia di aiutare i pazienti a recuperare più rapidamente dopo un ictus sia a stimolare la creatività di una persona. Risultati incoraggianti sono stati ottenuti di recente da una società privata di ricerche statunitense a Malibu, in California, insieme a diverse Università del paese: il gruppo di studiosi è riuscito, infatti, a rendere più svelta l'acquisizione della capacità di pilotare un aereo, attraverso la stimolazione transcranica a corrente elettrica in un simulatore di volo. 32 apprendisti piloti sono stati separati in 3 gruppi: il primo doveva ricevere un impulso elettrico molto preciso nella corteccia dorsolaterale prefrontale – un'aria dell'encefalo essenziale alla pianificazione mentale –, il secondo nella corteccia motoria sinistra – quella che coordina le attività della mano destra –, mentre il terzo indossava una cuffia elettrica senza ricevere nessun stimolo.

## Mancanza di stimoli

I risultati delle *performance* dei 3 gruppi (anche se il campione è limitato) confermano quelli ottenuti da Parasuraman e la portata della scoperta è di quelle che cambiano il nostro rapporto con il mondo: accelerare il flusso della conoscenza potrebbe rivelarsi il passo decisivo verso la "stampà" del sapere direttamente nel cervello. Però c'è un però. Le neuroscienze ci dicono, infatti, che l'83 per cento di ciò che sappiamo passa dagli occhi, l'11 dall'udito, il 3,5 dall'olfatto e l'1,5 per cento dal tatto, insomma dagli stimoli sensoriali. Allora sarà vero apprendimento un'informazione impiantata nella mente con una tecnica che cancella del tutto la distanza tra soggetto e oggetto della conoscenza? O sarà, forse, un sapere senza senso proprio perché non passa dai sensi? ■

# Vita di Galileo

Le strade di Newton e di Einstein si sono incrociate ed è nato *Galileo*. Esattamente il 15 dicembre scorso, quando due teorie si sono date appuntamento nello spazio, a circa 20mila chilometri sopra le nostre teste: la gravitazione universale e la relatività per avviare *Galileo* appunto, il primo sistema di posizionamento da satellite europeo. Composto di circa 30 satelliti, il nuovo sistema di geolocalizzazione fa concorrenza a quelli americano (*Gps - Global positioning system*), russo (*Glonass*) e cinese (*Beidou*). E c'è dell'altro: *Galileo* è tutto in uno, la

**Curvatura dello spazio-tempo, big bang, buchi neri, gravitazione universale. Tutto in un navigatore chiamato Galileo. Sarà un caso?**

curvatura dello spazio-tempo, il *big bang*, i buchi neri e la gravitazione. Qualcuno pensava forse che la matematica non fosse concreta? Essa consente nientepopodimeno di localizzarsi, spostarsi, lasciarsi guidare in città o da un punto all'altro del pianeta in totale sicurezza. Vediamo ora come Einstein e la relatività hanno

a che fare con i nostri spostamenti. Per capirlo meglio occorre sapere che l'affidabilità di tale sistema dipende dalla precisione con la quale il tempo viene misurato a bordo di ogni satellite. Un'operazione questa tutt'altro che semplice perché necessita delle correzioni di tipo relativistico atte a cancellare alcuni effetti indesiderati. L'universo è, infatti, particolarmente arguto e ci nasconde delle sottigliezze temporali così importanti da impedire qualsiasi precisa localizzazione se vengono ignorate. Come, per esempio, gli effetti della velocità: i satelliti, che portano orologi atomici, orbitano a 14mila chilometri orari e perciò subiscono, come ci spiega Einstein, una distorsione temporale di 7 microsecondi al giorno rispetto a chi rimane con i piedi sulla Terra. C'è poi da considerare ciò che deriva dalla relatività generale: in un campo gravitazionale più intenso il tempo è alterato. E, siccome i satelliti in orbita nello spazio subiscono un'attrazione gravitazionale circa 20 volte più debole rispetto alla nostra, risultano sfasati di 45 microsecondi al giorno. Ne risulta che il tempo dei satelliti è desincronizzato rispetto a quello sulla Terra. È, infatti, accelerato di circa 38 microsecondi ogni giorno e, se quest'effetto non fosse stato scoperto, l'indicazione data dal sistema si sposterebbe di 10 chilometri al giorno. Credevate che fosse solo un navigatore? ■



Il fenomeno inarrestabile dei blog, un po' su tutto e per tutti, che ormai non sono solo passatempo.

# Professione: **blogger**

74

■ **Jacopo Formaioni**

**T**utti ne parlano e in tanti ci scrivono, perché in tanti vogliono dire la loro e provare il piacere di scrivere, sperando di essere letti. È l'esercito dei *blogger*, armati di *pc* e tastiera, che si guadagnano ogni giorno sul *web follower*, *like* e fama. Nel mare della comunicazione 2.0 è ormai un fenomeno inarrestabile e destinato a durare, una figura professionale vera e propria, conosciuta e compresa, però, solo da chi vive il *web*, meno nota o quasi sconosciuta per chi su internet controlla solo il meteo o la posta elettronica.

## A stretto contatto

Era il 1997 quando i *blog* fecero la loro comparsa, per mano-*mouse* dello statunitense Jorn Barger che aprì la prima pagina personale, occupandosi di caccia e pesca. Da allora sono cresciuti a dismisura, arrivando a superare i 160 milioni in tutto il mondo, e soprattutto sono maturati. Il *blog* è così diventato anche un mezzo

fondamentale di informazione, le case editrici di giornali cartacei si sono aggiornate creando propri siti internet, puntando sui giornalisti che aprono *blog* personali o assumendo i *blogger* più bravi e seguiti. Ma non chiamateli giornalisti: i *blogger* si sentono più vicini ai lettori. Il tipico *blogger* italiano? Per lo più donna (54%), con meno di 35 anni e un numero considerevole di visitatori, tra 10mila e 50mila al mese. E circa il 70 per cento riesce a guadagnarci qualcosa. Inoltre da alcuni anni sono sempre più i *blogger* che anziché scrivere preferiscono postare *on line* i propri video, dove parlano a ruota libera degli argomenti preferiti. Si tratta di un gruppo a parte, denominato *vlogger*. «Il *blog* nasce dall'esigenza di raccontarsi, intessere relazioni, avere contatti – spiega **Francesco de Nobili**, docente di comunicazione e web all'Università di Bologna –. Scrivere e vedere pubblicato il proprio lavoro è sempre una soddisfazione, che cresce se il *post* piace e viene condiviso, creando un dialogo tra gli utenti, diventando a volte virale. È qui la forza e la fortuna di questo strumento – sottolinea de Nobili – che ormai non è più solo un passatempo.



## Piattaforma di lancio

**Blogger si diventa. Vediamo come.**

Diventare un *blogger* è più facile di quello che sembra. Basta scegliere una delle tante piattaforme di *blogging* disponibili in rete e costruire il proprio sito. Non c'è bisogno di alcuna conoscenza in ambito tecnico. Bisogna solo assegnare un titolo al *blog*, scegliere il tema grafico da utilizzare sulle pagine e cominciare a *postare* i contenuti: si fa tutto dal *browser*, senza installare programmi. Ogni piattaforma ha le sue peculiarità e prima di iniziare è bene scegliere quella che meglio si adatta alle proprie esigenze. Le più usate e intuitive sono *WordPress*, *Tumblr*, *Wix*, *Flazio* e *Blogger*, con cui da anni milioni di utenti riversano *on line* idee, opinioni e contenuti. Più orientate ai *social*, per testi più brevi e immediati sono *Medium*, creata dal fondatore di *Twitter*, e *Svbtile*, dal *layout* semplice ma meno personalizzabile. La più longeva è invece *LiveJournal*, attiva dal 1999, che è una via di mezzo tra *blogging* e *social*. Se nessuna vi soddisfa, ce ne sono altrettante pronte ad ospitarvi: internet è la rete delle opportunità.

## Occasione cercasi

Molti, soprattutto giovani, vi si dedicano sperando di trasformare il *blog* in un lavoro o un trampolino di lancio per migliorare la propria reputazione *on line* e magari farsi notare da editori o aziende». Già, perché sono molti i casi di *blogger*, nati anche per caso, che sono riusciti a sfruttare l'opportunità e crearsi un lavoro, realizzando molto spesso il proprio sogno. Ma per riuscire occorre il massimo impegno, curando il *blog* nei minimi dettagli e imparando a vendere la propria immagine, senza mai tradire le proprie convinzioni o svendersi. «Le aziende hanno capito che attraverso i *blog* si possono creare relazioni e contatti con i potenziali clienti – rileva de Nobili –. Oggi grazie anche all'utilizzo dei motori di ricerca, avere un *blog* ben posizionato su *Google* permette risultati fino a poco tempo fa inimmaginabili. Dando così molte opportunità concrete ai *blogger* di fare della propria passione un lavoro». ■

## Posto di blog

**Dalla cucina alla moda, ai viaggi, ecco i più seguiti.**

I blog si occupano di tutto: cucina, moda, benessere, viaggi, cinema, insomma di tutto ciò su cui si può esprimere un'opinione e discutere. Tra i più seguiti *blog* di cucina c'è *Giallo Zafferano*, nato nel 2006 e divenuto ormai un impero. Ma la *foodblogger* più gettonata è Chiara Maci, con *Sorelle in Pentola*, insieme alle *Ricette di Misya* di Flavia Imperatore. Gli uomini se la cavano invece con *Gnambox*. Chiara Ferragni si conferma invece la *fashionblogger* più seguita in Italia e all'estero, con 5 milioni di utenti su *The Blonde Salad*, seguita da Mariano Di Vaio con *MDV Style* e Maria Rosario Rizzo con *La Coquette italiana*. Mentre i migliori da seguire in giro per il mondo sono *Wild About Travel*, di Simon Falvo, divenuto ormai un *blog* internazionale e scritto in inglese; poi *The Family Company*, consigliato soprattutto per le famiglie in cerca del viaggio perfetto. Infine, chi ama i viaggi in solitaria con lo zaino in spalla non può perdersi *Trip or Treat*, della *blogger* e fotografa Cabiria. La lista è lunghissima e ancora più ricca aggiungendo i *vlogger*.

## Voilà

**Dal blog al libro il passo è breve.**

Giovane medico prestato ai *blog*, Baptiste Beaulieu con il suo *Alors, voilà* sfiora i 2 milioni di contatti al mese ed è uno dei migliori esempi di successo costruito *on line*. Con la sua penna digitale descrive le sue disavventure di giovane medico e le storie dei suoi pazienti, con un tono tragicomico che è riuscito a sbarcare presto sulla carta stampata. Il romanzo *La vita non è grave* (Rizzoli, 2014 - pp. 267, 17 euro) è stato ed è un grande successo anche oltre i confini francesi, raccontando il suo apprendistato e l'amore per un lavoro dove si alternano lacrime e sorrisi.



le vite degli altri di Barbara Autuori

# Le corde del cuore

**Come la musica fa da ponte tra paesi ricchi e paesi poveri grazie all'associazione Updoo World.**

**P**er superare le diffidenze e azzerare le distanze non solo geografiche, la musica **UpDoo!** **World** come ponte tra popoli e culture. Sono

questi i presupposti dei progetti di *Updoo World* (www.updoo.it), l'associazione fondata dal musicista trentino Lorenzo Frizzera a Rovereto (TN).

**Come nasce l'idea di usare la musica con scopi sociali?**

«Da un mese passato a insegnare musica in Burundi dove, con l'aiuto dell'associazione *Spagnolli-Bazzoni onlus*, nel 2013 abbiamo fondato la prima scuola di musica del paese, inviato un *container* di strumenti musicali e formato degli insegnanti. Ora, purtroppo, la scuola è chiusa a causa della guerra, ma il lavoro didattico prosegue casa per casa».

**L'esigenza di finanziare questo e altri progetti ha dato vita a Chiquitica (piccolina), la chitarra low cost.**

«Con Stefano Robol, liutaio, abbiamo ideato e realizzato questa chitarra propedeutica a bassissimo costo per attrarre verso lo studio della musica persone che abitano nei paesi poveri. Lì il prezzo di una vera chitarra è molto elevato con il rischio che venga rubata, venduta o scambiata con altri beni. *Chiquitica* è una sorta di chitarra antifurto che vendiamo sempre in coppia: ogni chitarra venduta in Italia a 19,50 euro serve a finanziare la produzione di un'altra da inviare nei paesi svantaggiati».

**Com'è fatta?**

«È un unico pezzo di legno tagliato con una fresa acquistata con un mutuo per produrne in numero più alto, la cassa di risonanza è la stessa scatola con cui viene spedita (ma si può utilizzare anche altro come un portafrutta), le corde sono realizzate con lenze da pesca. Ideale per avvicinarsi alla musica, è portatile e ci si può scrivere sopra: molte classi l'hanno già acquistata e personalizzata».

**Quali altri canali di finanziamento usate per i progetti di Updoo World?**

«Con altri musicisti ci ritroviamo una volta all'anno sulle montagne trentine per una sessione musicale creativa dalla quale viene fuori un *cd* che poi vendiamo; ripariamo vecchi strumenti musicali per poi rivenderli a prezzi al di sotto dell'usato; organizziamo concerti nelle case private».

**Un sogno nel cassetto?**

«Trovare un'azienda-sponsor che finanzia in modo più organizzato tutto quello che facciamo ora su base volontaria e nei ritagli di tempo. Dalle case per anziani alle carceri, dai centri per disabili a sale della musica da creare negli ospedali, magari con una banca del tempo "finanziata" da musicisti. Perché la musica ha il potere di aprire canali inaspettati tra le persone». ■



Dalla passione per il cibo italiano all'amore per la famiglia, dalle esperienze in Tv all'impegno per i disabili. Questa volta è lei, Eleonora Daniele, la conduttrice di *Storie vere*, a raccontarsi ai lettori di *Nuovo Consumo*.

## La ragazza della porta accanto

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

**A**l pubblico televisivo si è presentata partecipando al *Grande Fratello 2*, dopo aver lavorato per un'azienda di telecomunicazioni, una banca privata e sfilato per alcune case di moda. Poi è approdata a varie condutture Rai, fra cui *Ciak, si canta!*, *Linea verde* e *l'Estate in diretta*. Ma è con *Storie vere* (in onda dal lunedì al venerdì, alle ore 10, su Rai1) che si è fatta conoscere, perché il *talk show* mattutino da cui è stato tratto anche un libro omonimo – racconti basati su testimonianze “rivelate” in diretta dai loro protagonisti – è senza ombra di dubbio il suo fiore all'occhiello. Bella, capace, professionale, **Eleonora Daniele**, classe 1976, padovana, due sorelle, Cosetta ed Elena a cui è legatissima, un fratello, Luigi (affetto da autismo e morto a soli 44 anni) è molto amata dai telespettatori, che vedono in lei l'amica della porta accanto, quella a cui si può confidare ogni segreto o chiedere aiuto nei momenti difficili. Una persona semplice che non si è montata la testa nonostante il successo e che dice: «Ho ancora tanta strada da fare, anche se i miei sogni in parte li ho realizzati».



≡ **Che bambina era Eleonora Daniele?**  
 «Solare, gioiosa, ma piuttosto taciturna. Mi piaceva ascoltare più che parlare. Generosa, però anche determinata e decisa: se volevo qualcosa facevo di tutto per ottenerlo».

≡ **Quali sono oggi le sue priorità?**  
 «Gli affetti, la famiglia, gli amici. Mi piace far star bene le persone che amo».

≡ **Per 2 anni con *Linea verde* è andata alla scoperta dei profumi e dei sapori nei posti più suggestivi d'Italia. Ma qual è il luogo a cui è rimasta legata maggiormente?**

«Padova, ma soprattutto la casa della nonna, dove ho vissuto fino a 5 anni. La porto sempre come ricordo nel cuore, così come i profumi delle cose buone che lei metteva in tavola».

≡ **Oggi che rapporto ha con il cibo?**

«Cerco di mangiare bene e soprattutto italiano. I prodotti del nostro paese sono sinonimo di qualità».

≡ **Va a fare la spesa?**

«Certo. E cerco sempre di comprare con criterio, informandomi sull'origine dei prodotti».

≡ **Non mette dunque nel carrello alimenti a caso?**

«Faccio di tutto per evitare un simile errore. Mi capita spesso, quando vado al supermercato, di vedere persone che comprano senza leggere le etichette, senza sapere che cosa mettono nella dispensa. Ed è un vero peccato, perché alimentarsi in modo corretto è una delle prime regole per stare bene».

≡ **Eleonora Daniele è una donna golosa?**

«Dipende dal momento che sta vivendo. Se è in crisi si consola mangiando, se è serena può resistere bene alle tentazioni».

≡ **Come fa a mantenersi in forma?**

«Vado in palestra. Ho fatto per molto tempo pugilato, uno sport che unisce allenamento e divertimento».

≡ **Adesso non lo pratica più?**

«No. Mi provocava mal di schiena e ho dovuto smettere».

≡ **Quali sono le storie, fra quelle che racconta, che le stanno più a cuore e quali la fanno più arrabbiare?**

«Mi piacciono le storie positive, le sfide vinte, che testimoniano forza interiore e coraggio. Mentre mi indignano quelle delle persone in difficoltà, spesso ignorate dalle istituzioni».

≡ **Dopo *Estate in diretta*, che l'ha tenuta sul piccolo schermo da giugno a settembre, nell'autunno scorso è**



ripartito *Storie vere*, roccaforte del palinsesto di Rai1, a cui ha dedicato anche un libro. E il pubblico la segue sempre di più. Si è data una spiegazione?

«Ho preso atto che la gente è appassionata di storie. A me piace raccontare il sociale, l'attualità e il pubblico recepisce il messaggio».

Purtroppo però nella sua trasmissione c'è anche molta cronaca nera.

«Sì, ma cerchiamo di trattarla narmando i fatti. Con grande rispetto per la sofferenza dei protagonisti e di chi ascolta».

Nel suo spazio si occupa spesso di disabilità, un argomento che le sta molto a cuore.

«Sono testimonial della *Fondazione Italiana Autismo* e cerco di fare tutto ciò che posso per aiutare i disabili e le loro famiglie. Anche perché, avendo avuto un fratello autistico, ho provato sulla mia pelle che cosa significa lottare per vedere rispettati i propri diritti, in un mondo sempre più chiuso nel proprio egoismo, dove non c'è spazio per la fragilità».

Suo fratello è morto a febbraio del 2015. Che rapporto c'era fra voi due?

«Un rapporto di grande amore. Lui gli mi manca molto e non ho ancora superato il dolore per la sua perdita. Oggi in suo nome cerco di aiutare gli altri. Per reagire, ma anche per evitare ingiustizie come quelle che ha subito lui. Oggi i bambini autistici hanno molte più possibilità di un tempo. Però, quando mio fratello era bambino, c'era solo l'isolamento che signifi-

cava solitudine e dolore, in un mondo che non accettava in nessun modo la diversità».



## I love shopping

Ecco il primo negozio *Amazon Go* negli Stati Uniti, un negozio fisico, non virtuale che, se manterrà le promesse reclamizzate nei materiali di lancio, rischia di rivoluzionare il futuro del commercio al dettaglio.

L'esperienza di *shopping* è questa: all'ingresso nel negozio il cliente si identifica appoggiando il suo *smartphone*, dotato di apposita *app*, su dei tornelli automatizzati. Poi il cliente fa la spesa, prelevando le merci dagli scaffali e riponendole direttamente nei sacchetti, senza doverle registrare o altro. Fatto questo, uscirà dal negozio e andrà a casa. Niente coda alla cassa, anzi proprio niente cassa e nessuna operazione fisica di pagamento, che avverrà in automatico, tramite accredito *on line* su carta di credito, al momento dell'uscita dal negozio. La lista delle cose comprate e delle somme pagate potrà essere verificata sull'*app*.

Insomma il sistema implementato nei negozi è in grado di vedere da solo quali merci prendete dagli scaffali, aggiungendole al conto da pagare, quali magari riponete, scalandole quindi dal conto, di fare la somma del dovuto e addebitarvela in carta di credito quando uscite dal negozio.

Stregoneria? No, un *mix* potente di tecnologie che coinvolgono la sensoristica dello *smartphone*, quella installata negli spazi del negozio e nelle merci stesse, incrociate con le informazioni estratte via *software* da riprese *video* del comportamento dei clienti.

Questa almeno è la promessa di *Amazon*. Vedremo quanto verrà mantenuta e quanto reggerà alla prova su strada. ■

## Servizio di tutoraggio

È stato definito il *LinkedIn* degli studenti: si tratta di *Tutored* [<https://tutored.me>], un *social network* pensato per facilitare la vita agli studenti universitari, creato in Italia ma con ambizioni globali. Fruibile sia da computer che via *app*, *Tutored* ambisce a fornire informazioni complete e aggiornate su tutto quel che riguarda le Università, ma soprattutto a mettere in rete gli studenti fra loro per scambi di appunti e informazioni su professori ed esami, e richieste di *tutoring* e ripetizioni. Il tutto con un occhio al *business*: sconti e offerte sono, infatti, proposti agli iscritti dalle aziende *partner* del sito.



# Porta... valori

78

**Metti un pony, una porta nuova e Amazon. Una breve, commovente, storia per dire come sono buoni gli acquisti on line.**



Si sta diffondendo sempre di più l'abitudine agli acquisti *on line*. E di pari passo si sta ampliando la gamma dei prodotti che si possono comprare in rete, tanto che non c'è quasi genere di oggetti che non possa essere acquistato con un *click*. Probabilmente è proprio per mostrare questo straordinario ampliamento di gamma che *Amazon*, partito come negozio di libri dall'incredibile repertorio e dalla sorprendente velocità di evasione degli ordini, si è presentato con uno *spot* che promuove un prodotto davvero singolare: una porta con la classica apertura in basso per far entrare un animale domestico. Il tutto consegnato, per di più, nel breve arco di 24 ore con l'opzione *Prime*. La brevità di consegna viene presentata come un grande vantaggio per risolvere un problema urgente. E urgente e grave, tanto da suscitare emozione ed empatia, è il problema che viene illustrato nella breve storia proposta. Lo *spot* inizia, infatti, mostrando un'allevatrice di cavalli nell'intento di battere con le mani le pareti del suo furgone metallico per far uscire nel prato l'animale che vi è stato trasportato. Inaspettatamente non esce un destriero focoso con una falcata impetuosa, ma un piccolo pony, che cammina lento in maniera proporzionale alla brevità dei suoi arti. Con un certo ingenuo candore, senza calcolare i possibili esiti negativi, il pony si dirige verso quelli che reputa essere i suoi simili, un gruppo di cavalli di normale stazza, i quali subito piegano il collo verso di lui per – si direbbe – prendergli le misure e valutarlo. Una volta constatata la diversità, lo abbandonano lì, senza pensarci due volte, e si allontanano al galoppo nei prati con una certa noncurante crudeltà. La padrona osserva la scena e, vedendo il piccolo pony solo e abbandonato, piega il volto in un'espressione mimica di empatica e solidale commiserazione. Deve risolvere il problema e per questo ricorre al cellulare. La scena seguente si svolge nella casa dell'allevatrice, dove si vede che la vecchia porta d'ingresso è stata sostituita da una nuova, che finalmente presenta l'apertura per animali domestici: da questa entra lemme lemme il pony e va a posare la testa sulle ginocchia dell'allevatrice, seduta su una poltrona, ricevendone le carezze. Il danno è stato sanato con un *click* e l'ordine dei buoni sentimenti è stato ristabilito. La porta rappresenta anche una sorta di barriera, resa permeabile grazie al suo dispositivo di passaggio, tra il mondo della natura, con le sue spietate leggi dell'istinto, e quello della cultura, dove albergano i buoni sentimenti e in cui viene di diritto accolto e a cui viene assimilato anche il piccolo animale reietto. Non per niente il jingle dello *spot* è la canzone degli anni Sessanta *Little man*, di Sonny & Cher, chiaramente riferita al pony. ■

libero pensiero di Elena Corsi

## A rigore di logica

Centro commerciale. Ore 17 e 30. Alla cassa una donna di mezza età. Fra i suoi acquisti spicca un libro: sotto il titolo una gigantesca macchia di sangue. Il giallo è un genere femminile? Non per le statistiche.

Sono gli uomini i più affascinati dal susseguirsi di omicidi, commissari, indagini e inseguimenti. Forse il motivo sta nella fredda logica di questo universo letterario. Avventurandosi nei bassifondi della ragione, dove si ritrova faccia a faccia con la follia del crimine, il detective lotta contro il male usando la testa e spesso ignorando il cuore.

Ogni caso appare invariabilmente "elementare" una volta seguite le tracce e riordinati gli indizi. Ma così le persone sono state trasformate nelle tessere di un mosaico: della loro vita non resta che un pugno di alibi o moventi. "Una noia mortale emana da quelli che hanno ragione". Tanto più se manca il corpo dal delitto.