

PRONTI, PARTENZA, VIA!

Meglio a basso costo, di lunga o breve durata, specialmente al mare, specialmente all'estero. Togliete tutto agli italiani, ma non la vacanza estiva.



■ INCHIESTA

Impronta digitale

L'impatto ambientale delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione.

■ SALUTE

Sotto copertura

Vaccini, facciamo chiarezza.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

Getto di pulizia

I tanti usi dell'idropulitrice.

■ VICINO A NOI

Frutto di stagione

Sulla tavola dell'estate il melone di Maremma.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

Nota di colore

Napoli val bene una vacanza.

■ L'INTERVISTA

Miss eleganza

Cristina Parodi si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Nella seduta dell'8 giugno il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno ha preso decisioni molto importanti sull'organizzazione della base sociale e conseguentemente sulla composizione del nuovo Consiglio che sarà rinnovato nel 2018.



Le Sezioni soci passeranno da 29 a 23 e il Consiglio d'Amministrazione sarà composto da 30 membri anziché 45 come oggi. La diminuzione delle Sezioni soci ha diverse ragioni. Innanzitutto l'esclusione dei soci inattivi, che il Consiglio ha deliberato all'inizio dell'anno, adempiendo a un obbligo di legge, ha portato alcune Sezioni sotto la soglia minima dei 10mila componenti, prevista dai nostri regolamenti, e altre Sezioni molto vicine a questo limite; si è quindi deciso di procedere ad accorpamenti per aumentare il numero dei soci appartenenti alle Sezioni interessate. Inoltre è stata adeguata l'organizzazione sociale ai cambiamenti intervenuti nella rete di vendita con il passaggio di alcuni negozi a società gestite da altre Cooperative. Una consistente riorganizzazione dunque più rispondente all'assetto attuale di Unicoop Tirreno, che non deve però andare a discapito

dell'attività sociale sui territori e della partecipazione dei soci alla vita della Cooperativa. Perciò dovremo trovare soluzioni più efficaci in quelle Sezioni che sono diventate molto ampie, per dare la giusta autonomia e rappresentanza ad ogni comunità che le compone e per costruire un rapporto partecipativo tra i soci e le Cooperative che gestiscono i punti vendita del territorio. Tutto ciò ha consentito di stabilire la diminuzione dei componenti del nuovo CdA da 45 a 30. Infatti, le Sezioni soci saranno 23 da settembre, ad ognuna di esse spetta di designare almeno 1 consigliere, più i 7 consiglieri scelti tra le autocandidature, per un totale di 30. Unicoop Tirreno si conforma così alle soluzioni adottate dalle altre Cooperative che hanno il nostro stesso sistema di governance, rendendo più funzionale ed efficace il Consiglio d'Amministrazione, alle prese anche per i prossimi anni con sfide difficili. Un sentito ringraziamento va, infine, a ognuno degli attuali consiglieri, non solo perché hanno sempre garantito il buon funzionamento del Consiglio, ma anche perché hanno saputo assumere con grande senso di responsabilità decisioni difficili, ma indispensabili per garantire il futuro della Cooperativa. ■

sommario

contatti

- 4 Fermo posta
- 5 Coop risponde
- 6 Chi protegge il cittadino
- 6 Previdenza
- 7 Benestare

attualità

- 8 Primo piano
Aldo Bassoni e Rita Nannelli
Pronti, partenza, via!
- 13 Pianeta terra
Luca Mercalli
Costi di trasporto
- 13 Pace verde
- 14 Inchiesta
Patrice Poinssotte
Impronta digitale

soci

- 22 Coop fa testo
- 22 Più "facile" di così
- 23 Festa grande
- 23 Ecosistema
- 26 Per voi soci

salute

- 30 **Menu di mare**
Ersilia Troiano
- 31 Cibo & benessere
- 31 Sani & salvi
- 32 **Sotto copertura**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta
Giorgio Nebbia
Compartimento stagno
- 34 Micro economia
Pompeo Della Posta
Strategia complementare
- 35 **Seme della concordia**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Getto di pulizia**
Roberto Minniti
- 37 **Frutto di stagione**
Olivia Bongiamini
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola
Massimo Montanari
Ab ovo
- 41 Presidi Slow Food

gusto del viaggio

- 43 **Nota di colore**
Alessandra Bartali
- ennci**
- 44 L'intervista
Miss eleganza
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
Topo model
Patrice Poinssotte
- 46 **Attrazione fatale**
Rita Nannelli
- 47 Consumi in scena
Che meraviglia!
Giovanni Manetti





Messo al bando

L'intenzione dichiarata da Coop di togliere l'olio di palma da tutti i suoi prodotti a marchio è poi diventata realtà? In che modo?

Risponde **Chiara Faenza**, responsabile sostenibilità e innovazione valori di *Coop Italia*.

Siamo lieti di risponderle che la sostituzione dell'olio di palma in tutti i prodotti a marchio Coop è stata completata a settembre scorso. Ma la sua domanda ci dà modo di tornare a parlare di un tema così discusso e di spiegare l'approccio tenuto da Coop per dire *Addio olio di palma!*, ricostruendo il cammino fatto fin qui. Nella formulazione dei prodotti a marchio ha sempre privilegiato l'utilizzo di grassi più nobili ed equilibrati sotto il profilo nutrizionale, come l'olio extravergine d'oliva o gli oli monosemi, rispetto all'olio di palma che è, invece, ricco di grassi saturi. Inoltre nelle nostre linee guida e nelle diverse attività informative Coop ha sempre suggerito e sottolineato che è importante fare attività fisica, seguire uno stile di vita sano nonché una dieta varia ed equilibrata. In più è sempre stata promossa la riduzione di tutte quelle sostanze che, se assunte in quantità elevate, possono generare problemi alla salute, come il sale, gli zuccheri, i grassi. Rispetto all'olio di palma la posizione di Coop è stata quella di non criminalizzarlo, ma di considerarne un moderato utilizzo nell'ambito di uno stile di vita sano e di una corretta dieta. Detto questo, Coop commercializza alcune linee di prodotti che, fin dalla loro nascita, sono interamente prive di olio di palma, come quella destinata ai bambini (*Crescendo* e *Club 4-10*) e la linea *ViviVerde*. Oltre ad esse, c'era stato poi un intervento per modificare la formulazio-

ne di numerosi altri prodotti e nell'assortimento a marchio erano già presenti oltre un centinaio di referenze non contenenti olio di palma, utilizzato, invece, nei corrispondenti prodotti dei concorrenti. C'è di più: nel segno della trasparenza, abbiamo sempre esplicitato volontariamente sulle etichette dei prodotti a marchio l'indicazione dell'origine botanica dei grassi o oli impiegati, non limitandoci ad indicare in modo generico "oli vegetali", segnalando inoltre il contenuto di grassi saturi nell'etichettatura nutrizionale. Poi da un *dossier dell'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare)*, nel quale sono stati valutati i contenuti e i valori di assunzione per fasce di popolazione di alcuni contaminanti (2 Mcpd, 3 Mcpd e glicidolo) che si formano nella lavorazione ad alte temperature soprattutto negli oli vegetali, è emerso che l'olio di palma contiene quantitativi molto più elevati di questi contaminanti rispetto ad altri oli o grassi. A queste sostanze sono attribuite caratteristiche di tossicità, ovviamente proporzionate alle quantità assunte. In base a questi nuovi elementi Coop, coerentemente col "principio di precauzione" da sempre applicato (e in assenza di un divieto esplicito da parte delle autorità competenti), ha sospeso la produzione dei prodotti a marchio che contenevano olio di palma e ha immediatamente avviato il processo di sostituzione, privilegiando l'impiego di oli o grassi monosemi o di olio d'oliva ed extravergine. E oggi tutti i prodotti a marchio Coop alimentari sono privi dell'olio di palma. Va precisato, infine, che si è dovuto rinunciare alla vendita di alcuni prodotti perché, volendo mantenere le stesse caratteristiche di prestazione e di durata, non sono riformulabili senza olio di palma.



Essere d'Ausilio

Apprezzo molto il vostro servizio Ausilio per la consegna gratuita della spesa alle persone che ne hanno bisogno e vorrei saperne di più per diventare un volontario. Come posso fare?

Ausilio per la spesa è un'iniziativa di Unicoop Tirreno, integrata nei Comitati soci, svolta in collaborazione con le associazioni di volontariato presenti sul territorio,

che prevede appunto la consegna gratuita a domicilio della spesa a persone svantaggiate che per motivi diversi non possono recarsi al negozio. Questo servizio è previsto, però, solo in alcuni territori e vede impegnati i volontari, dopo che hanno preso contatto con la Sezione soci locale, per svolgere le seguenti attività: ricezione/compilazione degli ordinativi di spesa eventualmente recandosi a casa delle persone interessate; prelievo delle merci e preparazione degli involucri da consegnare; pagamento; consegna; riscossione degli importi dovuti dalla persona interessata. I costi delle telefonate, di trasporto, degli strumenti per lo svolgimento del servizio sono a carico di Unicoop Tirreno. Trattandosi di un'attività di volontariato non è prevista alcuna retribuzione.

Ecco i negozi dove è attivo: Follonica, Rosignano, Massa Marittima, Cecina, Piombino Salivoli, Riotorto, Livorno Parco Levante, Velletri, Avenza, San Vincenzo, Genzano, Viareggio, Pietrasanta, Seravezza, Donoratico, Acquapendente.

Per ulteriori informazioni può rivolgersi al nostro numero verde 800861081 o alle associazioni di volontariato presenti nei diversi territori.



I numeri di CoopVoce

Sono appena diventato cliente di CoopVoce. Quali sono i numeri di assistenza clienti a cui mi devo rivolgere?

Il 188 è il numero esclusivo dedicato ai clienti CoopVoce: le consente di avere informazioni aggiornate sulle promozioni e sui servizi CoopVoce. Il 4243688 è il servizio di assistenza automatico che le permette di cambiare il suo piano tariffario base oppure di conoscere e gestire promozioni e opzioni attive sul suo telefonino. Può anche visitare il sito www.coopvoce.it.

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Aldo Bassoni
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Fabio Canessa
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Pompeo Della Posta
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Brunella Gasperini
Francesca Lenzi
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Chiara Moreno
Giorgio Nardinocchi
Giorgio Nebbia
Michela Pettorali
Patrice Poinsette
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Ersilia Troiano

268
luglio-agosto 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: 186.520 copie
Chiuso in tipografia il 20/6/2017



Font utilizzate

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

Mai dire sì

Mi ha contattata Eni per una modifica al mio attuale contratto energetico sostenendo che avrei risparmiato sulle bollette se avessi accettato la proposta. Per ora non ho ancora aderito, ma volevo avere qualche informazione in più sul da farsi prima di accettare la nuova proposta.



La sua segnalazione ci permette di chiarire le tutele e i diritti previsti per i consumatori in merito ai contratti a distanza e al *telemarketing*, utilizzati per lo più dalle società di energia e di telecomunicazioni come strumento di attivazione o modifica contrattuale nei confronti di nuovi potenziali clienti o di chi cliente è già. In questi casi è sempre bene prestare attenzione alla proposta telefonica che si riceve per evitare di incappare, ad esempio, in attivazioni di contratti non richiesti o ritrovarsi con doppie fatturazioni da contestare. Il *telemarketing* selvaggio è un fenomeno molto attuale e dibattuto, soprattutto per l'aggressività con cui vengono presentate le diverse offerte commerciali, tanto che alcune società del settore energetico hanno deciso di rinunciare ad usarlo per i nuovi clienti. Gli operatori dei *call center*, infatti, du-

rante il contatto telefonico tendono generalmente ad acquisire il consenso del consumatore, a volte senza dare tutte le informazioni che la legge prevede già in fase precontrattuale. Basta la registrazione di un "sì" per aderire a nuove condizioni contrattuali, che non sempre si rivelano così convenienti, anche se la normativa prevede una conferma espressa e formale al contratto telefonico da parte del consumatore. Qualche consiglio utile per tutelarsi? Prima di aderire pretendere dall'operatore che vi contatta tutte le informazioni precontrattuali relative all'offerta per verificarne la reale esistenza sul sito *web* dell'azienda, e non fornire subito i dati del proprio contratto (codice *Pod* per l'energia o codice di migrazione per la telefonia); ma piuttosto procedere con la verifica della proposta contrattuale che, se vi convince, potrete attivare in un secondo momento con un secondo appuntamento telefonico programmato. Per ulteriori chiarimenti può rivolgersi a *Cittadinanzattiva*.

Claudia Ciriello

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

previdenza di Giorgio Nardinocchi (LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it)

Tirare le somme

Ho sentito dire che quest'anno la quattordicesima dei pensionati sarà più ricca. Che cosa è successo?

Ci sono delle novità importanti sulla quattordicesima dei pensionati. Chi la riceveva già negli anni scorsi avrà un aumento e altri la riceveranno per la prima volta. Intanto diciamo una cosa: la quattordicesima è una "somma aggiuntiva" alla pensione corrisposta in un' unica soluzione ogni anno nel mese di luglio. Ne ha diritto il pensionato con più di 64 anni che ha un reddito sotto certi limiti. L'accordo siglato a settembre 2016 da governo e sindacati per aumentare il potere d'acquisto delle pensioni, ora è diventato legge. Per cui la quattordicesima è sta-

ta aumentata del 30% a chi la percepiva già, coloro che hanno redditi non superiori a 9.786,86 euro (una volta e mezza il trattamento minimo). Per tutti questi pensionati l'importo sale a 437 euro (con 15 anni di contributi), 546 euro (da 15 a 25 anni di contributi), 655 euro (con oltre 25 anni di contributi). La seconda grossa novità è che la nuova quattordicesima è stata estesa anche a più di 1 milione di pensionati con un reddito tra 9.786,86 e 13.049,14 euro (tra 1,5 e 2 volte il trattamento minimo). Essi riceveranno una somma variabile tra 336 euro (con 15 anni di contributi) e 504 euro (con più di 25 anni di contributi). Chi si posiziona tra i 15 e i 25 anni di contributi riceverà 420 euro. Per gli ex lavoratori autonomi si considerano 3 anni di contributi in più rispetto ai dipendenti.

Valore aggiunto

Mi è stato suggerito un integratore di magnesio per combattere il nervosismo e l'ansia e anche per dormire meglio. Pensa che possa essermi utile davvero?

Il magnesio è coinvolto in più di 300 reazioni enzimatiche nel nostro corpo, è fondamentale anche per la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi. Il fabbisogno giornaliero di questo minerale è piuttosto elevato: circa 350 mg per l'uomo e 300 mg per la donna. Fortunatamente si trova in molti alimenti,

per cui chi segue una dieta variegata non è a rischio di carenza. Ne sono ricchi i legumi, la frutta secca, i cereali integrali (compresi la pasta e il pane) e le verdure a foglia verde, ma ne contengo-

no discrete quantità anche la carne e il pesce. Farà piacere sapere che uno degli alimenti a più alto contenuto di magnesio è il cacao amaro. Di solito gli integratori di magnesio sono pubblicizzati per i presunti effetti calmanti e rilassanti sul sistema nervoso e per favorire il sonno. C'è qualche prova scientifica di questi benefici? In un articolo pubblicato quest'anno sulla rivista *Nutrients* sono stati analizzati 18 studi nei quali era testato l'effetto anti-ansia e antistress dell'integrazione di magnesio. I risultati dimostrano che, in effetti, un'aggiunta di questo minerale può migliorare le sindromi ansiose, compresa quella che talvolta è presente nel periodo premestruale. Attenzione, però, a non esagerare, perché anche un sovradosaggio di magnesio può dare problemi, soprattutto nelle persone con insufficienza renale.



Cucciolo di famiglia

Nostra figlia Elena di 3 anni vorrebbe un "fratello a quattro zampe". Secondo lei come e quando possiamo decidere di accontentarla?

Adottare un animale deve essere una scelta consapevole, fatta principalmente dai genitori e non per assecondare i capricci dei figli quanto, piuttosto, per educarli al rispetto dell'altro. Il cucciolo che decideremo di far entrare in famiglia non

dovrà essere considerato un giocattolo o un piccolo di uomo, ma andrà rispettato nella sua diversità, quindi sarà importante educare Elena a trattarlo e a comunicare con lui nel modo più giusto. Con i bambini questo non è difficile perché

sono naturalmente orientati verso gli animali e non hanno tutte le sovrastrutture degli adulti. Nella maggior parte dei casi, perciò, basta dire loro di non essere troppo irruenti nelle manifestazioni affettive. Molte ricerche confermano l'ipotesi che un animale favorisca nei bambini l'integrazione e la responsabilizzazione, oltre al fatto, non trascurabile, che un animale è in grado di offrire molto affetto a tutta la famiglia. L'età di vostra figlia va benissimo per iniziare questo nuovo rapporto, mentre non è il caso di adottare un animale subito dopo la nascita di un bambino per ovvi motivi di gestione del tempo e dei cambiamenti familiari. Gli animali più indicati sono il cane e il gatto per la loro forte espressività comportamentale; sconsiglio invece animali che dovrebbero essere costretti a vivere reclusi come uccellini, criceti o pesci.



12 Buste di bocconcini gusti vari 12x100 g

- Bocconcini in salsa e gelatina, arricchiti con minerali e vitamine, alimento completo con carni e pesce freschi, senza coloranti né conservanti. Formato scorta. **Quantità indicative giornaliere:** gatto adulto (3-5 kg): 2 1/2 - 4. Incremento in caso di gravidanza (7^a-9^a settimana): +25%. **Consigli:** alternarli con i croccantini Coop. Lasciare sempre a disposizione del gatto una ciotola d'acqua fresca.





attualità

primo piano

Pronti, partenza, via!

■ Aldo Bassoni

Dall'abbigliamento ai consumi fuori casa, dall'hi-tech al carrello della spesa: si risparmia un po' su tutto pur di concedersi le meritate ferie. Gli italiani e il ritorno alla vacanza estiva, soprattutto all'estero, soprattutto al mare.

Toglietemi tutto, ma non la mia vacanza. Gli italiani rispondono così al bisogno di regalarsi almeno una vacanza all'anno, in posti da sogno, su spiagge meravigliose o cullati su navi da crociera. E così, dopo gli anni di crisi in cui tante famiglie si sono private di tutto pur di far tornare i conti, gli italiani sono tornati a viaggiare.

Ferie d'agosto

Lo conferma senz'ombra di dubbio un'indagine condotta recentemente da Coop per il suo portale www.italiani.coop. «Gli italiani hanno sempre più voglia di evadere – conferma **Albino Russo**, direttore generale di *Ancc-Coop* – e alla vacanza destinano senza alcun rimpianto le risorse aggiuntive disponibili, sottraendole magari ad altre spese più o meno superflue». In altre parole, le vacanze sono diventate un bene di prima necessità, uno degli elementi centrali dei consumi per realizzare il quale non si esita a risparmiare su qualunque cosa. Perfino sul cibo. «Culturalmente gli italiani hanno un'attitudine tradizionale alla vacanza soprattutto in estate – spiega **Carlo Romagnoli**, ricercatore dell'ufficio studi *Ancc-Coop* –. Il ritorno alla vacanza come

bene primario può essere in parte riconducibile a un minimo di ripresa economica e un po' anche al fatto di poter utilizzare forme a basso costo alternative all'albergo». Le intenzioni di viaggio crescono effettivamente del 10% da un anno all'altro e la scelta privilegia nettamente l'estero e le località esotiche in riva ai mari da favola delle Maldive, dei Caraibi o del mar Rosso, tornato *in auge* dopo un periodo di crisi. Meno gettonate le capitali europee e non solo, per ragioni diverse: la *Brexit*, il caos geopolitico, la paura di attentati. Le stesse logiche valgono anche per l'Italia dove è possibile prevedere un'ulteriore crescita delle mete marittime e di splendide regioni *low cost* come il Salento e la Sicilia.

«Le vacanze sono il nuovo pane degli italiani, non più un consumo volontuario ma un bene di cittadinanza – aggiunge Russo –. E in questo assomiglia al cibo vero, il cibo per la mente e per il corpo. Pur di non rinunciare alla vacanza, gli italiani sono disposti a risparmiare su qualunque cosa, dall'abbigliamento ai consumi extra-

Buon viaggio

Nei campi di volontariato tutta un'altra vacanza.

Sole, mare, relax. Ma anche sudore, fatica, ascolto e solidarietà. Già, perché le vacanze, o almeno parte di esse, possono essere impiegate utilmente anche per il bene comune. Lo sa il popolo dei volontari italiani – in aumento di estate in estate – che ogni anno si mette alla prova nei tanti campi di lavoro volontario in Italia e all'estero. Si tratta, di solito, di un'esperienza breve (generalmente non oltre le tre settimane) in cui i volontari mettono a disposizione le proprie capacità o solo la propria manodopera. Numerose e variegate le attività in cui ci si può impegnare: dalla ristrutturazione di edifici, come scuole, ospedali e case, a campi di scavi archeologici, ambientali, ecologici ecc. La maggior parte dei campi viene organizzata da associazioni e *organizzazioni non governative* che dietro una quota di iscrizione, variabile a seconda del campo, garantiscono vitto e alloggio. A dispetto di sistemazioni dal carattere quasi sempre spartano, questi campi rappresentano occasioni più uniche che rare di sperimentare un modo di vivere molto diverso da quello solito, tornando a casa con un bagaglio di valori e conoscenze che nessun altro tipo di vacanza è in grado di garantire.

Per chi avesse voglia di cimentarsi con questa esperienza c'è ancora tempo: se la maggior parte dei campi si svolge tra luglio e agosto, è comunque possibile trovare opzioni interessanti anche a settembre e oltre. Su questi siti www.yap.it, www.libera.it, www.legambiente.it sono ancora disponibili campi di volontariato da settembre a ottobre in Italia e all'estero fino a dicembre.

Barbara Autuori

► con Robert Orben, ritengono che “essere in vacanza significa non avere niente da fare e avere tutto il giorno per farlo”. In entrambi i casi quello che conta è soprattutto l'esperienza, il “come” vivere la vacanza.



Tour grande

«Oggi la domanda, ma anche la necessità della tutela ambientale e della qualità della vita spingono sempre più verso un turismo che mira non tanto a scoprire e invadere i luoghi, quanto a viverli e a gustarli, rispettandoli», commenta **Rossano Pazzagli**, direttore del *Centro Studi sul Turismo* dell'Università del Molise. È il cosiddetto turismo esperienziale che sta crescendo enormemente anche nel nostro paese assumendo via via le forme del turismo ambientale, di quello enogastronomico, culturale e legato ai patrimoni diffusi, materiali e immateriali, dei territori.

Sì, viaggiare

Nomadi, hi-tech, low cost: Brunella Gasperini, psicologa clinica e collaboratrice di diverse testate giornalistiche, traccia l'identikit degli italiani nel loro rapporto con le ferie. Strano a dirsi, un po' stressanti.

di Rita Nannelli



Bisogno di relax, sete di conoscenza, per staccare la spina dal solito tran tran o per quale altro motivo andiamo in vacanza?

«Le motivazioni del viaggiare sono tante e cariche di svariati aspetti che possono anche essere in contraddizione tra loro: ricerca di riposo, di evasione, di trasgressione, di avventura, di scoperta. Sono inoltre coinvolti aspetti che attengono la dimensione interiore e perso-

nale. Il viaggio è un rimedio alla noia, libera dalle costrizioni quotidiane, ci fa sognare, permette di raccontare una storia su noi stessi, soddisfa desideri di prestigio. È un'esperienza che coinvolge tanti fattori, variabili e condizionamenti in continua evoluzione».

Quindi anche rispetto a un recente passato le motivazioni che ci spingono a viaggiare sono diverse.

«Motivazioni e comportamenti sono in continua evoluzione. A livello pratico, tra crisi economica e grandi trasformazioni tecnologiche, nell'ultimo decennio il modo di viaggiare si è rivoluzionato. Gli italiani sono sempre più nomadi, *hi-tech* e *low cost*: tra incertezza e prudenza, si riduce la durata media della vacanza, si prenota *on line*, si scelgono le mete e si pro-



Pronti,
partenza,
via!

«Bisogna dilatare l'ottica del tempo e rimettere al centro il territorio e il paesaggio in una prospettiva locale che non significhi localismo e separatezza, ma visione d'insieme e integrazione – suggerisce Pazzagli –, puntando all'affermazione di una sorta di *grand tour* democratico e popolare, non tanto delle corti e delle capitali, ma dei mille e mille luoghi di cui è ricco anche il territorio italiano». Non il *grand tour* di ottocentesca memoria raccontato da Goethe e Stendhal, ma un *tour grande* diffuso e alla portata di tutti verso cui sembra che gli italiani si stiano sempre più orientando. E per farlo usano spesso e volentieri internet grazie alle numerose opportunità offerte dalla rete con i suoi siti specializzati e le svariate tipologie di soggiorno – molte delle quali a basso costo – tra cui è possibile scegliere. «Internet è uno strumento imprescindibile soprattutto per informarsi, mentre c'è ancora un po' di ritrosia sulla prenotazione vera e propria – riprende Romagnoli –. I più giovani hanno ormai l'abitudine a fare da sé; nelle fasce più anziane c'è ancora bisogno di ricorrere a un'agenzia». Ma il mercato italiano delle agenzie di viaggi



è molto frammentato. In questo scenario *Robintur*, l'agenzia di riferimento del mondo Coop, è un *unicum*, dal momento che è dotata di una grande rete diretta di proprietà che verrà ulteriormente valorizzata. «Il gruppo turistico sarà presente in tutta Italia con i marchi *Robintur* e *Viaggi Coop* (*ITC-Imprenditori Turistici Campani* per Unicoop Tirreno, ndr) – annuncia il presidente **Stefano Dall'Ara** – e nei prossimi 3 anni le agenzie fisiche passeranno da 312 a 5-600, di cui circa 30 avranno l'insegna *Viaggi Coop*». Niente paura quindi: se, come ha detto qualcuno, non si ha mai tanto bisogno di una vacanza quanto nel momento in cui si è appena tornati, sapete come fare. ■

grammano percorsi dallo schermo. Chissà se in futuro si penserà di non aver più bisogno di muoverci davvero, ma basterà la realtà virtuale».

Gli italiani hanno uno "stile vacanziero peculiare", cioè un rapporto con il riposo e lo svago diverso dagli altri?
«Secondo alcuni studi di settore, rispetto al resto degli europei gli italiani risultano i più soddisfatti delle vacanze, ripetono meno lo stesso tipo di ferie e immaginano con maggiore fiducia di poter realizzare viaggi da favola».

Tante aspettative... Ma torniamo soddisfatti dalle ferie o più insoddisfatti di prima?

«A questo proposito si parla di "sindrome da rientro", una condizione caratterizzata da una serie di fastidiosi disturbi come mal di testa, difficoltà di concen-

trazione, insonnia, soprattutto quando vengono ripresi bruscamente ritmi serati. Ma le vacanze stesse rappresentano una fonte di stress, per quanto sembri paradossale: richiedono energie non sempre disponibili e ci portano lontano dalla rassicurante quotidianità. Possono generare ulteriore tensione soprattutto quando crediamo di realizzare in questo periodo tutto quello non si è riusciti a fare durante l'anno. I momenti più critici sono quelli che precedono la partenza e l'assessamento iniziale, oltre appunto al rientro. Sembra anche che gli effetti rigeneranti di questa pausa scompaiano entro poche settimane dalla ripresa del lavoro. Ma la scienza ci dice anche che l'esigenza di muoverci è importante per attivare in modo creativo la mente e aprirla su nuovi orizzonti». ■

Su cosa sono disposti a risparmiare gli italiani per pagarsi la vacanza (%)



Che cosa rende indimenticabile una vacanza (%)



1.000 casi popolazione italiana 18-65 (fonte: indagine italiani.coop, aprile 2017)



Come vivi le tue vacanze?

12

Per me "vacanza" vuol dire:

Segna le frasi che ti rappresentano.

- Riposo, divertimento, spensieratezza
- Realizzazione di tutto ciò che non sono riuscito a fare durante l'anno
- Alternativa alla mia vita noiosa
- Lontananza dai problemi e dalle preoccupazioni
- Premio dopo un anno di fatiche e di stress
- Modo per risolvere spontaneamente incomprensioni, problemi, difficoltà
- Evasione, liberazione
- La mia vita ideale

1- 2 scelte
"Chi viaggia leggero"

Partire non significa sempre allontanarsi dallo stress e tornare non vuol dire essere comunque rigenerati. È importante individuare la propria dimensione interiore della vacanza, indipendente dallo spostamento geografico, per realizzare un viaggio ritagliato sulle proprie esigenze e sui propri desideri. Una dimensione interiore aperta al cambiamento permette di staccare davvero la spina.

3-4 scelte
"Chi parte carico"

Meglio evitare di caricarsi, non solo materialmente: quando il bagaglio mentale è stracolmo in termini di aspettative, propositi, previsioni, il rischio è di tornare più affaticati e delusi di prima. Più leggeri si parte, più posto ci sarà per nuove esperienze. Approfittiamo quindi per alleggerirci, svuotarci, stare con noi stessi, realizzare un vero distacco e aprirci al nuovo.

più di 5 scelte
"Chi tenta una fuga"

Quando si va via per scappare da situazioni, ambienti, vissuti complicati, in realtà è difficile lasciarli veramente dietro le spalle: partiranno con noi, li ritroveremo nella valigia. Meglio non investire troppo nella vacanza ma vederla come un'occasione per riflettere, allargare gli orizzonti, tirare fuori qualcosa di diverso. Per riuscire a vedere le cose con occhi nuovi al ritorno.

Com'è bella la città

Concerti, cinema, spettacoli e tante altre iniziative nel programma estivo. Restare in città "aperte per ferie" non è poi così male.

Anche quest'estate lascia intendere che non saranno pochi i residenti delle principali città italiane a passare a casa una sostanziosa porzione delle ferie. Se si ripeterà la tendenza dello scorso anno, secondo i dati elaborati dalla Fipe (Federazione Italiana Pubblici Esercizi), potrebbero essere addirittura 7 residenti su 10 a scegliere la vacanza estiva a casa. Ma non c'è da disperarsi: all'immagine tradizionale delle strade cittadine deserte sotto il solleone agostano si è, infatti, sostituita quella di città "aperte per ferie" in cui trascorrere al meglio questa nuova dimensione del

tempo libero. **Roma:** nella Capitale l'estate romana (www.estate-romana.it) è ormai diventata un evento imperdibile. Concerti, teatro, cinema, danza e poi le suggestive bellezze di Roma visitabili anche di sera. Perché la città eterna è una continua scoperta, soprattutto d'estate. **Napoli:** Posillipo, il lungomare Carracciolo, ma anche Nisida, Marechiaro e Punta Nera. La città partenopea quest'anno aumenta l'offerta di zone con mare cristallino e panorami suggestivi. E per la sera la possibilità di assistere a concerti d'eccezione: dal 7 luglio artisti famosi si esibiranno nella Piazza D'Armi di Castel Sant'Elmo in un susseguirsi di generi musicali dal jazz al pop. **Livorno:** la città labronica conferma anche quest'anno (dal 26 al 30 luglio) la manifestazione *Effetto Venezia*, giunta alla sua 32esima edizione. Quattro giorni di festa per tutte le età ricchi di eventi teatrali, musicali, mostre e iniziative culturali. Com'è bella la città, anche d'estate. **B.A.**





Costi di trasporto

Le soluzioni possibili per ridurre le emissioni di gas a effetto serra generate dai trasporti, soprattutto dalle nostre auto.

I trasporti rappresentano circa il 14% delle emissioni di gas a effetto serra a livello mondiale. Ma dentro questo numero ci sono tutti i 7,5 miliardi di abitanti del pianeta, anche quelli che in Africa, Asia e Sud America non hanno mai utilizzato un'auto o non sono mai saliti su un aereo. Se ci concentriamo sull'Europa le emissioni del settore trasporti crescono portandosi al 23% del totale. La parte del leone di questa quota – circa il 70% – è attribuibile al traffico privato su gomma, auto a gasolio o benzina, il resto si suddivide tra bus, treni, navi, aerei. L'auto privata, soprattutto se occupata dal solo guidatore, è dunque la maggior fonte di gas serra del comparto trasporti. Infatti, ogni litro di benzina emette circa 2,4 kg di CO₂ e ogni litro di gasolio 2,7 kg. Ricordiamo dalle lezioni di chimica che la massa

finale dopo la combustione è maggiore di quella iniziale perché è stato aggiunto l'ossigeno prelevato dall'aria e non dal serbatoio. La scelta di au-

to piccole e a bassi consumi, invece che di grossi *Suv* o scattanti decapotabili, è quindi preferibile se si vuole ridurre la quantità di gas emessa dal motore. Meglio sarebbe migrare verso l'auto elettrica caricata con energia da fonte rinnovabile, il cui maggior limite alla diffusione è oggi quello della bassa autonomia (attorno ai 150 km), ma chi vi scrive la guida felicemente da oltre 60mila km. Meglio ancora i mezzi pubblici con un fattore di emissione molto più basso grazie all'elevato numero di passeggeri su cui si ripartisce il consumo. Ma la vera svolta sulle piccole distanze la si compie andando a piedi o in bicicletta: emissioni zero. Se si è anziani o se si vive in una zona con molte salite, la bici elettrica a pedalata assistita è un'ottima soluzione, poiché i consumi per chilometro percorso sono davvero bassi e qualora si possa ricaricare con energia solare si va nuovamente quasi a zero. Però c'è ancora un modo più efficace per abbattere la quota di emissioni: cercare di evitare del tutto di muoversi, utilizzando, per esempio, il telelavoro. Il vantaggio si estende anche al tempo di viaggio risparmiato, al minor rischio di incidenti, alla maggiore qualità della vita. Che si tratti di mobilità per lavoro o per le vacanze, teniamo sempre a mente la nostra responsabilità verso il clima e la salute, considerando che nei gas di scarico dei motori a idrocarburi ci sono anche tanti veleni che respiriamo giorno dopo giorno e bene non ci fanno. ■



Non ce la beviamo

Un'emergenza ambientale senza precedenti. I cittadini potenzialmente esposti alla contaminazione da *Pfas* (sostanze perfluoroalchiliche) in Veneto attraverso l'acqua potabile sono oltre 800mila. Ad essere interessati i principali capoluoghi, come ha reso noto *Greenpeace* con il rapporto *Non ce la beviamo* in cui vengono presentati i risultati di un monitoraggio condotto dall'associazione. I campioni di acqua potabile sono stati raccolti lo scorso aprile in 18 scuole primarie e 7 fontane pubbliche nelle province

di Vicenza, Verona, Padova e Rovigo. In più della metà dei campioni sono stati superati i valori di *Pfas* ritenuti sicuri per la salute in Svezia e Stati Uniti. Questo dato è ancora più grave visto che gran parte dei superamenti riguarda le scuole. «I provvedimenti di tipo sanitario adottati finora dalla Regione Veneto non sono sufficienti a tutelare la salute dei cittadini. Sono passati già 4 anni dalla scoperta della contaminazione da sostanze perfluoroalchiliche. Se non si interviene sulla contaminazione alla radice, trattandosi di sostanze bioaccumulabili, la situazione si aggraverà ulteriormente», dichiara **Giuseppe Ungherese**, responsabile *Campa-*

gnia Inquinamento di *Greenpeace Italia*. Dal rapporto emerge la presenza di *Pfas* anche nell'acqua potabile di scuole e fontane pubbliche lontane dalla zona più contaminata. In Svezia una concentrazione di *Pfas* nell'acqua potabile fino a 90 nanogrammi per litro, riferita alla somma di ben 11 composti, è considerata sicura per la salute. In Veneto invece solo per il *Pfoa*, un composto classificato come potenzialmente cancerogeno per l'uomo dall'*Agenzia delle Nazioni Unite per la ricerca sul cancro (Iarc)*, sono consentiti livelli fino a 500 nanogrammi per litro nell'acqua potabile. Per saperne di più: <http://stop-pfas.greenpeace.it>



Impronta digitale

Tra e-mail, messaggi istantanei vari, video, ricerche su internet e spam che riempiono le caselle di posta, mandiamo in atmosfera ogni anno milioni di tonnellate di CO₂. L'“impronta di carbonio”, ossia il costo salato che le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (Tic) fanno pagare all'ambiente e al cambiamento climatico. Ma invertire la rotta si può, con le energie rinnovabili e un nuovo modo di stare al mondo... virtuale.

Visto 2,7 miliardi di volte, *Gangnam Style* ha consumato tanta elettricità quanto una piccola centrale ogni anno; l'inquinamento annuale dello *spam* equivale a quello prodotto da 3 milioni di macchine; 2 ricerche su *Google* generano 14 grammi di carbone, come prepararsi un tè col bollitore elettrico, e basta usare un computer per consumare tra 40 e 80 grammi di CO₂ all'ora. Se poi vi prendete cura di un *avatar* su *Second Life* in un anno consumate come un brasiliano medio, cioè oltre 1.700 chilowatt ora. Considerando l'insieme dei 3,5 miliardi d'internauti, 365 giorni all'anno, arriviamo a un'“impronta di carbonio” (l'impatto sull'ambiente) pari a quella dell'aviazione civile, vale a dire oltre 600 milioni di tonnellate di gas serra mandati in atmosfera ogni anno. Oggi. Perché domani saremo 5 miliardi ad usare la rete, con 50 miliardi di oggetti connessi nel 2020, a detta degli esperti, tra computer, *smartphone* e compagnia tecnologica.

Guasti di rete

Ebbene, a giudicare dai numeri il mondo virtuale – cellulare, internet e tutto quello che chiamiamo *Tic*, cioè le tecnologie dell'informazione e della comunicazione – produce guai ambientali reali. Dietro all'istantaneità delle comunicazioni, alla leggerezza del *cloud* (la “nuvola” informatica che permette l'ar-

■ Patrice Poinso

chiviazione, l'elaborazione e la trasmissione dei dati su internet) e alla mobilità dei nostri *smartphone* sono all'opera, infatti, strumenti e strutture materiali che hanno bisogno di manutenzione ed energia. Tanta energia, insieme a quella che i nostri gesti di smanettoni più o meno assidui consuma ogni giorno. E il prezzo che paga il pianeta è molto alto. «La digitalizzazione è certamente qualcosa di positivo anche dal punto di vista ambientale, visto l'enorme risparmio che si può ottenere in termini di spostamenti (e dunque di emissioni inquinanti) e di uso di carta, solo per fare un paio di esempi ben noti a tutti – afferma Luca Iacoboni, responsabile *Campagna Clima ed Energia* di *Greenpeace Italia* –. Però, c'è un però, relativo all'uso di energia. Nel 2012 il digitale ha utilizzato il 7% dell'elettricità globale, quota destinata ad aumentare, visto l'incremento del traffico internet globale; si prevede che quest'anno la percentuale supererà addirittura il 12%», Iacoboni snocciola dati che fanno riflettere.

Prima dell'uso

Per capirci meglio. All'inizio la rete funzionava grazie ai *router*, delle piccole scatole lampeggianti che smistavano le informazioni incanalandole in cavi che oggi tessono una rete di 930mila chilometri, quasi tre volte la distanza Terra-Luna. Un cablaggio questo che ha bisogno di un'ingegneria particolarmente costosa per collegare tra loro i continenti grazie a navi che coprono tutto il pianeta. Insomma delle vere e proprie autostrade dell'informazione sulle quali viaggiavano, nel 1992, circa 100Gbit (l'equivalente di una stagione di *Game of thrones* in *hd...*) al giorno; nel 1997 il dato era all'ora, nel 2002 al secondo, al 400esimo di secondo nel 2014. La soglia dei 5miliardi d'utenti nel prossimo decennio costringerà sia all'aumento del numero che della potenza di queste autostrade. Quindi l'impatto maggiore è determinato dal consumo di energia e prima di accendere il computer. Lo sostiene **Cédric Gossart**, professore presso la *Mines-Telecom*, grande scuola d'ingegneria: «L'influenza più significativa delle *Tic* è a monte, cioè prima della fase d'uso. Da qui l'importanza di ridurre non soltanto il consumo, ma anche le vendite di materiale informatico», visto che le riserve di alcuni metalli come, per esempio, il litio delle batterie per cellulari e computer, non andranno oltre i prossimi 15 anni.

Un forte impatto

Quello che il web ha sull'ambiente.

1.037 TWh di energia consumata, pari al consumo annuale di **40** centrali nucleari o di **140 milioni** d'italiani.

608 milioni di tonnellate di gas serra emessi nell'atmosfera, cioè l'equivalente della produzione di **86 milioni** di italiani.

8,7 miliardi di metri cubi d'acqua impiegati, come il consumo annuale di **160 milioni** di italiani.

Il grande caldo

Ma i guai per l'ambiente non finiscono qui. I *data center* – in parole povere, i giganteschi centri informatici da dove si orchestra internet –, 3.209 nel mondo distribuiti in 104 paesi, hanno bisogno di una temperatura costante per funzionare in modo corretto, in permanenza. Ebbene nel giugno 2015, un mese dalle temperature record, con picchi a più di 40 gradi ovunque nell'emisfero nord, la colonnina di mercurio nei *data center* non è salita oltre i 24 gradi centigradi. L'esperienza ci aiuta a capire: quando lavoriamo col computer portatile appoggiato sulla gambe lo sentiamo scaldarsi. Immaginate in uno di questi colossi pieno di *server* nei quali transitano informazioni provenienti da tutto il mondo che caldo ci sarebbe, se non fosse per un sistema di raffreddamento molto efficiente che, però, rappresenta oggi l'1,4% del consu-



► mo mondiale di energia, cioè la capacità di produzione di circa 40 centrali nucleari (un data center di Facebook consuma un quantitativo di energia pari a una città come Venezia). Come puntualizza Michel Petit, membro dell'Accademia delle scienze in Francia «ogni chilowatt necessario per fare funzionare un server necessita di un altro chilowatt per raffreddarlo».

Energia sprecata

Un serpente che si morde la coda. È un peso enorme per l'ambiente, destinato ad assumere proporzioni anche maggiori tanto che l'Onu tiene d'occhio le emissioni di gas serra generate dalla rete nella lotta al cambiamento climatico. Ma allora un internet ecologico è possibile? «Assolutamente sì – risponde il responsabile della Campagna Clima ed Energia di Greenpeace Italia –. La mossa fondamentale è alimentare i propri data center al 100% con energia rinnovabile. È un impegno che Apple, Google e Facebook hanno preso e stanno compiendo grandi passi in avanti. Mentre Netflix, Amazon Web Services e Samsung sono ancora in ritardo». Quanto a noi utenti, considerando che un'ora di video su un tablet o uno smartphone consuma più energia di un frigorifero e che scaricare il giornale è come fare il bucato in lavatrice, basterebbe poco per rendere il tasto meno dolente. ■

Fermo posta

Strano ma vero, le e-mail inquinano. Eccome.

A prima vista più ecologica di una lettera cartacea portata dal vecchio postino, in realtà per mandare una e-mail bisogna disporre di un computer, di una rete di comunicazione, di server ecc. e poi ne mandiamo molte di più. Ogni giorno vengono spedite più di 251 miliardi di e-mail (dati del 2016) nel mondo; se si considera che mandare una e-mail produce l'equivalente di 15 grammi di CO₂ – un impatto ecologico che varia in funzione del peso degli allegati e del numero dei destinatari – il conto è presto fatto. Ma, come suggerisce l'Ademe (agenzia per l'ambiente e l'energia), ridurre del 10% il numero delle e-mail che includono sistematicamente il responsabile e uno dei suoi colleghi in un'azienda di 100 persone permetterebbe già la diminuzione di una tonnellata equivalente di CO₂ all'anno, cioè andata e ritorno Roma-New York.



Modalità di consumo

Consigli utili per limitare il consumo energetico delle e-mail e delle ricerche in rete.

Ridurre il numero dei destinatari: basta toglierne uno per risparmiare l'equivalente di 6 grammi di CO₂.

Ottimizzare il peso dei documenti allegati: meglio mandare file compressi, immagini e pdf a bassa risoluzione o un link piuttosto che un documento.

Limitare al massimo i tempi di stoccaggio: più l'e-mail è conservata a lungo più il suo impatto sul cambiamento climatico è forte.

Conservare solo le e-mail necessarie ed eliminare subito tutti gli spam. Meglio ancora installare un antispam.

Usare il meno possibile i motori di ricerca: inserire direttamente l'indirizzo Url del sito e registrare nei preferiti del navigatore gli indirizzi più visitati.

Ridurre il più possibile l'uso dei clouds che consentono di archiviare on line, foto, video, file ecc.

Spegnere la connessione internet di notte.

Non guardare la Tv via siti web.

Info

Su www.greenpeace.org/italy/Global/italy/report/2017/ClickClean2016%20HiRes.pdf è consultabile l'ultimo report di Greenpeace, *Clicking Clean: Who is Winning the Race to Build a Green Internet?* in cui viene analizzata l'impronta energetica dei grandi operatori di data center e di circa 70 tra siti web e popolari applicazioni.

Coop fa **testo**

22

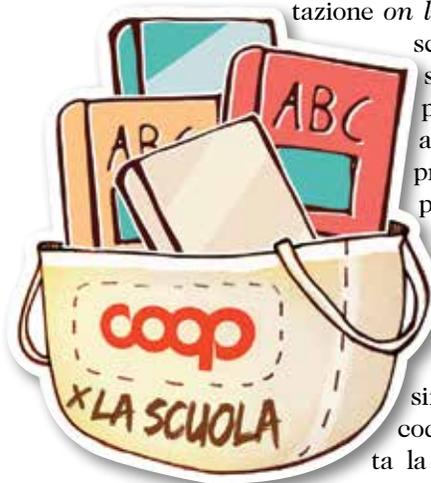
È già l'ora di prenotare i testi scolastici e cogliere le promozioni offerte da Unicoop Tirreno.

■ **Barbara Sordini**

Facile e soprattutto conveniente. Con Unicoop Tirreno, organizzarsi per tempo nella prenotazione dei testi scolastici dà il vantaggio di cogliere al volo le promozioni: sconto immediato del 15% sul prezzo di copertina per tutti gli ordini; in più ai soci che effettuano la prenotazione *on line* è riservato un buono sconto del valore del 10% sull'importo pagato che potrà essere utilizzato fino al 31 dicembre 2017. Per prenotare *on line* bastano pochi *click* collegandosi a **testiscolastici.unicooptirreno.com** e trovare la lista dei libri del proprio istituto (c'è anche la possibilità di cercare i testi singolarmente, inserendo il codice *Isbn* a 13 cifre). Fatta la prenotazione *on line*, si

potrà scegliere il negozio preferito per il ritiro e, inserendo i propri dati, saremo avvisati dell'avvenuta consegna al punto vendita. Lo stato di avanzamento dell'ordine sarà sempre controllabile *on line*. A chi preferisce la prenotazione presso il punto vendita, basterà presentare la lista dei testi rilasciata dall'istituto scolastico. È sempre possibile richiedere di foderare i testi, con l'opzione di personalizzare le copertine, al costo di 1,30 euro a copia.

Anche quest'anno c'è l'opportunità per tutti di acquistare i testi scolastici usati al 60% del prezzo di copertina 2017. Presso gli Iper di Livorno e Grosseto, i Supermercati di Avenza, Viareggio, Cecina, Rosignano, Piombino via Gori, Portoferraio, Follonica e Orbetello studenti e famiglie hanno la possibilità di "vendere" i propri testi scolastici ed ottenere un buono del 30% del valore del prezzo di copertina (anno 2016). ■



Più "facile" di così

A Roma, EasyCoop permette di ordinare la spesa on line e riceverla a domicilio. Non è poca cosa, ma i vantaggi non finiscono qui.

Seduti davanti al computer o in qualsiasi altro luogo con il proprio *smartphone*, con pochi *click* si può fare la spesa e riceverla direttamente a casa propria. Magia dell'e-commerce, al servizio di soci e clienti che risiedono all'interno del GRA a Roma. *EasyCoop*, così si chiama il servizio che nella Capitale è attivo dallo scorso dicembre e che permette a tutti di fare la spesa in modo facile – appunto – e veloce: basta registrarsi sul sito www.easycoop.com (per i soci è sufficiente il numero della tessera e per tutti gli altri i dati anagrafici) e iniziare a fare i primi acquisti. L'assortimento a disposizione è completo: oltre 10mila prodotti di consumo quotidiano, inclu-

si oltre 2mila prodotti freschi e freschissimi (ortofrutta, carne, pesce, pane, pasticceria e gastronomia che viaggiano in furgoni refrigerati multi-temperatura). Per farsi un'idea, l'ampiezza dell'offerta è paragonabile a quella di un Ipermercato con prezzi molto competitivi. Il servizio di consegna è ultra-flessibile, attivo dal lunedì al sabato dalle 8 alle 22, con possibilità di scegliere la consegna tra varie opzioni (in base alla scelta, il costo del servizio va da un minimo di 2,90 a un massimo di 9,90 euro).

Le spese fatte vengono memorizzate per riutilizzi futuri, si ricevono le offerte e le promozioni del volantino e si entra a far parte di una grande *community* con l'opportunità *Invita un amico* e ricevere 10 euro di sconto per ogni amico che accetta l'invito di registrarsi e fare la spesa (massimo 10 amici). ■ **B.S.**



Festa grande

Torna, ad agosto, Festambiente, nel cuore della Maremma. E Unicoop Tirreno conferma la sua presenza.

Festambiente 2017 parte quest'anno con una piacevole novità: la sua durata, 12 giorni, dal 4 al 15 agosto. A Rispecchia (GR), alle porte del Parco della Maremma, il Festival nazionale di *Legambiente* prevede anche per l'edizione numero 29 la partecipazione di Unicoop Tirreno: prodotti biologici ed equosolidali, ecomercato e tante altre iniziative. La presenza di Coop verde quest'anno su due temi di interesse nazionale: il progetto *Benessere Animale*, in collaborazione con *Coop Italia*, sulle filiere controllate dei prodotti a marchio (carni, latte, uova, formaggi, salumi) attraverso il rispetto degli animali da allevamento; l'altro è il tema del lavoro con le testimonianze delle *startup* createsi nel mondo cooperativo. *Festambiente* è un grande "contenitore" nell'ambito del quale si uniscono momenti di festa (spettacoli, concerti, la *Città dei bambini*) a momenti di crescita e formazione, culturale e sociale, tutto all'insegna del rispetto dell'ambiente. ■



Programma completo su www.festambiente.it.

In punta di matita

Il tema centrale è quello della violenza sulle donne, il modo di affrontare l'argomento è quello della graffiante ironia espressa in punta di matita. Arriva a San Vincenzo (LI) per tutto il mese di agosto la mostra itinerante *Riso Amaro*. Allestita presso il Palazzo comunale (ingresso libero), grazie alla collaborazione della Sezione soci con il circolo locale dei *Fotoamatori*, la mostra raccoglie le opere di artisti provenienti da 24 paesi: da Bruno Bozzetto a Marilena Nardi, da Altan a Liza Donnelly (New York) e molte altre matite famose, che contribuiscono con il linguaggio semplice e immediato del disegno a far riflettere sul dramma della violenza contro le donne. Senza retorica.



agenda del socio

Follonica (GR)

5 luglio

10° compleanno per l'InCoop di via Bovio a Follonica. Mercoledì 5 luglio, alle 18, si festeggia in negozio con i ragazzi del progetto *Fare Food* e con la cooperativa sociale *Arcobaleno*. Oltre al brindisi, offerto dalla Sezione soci, vantaggiose promozioni per tutti su una selezione di prodotti.

Fabrica di Roma (VT)

8 luglio

I soci fanno festa, sabato 8 luglio, a Fabrica di Roma (VT), cittadina a sud dei Monti Cimini, nelle vici-

nanze del Lago di Vico. È, come ogni anno, la *Festa del socio*, organizzata dal locale Comitato soci in collaborazione con l'oratorio dedicato a Santa Cecilia Eusepi. Ecco il programma: alle 20 cena sociale per raccolta fondi da destinare all'associazione *Uniti per loro* e ai progetti di solidarietà sostenuti da Unicoop Tirreno; alle 21 animazione con *Gegia* e i suoi ragazzi e alle 22 il Karaoke con Perroni e Mimmo. La quota di partecipazione alla cena è di 12 euro. Per informazioni rivolgersi al *Punto d'Ascolto* del negozio di Fabrica.

Prenderci la seconda mano

23

Ecosostenibile e risparmiato, l'usato al centro degli acquisti. La Second hand economy che piace agli italiani.

È l'ora della *Second hand economy*, un moderno e sostenibile paradigma di consumo supportato da tante valide motivazioni. Chi ricorre all'acquisto dell'usato – *economia di seconda mano* appunto – spesso desidera sentirsi protagonista delle proprie scelte, come chi ama il *vintage* o come tanti giovani che non rinunciano ai prodotti di marca pur volendo spendere meno; o come le famiglie che devono per forza fare un acquisto pur avendo risorse limitate, fino ai più idealisti che comprano oggetti usati perché già consapevoli così d'inquinare meno. Certo, il *boom* è in parte frutto della crisi economica, ma prende sempre più piede anche grazie alla spinta del digitale. Più cresce la confidenza dei consumatori con internet e, parallelamente si amplia l'offerta di prodotti *on line*, più cresce la voglia di acquistare e dare nuova vita agli oggetti tramite il riuso. Già nel 2014, in base a un'indagine *Doxa* per *Subito.it*, il virtuoso mercato dell'usato aveva generato un volume d'affari annuo di 18 miliardi di euro (circa l'1% del *Pil*), di cui il 46% derivato da internet. I prodotti dell'elettronica sono stati i più scambiati *on line*, mentre nei mercati dell'usato, dove si preferisce toccare con mano la merce, gli articoli per la casa e l'abbigliamento sono andati per la maggiore.

Un concetto, questo del riuso, che rappresenta un principio cardine della tanto auspicata *economia circolare*: il nuovo paradigma economico in cui gli oggetti già in fase di progettazione

sono ideati non per essere gettati via dopo l'uso, ma per essere sapientemente riutilizzati. ■



Una limpida sera d'estate, un suggestivo scenario naturale sullo sfondo, il Gran Teatro all'aperto di Torre del Lago e "le più belle creature" di Puccini. Il *Festival Puccini*, che si svolge dal 1930 non lontano dalle spiagge del litorale toscano, nei luoghi dove Giacomo Puccini visse e compose, è l'occasione per riascoltarle o ascoltarle per la prima volta. Per la 63ª edizione in cartellone, a

fianco dei classici *La Bohème*, *Tosca*, *Madama Butterfly* e *Turandot*, un nuovo allestimento dell'opera *La Rondine* per celebrare l'anniversario dei 100 anni dalla prima rappresentazione avvenuta il 27 marzo 1917 a Monte Carlo. Proprio questa ricorrenza ha ispirato la *Fondazione Festival Pucciniano* a dedicare alla Francia la 63ª edizione del Festival di Torre del Lago.

Speciale Festival Puccini 2017



GRAN TEATRO ALL'APERTO GIACOMO PUCCINI

14|23 LUGLIO - 4|12 AGOSTO 15 LUGLIO - 5 AGOSTO 21|28 LUGLIO - 11 AGOSTO

TURANDOT LA RONDINE LA BOHÈME

29 LUGLIO - 10|19 AGOSTO

TOSCA

18 AGOSTO

MADAMA BUTTERFLY

22 LUGLIO

OMAGGIO ALLA FRANCIA

Concerto sinfonico dell'Orchestra Filarmonica del Teatro dell'Opera di Nizza

6 AGOSTO

DANSE D'AMOUR

Balletto | Compagnia Emox

9 AGOSTO

JEANNE D'ARC

Opera contemporanea

22, 23, 24 AGOSTO

NOTRE DAME DE PARIS

TEATROSPITE

Novaya Opera Mosca



Orchestra Coro e Solisti
Novaya Opera Mosca
Jan Latham-Koenig
direttore

27 AGOSTO **LA VOIX HUMAINE**

29 AGOSTO **LA TRAVIATA**

30 AGOSTO **LA BOHÈME**



www.puccinifestival.it Ticket Office +39 0584 359322



Ministero del bene e delle attività culturali e del turismo



Regione Toscana

italiafestival

con il patrocinio



con il sostegno



FONDAZIONE BANCA DEL MONTE DI LUCCA



La Fondazione Festival Pucciniano e UniCoop offrono uno sconto di riguardo a tutti i Soci UniCoop Tirreno del 10% per tutte le opere in cartellone, inoltre, per le seguenti opere *La rondine* (15 luglio e 5 agosto), *Tosca* (19 agosto), *La traviata* di Giuseppe Verdi (29 agosto), *La bohème* (30 agosto) e per il Concerto sinfonico *Omaggio alla Francia* del 22 luglio, è previsto uno sconto straordinario del 20%.

Gli sconti non sono cumulabili.



Dai servizi per il benessere e la salute a quelli per la tutela e l'informazione del consumatore, dalle attività all'aria aperta a quelle culturali e ricreative, dal cinema agli spettacoli teatrali, dalle mostre ai concerti.

Queste e molte altre opportunità a prezzi speciali grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno. Ecco le proposte di questo mese... **per voi soci.**

MUSEI : CORSI

Museo Civico

Giovanni Fattori Livorno

via S. Jacopo in Acquaviva, 65
All'interno del Museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e 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 il 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 per i 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

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

via della Cava - loc. Valpiana
Un'emozionante viaggio alla scoperta del pianeta blu, dagli organismi più piccoli ai grandi predatori, confrontando la ricca vita marina del Mediterraneo con quella dei lontani mari tropicali. Prezzo per i soci: 5 euro anziché 6; sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Associazione Cult

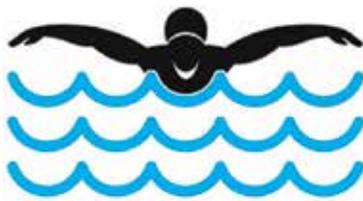
VeramenteOrte Orte (VT)

via Matteotti, 19

Centinaia di metri nel cuore della rupe. È *Orte sotterranea*, visitabile con un doppio percorso accompagnati da una guida: il primo che permette di visitare il cunicolo principale (durata 50 minuti, costo 5 euro); il secondo della durata di circa un'ora e mezza, con in più la visita della colombaia rupestre e del pozzo di neve (per i soci percorso completo al prezzo di 5 euro anziché 8). Consigliata la prenotazione.

Info 0761404357 - 3487672750

www.visitaorte.com



Circolo Villani società sportiva dilettantistica

San Prisco (CE)

Corsi di nuoto vantaggiosi per i soci con la società sportiva *Circolo Villani*. Quota d'iscrizione *una tantum* ordinaria 15 euro (anziché 30); corso di 9 mesi con frequenza trisettimanale a 350 euro (anziché 410).

Info villanifabio@yahoo.it

ASD Amatori Nuoto

Follonica (GR)

Corsi di nuoto per tutti presso le piscine di Gavorrano e Follonica organizzati dalla società sportiva *ASD Amatori Nuoto* di Follonica. Sconto del 10% per abbonamenti mensili e del 15% per abbonamenti a periodo.

Info 056657093

info@amatorinuotofollonica.it

www.amatorinuotofollonica.it

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

Tanto nuoto con la società sportiva *Aquatica Sport & Benessere* che organizza corsi nella piscina comunale di Massarosa. Sconto del 15% per i soci su quelli *Evergreen* riservati agli over 60.

Info 0584976646

massarosa@aquatica2004.it

To be Mattioli fitness Viterbo

Pilates, spinning, yoga, arti marziali, zumba, e tante discipline ancora al centro benessere di Viterbo che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci. Prezzo

conveniente per i primi 50 soci e una settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

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

Arca Grosseto

Cucinare bene non è da tutti. Ma per chi vuol imparare o migliorare le sue abilità in cucina, l'azienda di servizi organizza due corsi, *Easycake & Easykitchen*: pasticceria e cucina facile per i soci Coop. Appuntamenti di 4 ore, dalle 15 alle 19, 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 sconto di 5 euro.

Info e iscrizioni Arcafactory

Grosseto - via D. Chiesa, 38

0564077031 - 3287631017

arcascuola@arcafactory.it

Associazione Culturale

Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

È questo il momento di iscriversi. Partiranno a settembre (durata fino a giugno) i corsi annuali dell'*Accademia delle Arti dello spettacolo*: per i soci 10% di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15% sul costo annuale di 2 corsi e 15+5% sul costo annuale di 3 o più corsi. Escluse dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

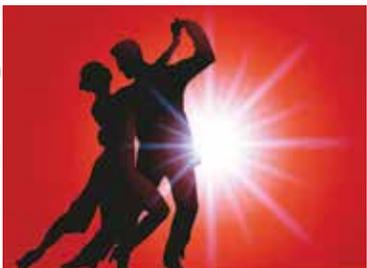
Info 3335704228

info@scuoladarte.it

postmaster@scuoladarte.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP



Scuola di tango

San Vincenzo (LI)

Nessuno sa chi gli abbia dato il nome: certo è che il tango non è solo un ballo, ma anche un modo di esprimersi. A San Vincenzo vengono organizzati corsi del ballo più appassionato nei locali della Sezione soci, dalla *Doble M Tango*. Per i soci è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile dei corsi.

Info Marta del Bono 3381255350
martadelbono@isoposta.it

ASD Loco Club Napoli

via Gen. F. Pignatelli, 69

Il ballo fa bene al corpo e alla mente, anche come semplice hobby. La *Loco Club Napoli*, so-

cietà sportiva dilettantistica di ballo, accorda sconti ai soci e ai loro familiari (coniuge e figli): del 12,5% per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5% per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

Info 08119527675
info@lococlub.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 sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586814156-811740
www.laboratoriodanzamovimento.it
f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

Fusolabduepuntozero Roma

Corsi di ballo, anche di gruppo, *cross training*, danza *fitness*, danza

del ventre, corsi di difesa personale, ginnastica dimagrante, giocodanza per bambini e *baby massage*. Questo e molto altro nei corsi di palestra *Fusolabduepuntozero* a Roma con uno sconto del 10% riservato ai soci.

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net
www.fusolab.net

ASD Country Spirit Costa Etrusca

San Vincenzo (LI)

Corsi di ballo lungo tutta la costa toscana. L'associazione li propone nelle sedi di Livorno, Rosignano Marittimo, Cecina, Donoratico e Grosseto. Iscrizione gratuita *Country Spirit* (esclusa iscrizione *Uisp*) per tutti i soci nuovi iscritti al primo corso in una qualsiasi sede. Ai primi 15 iscritti sarà donata la spilla da applicare al cappello e alla borsa; per ogni coppia nuova iscritta è previsto uno sconto del 10% sulla quota di frequenza mensile.

Info 3471077503 - 3920100539
3200515842

G.R. Toscana Outdoor

fraz. Roselle (GR)

via del Tino, 301

Trekking, *nordic walking*, *mountain bike*, supporto tecnico per *outdoor training*, progettazione e realizzazione sentieristica. I percorsi di *trekking* si effettuano con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10% sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10% di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti e promozioni.

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

Centro Velico Piombinese

Golfo di Baratti (LI)

Il fascino della navigazione a vela, la bellezza dei nostri mari da vivere fin da giovanissimi. Il *Centro Velico Piombinese* riserva a ragazzi e ragazze corsi di vela che si svolgono nel golfo di Baratti. Scon-



to del 10% ai soci Coop che iscrivono figli/e, dai 6 ai 18 anni di età, ai corsi estivi (prezzo di listino: 160 euro per la prima settimana, 120 euro per le successive). Costo della tessera FIV 10 euro.

Info 3208232340

Brico io

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

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. 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, Fomia, Aprilia, Ceccano, Ceprano, 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.

Federconsumatori

Loc. Commendone - Spazio soci Coop Centro Comm. **Marema Grosseto**

L'associazione offre gratuitamente informazioni e chiarimenti su questioni economiche e sociali che riguardano i consumatori. In caso di apertura di una pratica, il costo della tessera d'iscrizione all'associazione è di 15 euro per i soci di Unicoop Tirreno, anziché 35. È previsto anche un contributo minimo di 20 euro, oltre alle spese postali. *Federconsumatori* della provincia di Grosseto gestisce uno sportello di consulenza gratuita per i soci di Unicoop Tirreno (lun. e gio., 15.30-18.30).

Info 3388703715
federconsumatori@grosseto.tosc.cgil.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP



MOBILITÀ



Blu Navy Castiglione della Pescaia (GR)



Il mare, le coste e le insenature, i reperti archeologici che sventano tra la macchina mediterranea:

l'Arcipelago Toscano è raggiungibile grazie alla società di servizi di trasporto marittimo Blu Navy, con partenza da Castiglione della Pescaia o Talamone. Presso le biglietterie sconto del 10% riservato ai soci che scelgono di trascorrere una giornata in una minicrociera (incluso di pranzo a bordo, bevande escluse). Preventivi formulati ad hoc per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007
3477575180 - 3483478394
www.blunavycrociere.com

Grosseto Revisioni Grosseto

via Aurelia Antica, 48

Il centro Grosseto Revisioni offre una serie di interventi per la corretta revisione di auto e moto, sia ordinaria che straordinaria, in modo rapido e conveniente grazie alla serietà e alla professionalità di personale qualificato in costante aggiornamento tecnico. Per tutti i soci che si rivolgono all'officina per la revisione auto è previsto l'omaggio di un buono acquisto di 5 euro spendibile nei negozi Unicoop Tirreno.

Info 056422582

Maremma Servizi Soc. Coop. Grosseto

via Giordania, 181

Le pratiche legate all'auto e alle patenti automobilistiche non sono più un problema. La società cooperativa Maremma Servizi si occupa di tutto: dalle pratiche di circolazione di veicoli a motore al rinnovo delle patenti, ai trasferimenti di proprietà. Per tutti i soci uno sconto del 20% sull'onorario per il rinnovo della patente con medico in sede; del 25% sull'onorario per trasferimento di proprietà e immatricolazione di ciclomotori. A tutti i soci che usufruiranno di questi servizi sarà attivato l'avviso di promemoria per le scadenze.

Info 0564458876
maremmaservizi@sermetra.it

Grimaldi Lines

Sardegna, Sicilia, Spagna, Grecia ma anche Marocco e Tunisia facili da raggiungere grazie alle "autostrade del mare", le linee marittime delle navi della Grimaldi Lines. Di ultima generazione e grande comfort, arredate con attenzione a tutti i particolari, le navi sono delle piccole città galleggianti che permettono di raggiungere la destinazione prescelta trascorrendo il tempo tra relax e divertimento: cabine dotate di televisore, radio e frigobar, ristorante panoramico, ristorante self service, centro benessere, casinò, sala conferenze, doppia piscina e solarium. Convenzione riservata ai soci con sconto del 13% al netto dei diritti fissi. Per usufruire del vantaggio si può visitare il sito www.socievacanze.it o chiamare il numero verde 800778114. All'imbarco è richiesta la carta SocioCoop.

PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIOCOOP



BOX OFFICE
 TOSCANA
 www.boxoffice toscana.it

MUSART FESTIVAL
Piazza
SS. Annunziata
Firenze



Richard Bona & Mandekan Cubano
2 agosto
Cinema estivo
Le Ferriere
Follonica (GR)



Raphael Gualazzi
18 luglio



Daniele Silvestri
3 agosto
Teatro delle Rocce
Gavorrano (GR)



Paolo Conte
20 luglio



Enrico Rava Tribe
8 agosto
Cinema Estivo
Le Ferriere
Follonica (GR)



Francesco Gabbani
21 luglio



Antonella Ruggiero Trio
12 agosto
Castello di Scarlino (GR)



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

Menu di mare

Consigli utili per pranzi estivi comodi, salubri, vari. Perché l'alimentazione d'estate rischia di essere più pesante di quella invernale.

■ Ersilia Troiano

Caldo, mare, spiaggia. Cosa mettere nella sacca? Verdure e frutta fresca soprattutto. Carote, pomodorini o cetrioli, ben lavati o già pronti all'uso, coloratissima frutta di stagione oppure frutta secca tostata – senza sale né zucchero – possono essere idee salutari e comode come spuntino o merenda.

Piattoforma

Per gli amanti del pranzo sotto l'ombrellone, panini semplici, preparati con pane preferibilmente integrale, e poco farciti: verdura (insalata o verdure grigliate), mozzarella o latticini e formaggi a basso contenuto di grassi. O anche tonno al naturale, sgombrò, pollo, tacchino, prosciutto cotto o crudo, *speck*, in porzioni adeguate. Anche in spiaggia la varietà è importante: se il panino è la scelta più ricorrente nelle lunghe giornate sotto al sole, allora è fondamentale variarne il companatico, evitando combinazioni monotone. Per chi non rinuncia al piatto, insalate fresche di pasta o

riso con pochi ingredienti, verdure, tonno al naturale e niente salse: senza esagerare con il carico proteico (uova, *würstel*, formaggi), rimangono comunque un piatto unico. Meglio evitare piatti cotti elaborati, come paste ripiene, carne panata, torte rustiche, e meglio lasciare a casa anche le bevande alcoliche (vino e birra).

Acqua in bocca

E per dissetarsi? Acqua, meglio se del rubinetto; per chi non vuole rinunciare alle bollicine, comunque nessun problema. Il consiglio è di stare alla larga, invece, da quelle di bevande zuccherine e gassate e limitare al massimo anche i succhi di frutta. Per grandi e piccini è possibile preparare, anche in casa, deliziose acque aromatizzate alla frutta, senza l'aggiunta di zucchero, oppure cubetti di ghiaccio con piccoli pezzi di frutta da sciogliere in acqua per inventare bibite gustose e salutari. Un'altra avvertenza: conservare e trasportare con molta attenzione gli alimenti deperibili. È

utile dotarsi di contenitori termici resistenti – quelli con carica da auto sono decisamente affidabili – e di un numero di piastre eutettiche (o siberini) adeguato alle dimensioni e alle quantità del cibo che devono contenere. L'ideale sarebbe che la temperatura interna si mantenesse sempre intorno ai 4°C: un piccolo termometro potrebbe essere utile per controllarla. Gelati, granite e ghiaccioli? Impossibile bandirli sotto questo sole ma, considerato il contenuto di zuccheri, magari evitiamo di mangiarli tutti i giorni. ■

Strappo alla regola

Vacanza sinonimo di libertà dalle regole alimentari. Ma occhio agli eccessi!

Lunghe o brevi, al mare, al lago, in campagna, in montagna o in città: le vacanze estive sono sinonimo di relax, divertimento e soprattutto di svago e libertà, anche dalle regole per mantenersi in forma.

In molti ignorano quanto l'alimentazione d'estate possa essere più pesante di quella invernale. Ad esempio, alcuni studi hanno evidenziato che per i bambini c'è il rischio di prendere peso durante la stagione estiva, nonostante sia quella in cui si muovano di più. Questo soprattutto perché, lontani dalla scuola e della routine quotidiana, meno controllati dai genitori, qualche eccesso (bibite comprese) ci scappa, rendendo la giornata alimentare più disordinata. Lo stesso vale per gli adulti: più tempo libero può, infatti, significare più occasioni per fuori e dopo pasto (dolci, gelati, *snack*, alcolici e superalcolici), nelle lunghe serate estive con amici e parenti.



Qualcosa in più

Loro ci aiutano a “integrare”, al resto ci pensiamo noi, mantenendo uno stile di vita corretto. Vitamine e minerali, ma anche formule con principi attivi provenienti dal mondo erboristico: gli integratori Coop comprendono una grande varietà di proposte per contribuire a rafforzare il nostro benessere psicofisico. Scopriamone alcuni.

Appartiene al segmento dei ricostituenti *Multi-B Coop*, complesso vitaminico del gruppo B. Si tratta di vitamine energetiche che rivestono ognuna un ruolo specifico, ma al tempo stesso lavorano in maniera sinergica per promuovere la salute del cervello, dei nervi, dei muscoli, della pelle, degli occhi, del fegato, dei capelli, delle unghie. Regolano l'umore e la produzione dei globuli rossi.

Aiutano a migliorare l'equilibrio della flora intestinale e a rinforzare le difese immunitarie i *Fermenti lattici Coop* che, presi in quantità adeguata, sono in grado di dare beneficio all'intero organismo. Due diversi ceppi di probiotici (*Lactobacillus acidophilus R52 + Bifidium bacterium lactis BLC-1*) in quantità pari a 2 miliardi contribuiscono a rafforzare l'efficacia del prodotto. Per chi desidera un aiuto per dormire bene ci sono gli integratori con valeriana e con melatonina e passiflora. La valeriana è una pianta perenne che cresce sia in Europa che in Asia, usata come erba medicinale già nell'antica Grecia e nell'antica Roma. I suoi usi terapeutici furono descritti da Ippocrate e nel II secolo d.C. Galeno la prescriveva per combattere l'insonnia. La passiflora, pianta dalle proprietà sedative e ansiolitiche, è abbinata nell'integratore *Melatonina e Passiflora Coop* alla melatonina, una sostanza prodotta da una ghiandola posta alla base del cervello in grado di regolare il ciclo sonno-veglia. L'eventuale produzione insufficiente può essere integrata con i prodotti a base di melatonina. Infine, per la linea e controllo del peso c'è l'integratore *Depurativo Coop* con una concentrazione di nove estratti vegetali (tra cui tarassaco, cardo mariano, betulla, anice), ai quali si aggiunge l'aloë vera, nota per la sua azione depurativa e detossificante.

Tutti gli integratori Coop si rivolgono a un *target* adulto e hanno *standard* qualitativo in linea con gli omologhi prodotti di marca venduti in farmacia. ■

Gli integratori, quel quid in più per il benessere del nostro organismo.



Peggior tardi...

Adottare orari spagnoli per mangiare non fa bene alla salute. Secondo uno studio della Perelman School of Medicine della University of Pennsylvania, chi è abituato a mangiare tardi corre un rischio maggiore di ingrassare e di vedere alterati i livelli di insulina e colesterolo. I ricercatori hanno chiesto a un gruppo di 9 adulti normopeso di seguire per 8 settimane un regime alimentare basato su 3 pasti e 2 spuntini fra le 8 e le 19. Dopo 2 settimane di pausa, le stesse persone hanno affrontato un secondo periodo con gli orari modificati, da mezzogiorno alle 23. Risultato: quando le persone mangiavano più tardi, il peso aumentava di più.



Di gran molecola

Finalmente una buona notizia nel campo delle malattie infettive. Un gruppo di ricerca del Scripps Research Institute in California ha sviluppato un nuovo antibiotico che promette di impedire la comparsa della resistenza nei batteri per molti anni avvenire. I ricercatori hanno usato come molecola di partenza la vancomicina, un antibiotico che interferisce con la formazione della parete nelle cellule batteriche. Sono riusciti a modificare la struttura chimica dell'antibiotico fino a renderlo 1.000 volte più efficace del suo predecessore. Adesso abbiamo una preziosa arma in più contro le infezioni.

Presi nella rete

Internet provoca alterazioni del sistema nervoso, con effetti evidenti su frequenza cardiaca, pressione sanguigna e livelli di ansia. A sostenerlo è uno studio apparso sulla rivista Plos One e firmato da scienziati delle Università di Swansea e di Milano. Nel corso della ricerca a 144 partecipanti, dai 18 ai 33 anni, sono state misurate frequenza cardiaca e pressione sanguigna prima e dopo una breve sessione di internet, così come l'ansia percepita e la dipendenza dalla rete. I risultati hanno mostrato un aumento dell'attivazione del sistema nervoso autonomo alla chiusura della sessione. Sereni, invece, coloro che non navigavano sul web.



Sotto **copertura**

Che cosa sono i vaccini, come funzionano, perché a non vaccinare un bambino si rischia di più, numeri alla mano. Al di là delle polemiche.

32

Barbara Bernardini
fisiologa

Parlare di vaccini in questo periodo burrascoso della medicina, tra polemiche e controversie, non è facile. Vediamo dunque di iniziare da un numero: 28.500. Sono i casi di poliomielite paralitica registrati all'anno in Europa intorno al 1952, quando questa malattia, altamente contagiosa, provocata da un *virus*, fece registrare un picco massimo.

Dati di fatto

La polio è stata una delle malattie infantili più temute del ventesimo secolo e ha paralizzato migliaia di persone nel mondo. Da quando è stato introdotto il vaccino il numero dei casi si è ridotto a zero. L'ultimo caso in Italia si è registrato nel 1983, dopo più nulla. Sì, zero, nessun caso di malattia, nessun ricovero, nulla di nulla. La polio non c'è più.

Del mondo senza polio hanno beneficiato anche quei paesi dove la malattia è ancora endemica, perché ciò che sui vaccini si dovrebbe comprendere, prima ancora di capire come funzionano biologicamente, è che la vaccinazione della popolazione è in grado di produrre quella che si chiama "immunità di branco": se la maggior parte della popolazione è vaccinata (80% minimo, 95% raccomandabile) interrompe la circolazione delle infezioni e protegge anche chi la vaccinazione non la può fare, regalando un ambiente sano e libero da malattie potenzialmente



pericolose. Se si smette di vaccinarsi, le malattie ricominciano a colpire e a uccidere, com'è successo per il morbillo negli Stati Uniti negli anni Ottanta o per la difterite in Russia negli anni Novanta. Il morbillo, passato da oltre 90mila casi in Italia nel 1988 a 215 nel 2005 (-99,8%) è risalito a 2.851 a giugno del 2017 a causa della campagna anti-vaccini. Chi oggi ha più di

40 anni il morbillo l'ha avuto da bambino e forse ne è uscito del tutto indenne e si rifiuta di accettare la vaccinazione antimorbillo come "obbligatoria", eppure causa complicazioni gravissime. 1 bambino su 1.000 si ammala di encefalite, un'infezione cerebrale devastante, 1 su 1.000 muore, 1 su 25 si ammala di polmonite.

Piccoli e vaccinati

Ora, sebbene la modalità di fabbricazione dei vaccini sia estremamente diversa a seconda delle malattie, i numeri parlano da soli. In seguito alla vaccinazione MPR (*Morbillo Parotite Rosolia*), la famosa "trivalente", il numero di morti è zero, il numero di ammalati di polmonite è zero, il numero di reazioni avverse con interessamento del cervello è meno di 1 su 1 milione, casi così rari che spesso non si riesce nemmeno a dimostrare che siano davvero associati al vaccino. I numeri parlano chiaro e dicono che non bisogna avere paura di vaccini che stimolano la risposta nei confronti di tre malattie contemporaneamente, perché quello che conta non è il numero delle malattie, ma quello di antigeni che vengono iniettati, cioè di quelle molecole attive che stimolano il sistema immunitario. Grazie alla scienza il numero degli antigeni dentro ogni vaccino è passato in molti casi da 3mila a meno di 100, rendendo i vaccini moderni più sicuri e innocui che mai. Non vaccinare un bambino oggi significa esporlo coscientemente a un rischio 10mila volte più alto di morte e complicazioni per malattie infettive banali e mettere a rischio tutta la comunità. Quanto guadagnano le case farmaceutiche vendendo vaccini? Molto, ma i loro guadagni più alti li ottengono curando malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari o il raffreddore, non certo eliminando malattie che una volta debellate non generano più profitto, come la polio. Oggi, dove gli ammalati di polio sono zero, il profitto è zero. È matematica, più chiara e più forte di ogni complotto. ■

GLOSSARIO

Vaccini Iniezioni di molecole in grado di indurre una risposta immunitaria nell'ospite, capace di bloccare la malattia prima ancora che inizi già al momento del contagio. La maggior parte dei moderni vaccini contiene pezzetti di proteine detti "antigeni" o addirittura sequenze di DNA (materiale genetico). Non si può dunque contrarre la malattia durante la vaccinazione.

Info Epicentro Istituto Superiore di Sanità:
www.epicentro.iss.it
vaccinarsi.org

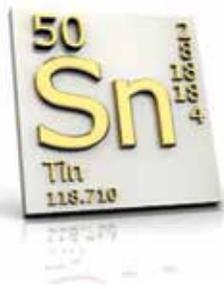


Compartimento stagno

Che si estragga dai minerali o che si ottenga dal riciclo dei rottami, lo stagno è tutto intorno a noi.

34

Lo stagno è una delle merci che non compriamo (avete mai chiesto un etto di stagno al supermercato?) ma che è tutto intorno a noi. È noto da tempi antichissimi: in lega con il rame forma il bronzo che era noto e usato già 5000 anni fa per fabbricare armi e utensili. Una delle principali fonti di stagno era rappresentata da minerali che si trovavano prettamente in Inghilterra. Così è andato avanti per millenni fino al XVI secolo, quando la richiesta del metallo è aumentata in seguito alla scoperta che il ferro, ricoperto con uno strato di stagno fuso, diventava resistente alla corrosione. Nei primi anni dell'Ottocento si è visto che i contenitori di ferro rivestiti di un sottile strato di stagno permettevano di conservare a lungo gli alimenti e da allora le scatole di banda stagnata sono state usate in crescente quantità per gli ali-



menti e per altri prodotti, come *spray*, fino al 1980 quando hanno cominciato a subire la concorrenza delle confezioni di alluminio. Nel 1839 l'americano Isaac Babbitt scoprì che con leghe di stagno era possibile ottenere cuscinetti e leghe antifrizione, indispensabili per tutte le macchine con organi rotanti. Un altro importante uso dello stagno è nelle saldature grazie alla sua bassa temperatura di fusione, 232 gradi *Celsius*. Lo stagno si produce principalmente dal minerale cassiterite, ossido di stagno che contiene circa l'80% di metallo; le rocce contenenti il minerale vengono frantumate per separare l'ossido di stagno che viene poi ridotto a stagno trattandolo con carbone che "porta via" l'ossigeno. La produzione mondiale di stagno si aggira intorno a 300mila tonnellate all'anno di cui circa 30mila sono ottenute come stagno secondario dal riciclo dei rottami. Il principale produttore di stagno (circa il 40% del totale) è la solita Cina, seguita dall'Indonesia e dal Myanmar. Dei circa 1.500 milioni di tonnellate di acciaio prodotte annualmente nel mondo, circa 16 milioni di t/anno sono trasformate in banda stagnata. ■



Strategia complementare

Il meccanismo della previdenza complementare ci permetterà sul serio di percepire una pensione più abbondante?

Il sistema pensionistico è ormai passato dal sistema retributivo a quello contributivo: la nostra pensione dipende cioè da quello che abbiamo accantonato negli anni. Inoltre, il ritardo nell'accesso al lavoro, la riduzione dei salari (e quindi dei contributi versati) e l'allungarsi della speranza di vita hanno, da un lato, ritardato il momento della pensione e, dall'altro, ne hanno ridotto l'importo. È per questo che accanto alla previdenza obbligatoria, che opera attraverso l'*Inps*, è stata introdotta la possibilità di una previdenza complementare (il "secondo pilastro", come enfaticamente viene definita) che dovrebbe permettere di aumentare l'entità delle nostre pensioni. La moltiplicazione dei pani e dei pesci, però, non riesce a molti ed è necessario quindi sforzare la fantasia,



anche se l'impressione è che la coperta rimanga comunque corta. Facendo un calcolo a spanne (ignorando gli effetti di capitalizzazione dei tassi d'interesse, facilmente erosi, però, dai costi di gestione dei fondi) si può capire che per poter godere di una pensione aggiuntiva, per esempio, di 300 euro al mese per 20 anni, si dovranno versare circa 200 euro in più per 30 anni: ma se un giovane è precario fino a 40 anni e anche dopo avrà un basso stipendio, dove li troverà quei 200 euro di contributi aggiuntivi? Allora, ecco il tentativo di moltiplicare pani e pesci: perché non trasformare il trattamento di fine rapporto in una rendita mensile? Per rendere la cosa più interessante si dà un incentivo fiscale al lavoratore e si chiede al datore di lavoro di contribuire, aggiungendo anche lui una quota. Comunque tutto bene fin qui (forse), se non fosse che poi i fondi raccolti dai lavoratori li si vorrebbe affidare al rischio dell'andamento dei mercati finanziari, nella speranza di aumentare l'importo della pensione finale. Ma siamo certi che valga la pena correrlo, quel rischio? ■

Seme della concordia

Salutari, gustosi, versatili in cucina. Tutto il buono dei semi oleosi ViviVerde, di lino, girasole, sesamo, quinoa, chia e canapa, anche mixati.

■ Maria Vittoria Ferri

Massima attenzione per la salute e il benessere, ricerca di prodotti genuini, meglio se biologici, voglia di variare il *menu* nel segno appunto della naturalità. Ecco il segreto del successo che sta accompagnando l'arrivo della gamma di **semi oleosi** a marchio Coop nella linea **ViviVerde**. Si tratta di 9 diverse soluzioni, 6 di semi monotipo (di girasole, di lino, di sesamo, di quinoa, di chia e di canapa), più 3 combinazioni di più semi diversi (*mix* di semi per panificazione, per insalate e per colazione).

A ciascuno il suo

Preziosi alleati per la salute, i semi sono ricchi di antiossidanti, vitamine, oligoelementi e acidi grassi essenziali; in più si tratta di prodotti, tutti provenienti da coltivazioni biologiche, gustosi e versatili. Vanno bene, infatti, per diversi pasti della giornata, dal-

la colazione, arricchendo uno yogurt, per condire gelati, frutta fresca, insalate e verdure cotte, oppure possono fare da ingredienti per pane, focacce e torte, nelle zuppe e nelle minestre, per preparare salse o da gustare anche come *snack*. E poi ci sono le caratteristiche specifiche di ciascun seme.

Ad esempio, i semi di **lino** sono ad alto contenuto di tiamina, che contribuisce alla normale funzione cardiaca, e di magnesio che aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento e concorre al normale funzionamento del sistema nervoso. Quelli di **sesamo** hanno, invece, un elevato contenuto di calcio – necessario per il mantenimento di ossa normali – e tanto ferro, utile per la normale funzione cognitiva. Anche nei semi di **girasole**, che sono decorticati, c'è un alto contenuto di tiamina, oltre che di vitamina E, preziosa per proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Con i semi di **quinoa** bianca si fa il pieno di acido folico (il folato contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario) e di fosforo che concorre al normale metabolismo energetico. I semi di **chia**, anch'essi decorticati, sono ricchi di acidi grassi omega 3 – vale la pena di ricordare che l'acido alfa-linolenico partecipa al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g) – oltre che di magnesio. Quanto ai semi di **canapa**, decorticati, hanno un elevato contenuto di zinco, che aiuta la normale funzione cognitiva, e di fosforo che concorre al normale metabolismo energetico. Da poco scoperti anche nella cucina italiana, sono apprezzati soprattutto da chi segue un regime dietetico vegetariano o vegano.

E per finire i **mix**: quello per la colazione e quello per le insalate è ricco di vitamina E e di fosforo, quello per la panificazione è di vitamina B6 e di acido folico. ■



Tè verde biologico ViviVerde

1 Con l'estate sono disponibili due nuovi tipi di tè verde biologico ViviVerde (in bottiglia da 1 lt) al gusto di melagrana e mandarino/bergamotto. Realizzati con infuso di tè verde biologico in acqua minerale naturale, senza aromi, conservanti e coloranti, solo zucchero di canna biologico. Un'alternativa naturale e biologica per dissetarsi nella stagione più calda.



Spremuta di frutti tropicali Fior fiore

2 Sull'onda del successo delle spremute Fior fiore nel comodo formato *one a day*, è ora disponibile un nuovo gusto, particolarmente fresco: una spremuta di frutti tropicali (95%) impreziosita dall'aroma delle bacche di vaniglia del Madagascar. Solo ingredienti naturali: la frutta tropicale – che non proviene da succhi concentrati – è senza aggiunta di zucchero né d'acqua.



Gelato Coop, ricoperto e pralinato all'amarena

3 Ecco i classici stecchi: il ricoperto e il pralinato all'amarena, due intramontabili gelati a marchio Coop, senz'olio di palma e senza coloranti – come tutti i prodotti a marchio –, ma soprattutto buonissimi perché realizzati con materie prime selezionate.



Getto di pulizia

36

Per pulire l'auto o la bici, lo scooter o la barca, per sturare i tubi intasati, con l'accessorio giusto. Mille e un uso dell'idropulitrice.

■ **Roberto Minniti**

Pulire l'auto, lo scooter, la bicicletta, la barca oppure togliere le macchie dal pavimento del giardino. Ma anche avere al momento del bisogno un apparecchio in grado di sgorgare i tubi del bagno, possibilmente senza troppi sforzi e – perché no? – utilizzando meno acqua possibile. È con queste esigenze che spesso si acquista un'idropulitrice, un apparecchio in grado di erogare acqua ad alta pressione, con una potenza che nulla ha a che vedere con quello delle pompe che siamo abituati a utilizzare.

Pressione alta

Per chi si avvicina per la prima volta a un acquisto del genere il dubbio è tra modelli elettrici e apparecchi con motore a scoppio, molto più cari e potenti, ma in genere destinati a un uso professionale. Se per il fai da te è consigliabile un apparecchio elettrico, non aspettatevi che la scelta sia facile solo per il fatto di dover scegliere in una sola categoria di prodotti. Tante e tali sono le caratteristiche offerte dai molti marchi in commercio, che un po' di attenzione alle prestazioni fondamentali sarà indispensabile.

Un elemento indubbiamente importante

è la pressione che dà la sensazione della forza con cui il liquido viene "sparato" dalla lancia. Generalmente si parte da 120 bar per arrivare, nei modelli per usi hobbistici, fino ai 150 bar. C'è da valutare anche la portata dell'idropulitrice, ossia la quantità d'acqua che il modello riesce a erogare nell'unità di tempo. Qui si parte da circa 300 litri/ora fino ad arrivare a portate massime di circa 540 litri/ora. Inutile dire che più l'idropulitrice è potente, più sale il suo prezzo e il suo peso.

Argomenti accessori

Se siete tra quanti debbono trasportarla in giardino basterà assicurarvi che abbia delle rotelle efficienti, altrimenti, soprattutto se avete bisogno di fare le scale per usarla, sarà il caso che teniate in conto il peso dell'apparecchio. Non sottovalutate la presenza di accessori che possono essere utili all'impiego che ne farete. Tra i più comuni il serbatoio separato per l'utilizzo di sapone che verrà miscelato automaticamente dalla macchina. Un *optional* assai comodo per chi la usa per le pulizie.

Ma, a mano a mano che la impiegherete scoprirete che si tratta di un apparecchio comodo per molti lavori. A patto di avere gli accessori giusti, che potrete comprare quando riterrete che possano servirvi. Sempre che abbiate scelto un marchio affidabile che li rende reperibili con facilità. Informarsi prima non costa nulla. ■

Pronto intervento

Un'idropulitrice non serve solo a lavare l'auto. Tra gli usi che spesso non vengono in mente e che invece sono possibili, avendo gli accessori giusti, ce ne sono moltissimi. Vediamone alcuni.

Fognature Un tubo intasato? Non serve chiamare l'idraulico né spargere sostanze chimiche (e inquinanti). Basta l'accessorio sturatubi che, grazie alla pressione dell'apparecchio, in gran parte dei casi risolve il problema.

Nessuna arrampicata Per togliere le foglie dalla grondaia non è necessario trasformarsi in equilibristi. Con un'idropulitrice e una lancia angolare si può pulire la grondaia con poco sforzo.

Basta carta vetrata Molto più comodo è usare l'idropulitrice per sabbare un cancello o qualsiasi altra superficie preparandola a una verniciatura. In questo caso un ingresso della macchina sarà collegato all'acqua, l'altro a un cilindro immerso nella sabbia. Sarà l'apparecchio a miscelare e ad aiutarci in una delle operazioni più fastidiose per ogni hobbista.

In promozione a luglio

Idropulitrice PW1700SPL

Pressione max 130 bar - Portata 400 l/h - Potenza 1.700W - Pompa a 3 pistoni assiali comandati dal piattello oscillante - Valvola sicurezza automatica con riciclo a bassa pressione - Kit aspirazione detergente, filtri acqua, TSS



Frutto di stagione

Non manca mai sulla tavola dell'estate. Il melone, fresco, dissetante e nutriente che arriva direttamente dalla Maremma toscano-laziale.

Olivia Bongiani

Pianta della famiglia delle *Cucurbitaceae* – a cui appartengono la zucca, la zucchina, il cetriolo e il cocomero – forse non tutti sanno che il melone (dal latino *cucumis melo*) veniva consumato dagli antichi come verdura: ai tempi dell'Impero romano, ad esempio, si era soliti gustarlo in insalata.

Legame storico

Lo stretto legame con il territorio di provenienza è uno dei tratti tipici del *melone di Maremma* della *Verde Toscana srl*. L'area produttiva di riferimento è quella della Maremma toscano-laziale: siamo quindi al confine tra la bassa Toscana e l'alto Lazio e queste terre, oltre che essere ricche di storia e bellezze naturali, si rivelano particolarmente vocate

per le produzioni ortofrutticole, grazie a un fortunato *mix* di fattori. Clima, terreno e acqua: la combinazione di questi tre elementi rappresenta, come spiegano da *Verde Toscana*, la componente base per la produzione di un melone di qualità e si rivela un valore aggiunto per questo frutto che profuma d'estate e che difficilmente manca nei pranzi all'aperto. Il *melone di Maremma*, frutto a buccia retata, è il risultato di diversi tipi di coltivazione: si va dalla coltura precoce in serra senza riscaldamento a quella anticipata protetta sotto tannellini di film plastico in pieno campo oppure protetta con *tessuto non tessuto* fino alla coltura normale nei campi. Le diverse tipologie di coltivazione fanno sì che il prodotto sia disponibile in tre differenti momenti: dall'inizio alla fine di maggio, dall'inizio alla fine di giugno, dalla fine di luglio alla fine di settembre, abbracciando così tutti i mesi più caldi in cui si gusta questo frutto fresco, dissetante e nutriente.

Per sua natura

Qui c'è tutto: sole, pioggia, temperature miti e terreno giusto. Al confine tra Toscana e Lazio, la fertile Maremma.

L'area da cui arrivano il melone e gli altri prodotti ortofrutticoli della *Verde Toscana* è quella della Maremma toscano-laziale: terre naturalmente "portate" per questo tipo di produzioni, per vari motivi. A cominciare dal clima, che è quello tipico mediterraneo con notevoli precipitazioni nel periodo autunno-inverno e secco nel periodo primaverile-estivo. Mediamente piovono circa 600-700 millimetri di pioggia l'anno, talvolta con precipitazioni temporalesche a metà estate. Lungo la costa le temperature medie si aggirano sui 16-18 gradi, con punte massime di oltre 30 gradi in estate, mitigate, però, per buona parte, dai freschi venti marini. Si spazia dai terreni freschi, profondi e sciolti delle fasce costiere per arrivare a quelli più compatti e tendenti all'argilloso delle zone interne, ma comunque fertili, per la loro formazione alluvionale. Grande è la disponibilità d'acqua, soprattutto quella dalle falde sotterranee, dalle ottime caratteristiche chimico-biologiche.

Controllo qualità

Oltre all'attenzione per una coltivazione sostenibile e rispettosa dell'ambiente, particolare cura viene prestata anche, come precisano da *Verde Toscana*, al momento della raccolta che viene fatta manualmente e si basa sull'analisi di alcuni parametri organolettici del frutto come, ad esempio, l'integrità e la durezza, l'uniformità della retatura della buccia, l'assenza di alterazioni del colore esterno della buccia dovuto ad attacchi di insetti o funghi patogeni, il colore interno della polpa tipico della varietà. Una volta raccolto il prodotto viene subito trasportato ai centri di stoccaggio, selezione e confezionamento, nel più breve arco di tempo possibile per evitare che le sue caratteristiche si possano alterare. Ma prima di passare alla selezione e al confezionamento, c'è un ulteriore controllo organolettico a campione: solo quei meloni che vengono ritenuti conformi potranno, infatti, entrare a far parte della linea qualità *Maremma*. ■



Gustose, veloci, leggere, le ricette estive non devono passare dai fornelli. Tutte belle fresche.

Bresaola al timo con verdure

38



Per 4 persone

- 300 g di bresaola tagliata non troppo sottile
- 1 mazzetto di timo
- 1 mazzetto di timo limone
- 1 lime
- 30 g di scaglie di parmigiano reggiano Dop Fior fiore
- olio d'oliva extravergine
- pepe

per l'insalata:

- 4 zucchine piccole
- 15 pomodorini datterini Fior fiore
- 1 mazzetto di menta
- 1 mazzetto di basilico
- olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 5 minuti
marinatura 30 minuti

La dietista

260 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆

Preparazione

Fare marinare la bresaola per mezz'ora con le foglioline dei due tipi di timo, una macinata di pepe e un filo di olio d'oliva extravergine. Nel frattempo affettare le zucchine con un pelapatate per ottenere delle strisce sottilissime. Tagliare i pomodorini a fettine sottili, mescolarli alle foglie di menta e basilico e condirli con olio, sale e pepe. Appena prima di portarla in tavola, condire la bresaola con il succo di lime e le scaglie di parmigiano e servirla con l'insalata.

➤ Come il prezzemolo e in tutte le sue varietà, il timo in cucina si abbina bene sia con la carne che con il pesce. Da provare anche con i legumi.



Vino in abbinamento
Vermentino di Gallura

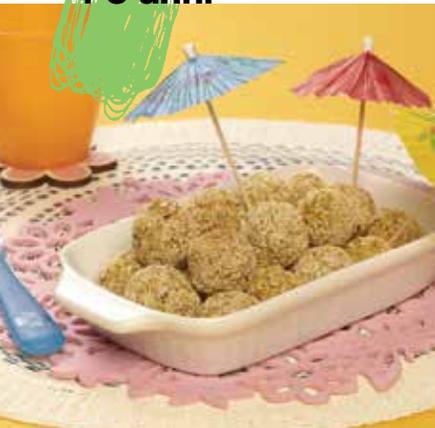
a tavola con i bambini

Alimentazione Bambini
il cibo che ti aiuta a nutrire meglio il tuo bambino

alimentazionebambini.e-coop.it

Polpette di quinoa

1-3 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 100 g di quinoa ■
- 1 uovo ■
- 2 carote ■
- 2 zucchine ■
- 100 ml latte ■
- pangrattato q.b. ■
- qualche fogliolina di menta ■

Preparazione

Lessare in una pentola con abbondante acqua la quinoa per il tempo indicato sulla confezione. Sbucciare le carote e tagliarle, così come le zucchine, a piccoli pezzetti. Metterli in una pentola con abbondante acqua e farli cuocere finché non saranno morbidi. Al termine della cottura, frullare la quinoa, le carote e le zucchine con un robot da cucina. Aggiungere l'uovo, la menta

e il latte a filo fino a ottenere un impasto morbido, ma non liquido. Formare delle piccole polpette e passarle nel pangrattato. Porre in forno a 180° e far cuocere per circa 10-15 minuti, rigirandole di tanto in tanto.

Proprietà nutrizionali e note

La quinoa non è un vero cereale, non contiene glutine ed è pertanto adatta anche all'alimentazione dei celiaci. È ricca di fibre alimentari che aiutano a controllare la glicemia e la colesterolemia, favorendo la funzionalità intestinale. Contiene, infine, buone quantità di sali minerali (ferro, fosforo, magnesio e calcio) e di proteine complete di tutti gli aminoacidi essenziali. Un piatto preparato con questo ingrediente, dunque, assolve i compiti di un pasto completo.

Girelle al salmone



Per 4 persone

- 1 confezione di pane per tramezzini (quello lungo rettangolare)
- 100 g di salmone affumicato Fior fiore
- 200 g di robiola
- erba cipollina
- insalatina fresca a piacere

 **preparazione**
25 minuti

La dietista

420 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆

➤ **Piatto veloce e nutriente, ottimo anche per i più piccini. La robiola può essere sostituita anche con la ricotta per renderlo ancora più leggero.**



Vino in abbinamento

Alto Adige Traminer aromatico

Preparazione

Mescolare la robiola insieme all'erba cipollina precedentemente tritata. Appiattire con delicatezza 2 fette di pane per tramezzini con il mattarello. Spalmare la robiola in modo uniforme sul pane. Disporre le fette di salmone sulla robiola, cercando di non sovrapporle tra di loro. Arrotolare aiutandovi con la pellicola trasparente, cercando di stringere il più possibile. Mettere il rotolo in freezer per almeno 15 minuti, finché sarà ben rassodato, poi rimuovere la pellicola e tagliarlo a rondelle di 2-3 cm di spessore. Servire le girelle inflatte con stecchini di legno, accompagnandole con insalatina fresca o valeriana.

Pizza col tonno

4-10 anni



Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 150 g di tonno al naturale ben sgoccolato
- 1 rotolo di pasta brisée
- 1 zucchina
- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano
- 1 uovo

Preparazione

Lavare le zucchine e tagliarle a fettine sottili. In una ciotola mescolare il tonno, l'uovo e il formaggio. Srotolare la pasta brisée in una teglia da forno circolare di 20 cm di diametro. Porre sul fondo il composto di tonno e sulla superficie le zucchine. Cuocere in forno già caldo a 180° per 40 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Il tonno al naturale rispetto al tonno sott'olio è molto meno calorico grazie a un minore contenuto lipidico e proteico. Ulteriore punto a suo favore è il minore contenuto di sodio che rimane comunque notevole come per tutti i prodotti in scatola.

Tramezzini di pomodori

40



Per 4 persone

- 2 pomodori cuore di bue
- 200 g di tonno sott'olio Yellowfin Fior fiore
- 2 filetti di alici marinate Fior fiore
- 2 cucchiaini di pâté di olive nere pangrattato
- prezzemolo
- foglie di lattuga



preparazione 10 minuti

Preparazione

Tagliare a fette i pomodori e lasciarli scolare in uno scolapasta. In una terrina spezzettare il tonno scolato dall'olio di conservazione, unire le alici tritate con poco prezzemolo fresco, il pâté di olive e pangrattato quanto basta per ottenere un composto morbido e compatto. Distribuire il composto così ottenuto tra 2 fette di pomodoro come fosse un tramezzino, comprimerle leggermente e servirle su foglie di lattuga fresca. Preparare allo stesso modo gli altri tramezzini.



Vino in abbinamento

Parrina Bianco

La dietista

150 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Originali e saporitissimi tramezzini, da accompagnare con pane, preferibilmente integrale, per un pasto estivo fresco ed equilibrato.

Smoothie in rosso



Per 3 persone

- 2 cucchiaini di bacche di Goji
- ½ vaschetta di mirtilli
- ½ vaschetta di fragole
- 1 vaschetta di lamponi
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di lattuga
- 3 cucchiaini di yogurt bianco



preparazione 10 minuti

+ 2 ore riposo della frutta

Preparazione

Conservare in freezer per 1 o 2 ore metà dei lamponi, i mirtilli e le fragole, dopo averli puliti. Pelare il gambo del sedano con un pelapatate. Sciacquare e centrifugare la foglia di lattuga. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mixate per qualche minuto. Allungare con poca acqua e servire con i lamponi tenuti da parte.

La dietista

44 Kcal a porzione

Proteine ♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦

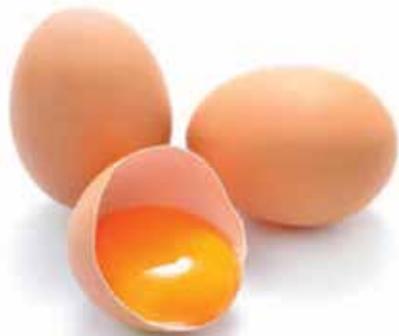
➤ Lo smoothie è una bevanda cremosa a base di frutta e/o verdura che ha la caratteristica di essere servita molto fredda. Occhio ai bambini (ma anche agli adulti) nelle calde giornate d'estate.



Ab ovo

Motivi economici, valori simbolici e cultura s'intrecciano nella storia dell'alimentazione. Il caso emblematico dell'uovo nella cucina medievale.

Il processo di addomesticamento delle galline ebbe origine agli inizi del Neolitico, oltre diecimila anni fa. Tuttavia, secondo una ricercatrice dell'*Università di Oxford*, esso si sarebbe completato solamente nel corso del Medioevo, quando una particolare selezione genetica avrebbe dato origine a una varietà di galline capaci di vivere più numerose in spazi ristretti (aie e pollai) e di deporre uova tutto l'anno. Liisa Loog, questo il nome della ricercatrice, ritiene che il fenomeno sia da collegare con le prescrizioni alimentari cristiane che vietavano il consumo di carne mediamente un giorno su tre, sommando i giorni di astinenza infra-settimanali, le viglie prefestive, il periodo quaresimale e altri periodi minori scaglionati lungo il corso dell'anno. Di conseguenza fu necessario puntare su risorse alternative e le attenzioni si concentrarono sul pesce, sui for-



maggi e, appunto, sulle uova. Si studiarono nuovi incroci di pollame, si intensificò la produzione di uova e si valorizzò la loro presenza nella dieta quotidiana. Allo stesso periodo, peraltro, risale anche l'aumento del consumo di volatili, di cui si moltiplicano le tracce negli scavi archeologici. Non si tratta dunque solo di sostituire la carne, ma anche di produrne di più, rispondendo agli accresciuti bisogni di una popolazione che si stava moltiplicando, soprattutto in ambito urbano. Questo studio offre un interessante spunto di riflessione poiché ci riporta alla straordinaria complessità che governa la storia dell'alimentazione. La ricerca del cibo è sempre stata l'obiettivo fondamentale delle comunità umane, ma non si è mai esaurita in una vicenda puramente economica, intrecciandosi e complicandosi con valori simbolici e culturali che hanno orientato le scelte. Gli stessi sviluppi della gastronomia e la storia del gusto sono legati a questa complessità di riferimenti: si pensi solo alla tradizione monastica e a quanto essa ha significato per i saperi sviluppatisi attorno a prodotti alimentari e a ricette di cucina. La rinuncia alla carne (che, obbligatoria per tutti i cristiani, assumeva un particolare significato nella dieta dei monaci) paradossalmente si trasformava da pratica penitenziale in opportunità di ricerca gastronomica, orientata verso prodotti alternativi. Anche per questo motivo la cucina medievale riserva alle uova un'attenzione singolare e in parte nuova. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

Il peperone all'insù

Polizzi Generosa ha poco più di 3mila abitanti e oltre 40 chiese. Un paese in pietra arroccato nel cuore delle Madonie, con una straordinaria ricchezza di cultura, beni architettonici e prodotti della terra, come il fagiolo badda (Presidio Slow Food), le nocciole e il *pipiddu*: un **peperone** piccolo, di forma conica più o meno regolare e buccia di un colore verde intenso che vira al rosso a maturazione. Ma soprattutto un *peperone* che cresce all'insù: la sua bacca, invece di pendere sotto le foglie, si protende verso l'alto.

Si mangia crudo, in insalata, ma la preparazione più tipica del territorio è il *peperone* alla piastra condito con olio extravergine d'oliva, basilico e aceto di vino. Il Presidio sta inoltre ritrovando alcune ricette tradizionali (per la salsa di peperone o i peperoni sott'olio) attraverso il coinvolgimento degli anziani del paese. Grazie a un gruppo di agricoltori, molti dei quali giovanissimi e tutti quanti convinti dell'importanza delle risorse agricole del territorio, è stato avviato un percorso



Peperone di Polizzi Generosa

Area di produzione: territorio del Comune di Polizzi Generosa (PA)

per il recupero di questa varietà: i contadini più anziani hanno messo a disposizione le sementi e un vivaista orticolo produce le piantine per conto dei produttori. Inoltre, un piccolo ma efficientissimo laboratorio comune consente di produrre trasformati di *peperone* e di altri prodotti locali: *peperoni* sott'olio, caponata, conserve di fagioli. ■

Nota di colore

Musei originali, giardini storici, fermate metro avveniristiche, graffiti spiazzanti, oltre alla sua bellezza meridionale a colori. Vedi Napoli...

43



Dall'alto: Napoli; piazza del Plebiscito; parco di Capodimonte; il golfo con il Vesuvio; la Madonna con la pistola di Banksy; Napoli sotterranea.

Lmille colori di Napoli celebrati da uno dei suoi innumerevoli cantori non se li inghiotte nemmeno l'afa estiva, grazie alla costante brezza marina che dà refrigerio alla vista e agli altri sensi. Chi a Napoli non è mai stato, si immagina i soliti (bellissimi) colori del nostro sud, a rispecchiare un'identità e un potere attrattivo altrettanto abitualmente meridionali.

Sotto...sopra

Oltre al rosso della pizza e al marrone dei mandolini, binomio sacro della napoletanità nel mondo, ci saranno il blu del mare e le varie tonalità comprese tra il bianco e il beige di piazza del Plebiscito, tirato a lucido per fare da vetrina, e quello dei decumani della città (le tre strade di epoca greca) ingiallito dai gas di scarico dei motorini. Eh! no: Pino Daniele aveva (naturalmente) ragione. Quei colori sono molti di più, e non tutti te li aspetti. Sorprendono *in primis* quelli che spuntano sottoterra, nelle stazioni metro di Garibaldi, Toledo e Università, parte di un complesso logistico-monumentale in cui la noia del trasporto urbano è ravvivata da numerose opere d'arte moderna. Dal sottosuolo si sale e si cerca ombra prima nei vicoli del centro, poi nei giardini storici: ci sono i 134 ettari del Parco di Capodimonte o la Villa Comunale

■ Alessandra Bartali

di Napoli, con le sue statue neoclassiche e le fontane realizzate perché la nobiltà non si annoiasse a vedere sempre e solo mare. Dopo di che si selezionano i musei: quelli archeologici, artistici, militari o scientifici.

Classico moderno

Oppure la *Fondazione Plart* che racconta la storia della plastica, dalla sua invenzione a un futuro sostenibile, attraverso una collezione di oggetti quotidiani, *video* e giochi interattivi. Il tutto allestito in uno stupendo stabile ottocentesco: ecco a voi il *mix* tipicamente napoletano tra classicità, contemporaneità e vita vissuta. Quello tra sacro e profano, invece, è sotto gli occhi di tutti: nelle chiese dove al posto del culto i preti fanno teatro con i ragazzini di strada, nelle croci in oro infilate nei petti villosi di giovani che pomiciano sui sagrati e nei graffiti come quelli di Banksy (che a piazza dei Girolamini ha dipinto una Madonna sì, ma con pistola) o dell'autoctono Jorit, il cui San Gennaro somiglia, per sua stessa ammissione, a un suo amico carrozziere. A Napoli la cosa non ha fatto storcere il naso a nessuno, tanto che a Jorit è stata commissionata, nel quartiere popolare di San Giovanni a Teduccio, una gigantografia dell'altro "santo" più famoso di Napoli: Diego Armando Maradona. E figuriamoci se è il primo murale a lui dedicato. ■

Tradizione partenopea

Pizza, pasta e babà a regola d'arte.

La tradizione gastronomica napoletana si basa su due piatti con cui sono cresciuti tutti gli italiani: la pizza e la pasta pomodoro e basilico. Ma a Napoli vengono fatti a regola d'arte. La prima c'è chi la preferisce solo margherita (magari con origano o mozzarella di bufala) e chi la gusta anche fritta, variante che come spesso succede da queste parti ha radici popolari: la frittura e gli ingredienti costavano meno di forno a



legna e fiordilatte. La pasta si fa coi pomodori tipici del Vesuvio, che a volte si spaccia per una salsa *alle vongole fujute*, dove i frutti di mare sono per l'appunto fuggiti. Ma tra i fornelli partenopei c'è anche tanta creatività: risale a prima dell'attuale era gstromaniaca il *babà Vesuvio*, il tipico dolce locale fatto a forma di vulcano, realizzato e brevettato da una storica pasticceria per il G7 di Napoli nel 1994.

WWW

infoturismonapoli.it;
inaples.it; napolike.it

Volto bello e rassicurante del giornalismo televisivo, Cristina Parodi ci rivela com'è in famiglia, dietro l'immagine di donna impeccabile.

Miss eleganza

Bella, elegante, studiosa e sportiva, **Cristina Parodi** è amata dal pubblico del piccolo schermo e non solo, per il suo modo non urlato di porgersi e il sorriso rassicurante. *First lady* di Bergamo da quando il marito Giorgio Gori è diventato sindaco della città di Donizetti, la conduttrice si porta dietro fin da adolescente,



quando i compagni la soprannominavano "la perfettina", l'immagine della donna impeccabile: mai un capello fuori posto, sempre in ordine e attenta al *bon ton*. Nata ad Alessandria in una famiglia benestante molto unita, che l'ha stimolata ad avere tanti interessi – una sorella, Benedetta, volto famoso

del *food* e un fratello, Roberto, scrittore e giornalista, anche lui del piccolo schermo –, la Parodi è entrata nel mondo del giornalismo televisivo subito dopo l'università, con un percorso sempre in ascesa. Per due anni ha condotto con Marco Liorni *La vita in diretta* su Rai1 e forse, come si sussurra, sarà l'anima di *Domenica In* nella prossima stagione.

Nel suo libro biografico *Arrivo sempre in anticipo* (Mondadori, 2015) parla, con orgoglio, di sé anche come moglie e mamma.

«Sì. Nei *weekend*, dopo gli impegni di lavoro, torno da mio marito e dai miei tre figli (Benedetta, 20 anni, Alessandro, 19 e Angelica, 15, ndr) e mi dedico completamente a loro, mi trasformo in moglie e madre a 360 gradi».

Che tipo di madre si sente?



«Una mamma che lavora, con grandi sensi di colpa, ma anche molto fortunata. Una mamma che magari non è riuscita ad accompagnare i suoi figli a scuola o alle feste, ma che c'è sempre stata con il cervello e con il cuore, soprattutto nei momenti importanti. E oggi che loro sono diventati grandi, le ore che passiamo insieme sono così belle da ripagarci di tutto, anche della fatica di tanti anni».

Come impiega il tempo libero?

«Mi dedico più che altro ai ragazzi, anche se ormai sono cresciuti e hanno bisogno dei loro spazi. E poi mi occupo della casa, vado al supermercato, faccio la spesa per tutta la settimana, cerco di organizzare il *menu* e, quando ci riesco, preparo anche qualche piatto speciale».

Tempo occupato... quello veramente libero ce l'ha?

«In effetti mi manca il tempo per me, per andare alle mostre o in palestra, fare una lunga vacanza, rilassarmi. Ma non mi lamento, a qualcosa bisogna pur rinunciare e il mio bilancio è comunque positivo».

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

Tra *sequel* e *prequel*, *remake* e *reboot*, il cinema fa fatica a liberarsi dai propri personaggi. Alla novità spesso si preferisce una rassicurante certezza. Per i produttori sono incassi sicuri, per il pubblico è il ritorno confortante a storie e volti conosciuti e già entrati nel cuore. Ecco allora che, dopo *La Mummia*, a tornare sul grande schermo il 6 luglio, sarà *Spider-Man*; ma il trend nostalgico non si ferma e va oltre con l'uscita, il 20 luglio, di *Chips*, traduzione in sala della serie Tv con il mitico Poncherello. Per andare sul sicuro, il consiglio è di (ri)guardare in *home video* *Old Boy*, bel film di Park Chan-Wook e, subito dopo, il bellissimo *remake* di Spike Lee. • **FL**



post moderno

internet

Flickr, una delle più note piattaforme di archiviazione di foto *on line*, nasconde al suo interno alcune autentiche gemme. Una di queste è l'*account* della *Biodiversity Heritage Library – BHL* (www.flickr.com/photos/biodivlibrary), un consorzio di biblioteche e istituti di botanica e di scienze naturali che si sono alleate per digitalizzare il loro patrimonio di disegni e stampe antichi. Risultato? 110mila bellissime immagini suddivise in centinaia di *album*, tutte libere da *copyright*. Una festa per gli occhi che farà la gioia degli appassionati di botanica, di etologia, di scienze naturali e anche dei bibliofili. • **LC**

post moderno

musica

lcd non si vendono più e il mercato *on line* stenta a decollare, così *band* e cantanti tornano a fare i musicisti. Ed esplose l'estate dei concerti dal vivo e dei *festival*. Eventi in grande stile come il *Rock in Roma*, con *The XX* e *Red Hot Chili Peppers* l'8 e il 20 luglio, i *Coldplay* a Milano, il 3 e 4 luglio, e il 17 gli *Arcade Fire*, che faranno il *bis* il 18 a *Firenze Rocks*. Ma sono soprattutto i gruppi emergenti che si spostano ovunque in cerca di *fan*: degni di particolare interesse l'*Ypsigrock* di Castelbuono (PA), dal 10 al 13 agosto, che unisce mare e campeggio, o l'elettronica del *VIVA Festival* in Valle d'Itria. *Umbria Jazz* mantiene alta la qualità: apertura il 7 luglio con i *Kraftwerk*. • **JF**



libri

post moderno

Chi detestò Acciaio per malinteso patriottismo piombinese ha ora occasione di ricredersi misurando il talento di Silvia Avallone con *Da dove la vita è perfetta* (Rizzoli). Un romanzo corale sulla maternità, capace di raccontare i nostri tempi con abile articolazione narrativa e coinvolgente resa emotiva.



Le vicende intrecciate di due donne alle prese con la nascita di un figlio (la prima desidera averlo, ma non ci riesce; l'altra è spiazzata da una gravidanza non voluta) sfaccettano il dramma di una società di figli incapaci di diventare genitori e assumersi responsabilità, incastrati da grovigli profondi. L'avvincente plot al femminile propone come arma di riscatto dal degrado la letteratura: amata dalle protagoniste avidi lettrici, praticata dal giovane che si difende dall'esistenza osservando e scrivendo le vite degli altri e realizzata felicemente dalla Avallone in queste pagine. • FC

televisione

post moderno

In onda su Sky Atlantic, la quinta stagione di *House of cards* vive un'involontaria aderenza alla realtà, diventando un esempio automatico e altrettanto casuale di metacinema. La dimensione distopica del mondo di Frank Underwood (interpretato da Kevin Spacey), nata sotto la presidenza di Barack Obama, perde il tratto distintivo di finzione di fronte all'avvento di Trump, mattatore altrettanto improbabile al pari del suo alter ego fantastico. Chissà che pure Melania, sotto sotto, non nasconda il lato mefistofelico rivelato sul piccolo schermo da Claire Underwood / Robin Wright. • FL



fake news

post moderno

È in corso la psicosi mediatica su *Blue Whale*, un fantomatico gioco di ruolo *on line* in cui misteriosi individui manipolerebbero la psiche di malcapitati navigatori fino a spingerli al suicidio. Un poderoso impasto di sensazionalismo, morbosità e leggenda metropolitana, puntellato qua e là da qualche fatto di cronaca di dubbia pertinenza e con un livello di verifica della notizie vicino allo zero. *Blue Whale* significa *Balena Blu*, ma voi drizzate le orecchie: questa balena, più che cantare, sembra muggire come una bufala. • LC

Topo model

Brutto, sporco e buono. Ecco in tre parole il profilo dell'eterocefalo glabro, un ratto-talpa di otto centimetri e trentacinque grammi, calvo, semicieco, con incisivi ipertrofici, che vive schiavizzato da una regina tirannica, in Africa, a due metri sotto terra. Non sarà la creatura più affascinante del mondo, ma ha una particolarità unica: non sviluppa tumori, come anni di osservazioni e test di laboratorio hanno dimostrato. Quale sia il suo segreto non è ancora del tutto chiaro, ma da uno studio dell'Università di Rochester (Usa) sembrerebbe custodito in un'unica molecola: l'acido ialuronico che l'uomo produce naturalmente conferendo alla pelle le sue proprietà di resistenza e mantenimento della forma (ben noto a chi compra creme di bellezza). Ma la molecola del topo calvo è cinque volte più pesante e dieci volte più lunga della nostra... forse viene da qui il superpotere. Frutto – ipotizzano gli scienziati – del suo adattamento alla vita sotterranea: passa il tempo a scavare e strusciare contro le pareti dei cunicoli, sviluppando una pelle insensibile al dolore e molto resistente e spiccate capacità di sopravvivenza. Però ciò che ha spiazzato di più gli studiosi è che l'acido ialuronico, anziché stimolare la sua riproduzione cellulare, la inibisce, facendone l'unico mammifero che, almeno in natura, non si ammala di cancro. E per assicurarsi che sia davvero l'acido ialuronico a renderlo immune, gli scienziati ne hanno bloccato la produzione in ottanta animali. Il risultato non si è fatto attendere: le cellule hanno cominciato ad agglutinarsi, indicando la possibile formazione di tumori. Studi sono in corso per vedere se l'acido ialuronico in questa versione possa servire da farmaco per gli esseri umani, ma per ora nessuna certezza perché, per essere efficace, la molecola dovrebbe essere prodotta dall'intero organismo, cosa piuttosto complessa e non a rischio zero.

Intanto un biologo dell'Università dell'Illinois a Chicago ha fatto un'altra scoperta: vivendo sul fondo di gallerie con ben poco ricambio d'aria, il nostro roditore nudo ha inventato un modo tutto suo per fare a meno dell'ossigeno, o quasi. Un altro superpotere che merita di essere approfondito. ■

I superpoteri del ratto-talpa senza peli che potrebbero servire per la salute degli esseri umani.



Non dà la felicità e fa male al portafoglio e all'ambiente.
Quando lo shopping diventa eccessivo.

Attrazione fatale

46

■ **Rita Nannelli**

Per raddrizzare una giornata storta o come antidoto alla noia, ma dopo l'euforia del momento ci si sente più vuoti di prima. Gli acquisti compulsivi non danno la felicità (almeno quella duratura) e in più inquinano l'ambiente. Le conclusioni di una recente ricerca di SWG per Greenpeace non lasciano dubbi: si possiede più vesti-

inseparabile è un problema – spiega **Elena Armano**, psicologa psicoterapeuta –. Quando si slega cioè da un bisogno reale e contingente, diventando la soddisfazione di un desiderio di cui non si sopporta la posticipazione e tantomeno la mancata realizzazione. E il segnale si ha quando l'attrazione per un oggetto e il suo possesso diventano un circolo chiuso senza



● **Donna**, del **nord-ovest** e del **sud Italia**, età compresa **tra i 30 e i 39 anni**, con reddito personale superiore ai **2mila euro**, la più incline a fare compere sfrenate.

● **1** persona su **2** non riesce a stare più di un mese senza fare *shopping*; il **20%** non resiste per più di una settimana.

● **60 euro** la spesa mensile media che gli italiani dedicano all'acquisto di vestiti.

● Offerte e promozioni rappresentano una tentazione irresistibile per **3** italiani su **4**.

● **1/5** degli italiani è dipendente dallo *shopping*.

● Lo *shopping* eccessivo è diventato un fenomeno sociale mondiale della fascia di età **20-45 anni**.

(Fonte: SWG per Greenpeace, marzo 2017)

ti, più scarpe, più borse, più accessori di quanto si abbia bisogno – lo ammette 1 italiano su 2 – e quasi la metà ha nel guardaroba abiti mai indossati o addirittura con l'etichetta attaccata. Cronache di ordinaria *shopping* mania lungo lo Stivale – e in molte altre parti del mondo – perché per oltre il 50% degli italiani l'acquisto di capi di abbigliamento aiuta a combattere il senso di vuoto, fa sentire più belli, accresce l'autostima. Ma appena 2 giorni dopo – talvolta solo 24 ore – la gioia lascia il posto a vergogna e senso di colpa.

In eccesso

Un acquisto ogni tanto non fa male a nessuno, anzi fa bene all'umore. «Ma quando il piacere dello *shopping* diventa una compagna

soluzione di continuità». Un'attrazione fatale che va a braccetto con la moderna società dei consumi: acquistare il più e l'assai, in modo facile e veloce, al di là anche delle reali possibilità economiche e anche se non serve. «In questo mondo vetrina chiunque viene "tentato" almeno una volta al giorno e i centri commerciali e le vie dello *shopping* hanno sostituito le piazze come luoghi dove passeggiare nel fine settimana», precisa la psicologa.

Capi d'accusa

Non ci guadagnano né le nostre finanze né l'ambiente. «Viste le basse percentuali di riciclo degli abiti, le nostre abitudini d'acquisto hanno un elevato impatto ambientale e se non cambiano – avverte **Giuseppe Ungherese**, responsabile *Campagna Inquinamento* di Greenpeace Italia – nei prossimi anni il pianeta sarà invaso da montagne di rifiuti. Senza contare che l'industria tessile è tra i settori produttivi più inquinanti al mondo e, anche a causa del massiccio impiego di fibre sintetiche derivanti dal petrolio, come il poliestere, il riciclo dei capi di abbigliamento a fine vita è molto difficile». Un grosso problema ambientale che si aggiunge all'uso di sostanze chimiche pericolose, di cui Greenpeace chiede l'eliminazione dal 2011 con la campagna *Detox*. Allora, prima di gettare al vento i soldi nell'ennesima maglietta, chiediamoci se ci serve davvero; quasi sicuramente torneremo a casa a mani vuote. Un bel gesto verso noi stessi e l'ambiente che ci circonda. ■

Criteri d'acquisto

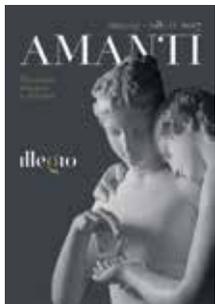
Consigli utili per "frenare" lo shopping.

- Innanzitutto chiedersi se abbiamo bisogno di qualcosa prima di iniziare il giro dei negozi. Quanti se lo domandano davvero?
- Annotare gli oggetti comprati, il costo, gli stati d'animo durante e dopo l'acquisto.
- Fare *shopping* con una lista alla mano.
- Fissare un *budget* mensile limitato che serva a soddisfare la pulsione di spesa.
- Se un oggetto ci scatena un desiderio molto intenso, aspettare ad acquistarlo proprio per godersi l'attesa. Se poi la voglia cala, vorrà dire che l'intensità non era legata alla cosa in sé, ma a un nostro stato d'animo passeggero. Meglio non averla comprata.

arte

post moderno

Cos'è davvero l'amore? Da qui prende le mosse la mostra *Amanti. Passioni umane e divine* alla Casa delle Esposizioni di Illegio, piccolo borgo montano della Carnia (Udine). Quarantacinque dipinti e



sculture dal Trecento al Novecento, provenienti da trenta collezioni d'Europa, disegnano un percorso suggestivo e raffinato in cui rivivono storie struggenti, sublimi, torbide. Da Antonio Canova a Filippino Lippi, da Artemisia Gentileschi

a Ernst Klimt, l'amore è rappresentato nelle sue molteplici e intricate sfaccettature. Già che ci siete ammirate le alture e le bellezze naturalistiche che circondano il paese noto per le antiche macine. Fino all'8 ottobre, www.illegio.it. • BA

mode

post moderno

Sotto il vestito... tutto. Anche in estate bralette, reggiseni in vista, underwear di pizzo o anche tutto liscio, di gusto rétro.

T-shirt con emoticon e emoji, di marca come sui banchi del mercato.

Campanelle Sono ritornate tintinnando, piccole, esagerate, di metallo prezioso o plastificate. Dagli Anni Settanta con furore.

Ciabatte E chi se l'aspettava? In spiaggia ma anche al lavoro e in serate eleganti. Non un grande servizio per le gambe medie italiote, visto che non slanciano nessuna e il rischio di sembrare ingaglioffite o

pazienti sfuggite a qualche ospedale è dietro l'angolo. D'altra parte è moda! • CM



Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

sulla parola

vlogger

Dall'inglese *video logger*, è un hobby (a volte una professione) legato alla produzione e condivisione di *video on line* su vari canali. Come i *blog*, i *vlog* sono diari degli utenti che condividono vita personale o fanno informazione su diversi argomenti. **JF**

consumi scena di Giovanni Manetti

Che meraviglia!

"Ciò che è impossibile per una generazione, è normale per la successiva" lo slogan finale e il senso dello spot del Samsung Galaxy S8.

DoWhatYouCan't, cioè "Fai quello che non è possibile!". Questo il *claim* del nuovo spot creato da Leo Burnett per *Samsung Galaxy S8*. Accompagnato dalle note della bellissima canzone *Across the Universe*, scritta da John Lennon, ma cantata da Rufus Wainwright, lo spot snocciola una serie di straordinarie e raffinate immagini che hanno un filo conduttore non facile da dipanare. La prima immagine è quella di un neonato (o di una neonata? L'ambiguità è funzionale allo sviluppo della storia, che vedrà vicende tanto femminili quanto maschili) circondato da una schiera di adulti che lo osservano e rivolgono verso di lui la fotocellula del portatile per scattare una foto che noi spettatori possiamo vedere nel *display*. Ma la cosa curiosa è che la ripresa è fondamentalmente in soggettiva dalla parte del neonato. Questo non può significare altro che una cosa: che è lui/lei il protagonista della storia, come si vedrà in seguito. La sequenza successiva è quella di una bambina che nuota sott'acqua e che con un cellulare *waterproof* fotografa un piccolo polipo che si muove con eleganza. Ecco allora che si profila un duplice tema che tiene insieme le varie sequenze. Da una parte c'è la serie delle novità tecnologiche proposte da *Samsung*; dall'altra c'è la serie di esperienze straordinarie che farà il nuovo nato/la nuova nata nel corso della sua vita: esperienze che, come dice lo slogan finale ("Ciò che è impossibile per una generazione, è normale per la successiva"), per quanto oggi nuove, e forse anche sorprendenti, saranno parte della vita quotidiana delle generazioni future. I due temi si incrociano e si sovrappongono nelle sequenze successive. Infatti subito dopo si vede una bambina che al mercato, accompagnata dai genitori, paga il sacchetto di frutta comprata azionando uno *smartwatch* che si connette con il cellulare del fruttivendolo. Ma la sequenza successiva è ancora più straordinaria, perché due bambini di colore mettono il cellulare del padre direttamente sui suoi occhi mentre lui è disteso su un divano e, grazie al dispositivo di

riconoscimento del volto, il telefono si sblocca e loro possono vederci dei cartoni animati. E poi, con uno strano giro su se stessa, la storia torna al suo inizio: un adulto, dopo aver ripreso le immagini uniche, e soprattutto i misteriosi suoni, di un'aurora boreale, li propone con il cellulare al neonato dell'inizio. E infine l'ultima meraviglia tecnologica proposta da *Samsung*: la cuffia ottica per la realtà virtuale, usata da un alunno in una classe, che nella visione che si crea lo fa correre insieme a un branco di *T-Rex*. La canzone cantata da Wainwright dice *Nothing's gonna change my world*, "niente cambierà il mio mondo". Anche se niente sarà più come prima. ■

