

NEL MONDO

Australia
percolorica
Allarme obesità
nel subcontinente

CULTURA

E adesso il 'buon' bere L'Italia non è solo Spritz SCIENZA

Cavallette

in cucina Uno sguardo al cibo del futuro

cosa mettiamo NEL PIATTO?

editoriale direttore@periodicoitalianomagazine.it

Studio odontoiatrico

POLETINIA

Paradontologia e patologia orale Chirurgia - Conservativa - Endodonzia Protesi - Ortognatodonzia

> un controllo periodico

ROMA, Via Quintilio Varo 68 - tel. 06.71544526

La grande menzogna del protezionismo

Tutte quelle forze politiche che, da un po' di tempo in qua, parlano di 'protezionismo', ci stanno ampiamente prendendo 'in giro'. Esse vogliono, in realtà, solamente il nostro voto, al fine di supportare un'economia sovvenzionata e 'liberticida', in cui i Paesi più ricchi possano continuare a vendere i propri prodotti sul mercato globale senza dover minimamente affrontare la concorrenza di quelli poveri. Ancora oggi, l'agricoltura è l'attività produttiva più diffusa nel mondo. E la cosiddetta 'popolazione rurale', quella che vive grazie a ciò che essa stessa coltiva, ammonta a circa la metà degli abitanti del pianeta Terra. Tra i prodotti più coltivati spiccano, ovviamente, i cereali, i quali sono destinati all'alimentazione diretta, oppure a essere trasformati in farine o mangime per animali. Il frumento, innanzitutto, serve sia alla panificazione, sia alla produzione di pasta. Gli altri cereali più diffusi sono, nell'ordine: il mais, l'orzo, l'avena, la segale, il sorgo e il riso. Quest'ultimo, tra l'altro, è fonte di cibo per circa un terzo dell'umanità. Non stiamo parlando di cose secondarie, bensì di fattori assolutamente fondamentali per la sopravvivenza del genere umano. Altri prodotti importanti sono i tuberi: la patata e la manioca. Poi ci sono gli alberi da frutta, la vite, l'olivo, la soia, l'arachide e gli ortaggi. Infine, non dobbiamo dimenticare le colture estensive delle piantagioni delle zone tropicali e subtropicali, tra cui troviamo: il caffè, il tè, il tabacco, il cacao, la canna da zucchero e le banane. Insomma, l'agricoltura moderna è strettamente collegata con il sistema economico globale. Essa fornisce la materia prima per l'industria agroalimentare, immettendo i suoi prodotti sul mercato mondiale in cui i prezzi subiscono frequenti oscillazioni, favorite da fattori politici, sociali, speculativi e, soprattutto, climatici, come la siccità o le calamità naturali (checché ne dica, o ne pensi, mister Donald Trump). Tutto ciò si ripercuote sulle economie dei Paesi poveri, provocando quella cosiddetta 'emigrazione economica' che altro non è se non la diretta conseguenza di un'agricoltura ancora oggi concentrata attorno a un numero limitato di prodotti. Ecco per quale motivo in Africa centrale c'è la monocoltura del cacao, mentre in quella centrooccidentale (Senegal) vi è quella dell'arachide: sono produzio-



storiadicopertina

ni agricole le quali, a causa della mancata diversificazione delle colture, imposta dai Paesi importatori, cioè quelli più ricchi, hanno finito col rovinare i terreni riducendone le capacità produttive, in molti casi desertificandole. Tutti questi enormi problemi, che ci stanno investendo direttamente, non si risolvono con il protezionismo. Anzi, le cose stanno esattamente all'incontrario: si tratta di questioni gravissime, causate proprio dal protezionismo e da politiche valutarie di cambio 'ineguale', attuate sin dai tempi della Conferenza di Berlino del 1884/85. La politica degli Stati più avanzati è sempre stata funzionale a limitare, attraverso l'imposizione dei dazi doganali, ogni importazione dall'estero. Ovvero, ciò che oggi costringe molte popolazioni a migrare. La libera circolazione dei prodotti agricoli risolverebbe molti dei problemi legati alla malnutrizione nei Paesi arretrati. E l'abbandono di ogni politica protezionista favorirebbe lo sviluppo dell'agricoltura anche nel Terzo Mondo, la cui economia viene strangolata dalle oscillazioni dei prezzi e dall'altissimo indebitamento degli Stati in via di sviluppo. A tal fine, i vari negoziati internazionali di questi ultimi 25 anni si sono sempre e regolarmente 'arenati' proprio sul delicato punto dell'abbandono delle politiche protezionistiche e sui sussidi all'agricoltura interna. In pratica, i Paesi ricchi prendono tutti dei soldi, attraverso appositi fondi, per mantenere 'in piedi' le loro economie interne. Con i soldi degli altri! L'abbattimento di ogni tariffa doganale nell'Unione europea ha consentito il 'calmieramento' dei prezzi di numerosi prodotti, non soltanto di quelli agricoli, bensì anche di quelli tecnologici, aprendo quelle 'barriere' di mercato che stavano favorendo un oligopolio di 'strozzini' e 'rapinatori'. In pratica, alcune potenti aziende avevano fatto 'cartello' per poterci 'ricattare' sulle ricariche telefoniche, giusto per fare un esempio. Nell'ambito della tanto vituperata Unione europea sono stati presi, negli ultimi anni, tutta una serie di accordi per incrementare la produttività agricola attraverso lo sviluppo tecnologico, assicurare gli approvvigionamenti dei prodotti e mantenere sotto controllo i prezzi delle merci. Ciò ha significato: 1) prezzi comuni e fissi; 2) l'armonizzazione delle norme dei singoli Stati membri. Il protezionismo, invece: a) non impedisce affatto le oscillazioni di mercato; b) favorisce assai poco la produzione interna, poiché ne riduce la domanda; c) limita, infine, le esportazioni verso i mercati esteri, perché se cominciamo a mettere dei dazi in 'entrata', la risposta naturale di ogni singolo Paese sarà quella di imporli, a sua volta, contro il nostro export. Per riavviare una robusta produzione interna non serve imporre tributi doganali: servono sostegni economici, che rendano le aziende più competitive sui mercati. E servono investimenti: un'ipotesi che i nostri 'grandi manager' e i nostri imprenditori non vogliono neanche sentir nominare, perché sperano di poter spendere i soldi degli 'altri': i nostri, in particolare. Tutto chiaro? È preferibile acquistare una banana a basso costo da un coltivatore somalo, oppure si vuole che il coltivatore di banane venga a vivere qui da noi, con tutta la famiglia al seguito? Se un'intera famiglia somala è giunta in Italia sopra a un barcone, di chi è la colpa? Qui qualcuno mente, sapendo di mentire.

VITTORIO LUSSANA

Ingrediente principale: il buonsenso

Abbiamo pensato di parlare di cibo. E, come di consueto, abbiamo scelto un percorso inconsueto. Magari dalla copertina molti si aspetteranno di trovare le solite disquisizioni sul: mangiare carne sì o no? Cosa mangiare con il caldo? E notizie del genere. Ma di queste cose si parla ovunque, all'infinito. La nostra redazione ha invece cercato di 'fotografare' la questione alimentare da angolazioni inusuali. Nelle questioni più scientifiche, naturalmente abbiamo incontrato e intervistato medici. Perché, al di là delle mode, alcuni modi di rapportarsi al cibo (a tutte le età) possono sfociare in patologie gravi. L'intervista più 'divertente' ha come protagonista il Dottor Lemme (vi ricordate Briatore e la sua dieta?), che ci spiega il suo programma alimentare. Divertente non certo perché l'argomento sia da ridere, bensì per la dialettica dell'interlocutore, che è un 'personaggio' nel vero senso del termine. Poi, sulla questione troppe proteine, possiamo discuterne per mesi o anni: tanto un accordo non si troverà mai. L'alimentazione, purtroppo, è una questione difficile. E non riguarda solo i chili che segnala la bilancia. Lo dimostrano i pazienti 'over-size' delle trasmissioni di Real Time (parliamo di soggetti che raggiungono anche i 300 chili di peso corporeo). Per loro, il percorso di dimagrimento 'passa' per la 'testa', che deve contrastare l'esigenza di mangiare compulsivamente. A questa tipologia di pazienti viene consigliato di eliminare dolci e carboidrati, ma prima ancora della verdura, devono mangiare molte proteine (sorpresa), altrimenti non si saziano. È chiaro, quindi, che di assoluto non c'è proprio niente.

Francesca Buffo

·····



4 Periodico italiano MAGAZINE





Se il bambino non mangia



I disturbi del comportamento alimentare possono manifestarsi precocemente, già nei bimbi da 0 a 3 anni: una problematica che va affrontata con un supporto adeguato alla famiglia, perché a mangiar bene s'impara da piccoli

- **3** Editoriale
- 5 Storia di copertina
- **Siamo ciò che mangiamo**Cosa spinge l'essere umano a sposare una filosofia alimentare 'non convenzionale'?
- **Cucinare che passione**Tra moda e sane abitudini, il web promuove stili di vita
- 15 Il cibo del futuro Cavallette nel piatto?
- Integratori, no al fai-da-te
 Può essere pericoloso
- **Gastrofisica**Nuova scienza del mangiare
- **Vittorio D'Oriano**"Le emergenze climatiche richiedono un'educazione specifica della collettività"
- **Giuseppe Stefano Morino**"I disturbi alimentari possono essere all'origine di patologie future"
- Quando il cibo è disagio
 In aumento le patologie caratterizzate
 da un'eccessiva preoccupazione
 per il peso e le forme del corpo
- 32 Essere in linea è un concept Il cliente nel mondo del 'diet food'
- **34 Spaghetti a colazione** *Il programma del Dr. Lemme*

- **38 Australia ipercalorica**Nel subcontinente allarme tasso obesità
- 44 Stress addio con yoga e dieta Recuperare il benessere psico-fisico
- 45 Luigi Vitiello

 "Lo Yoga è il più antico
 'manuale d'uso' per l'uomo"
- 48 Il borgo sopra le nuvole Il miracolo di Civita, nel viterbese
- **Per Bacco che vino!**L'enogastronomia è diventata un 'cluster' importante per la nostra economia
- **Giovanni Negri:**"Non sappiamo raccontare nel mondo l'incredibile storia enologica d'Italia"
- **La bellezza sta cambiando**Stop alla dittatura delle filiformi
- **67** Cinema estate
- **Roxas** *Una generazione in bilico*
- 70 Musica News
 Guida all'ascolto
- 72 Arte News
 Le mostre del momento
- 74 Libri&Libri
 Novità in libreria
- 76 La posta dei lettori

E adesso il 'buon' bere



Dimenticate gli 'apericena' dove la scelta è fra alcolico o non alcolico, perché l'Italia non è solo Spritz, ma un Paese di grande tradizione liquoristica, con professionisti di successo che danno lustro alla nostra miscelazione anche all'estero.



Anno 6 - n. 30 Luglio-Agosto 2017

Direttore responsabile: Vittorio Lussana Vicedirettore: Francesca Buffo

In redazione: Gaetano Massimo Macrì, Carla De Leo, Giuseppe Lorin, Michela Zanarella, Dario Cecconi, Annalisa Civitelli, Serena Di Giovanni, Ilaria Cordì, Silvia Mattina, Giorgio Morino, Michele Di Muro, Chiara Scattone, Clelia Moscariello, Raffaella Ugolini

REDAZIONE CENTRALE: Via A. Pertile, 5 - 00168 Roma - Tel.06.92592703

Progetto grafico: Komunicare.org - Roma

Editore Compact edizioni divisione di Phoenix associazione culturale - Periodico italiano magazine è una testata giornalistica registrata presso il Registro Stampa del Tribunale di Milano, n. 345, il 9.06.2010

PROMOZIONE E SVILUPPO







Siamo ciò che mangiamo

Il termine 'vegetariano' e 'vegano', tra molte critiche e diffidenze, ha cominciato a diffondersi all'inizio del secolo scorso. Oggi tali scelte sono diventate abitudini quotidiane e oggetto di un marketing diffuso su tutto il territorio nazionale. Si tratta di approcci differenti al cibo, in cui la componente etica e psicologica dell'individuo sembra ancora essere l'ingrediente principale

Storicamente, l'atto del mangiare è considerato un momento sacro e il cibo un dono divino. Tale legame coinvolge non solo il corpo, ma anche lo spirito. E nelle pratiche rituali sono presenti forme di digiuno sulla via della purificazione e della salvezza. Dai 'paleo' ai 'vegani-crudisti', 'fruttariani' passando per i 'melariani' per arrivare ai 'respiriani', la filosofia di queste realtà è molto simile alle regole espresse dalle religioni e ancor più analogo lo scopo, ovvero la creazione di una forte identità di gruppo ben individuabile e inevitabilmente elitaria. L'adozione di questi regimi alimentari, così differenti tra loro, spoglia i dettami religiosi degli attributi sacrali e focalizza l'attenzione soltanto sull'aspetto della rinuncia, condizione essenziale per depurare e disintossicare l'organismo. Molto spesso, la scelta di questi individui nasce dal desiderio di liberarsi dal fardello dei condizionamenti sociali che tendono ad imporre alcuni gusti dannosi per la salute e per l'ambiente. L'aspetto più interessante è dunque la componente psicologica prima ancora di quella etica, molte persone sentono l'esigenza di imporsi una regola da seguire per controllare la propria esistenza. Secondo la psicologia sociale del cibo gli estremismi a tavola, come anche al di fuori, soddisfano il senso di paura e di smarrimento prodotti dall'incertezza rispetto al futuro. La precarietà del nuovo secolo predispone l'individuo al controllo sul cibo che finisce per sconfinare in un estremismo rigido, capace il più delle volte di soffocare la ricchezza e varietà delle sensazioni e delle emozioni.

Come orientarsi tra le scelte alimentari diverse

Oggi più che in passato, le azioni di ogni persona girano attorno al cibo che ne influenza continuamente l'esistenza, la salute e l'umore. Secondo l'antropologo e sociologo Jean Pierre Poulain, la produzione della materia prima è sempre di più in mano a pochi e ciò non fa che generare ansie diffuse tra la popolazione, alla quale sfuggono i reali meccanismi della lavorazione. Tale sensazione di preoccupazione aumenta e diventa fuori controllo nel momento in cui si ricorre alla ricerca su google o si scorrono i forum di gruppi sui social network, piattaforme dove ognuno avanza ipotesi ed esperienze atteggiandosi a 'tuttologo' della nutrizione. In un contesto di 'bulimia' da informazione, il convegno dell'aprile scorso 'Modelli alimentari che cambiano: continue sfide per il mondo agricolo', organizzato nel Castello di San Giorgio di Fiumicino (Rm) dall'azienda agricola Maccarese in collaborazione con la Coldiretti, ha affrontato alcuni



temi delicati quali la sicurezza, la tracciabilità, i controlli, l'affidabilità e le garanzie. La ricerca ha decretato la dieta mediterranea ancora la più adatta per l'essere umano, nonostante i ripetuti attacchi da parte delle mode alimentari estemporanee spesso non suffragate da validità di carattere scientifico e nutrizionali.

. >>>>>>>>

Tra ragioni religiose e discussioni da social media, la scelta alimentare può anche inserirsi nella volontà di appartenenza politica. Al centro del dibattito politico, il cibo è un tema sempre più preponderante e si traduce spesso in posizioni dal forte imperativo etico: bloccare lo sfruttamento degli animali. Nei programmi dei politici 'nostrani' spiccano provvedimenti che vanno dal bandire certi alimenti, come la carne di coniglio per l'Onorevole Brambilla di Forza Italia, all'imporre i menù vegani e vegetariani in tutte le mense pubbliche da parte di alcuni militanti del Movimento 5 stelle.

In ultima istanza, non meno importante, l'adozione di determinati regimi alimentari costituisce un'azione ambientalista. Per i fautori di una svolta estremista, le cattive abitudini alimentari basate sul consumo eccessivo di carne e di pesce stanno causando l'impoverimento delle risorse e provocando problemi sociali ed economici in quelle parti del mondo che si sostengono di allevamento e pesca.

Tale consapevolezza si intreccia alla nuova esigenza di un consumo sempre più differenziato nel tempo, attraverso il ricorso a scelte legate a criteri di consumo, spesso in opposizione tra loro. La velocità di cambiamento non permette di intercettare la reale domanda sul

Periodico italiano MAGAZINE

• Periodico italiano MAGAZINE



Il boom dei vegani

Il numero di italiani che nel 2017 dichiara di aver scelto di eliminare la carne dai pasti è pari al 7,6% della popolazione: il 4,6% è vegetariano, mentre il restante 3% vegano. A tracciare il quadro un'indagine voluta da Holidu, sito di case vacanze, basata su dati Eurispes.

Un'ulteriore conferma di come stiano cambiando le abitudini degli italiani arriva anche dall'Istat: i consumi generali sono tornati ai livelli precrisi, l'acquisto di carne crolla di un altro 4,8%, pur rimanendo fortemente presente nelle abitudini alimentari. A fronte della diminuzione della spesa per la carne, è aumentato il consumo di frutta e verdura (+3.1%) per un totale, per ogni nucleo familiare, di 41,71 euro al mese per la frutta, e 60,62 euro per la verdura. Cresce, dunque, il consumo di alimenti freschi e di stagione, ma sono i prodotti ittici a fare la parte del leone, con un aumento del 9,5%, per un totale di spesa che arriva fino a 39,83 euro mensili.

Insieme ai dati relativi ai consumi, l'Istat ha diffuso anche una serie di informazioni sulle cattive abitudini degli italiani, ovvero quelle legate al fumo, alla cattiva alimentazione che sfocia nell'obesità, a consumo di alcol e sedentarietà. Nonostante le spese vertano sempre di più verso un consumo alimentare consapevole, il 35,5% della popolazione a partire dai 18 anni è in sovrappeso, mentre il 10,4% dichiara di essere obeso. Non stupisce, dato che 23 milioni e 85mila persone dichiarano di non praticare mai sport nel tempo libero.



mercato e l'Unione europea si sta muovendo – Proposta di risoluzione del 28.9.2016 a seguito dell'interrogazione B8-0717/2016 – su temi relativi all'alimentazione e alla sicurezza alimentare, anche in termini di chiarezza nelle informazioni delle etichettature.

Gli scontri sulla scelta alimentare

'Noi siamo quello che mangiamo', questa celebre affermazione del filosofo Feuerbach si può estendere a un influenza del cibo sulla coscienza, sul modo di pensare e sulla sfera emotiva.

Il recente studio dei ricercatori dell'Unità di neuroimaging quantitativo (Istituto di neurologia sperimentale) del San Raffaele di Milano, in collaborazione con la divisione di neuroradiologia dello stesso istituto e le università di Ginevra e Maastricht, ha dimostrato la presenza di una maggiore risposta empatica alla sofferenza umana e animale in soggetti vegetariani e vegani rispetto a individui onnivori. Di conseguenza, la scelta di rinunciare alla carne e al pesce o a tutti prodotti di origine alimentare andrebbe a sviluppare differenti livelli di attività di reti neurali encefaliche connesse ai sentimenti.

In generale al di là degli estremismi, la tendenza sembra essere un 'ritorno alle origini' e gli individui preferiscono sempre di più selezionare un cibo semplice e privo di condimenti elaborati, evitando zuccheri raffinati. Insomma ogni scelta che l'individuo assume quotidianamente crea un processo di compensazione di segno opposto, crudisti contro vegetariani o vegani contro carnivori, che non promuove una reale condivisione di intenti verso un mondo migliore, ma genera ulteriori alibi all'immobilismo e alla rinuncia di una piena libertà alimentare.

SILVIA MATTINA

10 · · · · · · Periodico italiano magazine



Casa in affitto?

Oltre 400 appartamenti per te!

Hai un immobile che intendi affittare?
Contattaci!!

Ricerchiamo

Appartamenti in acquisto per docenti universitari, studenti e investitori nella locazione immobiliare

Via della Meloria 93 Roma - Metro A Cipro Tel. 06.88939783 / 331.4643312 Mail: prati@romacasa24.com



Cucinare che passione



Siamo ormai abituati a condividere on line ogni frammento delle nostre vite: non fa eccezione l'alimentazione, che è una delle parole chiave più diffuse nel mondo di internet. Tra moda e sane abitudini, il web promuove stili di vita che modificano il modo di stare a tavola

social network sono colmi di immagini di vettovaglie di ogni tipo. I cuochi stellati sono personaggi conosciuti unanimemente e proliferano sulle diverse piattaforme influencer seguiti da milioni di utenti. Cambiano i gusti e nascono sempre nuove realtà imprenditoriali che lanciano mode e propongono una diversa concezione del cibo. Ma il rapporto tra alimentazione e media, in realtà, ha radici lontane nel tempo. Da decenni i canali televisivi dedicano al tema una consistente porzione del proprio palinsesto.

Limitandoci al caso italiano, sin dagli anni '50 le diverse reti hanno prodotto programmi legati al cibo.

In Rai, con Mario Soldati e il suo Viaggio lungo la valle del Po alla ricerca dei cibi genuini, nasce nel 1956 il reportage enogastronomico. Come non citare poi Linea contro linea del regista Giulio Macchi e la puntata andata in onda nel 1967 avente come protagonista Elena Fabrizi, per tutti Sora Lella, impegnata nella preparazione del pollo alla romana per l'ospite Gigi Ballista, a partire dall'acquisto dei vari ingredienti presso il mercato di Campo de' Fiori a Roma.

Da subito si ponevano in evidenza l'intima connessione tra cucina e territorio e la ricchezza del prezioso patrimonio di infinite varietà locali.

Nei primi anni Settanta la cucina entra in modo stabile nella televisione con A tavola alle 7 condotto da Ave Ninchi e Luigi Veronelli. Nel decennio successivo prendono il via Linea verde e Che fai mangi? mentre su Telemontecarlo prosegue la messa in onda di Sale, pepe e fantasia condotto da Wilma De Angelis fino al 1995. Non sfuggono a questa sintetica casistica i programmi divulgativi, ne è un esempio le rubrica a tema all'interno di Superquark.

L'evoluzione della tv culinaria segue il processo di mutamento culturale avvenuto nel Belpaese. La proposta si moltiplica esponenzialmente fino ad arrivare ai giorni nostri in





cui tra tv, radio e pay-tv si è riusciti a raggiungere col cibo un pubblico estremamente eterogeneo, di ogni età e grado culturale.

Si va dai canali tematici fino alle singoli trasmissioni trasmesse da reti generaliste. Dai più tradizionalisti programmi di ricette come *La prova del cuoco, Cotto e mangiato* e *I menù di Benedetta* si è giunti ad adottare il format del reality in show come *Masterchef, Quattro ristoranti*,

Hell's Kitchen e Cucine da incubo. Di per sè molto diversi tra loro questi ultimi hanno in comune un elemento fondamentale e cioè quello di aver portato alla ribalta l'uomo comune, con la sua vita e la sua storia.

Questo fattore è stato forse il preludio alla rivoluzione dei nostri giorni avvenuta con l'avvento di internet e dei social network. La democrazia del web consente ad ognuno di essere uno chef e permette di

12 · · · · · · · Periodico italiano MAGAZINE



avere un proprio pubblico e bacino d'utenza.

Negli anni si sono moltiplicati i blog tematici che hanno di molto modificato le modalità con cui si parla di cucina al pubblico, coinvolto interattivamente nelle discussioni dei forum. Possiamo citare tra i più noti Giallo zafferano, Il cavoletto di Bruxelles e Sorelle in pentola. Per molti dei protagonisti di questi siti la passione di una vita si è trasformata in proficue occasioni di business.

La televisione e internet hanno generato così una corsa alla ricetta più sensazionale, particolare ed esotica che ha sostituito, non in toto, la cucina tradizionale della nonna.

Questo ha determinato un cambiamento culturale notevole. Ingredienti sconosciuti alla classica dieta mediterranea sono entrati a far parte delle abitudini quotidiane mutando il gusto e le consuetudini nello stare a tavola, in maniera repentina e impensabile fino a qualche anno fa. D'altronde il famoso detto non recita mica "un avocado al giorno toglie il medico di torno".

Internet è il luogo prediletto ove relazionarsi col cibo. Con pochi clic si possono scoprire nuovi piatti, inediti scenari alimentari e si può ordinare la cena a casa da molteplici ristoranti.

Sui social network e da ogni dove sul pianeta, si può diffondere in tempo reale l'esperienza culinaria in atto.

La condivisione seriale, che sia vista positivamente o negativamente, ha dato al cibo un nuovo significato.

Pubblicare una foto a casa, in albergo o al ristorante non





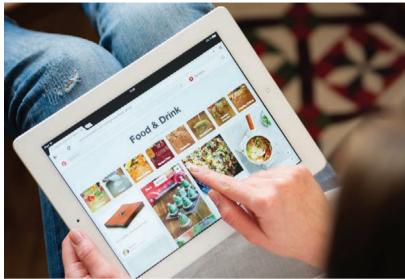
significa solo mostrare la perizia, propria e del cuoco, nella preparazione di ottimi manicaretti ma vuol dire anche mostrare a un pubblico potenzialmente globale il proprio stile di vita: l'alimentazione come strumento quindi di affermazione dello status symbol. Uno studio del 2016 commis-

sionato dall'azienda danese di

prodotti caseari Lupark (pos-

seduta da Arla Foods) e con-

dotto in Inghilterra ha evidenziato come una persona su cinque prepari un piatto dall'aspetto piacevole col solo obiettivo di postarlo su Instagram, Facebook o Pinterest. Una buona porzione del campione di duemila adulti presa in esame dal sondaggio si approprierebbe indebitamente dei meriti della creazione della pietanza stessa. Questo per la smania di com-



petere sui social media.

Prendiamo in esame la nota applicazione fotografica Instagram. La parola chiave food (alla quale vanno aggiunte tutte le sotto-categorie: foodporn, foodblogger, foodstagram e così via) è tra i primissimi risultati per numero di post. Con più di circa 226 milioni di foto pubbliche, tale hashtag segue solamente le etichette fashion (391 milioni) e love (1 miliardo).

L'elemento virale delle piattaforme del web ha favorito l'emersione di veri e propri fenomeni della rete. Non si tratta necessariamente di professionisti del settore ma certamente di personalità competenti in fatto di marketing e quindi in grado di sfruttare al meglio tutte le potenzialità della rete. Con centinaia di migliaia di seguaci instagrammer come Chiara Maci (@chiarainpentola, 300 mila follower su instagram e 400 mila su facebook), il fotografo Michael Gardenia (@lammaigal, 111 mila seguaci e duemila instagram mi piace al profilo facebook) o Giorgia Polo (@giorgette p, cinquantamila follower) hanno dalla loro un potere mediatico immenso e sono per questo motivo definiti influencer. Nella maggior parte di questi profili il cibo ha un ruolo preminente ma non esclusivo. Ai piatti si sommano splendide foto legate ai viaggi o a esperienze di vita da sogno. Si tratta per lo più di piatti salutari proposti da utenti che presentano una forma fisica invidiabile. I meccanismi psicologici possono portare quindi l'utente verso l'emulazione di tali sani modelli di tendenza.

Nell'anno solare in corso un'equipe dell'Università di Washington ha condotto una ricerca in tal senso incentrata proprio sullo studio di come le foto del cibo aiutino gli utenti di Instagram a seguire una sana alimentazione. I sedici intervistati sostengono di avere trovato benefici, tramite questa pratica quotidiana, nel raggiungimento dei propri obiettivi in fatto di dieta e stato di salute. Questo grazie al supporto e all'incitamento dei followers.

Inoltre pare che il funzionamento dell'applicazione conduca l'utilizzatore a essere più onesto con se stesso e con gli altri e quindi ad essere più costante. L'esperienza di uno può fungere pertanto da esempio per tutti gli altri e ogni pasto diviene un evento speciale.

Bisognerebbe però tenere sempre a mente che l'alimentazione è materia molto seria. Dietro la smania di condivisione e il desiderio di approvazione si nasconde la pericolosità di una dieta fai da te e senza controlli.

MICHELE DI MURO



14 >>>>>> Periodico italiano MAGAZINE





II cibo del futuro

Carne sintetica, farine di insetti, grilli e cavallette potrebbero essere la risposta alla domanda alimentare mondiale. Alimenti come questi sono nuovi per il mondo occidentale, ma diffusi da tempo nell'est asiatico e in America Latina. E non è detto che queste soluzioni incontrino il favore del pubblico, almeno di quello non già sensibile all'argomento etico di evitare lo sfruttamento e la sofferenza degli animali

Secondo una stima dell'Onu nel 2040 nel pianeta ci saranno quasi 9 miliardi di abitanti. Per far fronte a questa crescita esponenziale è necessario raddoppiare la produzione di alimenti, sperimentando generi alternativi e riducendo al massimo gli sprechi. Partendo da nuove tecnologie e gestendo al meglio le risorse della terra potrebbe essere possibile garantire una degna alimentazione all'umanità. Se le terre da coltivare sono sempre meno, l'acqua pulita è rara, i pesci continuano ad estinguersi, è chiaro che anche gli allevamenti tradizionali risultano non più sostenibili: troppo inquinamento e consumo di energie. Bisogna pensare ad un tipo diverso di agricoltura con nuove tipologie di cibo. Forse la maniera più semplice e immediata è diminuire l'utilizzo della carne, preferendo altre fonti di proteine vegetali come legumi e derivati. Sono già molto diffuse le 'carni' a base di cereali o farine di legumi, ma nei prossimi anni troveranno maggior spazio gli alimenti Omg, geneticamente modificati attraverso le biotecnologie, che consentiranno raccolti più frequenti con meno risorse. Qui l'argomento si fa comunque complesso e pieno di aspetti contraddittori per gli ipotetici danni che gli Omg provocherebbero: dall'ecosistema del suolo alla contaminazione delle acque sotterranee, dal pericolo per gli insetti fino alla distruzione della barriera corallina. Tra i cibi possibili in futuro si prospetta la 'bistecca artificiale', creata in laboratorio a partire dalle cellule sta-

minali ricavate dai muscoli degli animali. Il primo hamburger 'sintetico' è stato già ideato e testato nel 2013 da un gruppo di ricercatori dell'università di Maastricht: un prototipo di fibre muscolari e grasso. La commercializzazione del prodotto, se avvenisse entro i prossimi cinque anni, ridurrebbe del 50% l'energia, del 96% le emissioni di gas serra, del 99% il suolo per la produzione di carne. Ma è un alimento ipotetico ancora tutto da migliorare. Allora quale potrebbe essere a oggi la fonte più economica e con minor impatto ambientale? A quanto pare la soluzione è tra gli insetti commestibili. In alcune aree del mondo come Sud-Est Asiatico, Africa Centrale, Centro e Sud America questi animaletti ricchi di sali minerali e proteine rientrano nella cultura alimentare della popolazione. Insomma, se per noi occidentali rappresentano qualcosa di disgustoso, per oltre due milioni di persone sono la normalità e fanno parte del menù: oltre un milione di specie e con le stesse proprietà nutritive di un qualsiasi alimento di origine animale. L'Unione Europea con la FAO sostengono gli stati membri attraverso dei finanziamenti per portarli proprio all'uso degli insetti in cucina come valida alternativa. È difficile accogliere l'idea di avere in tavola cavallette, grilli, formiche o larve di scarabeo, ma questa è una delle vie per nutrire il pianeta: una risposta sostenibile per ridurre la fame nel mondo. Lo street food messicano o asiatico contempla già da tempo specialità a base di insetti. Un esempio europeo si trova a Copenaghen al Noma, ristorante dove è possibile ordinare paté di grilli da spalmare su foglie di acetosella o crema di yogurt con formiche rigorosamente vive. L'entomofagia, ovvero il consumo di insetti da parte dell'uomo, sta suscitando sempre più curiosità nei media, negli chef e negli operatori dell'industria del settore, anche per i vantaggi alla salute: dei veri e propri integratori proteici. Dal 1 gennaio



16 ***** Periodico italiano magazine



Mangiare insetti: presto sarà una realtà anche in Italia

La legislazione italiana al momento non consente di allevare, trasformare e commercializzare insetti destinati alla nutrizione umana. In Francia e in Germania si possono vendere, mentre nei Paesi Bassi, dove ci sono meno restrizioni, ha sede Kreca, il principale produttore del continente. Ma nel gennaio 2018 entrerà in vigore la normativa europea, che uniformerà questi aspetti nei diversi Paesi dell'Unione. In Italia, però, mancano leggi nazionali che definiscano i protocolli per l'allevamento e la trasformazione degli insetti. Quindi ,passerà un po' di tempo prima di trovare questi prodotti nei nostri supermercati. Intanto, in alcuni Stati dell'Unione europea vengono già commercializzati insetti per uso alimentare, a patto che rispettino le stesse norme sulla sicurezza alimentare degli altri animali. In Belgio, per esempio, ci sono già dieci specie che si possono consumare, mentre in Olanda si trovano alcuni prodotti in vendita. A livello mondiale sono oltre due miliardi le persone che mangiano insetti e 1900 le specie consumate. Prevalentemente si tratta di appartenenti agli ordini dei coleotteri (come i maggiolini), lepidotteri (farfalle), imenotteri (tipo vespe e api) e ortotteri (grilli e cavallette). Poi si possono trovare anche libellule o termiti. In giro per il mondo, le forme in cui si presentano sono le più varie, dalle formiche fritte in padella, alle larve che saltellano nel pecorino sardo, agli spiedini con larve di scarabei, crisalidi di farfalle e cavallette diffusissimi in Cina. In Oriente si mangiano molte zuppe d'insetti, anche con rincoti (la famiglia delle cimici) di notevoli dimensioni.

Ma che sapore hanno questi cibi? Secondo Antonio Bozzaotra, allevatore di bachi da seta, insieme al fratello Giuseppe: «Il sapore dei grilli ricorda un po' quello dei gamberetti». Luigi Ruggeri, fondatore dell'azienda Microvita, con sede in provincia di Bologna, che alleva insetti da 35 anni è ancora più diretto: «Noi li mangiamo e io li trovo molto gustosi. Organizziamo cene con gli amici e mia moglie sta scrivendo un ricettario». Certo, per noi italiani, bisogna sicuramente superare una barriera culturale, un tabù, soprattutto se si parla di insetti 'interi'.

2018 sarà possibile la libera circolazione di alimenti a base di insetti in Europa; ora rientrano soltanto nel 'novel food' soggetto a regolamenti specifici, ma Francia, Belgio, Inghilterra e Paesi Bassi già consentono l'allevamento e la produzione controllata. In Italia il consumo è vietato per rischi sanitari e ambientali, il Belpaese mantiene quindi un approccio conservativo, rischiando di arrivare in ritardo rispetto all'Europa, aprendo le porte ad un import poco chiaro nell'etichettatura. "L'ostacolo è prevalentemente culturale" ha dichiarato la dottoressa Costanza Jucker

Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente dell'Università degli Studi di Milano, anche perché crostacei e lumache già finiscono in padella e trovare soluzioni alternative non può essere un'utopia. Per i detrattori degli insetti e della carne elaborata in provetta, o meglio ancora per i vegani, esistono le microalghe, tra le quali la spirulina, ricca di vitamine, proteine e antiossidanti. Dagli Aztechi era considerata il cibo degli Dei per le sue proprietà energizzanti, in Africa è ampiamente diffusa, poiché cresce spontaneamente. Kombu, wakame, nori, hiziki, sono solo alcune tra le alghe arrivate sugli scaffali insieme al riso integrale: prodotti sicuramente ecologici e completi, facilmente reperibili anche nelle farmacie al reparto dietetico. Sbaglia chi considera le alghe un alimento esotico, estraneo alla nostra tradizione alimentare. In realtà queste 'verdure di mare' hanno alle spalle una storia antichissima, in parte dimenticata. Bisognerà abituarsi all'idea di mangiare altro, se in qualche modo si vuole evitare la scomparsa di alcune specie e lo squilibrio della catena alimentare. Tentare non nuoce e magari ci fa stare pure meglio.

MICHELA ZANARELLA



Il primo hamburger prodotto in laboratorio nel 2013 dai ricercatori dell'università di Maastricht





30 anni

di educazione permanente a ROMA

registrati su www.upter.it



Integratori No al fai-da-te



Integrare l'alimentazione con estratti fitoterapici: quando è necessario farlo? Esistono effetti collaterali? Ne abbiamo parlato con Marco Forgiane, biologo nutrizionista

volte, un regine alimentare corretto può non volte, un regine alimentare corrector publishatare e ci viene consigliato di supportare integratori. Altre la nostra dieta alimentare con integratori. Altre volte siamo proprio noi a cadere nella tentazione di acquistarli e, in alcuni casi, abusarne. Ma quanto sappiamo davvero a proposito degli integratori alimentari? Esistono effetti collaterali? La questione non è di poco conto, perché mentre la legge ci protegge dalla pubblicità ingannevole sul cibo, non lo fa per prodotti come gli integratori che sono spacciati come elisir di salute quando non è affatto vero. Un mercato ricchissimo, circa 2 miliardi di euro solo in Italia, secondo una ricerca dell'istituto Nielsen Market Track Healthcare. Ma la verità è che dei meccanismi che regolano la nutrizione sappiamo molto poco, ma anche che una pillola e una mela sono due cose molto diverse. Certo, sono la stessa cosa dal punto di vista biofisico, ma quando mangiamo una mela non mangiamo solo quella vitamina, mangiamo anche

fibre, acqua e altre vitamine e minerali in una certa dose. In realtà, la nutrizione è la benzina del nostro corpo, il primo aspetto di una sana prevenzione. Ma anche sull'alimentazione che si deve seguire per evitare problemi futuri ci sono alcuni luoghi comuni e false opinioni da correggere. Ad esempio, non è vero che bisogna bere litri e litri d'acqua per fare pulizia negli organi: l'acqua non depura i reni, ma si deve bere in base al senso di sete.

Per quanto concerne vitamine e sali minerali, le dosi giornaliere raccomandate (Rda, Recommended dietary allowances) sono stabilite scientificamente secondo l'Upper safe level (Ul), che indica il dosaggio da non superare durante la giornata. E anche se con l'alimentazione è molto difficile anche solo avvicinarsi alla quantità massima, l'integrazione indiscriminata ci può esporre a un rischio per la salute. A confermarlo sono numerosi studi pubblicati

nel corso di questi ultimi anni. Ma tutti i tipi di integratori possono far male? Le evidenze a oggi disponibili riguardano molte vitamine e minerali, che assunti in eccesso possono aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiache e tumore. I ricercatori, quindi, esortano ad assumere le vitamine necessarie tramite una sana dieta quotidiana, non affidandosi alle pillole. Questo non significa che le persone debbano avere paura di assumere vitamine o minerali. Con il dosaggio corretto e sotto la supervisione del medico di base gli integratori multivitaminici possono fare bene, come ci spiega in questa intervista il dottor Marco Forgiane, biologo nutrizionista.

Dottor Forgione, una dieta sana e bilanciata basta all'organismo o bisogna aiutarsi con gli integratori alimentari?

"Una dieta alimentare sana e bilanciata serve sempre e comunque perché da essa si possono assimilare sia macro che micronutrienti nella giusta percentuale che serve al nostro organismo. Tuttavia ci sono delle eccezioni che possono portare ad alcune persone ad utilizzare degli" aiutini" come integratori, ma questi non devono mai sostituire quello che io chiamo un regime alimentare corretto".

In quale tipologia si distinguono i diversi integratori alimentari?

"Gli integratori alimentari più comuni sono: Energetici, Vitaminici e di Sali minerali, Proteici o amminoacidici, Omega 3, Fibre".

Quali sono gli integratori alimentari più utilizzati e quelli più consigliati?

"Quelli più utilizzati sono quelli di vitamine e sali minerali poiché sono microelementi che hanno già una bassa biodisponibilità e vengono difficilmente assorbiti dal nostro organismo. I sali minerali, inoltre, vengono espulsi attraverso sudore, urina e feci e questo può portare ulteriori abbassamenti dei loro quantitativi durante attività fisica con l'eccessiva sudorazione o in estate col caldo. In questo caso è consigliata l'integrazione. Gli integratori di sali minerali vanno sempre accompagnati da quelli vitaminici, in quanto i sali minerali sono micronutrienti difficilmente assimilabili dal nostro organismo, la loro utilizzazione da parte di tessuti e organi

In&Out

Carenza di vitamina D per 6 bambini su 10

Il 60-70 per cento dei bambini e degli adolescenti italiani è in uno stato di ipovitaminosi D, che va dalla meno grave insufficienza al deficit severo. La vitamina D è essenziale per la regolazione del metabolismo del calcio: fissa nelle ossa il minerale assunto dall'ambiente, ma questo processo avviene soprattutto nelle prime due decadi Nella sua forma di deficit più estremo guesto tipo di carenza vitaminica è la condizione responsabile del rachitismo carenziale, una patologia pediatrica storica, oggi rara, che deforma le ossa fino a provocare disabilità. È intorno a 20 anni infatti che si raggiunge il picco di massa ossea: il valore massimo di mineralizzazione dell'osso, quindi tanto maggiore è il picco tanto minore è la probabilità di andare incontro all'osteoporosi nelle età successive della vita. La carenza di vitamina D è davvero diffusissima per il fatto che non passiamo abbastanza tempo all'aria aperta come succedeva una volta. I ricercatori stimano che il 50 per cento della popolazione è a rischio di carenza di vitamina D, con effetti pesanti sulla salute sia fisica che emotiva. Eppure, per evitare il problema, basterebbe stare di più all'aperto, esponendo gambe e braccia tre volte a settimana a mezz'ora di sole. Questo, abbinato a un assunzione adequata di latte e latticini nell'infanzia e nell'adolescenza. Un grave fattore di rischio è anche l'obesità dato che la vitamina D è liposolubile e viene sequestrata nel tessuto adiposo, non riuscendo quindi a raggiungere gli organi bersaglio. Ma quali sono i segnali che ne indicano la carenza? Ve li indichiamo qui di seguito:

- Pelle scura: il pigmento della pelle agisce come un filtro naturale, in modo che più pigmento si ha, più tempo avrai bisogno di passare sotto il sole per produrre una quantità adequata di vitamina D.
- Se ti senti spesso stanco, debole e depresso: la serotonina, l'ormone associato con umore positivo, aumenta con l'esposizione alla luce e regredisce quando l'esposizione al sole diminuisce.
- Se hai più di 50 anni: una persona di età superiore ai 70 produce circa il 30% in meno di vitamina D di una persona più giovane con la stessa esposizione al sole.
- **Se sei sovrappeso:** La vitamina D è una vitamina liposolubile simile ad un ormone, per cui il grasso corporeo agisce come un "pozzo" che attira tutta la vitamina D in circolo.
- Se lamenti dolori alle ossa e affaticamento: molti di questi sintomi sono classici segni di deficit di vitamina D osteomalacia che provoca un difetto nel mettere il calcio nella matrice di collagene dello scheletro.
- Se hai problemi intestinali: la vitamina D è una vitamina liposolubile, il che significa che se si ha una disfunzione gastrointestinale probabilmente non si è in grado di assorbire bene i grassi, con un conseguente minore assorbimento di vitamine liposolubili come la vitamina D. I disturbi gastrointestinali che danneggiano l'assorbimento dei grassi in particolare sono il morbo di Crohn, celiachia, chi è sensibile al glutine e chi ha l'intestino infiammato.



Libri

è più facile grazie alle vitamine (per esempio la vitamina C aiuta ad assimilare il ferro)".

Posseggono entrambi la stessa priorità?

"Diciamo che ogni persona ha le sue esigenze fisiologiche, di natura medica (dovute a patologie certificate), alcune correlate allo stile di vita (se si pratica, per esempio, molta attività fisica) o a condizioni fisiologiche dovute a cambiamenti di stagione. In ognuno di questi casi può essere raccomandato un diverso tipo di integratore. L'assunzione dipende sempre da eventuali carenze del paziente".

A proposito degli integratori multavitaminici, è meglio scegliere talvolta quelli con una sola vitamina?

"Gli integratori multivitaminici contengono più vitamine, mentre gli altri contengono una sola vitamina. Ci sono pareri discordanti riguardanti entrambe le tipologie. Quelli multivitaminici vengono consigliati per di più agli sportivi, quelli vitaminici, chiaramente a chi ha determinate carenze di quella specifica vitamina".

Gli integratori proteici servono davvero o possiamo aiutarci solo con la dieta?

"Gli integratori proteici vengono utilizzati per aggiungere massa muscolare quando si pratica attività fisica intensa come ad esempio il bodybuilding. In questo caso non ci sono solo quelli proteici, ma pure gli integratori amminoacidici che, essendo la componente organica basilare di cui sono composte le proteine, sono più facilmente digeribili e quindi rapidamente utilizzabili dal nostro organismo rispetto alle proteine. Comunque, è sempre consigliato un corretto regime alimentare. Bisogna però considerare che carne e legumi, pur apportadno un contenuto elevato di proteine, implicano un'assimilazione più lenta di amminoacidi da parte dell'organismo. Ecco perché in queste particolari attività sportive viene preferito l' utilizzo di integratori amminoacidici".

Quali integratori consiglierebbe alle donne in stato di gravidanza?

"Quelli maggiormente consigliabili sono: acido folico o vitamina B9, per la prevenzione di eventuali malformazioni del tubo neurale del nascituro; ferro, importantissimo per l'ossigenazione

dei tessuti; calcio, per la costituzione delle ossa del feto; vitamina C per la formazione del collagene, utile alla pelle del feto e per le donne fumatrici per prevenire eventuali patologie polmonari da parte del nascituro; vitamina E per la prevenzione dell'anemia da parte della partoriente; vitamina B per la formazione dei globuli rossi; omega 3, per sviluppo neurale del bambino e per il cuore sottoposto a sforzo durante il parto della futura madre; vitamina A (presente in due forme: retinolo che serve per la vista, per le ossa e per le difese immunitarie; betacarotene, potente antiossidante, per la prevenzione del cancro). Devono comunque essere prescritti dal medico sotto stesura di certificazione medica".

Esistono effetti collaterali di integratori alimentari e quali?

"Innanzitutto voglio sottolineare che ogni macro e micronutriente ha una biodisponibilità nell'organismo, cioè la quantità in percentuale, grammi o milligrammi di cui abbiamo bisogno, al di sopra di queste concentrazioni o al di sotto di esse ci sono delle conseguenze, così avviene anche per gli integratori. Quindi è sempre consigliabile affidarsi al medico di famiglia o allo specialista per sapere in che dosaggio utilizzare tali prodotti. Gli effetti collaterali devono essere sempre specificati e sono vari, dipende dalla tipologia dell'integratore, dal dosaggio e dalla fisiologia che è individuale del paziente".

CLELIA MOSCARIELLO



Gastrofisica

Nuova scienza del mangiare

Non solo il gusto, ma anche il tatto, l'odorato, l'olfatto e l'udito. Ovungue ci si trovi, tutti i cinque sensi sono coinvolti durante il desco. Una conoscenza scientifica approfondita di tali meccanismi multi- sensoriali può migliorare l'esperienza culinaria. Ristoranti, bar e finanche fast food possono così mettere a punto efficaci accorgimenti che, tramite un meccanismo inconscio, inducono il consumatore a spendere di più. Queste in sintesi le conclusioni alle quali è giunto, dopo vent'anni di ricerche, il docente di psicologia applicata dell'Università di Oxford Charles Spence. I risultati dei suoi studi sono confluiti in un libro di recente pubblicazione. Nel 2008 gli esperimenti per "la modifica elettronica del suono di una patatina al fine di indurre nella persona che mangia la sensazione che questa sia più fresca e croccante rispetto a quanto in realtà non sia", sono valsi al professore britannico il premio Ig Nobel, l'annuale riconoscimento assegnato per le ricerche più strane, divertenti e assurde (che fanno quindi dapprima ridere e poi pensare). Nel suo libro Spence teorizza come la

Nel suo libro Spence teorizza come la mente sia l'attore principale durante il pasto.

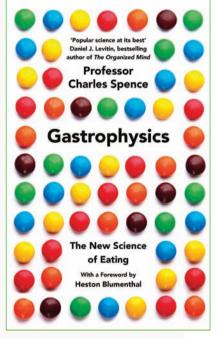
Ancor prima che la forchetta arrivi a toccare il palato, il cervello ha già deciso se la pietanza verrà gradita.

Al ristorante, come anche al fast food, $\,$ la

bellezza del posto, la forma di tavoli e posate, la preparazione dei piatti e i colori delle pietanze attivano la vista. La musica coinvolge l'udito. La pesantezza e consistenza delle posate interessa il tatto. Gli odori di ambiente e cibo influenzano l'odorato e creano nel cervello l'aspettativa del sapore. L'esattezza nella presentazione può quindi essere l'elemento fondamentale che decreta o meno il successo di un' attività. Dice Spence che i piatti bianchi "creano" pietanze più saporite rispetto a quelli neri. Allo stesso modo la plastica arancione ci farà sembrare la cioccolata più "cioccolatosa". In aereo il rumore del motore, rivela ancora il professore, sopprime l'abilità di gustare il sapore dolce mentre esalta l'umami, il sesto sapore. E sarebbe per questo motivo che in aria si riscontra un'alta percentuale di ordinazione di succo di pomodoro.

Un bella fotografia di un piatto ben preparato condivisa sui social può stuzzicare il nostro appetito, portandoci a commentare con "buono!" anziché con "bello!".

Tali meccanismi possono essere applicati ad altri contesti. I malati di Alzheimer ad esempio mangiano e bevono di più quando piatti e bicchieri presentano colori dalle tine contrastate. Nella cura di codesta patologia la tecnologia ha un ruolo importante. In tale campo lo studioso sta mettendo a punto gadget che rilasciano l'odore del cibo



GASTROPHYSICS: The New Science of Eating

di Charles Spence Editore Penguin Books Ltd Anno 2017, Pagine 464 Testo in inglese disponibile su Amazon versione kindle euro 11,99 versione cartacea euro 14,99

in modo da stimolare l'appetito del paziente il quale così sarà portato a mangiare più regolarmente.

Le strategie di marketing che possono essere applicate sulla base di queste informazione sono in numero molto elevato. Si va dalla consistenza della bustina di patatine, fino alle bottiglie di bevande personalizzate con i vari nomi propri.

Per questo motivo, grazie alla Coca- cola, andremo tutti a Madrid l'anno prossimo?

MICHELE DI MURO

Periodico italiano MAGAZINE



Se il bambino non mangia



I disturbi del comportamento alimentare possono manifestarsi precocemente, già nei bimbi da 0 a 3 anni: una problematica che va affrontata con un supporto adeguato alla famiglia, perché a mangiar bene s'impara da piccoli

orenzo è uno splendido bambino di otto mesi, attivo, vivace e curioso. Da qualche settimana, o meglio da quando ha iniziato lo svezzamento, Lorenzo comincia a manifestare una certa avversione per il cibo: lo guarda, si agita, piange, è più interessato all'ambiente che lo circonda che non a quello che ha nel piatto. Inizialmente i suoi genitori non danno importanza ai comportamenti del bimbo: per loro sono meri capricci. Ma poi iniziano a preoccuparsi: Lorenzo, davanti al cibo, serra con forza le labbra impedendo all'alimento di entrare, tiene la bocca aperta lasciando cadere il contenuto, sputa il cibo, gira la testa dall'altro lato per non guardare cosa c'è nel piatto. I suoi genitori provano a forzar-

lo, ad inventarsi qualche distrazione, a sgridarlo, a sostituire la pappa con il latte. Ma nulla. Il bambino perde peso e la loro preoccupazione aumenta. La storia di Lorenzo accomuna molti bambini della sua età, affetti, probabilmente, da un disturbo della nutrizione, la cui insorgenza può avvenire già nella prima infanzia. Inizialmente, il rifiuto del cibo si presenta nel neonato o nel bambino come una 'difficoltà', che col tempo, se non adeguatamente trattata, può trasformarsi in una vera e propria patologia. Si tratta di problematiche su cui si fa ancora parecchia confusione: non è detto che un bambino inappetente sia necessariamente affetto da un disturbo della nutrizione, come è altrettanto scor-

retto confondere le forme di anoressia infantile con quelle adolescenziali, di cui più abitualmente si discute. In questi casi, occorre subito ricorrere al parere di un esperto: un pediatra di fiducia che possa consigliare la strada più corretta da percorrere per evitare pericolosi 'rimedi-fai-da-te'. Per aiutare i genitori a fronteggiare al meglio simili problematiche, l'ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma, già da qualche anno, ha avviato l'iniziativa 'Mio figlio non mangia', di cui andiamo a discorrere più nel dettaglio.

Il progetto dell'ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma

A partire dall'ottobre 2015, in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, l'Ospedale Pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma ha predisposto uno sportello telematico (composto da casella email e gruppo chiuso su Facebook) per aiutare le famiglie con figli soggetti a disturbi del comportamento alimentare. L'iniziativa, denominata, 'Mio figlio non mangia', tutt'oggi in vigore, è volta a sviluppare un percorso riabilitativo del paziente attraverso un corretto e consapevole rapporto con il cibo. Lo sportello telematico attivato prevede una casella e-mail (account miofigliononmangia@opbg.net) a cui inviare la segnalazione del problema attraverso un diario alimentare del proprio figlio, che viene di volta in volta valutato dallo staff di nutrizionisti dell'Ospedale romano. È stato anche previsto un gruppo chiuso su Facebook nel quale le famiglie condividono le proprie esperienze con il nutrizionista. Mentre, sul profilo Facebook ufficiale dell'Ospedale, è stato fissato un appuntamento a cadenza quindicinale con gli specialisti, in modo da ottenere le risposte in tempo reale.

II decalogo

I medici dell'Unità Operativa di Educazione Alimentare del Bambino Gesù hanno anche realizzato un decalogo di regole per far assaggiare e scoprire ai propri figli nuovi sapori a tavola:

- 1) Tutta la famiglia deve cercare di avere lo stesso tipo di alimentazione. Il bambino è influenzato a livello sociale nella scelta degli alimenti e tende a mangiare per imitazione. In questo ambito la famiglia ricopre un ruolo cruciale come modello.
- 2) Gli alimenti devono essere riproposti più volte. Il consumo ripetuto di un alimento aumenta il gusto del bambino per l'alimento stesso. È importante non presentare lo stesso piatto in maniera continuativa, ma farlo a distanza di

- tempo per non generare noia. Sulla tavola devono essere proposti sempre tutti gli alimenti, compresi quelli non graditi dal piccolo, cucinati in maniera differente.
- 3) Gli adulti non devono costringere il bambino ad assaggiare un alimento con forza. L'assaggio forzato può accrescere l'avversione del piccolo. Anche proporre un premio a seguito dell'azione (es: 'mangia tutte le verdure nel piatto e poi avrai il gelato') non porta il bambino a consumare volontariamente il cibo, piuttosto a sovralimentarsi solo per ottenere il premio.
- 4) *L'orario del pasto deve essere rispettato*. Il pasto deve essere un momento ben preciso della giornata: è opportuno che tutta la famiglia mangi alla stessa ora e alla stessa tavola.
- 5) No giochi, no TV. Il pasto è un momento importante, non sono concesse distrazioni. Occorre invitare il piccolo a spegnere la televisione e ad allontanare i giochi. Quindi lasciarlo libero di sperimentare e conoscere gli alimenti presenti sulla tavola
- 6) Organizzare un percorso di familiarizzazione col cibo. Il rifiuto di alcuni alimenti si accompagna spesso al rifiuto ad assaggiare; per portare i ragazzi a provare il sapore di un cibo è necessario stimolarne la curiosità attraverso i sensi: dalla conoscenza alla sperimentazione.
- 7) Portarlo a fare la spesa. Mamma e papà possono lasciarsi aiutare dal proprio figlio nella scelta degli alimenti da acquistare. Rendere partecipe il bambino nel momento della spesa lo farà sentire padrone delle proprie scelte.
- 8) Coinvolgere il bambino mentre si cucina. Il bambino deve poter prendere confidenza con ciò che ha scelto al supermercato attraverso i 5 sensi in un percorso di 'amicizia' con il 'nuovo': lavare, sbucciare, tagliare e inventare ricette insieme a mamma e papà per essere invogliato a gustare le proprie 'creazioni'.
- 9) L'ultimo passo: assaggiare insieme. Dopo aver preparato insieme il piatto, mangiare qualcosa che il bambino ha visto nascere e che ha conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può rassicurarlo e fargli vincere la neofobia. Se ciò non accade, non forzarlo nell'assaggio, ma riproporre nel tempo e più volte il cibo non amato, in modalità diverse.
- 10)*La cucina diventa una festa*. Prendere un cappellino da chef e rendere partecipe il bambino. Il tempo giocherà a favore di tutta la famiglia.

SERENA DI GIOVANNI

24 · · · · · Periodico italiano MAGAZINE

25 · · · · · · · · · · · Periodico italiano magazine



Giuseppe Stefano Morino

"I disturbi alimentari possono essere all'origine di patologie future"

Molti sono i genitori che lamentano delle difficoltà ad alimentare serenamente i loro figli nei primi anni di vita del bambino: un dato sul quale è difficile effettuare delle stime precise, ma che viene percepito dagli esperti in costante crescita. Solo in alcuni casi, però, si può parlare di veri e propri 'Disturbi della Nutrizione', i quali, in futuro, possono favorire lo sviluppo di patologie più serie, come l'obesità. Ne abbiamo parlato con Giuseppe Stefano Morino, Responsabile dell'unità operativa di Educazione Alimentare presso l'Ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma, presso cui è stata attivata l'iniziativa 'Mio figlio non mangia'.

Dottor Morino, parliamo dei disturbi della nutrizione nei bimbi da 0 a 3 anni: di cosa si tratta?

"Per quanto riguarda l'alimentazione, esistono, nella vita del bambino, dei momenti molto delicati. Il primo si ha nel primo semestre di vita con l'allattamento artificiale (quando manca il latte materno) in cui le presenze di problemi fisici come il reflusso gastroesofageo, possono condurre, in alcuni casi, all'inappetenza. Un'altra tappa fondamentale è lo svezzamento, cioè quel periodo intorno ai 6 mesi in cui la prima pappa non è accettata facilmente, e non si sa cosa fare. Un altro momento cruciale, per quanto concerne l'alimentazione, corrisponde al momento in cui i bambini cominciano a sedere alla tavola con i loro genitori: alcuni bambini di 12-15 mesi hanno difficoltà a toccare i cibi a pezzetti e/o di consistenza diversa, soffrono quindi di 'neofobia alimentare', cioè hanno paura del cibo 'nuovo'. Gli alimenti che non vengono considerati sicuri, ovvero quelli non riconosciuti come familiari, perché nuovi oppure perché presentati in una modalità non riconosciuta come nota, possono suscitare disgusto. Un ulteriore momento difficile si ha a 2-4 anni, i bimbi tendono a dire no a tutto, e quindi anche al cibo. È in questa fase che possono venire a delinearsi dei veri e propri disturbi alimentari: il bimbo tenderà a selezionare gli alimenti e questo potrà condizionare le sue abitudini alimentari future. Si parla, in questo caso, di 'alimentazione selettiva', in cui molti



bimbi si limitano ad assumere una gamma ristretta di cibi 'preferiti', rifiutandone altri, spesso più sani. Un fenomeno che, come si diceva, potrebbe condurre, in futuro, allo sviluppo di altre patologie, come obesità, o a un rallentamento della crescita dovuto all' introduzione insufficiente di cibo, tra cui la sindrome di Arfid".

Esistono casi di 'anoressia infantile'?

"Per anoressia infantile intendiamo un disordine alimentare legato alla difficoltà del bimbo di introdurre il cibo e di alimentarsi correttamente. La patologia è stata classificata dalla statunitense Chatoor insieme con altri disturbi della nutrizione, tra i quali l'alterazione della capacità omeostatica del bambino (autoregolazione) e l'attaccamento. L'anoressia infantile colpisce i bimbi dai primissimi mesi di vita (0-3 anni) e può essere legata a condizione fisiche del bimbo, al suo temperamento o a condizioni sociali negative: un ambiente famigliare difficile, un rapporto contrastante con la madre, l'assenza di reciprocità sociale (contatto visivo, sorrisi, vocalizzazioni durante l'alimentazione). Per esempio, una mamma che abbia disturbi nervosi, come la depressione post-partum, può favorire una certa difficoltà del bambino di attaccarsi al seno e alimentarsi correttamente. Tali difficoltà si trasformano in vere e proprie patologie quando i genitori, nella fattispecie la madre, non si rendono conto del problema, lo sottovalutano o agiscono senza consultare il pediatra. Nel caso dei neonati, il nutrirsi è il risultato di una molteplicità di fattori soprattutto di natura affettiva e relazionale. L'inizio del rapporto tra il neonato ed il cibo avviene sempre dentro una relazione con la madre, e attraverso l'allattamento al seno".

Per l'allattamento artificiale, invece?

......

"Per i bimbi alimentati artificialmente, con il biberon, vale lo stesso discorso: il ruolo della madre rimane fondamentale, perché è quest'ultima che interagisce da subito con il neonato, creando un buon legame di attaccamento. Molte mamme, ad esempio, mentre allattano, non guardano negli occhi i loro bimbi, e questo atteggiamento interferisce nell'interazione madre-neonato, che può essere alla base di questi disturbi".

Quindi, dottore, come si cura un neonato che non vuole mangiare?

"Innanzitutto bisogna avere un pediatra di riferimento di cui ci si fida e condividere con lui tutte le preoccupazioni; compito del pediatra sarà informare i genitori sulle modalità più idonee dell'allattamento, sull'eventuale presenza di patologie come il reflusso gastro esofageo o un'intolleranza, l'importante è fornire una risposta alle difficoltà per non farle diventare disturbo dell'alimentazione Non bisogna forzare il neonato a nutrirsi per forza, creando così un'associazione negativa nel bambino. Il momento dell'allattamento deve costituire una 'diade madre-figlio positiva', fondamentale per prevenire determinate problematiche.

E a partire dallo svezzamento, invece?

"Nello svezzamento il discorso è diverso: occorre spiegare al genitore che il bambino ha necessità di rapportarsi con la pappa. Spesso, alle mamme dei bimbi che soffrono di questi disturbi mostriamo dei video sul corretto modo di rapportarsi col bambino al momento della somministrazione degli alimenti. Alcuni genitori tendono a girare lo sguardo verso il piatto e non verso il viso del bambino, porgendo il cucchiaino dal basso verso l'alto senza il bambino lo veda arrivare. Ed è sbagliato, perché il bimbo deve poter osservare il cucchiaio e capire che non costituisce 'una minaccia' per lui. Altro aspetto fondamentale è l'interazione madre-figlio e lo sguardo della madre: deve esserci sempre un filo diretto. L'importante è non forzare mai il bimbo a mangiare, né sostituire il pasto con il latte o inserire la pappa nel biberon. A 1-2 anni, quando avviene il 'passaggio alla tavola' dei genitori, è invece importante fornire al bambino un'esperienza positiva. Noi pediatri nutrizionisti, per esempio, lavoriamo

I disturbi della nutrizione nei bambini da 0 a 3 anni: cosa sono?

Per 'Feeding Disorders' o disturbi della nutrizione, che insorgono durante la prima infanzia, si intende una difficoltà del bambino a stabilire pattern regolari di alimentazione con adeguata immissione di cibo (crescita irregolare non dovuta ad apparenti cause organiche). I sintomi più comuni sono:

- crisi di pianto;
- difficoltà di masticazione:
- vomito
- difficoltà di deglutizione e trattenimento dei cibi in bocca.

La psichiatra del Children's National Medical Center di Washington, Irene Chatoor, esperta mondiale nella diagnosi e nel trattamento delle difficoltà alimentari nella prima infanzia, ha proposto una classificazione che prevedeva, inizialmente, sei disturbi della Nutrizione (Zero-To-Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, Washington DC USA, 2005), oggi così classificati:

- Disturbo alimentare dell'Omeostasi: diffuso in genere dai 0 ai 3 mesi di vita, si manifesta nel bambino con una difficoltà nello stabilire un'alimentazione regolare, calma ed equilibrata. Il bambino può apparire assonnato, eccitato o in uno stato di stress, e non manifestare chiari segnali di fame e di sazietà.
- 2. Disturbo alimentare dell'attaccamento: si manifesta in genere tra i due e gli otto mesi ed è caratterizzato da un deficit di crescita. Rappresenta una mancanza di sintonizzazione affettiva madre-bambino in un momento in cui, invece, gli scambi visivi, sociali e tattili dovrebbero consolidare il legame. In molti casi la madre sviluppa questo tipo di interazione disfunzionale a seguito di un disturbo della personalità, dell'abuso di alcool o droghe o di una depressione acuta.
- 3. Disturbo alimentare di separazione (anoressia infantile): si manifesta in genere tra i sei mesi e i tre anni, durante il passaggio all'alimentazione autonoma. Ed è caratterizzato da un persistente rifiuto del cibo o un'estrema selettività, e da un intenso conflitto nella relazione con il caregiver.
- 4. Avversione Sensoriale per il Cibo: si manifesta quando si inizia a nutri-re il bambino con cibi solidi. Il bambino si rifiuta di mangiare particolari ali-menti che presentano peculiari caratteristiche come sapore, odore, colore, consistenza e, se viene forzato a farlo, entra in uno stato di stress. La reazione avversiva può variare da semplici smorfie all'incapacità di masticare o deglutire, allo sputare il boccone fino ad arrivare anche a vomitare.
- 5. Disturbo alimentare Post-traumatico: si manifesta con un improvviso rifiuto del cibo dopo un evento traumatico (episodi di vomito ripetuti, procedure mediche e manipolazioni invasive e altro). A volte, il pasto è preceduto da una forte ansia e da reazioni fobiche che si esprimono attraverso il pianto e le proteste.
- 6. Disturbo alimentare associato a condizioni mediche concomitanti. Se i cinque punti precedenti sono sovente collegati all'interazione del bambino con la madre (o, meglio, con i 'caregiver', coloro che si prendono cura del bimbo) e al temperamento del bambino, in quest'ultimo caso il disturbo è connesso alla presenza di una condizione medica, come un'allergia alimentare, il reflusso gastrico e altre patologie.

· ››››››



molto sulla multisensorialità di tipo tattile, uditivo, olfattivo e visivo: la tavola deve essere colorata, così anche i piatti e le posate. Il bambino deve poter interagire col cibo: non importa se si sporca le mani. Bisogna indurre il bimbo a vincere le proprie paure, a superare la 'fobia del nuovo', di toccare il cibo e quindi anche di portarlo alla bocca. Molto, poi, dipende dal suo temperamento, che in alcuni porta a rifiutare sempre più alimenti e dover ricorrere al ricovero. In questi casi 'estremi', bisogna lavorare con la famiglia passo dopo passo, partendo inizialmente da un pasto al giorno, e senza forzare. Ma anche senza confondere il bimbo sostituendo un pasto con un altro, la pappa con il latte".

Come si 'rieduca' un bambino di 2-3 anni a mangiare correttamente?

"Anche per i bambini di 2-4 anni, tendiamo a lavorare con la multisensorialità. Loro manifestano soprattutto il disturbo della 'selettività', difficoltà che, in futuro, potrebbe condurre a escludere un alimento dalla dieta anche per tutta la vita, con conseguenze per la loro salute. Per rieducare un bambino ad un'alimentazione corretta, dunque, ci si sofferma molto sulla preparazione del piatto. Si può coinvolgere il bambino in cucina nell'impiattamento' o nell'organizzazione del cibo e della tavola. In ogni caso, si cerca sempre la strada della 'proposta' e mai dell'imposizione. Tuttavia, lo ribadisco, la proposta non deve essere mai modificata con la sostituzione dei pasti: se si sceglie una strada è bene mantenerla".

Dottore, infine, qual è, in base alla sua esperienza. l'incidenza dei disturbi della nutrizione in Italia?

"Per quel che riguarda la mia esperienza al Bambino Gesù, dove da anni sono impegnato nella cura di questi disturbi e dove ho fatto un percorso che mi ha condotto, a ritroso, dallo studio dell'obesità in età adolescenziale ai disturbi alimentari dei più piccoli, ho potuto constare che tanti sono i genitori che lamentano la difficoltà dei loro bimbi di nutrirsi adeguatamente. La 'percezione' è che si tratti di un numero in costante aumento. Ed è per questo che, con l'ospedale pediatrico 'Bambino Gesù' di Roma, già da qualche anno è stata avviata l'iniziativa, dedicata alle problematiche nutrizionali in età pediatrica e adolescenziale, 'Mio figlio non mangia', cui hanno aderito molti genitori. Iniziativa presente anche sui social, dove abbiamo creato un 'gruppo chiuso' per eventuali approfondimenti e per soddisfare le richieste dei genitori, ma anche per fornire loro delle 'direttive".

È possibile effettuare una stima precisa?

"Parlando di stime reali, sulle quali mi sono documentato di recente per uno studio personale, posso dire che le percentuali sono molto variabili e legate, come ogni statistica, alle percezioni dei genitori. Vede, molto spesso i neonati e i bambini possono presentare delle difficoltà nell'alimentazione, ma non tutti però presentano delle reali patologie. Molti genitori lamentano che i loro figli non mangiano, o mangiano poco: siamo nell'ordine del 30-40% dei genitori, se non 50 %. Ma non è detto che poi quella difficoltà momentanea si trasformi in un vero e proprio disturbo psicologico o in una patologia".

Infine, professore, esiste una correlazione tra l'anoressia infantile (e più in generale i disturbi della nutrizione) e i disordini alimentari che colpiscono gli adolescenti?

"Su questo voglio essere chiaro: l'anoressia infantile e l'anoressia nervosa sono due problematiche diverse e non correlate. È vero, però, che la 'selettività degli alimenti' può condurre a disturbi della nutrizione, difetti di crescita o altre patologie adolescenziali come l'obesità. Il bambino che esclude dalla propria dieta degli alimenti sani, fondamentali per la sua crescita, tenderà per esempio a nutrirsi di cibi ricchi di grassi o carboidrati, con possibili conseguenze nefaste per la sua salute".

SERENA DI GIOVANNI



LECTIONES MAGISTRALES

Le lectiones magistrales dell'Upter sono delle lezioni su temi di attualità culturale, il risultato di studi e ricerche dei nostri docenti. Non spaventi la denominazione di lectiones magistrales, rallegri invece l'impegno di approfondimento e di ricerca delle curiosità storiche e scientifiche. Le lectiones magistrales sono riservate ad un massimo di 50 persone e si terranno tutte a Palazzo Englefield, luogo dei nostri eventi culturali. Proponiamo ai nostri soci di versare 5 euro per lectio.

LA ROMA MEDIEVALE (cod. 63379)

Giuseppe Fort Giovedì 14 settembre 2017 ore 11

L'EGITTO PRIMA DELL'EGITTO La dinastia "zero" (cod. 63380)

Paolo Lorizzo Lunedì 25 settembre 2017 ore 17

AUGUSTO, VIRGILIO E LA FORTUNA DELLA IV EGLOGA NELLA STORIA E NELL'ARTE ANTICA (cod. 63381)

Paola Manetto Mercoledì 27 settembre 2017 ore 15

LA RIVOLUZIONE RUSSA E LE ARTI Da Kandiskij al Realismo socialista (cod. 63382)

Stefania Laurenti Giovedì 28 settembre 2017 ore 17

IL COSTO DELLA GRANDE GUERRA Finanziamento, sacrificio e consenso durante il conflitto mondiale (cod. 63383)

Francesco Sanna Venerdì 29 settembre 2017 ore 15

GIACOMO LEOPARDI IN CASA DI GIUSEPPE GIOACHINO BELLI (cod. 63384)

Bruno Torreggiani Sabato 30 settembre 2017 ore 11

RESILIENZA NEL TERZO MILLENNIO (cod. 63385)

Floriana Terranova Martedì 3 ottobre 2017 ore 15

"SENSO" DI CAMILLO BOITO CON UNO SGUARDO AL FILM DI LUCHINO VISCONTI (cod. 63386)

Giulia Vagnoni Martedi 10 ottobre 2017 ore 17

GLI ANIMALI E LA RELIGIONE Il "volo del pavone" nella letteratura latina (cod. 63388)

Arduino Maiuri Giovedì 12 ottobre 2017 ore 15

L'EUROPA TRA TOLLERANZA E INTOLLERANZA RELIGIOSA

Una breve storia (cod. 63387) Elio Rindone

Sabato 21 ottobre 2017 ore 18

GLI INDIFFERENTI CON UN OCCHIO A PIRANDELLO (cod. 63389)

Enrico Carini Martedì 24 ottobre 2017 ore 17

L'IMPERFEZIONE FISICA COME SIMBOLO (cod. 63390)

Maurizio Chelli Mercoledì 25 ottobre 2017 ore 11

CAMERIERE E VALLETTI, DAME E GENTILUOMINI NELLA CAMPAGNA INGLESE DEL PRIMO OTTOCENTO (cod. 63391)

Annamaria Ansaloni Lunedi 30 ottobre 2017 ore 15

PER UN'ETICA DELL'ACCOGLIENZA RADICALE (cod. 63392)

Giuseppe D'Acunto Martedì 14 novembre 2017 ore 17

Lectiones magistrales del trentennale dell'Upter. Informazioni su www.upter.it o in Segreteria centrale Palazzo Englefield – Via quattro novembre 157 – Roma



Quando il cibo

è disagio

Conosciamo da vicino un problema tanto complesso quanto ignorato: parliamo dei disturbi del comportamento alimentare

cosa sappiamo dei disturbi del comportamento alimentare? Li conosciamo bene? Non parliamo solo di anoressia e bulimia, ma anche di obesità e di alimentazione incontrollata.

Senza dubbio, questi problemi sono sempre più diffusi nella società occidentale e riguardano fasce di età sempre più ampie. Inoltre a soffrirne non sono più solo donne, ma anche gli uomini.

Abbiamo intervistato Federica Molinari, psicoterapeuta sistemico relazionale esperta dei disturbi del comportamento alimentare, che ci parla in profondità di questo problema così grave, sottovalutato e troppo spesso confuso con altre patologie.

Dottoressa Molinari, quanto sono gravi i disturbi del comportamento alimentare?

"Poche malattie inquietano come i disturbi del comportamento alimentare (Dca), questi disordini glo-



bali dell'essere che esprimono in forma macroscopicamente somatica, l'alterazione di una funzione vitale di base: la nutrizione. Il cibo, primo tramite delle relazioni con il mondo dopo la nascita, appare desiderato e odiato, blandito e controllato, ma sempre, comunque, oggetto di interesse totalizzante nella vita dell'individuo colpito. È il corpo esprime in tutta la sua drammatica evidenza l'insulto al quale è esposto dai digiuni, dalle pratiche di svuotamento, dalle abbuffate senza ritegno".

In quale tipologia si differenziano questi ultimi, quanto sono diffusi e che fascia di età riguardano?

"L'anoressia nervosa, la bulimia nervosa, il disturbo da alimentazione incontrollata e i disturbi del comportamento alimentare non altrimenti specificati sono malattie gravi, ad elevata mortalità e difficili da curare. Esse colpiscono prevalentemente giovani donne e sono in progressivo aumento nei Paesi occidentali, anche se la loro comparsa nei Paesi in corso di occidentalizzazione degli stili di vita e di globalizzazione dei modelli culturali autorizza l'ipotesi di una loro determinante socio-culturale.

Negli ultimi anni si assiste a un allargamento della

fascia di età colpite, con la comparsa di casi molto giovanili (9-10 anni) e di forme tardive; a ciò si aggiungono nuovi sottotipi, non ancora identificati nel Dsm IV, quali l'anoressia maschile, l'ortoressia, la bigoressia, legati a forme di condotte compulsive. Il disturbo da alimentazione incontrollata (Bed) collega i disturbi alimentari restrittivi ad un altra grave emergenza sanitaria: l'obesità

Nei Paesi sviluppati l'obesità colpisce fino ad un terzo della popolazione adulta e rappresenta l'epidemia di più vaste proporzioni del terzo millennio; con le sue conseguenze, l'obesità è la più comune patologia cronica del mondo occidentale".

Nelle sua esperienza di psicoterapeuta è possibile prevenire queste patologie e come si affrontano?

"Il prioritario coinvolgimento del corpo ha allontanato per lungo tempo i Dca dalle competenze psicologico-psichiatriche e, ancora oggi, molti pazienti si disperdono in tentativi scoordinati e frammentari che rallentano il tempo della diagnosi e l'avvio delle cure necessarie. Ciò determina una riduzione delle possibilità di successo e maggior rischio di cronicizzazione. Non di rado la diagnosi viene formulata in occasione di gravi complicanze somatiche che richiedono il ricovero in ospedale in reparti medici, pediatrici o in rianimazione. Nell'approccio ai Dca è importante sottolineare che un ampio sottogruppo di pazienti (circa il 50%) non risponde al trattamento ambulatoriale e necessita di cure intensive e che il rischio di esiti in altri disturbi psicopatologici è elevato (50%). Tutte queste considerazioni riconducono alla necessità, sottolineata dalle linee guida Nice (2004), di approntare interventi terapeutici tempestivi, multidisciplinari e integrati, in grado di offrire ai pazienti la continuità terapeutica necessaria a fronte di un decorso clinico lungo e rischioso. L'importanza di una rete ambulatoriale che operi secondo criteri di multidisciplinarietà e integrazione dei modelli è sottolineata sia dalle Linee Guida Ministeriali (2001) che dalle linee guida Nice.

Considerazioni sulla cronicità e comorbilità di questi disturbi, sui costi elevati in termini di disabilità e sul grave impatto complessivo sulla qualità della vita, impongono di assumere anche una prospettiva di tipo riabilitativo (Cuzzolaro).

L'esperienza dei Centri dedicati esclusivamente alla cura dei disturbi alimentari dimostra che i trattamenti intensivi e integrati psicologico/nutrizionali danno risultati molto favorevoli a un anno dal trattamento nel 60-65 per cento dei casi, limita-



no il rischio di ricadute e la mortalità che dall'8-l0 per cento, indicata fino dieci anni fa, si è ridotta a una percentuale attorno all'1-2 per cento".

I disturbi del comportamento alimentare riguardano attualmente anche i giovani uomini. Esiste una differenza, e se sì quale, nel disturbo dell'alimentazione negli uomini e nelle donne?

"I Disturbi del comportamento alimentare come detto, colpisce di più il sesso femminile, soprattutto nel periodo adolescenziale quando il corpo inizia a cambiare nelle forme, l'accentuarsi del seno, dei fianchi e l'influenza dei media e altri fattori possono portare le giovani donne a sviluppare tale disturbo. Negli uomini, anche se in minore percentuale, in questi ultimi anni si stanno presentando tali disturbi, ma nella maggior parte dei casi il disturbo del comportamento alimentare nasconde un problema legato all'identità di genere".

Quale messaggio si sentirebbe di dare a chi vede un proprio caro soffrire di un problema di un disturbo del comportamento alimentare?

"L'invito che voglio fare a tutte le persone che credono di avere un problema con il cibo è di chiedere aiuto in modo tempestivo a persone specializzate che possano capire il problema per poter intraprendere qualsiasi processo di cura idoneo".

CLELIA MOSCARIELLO

Federica Molinari è psicologa Psicoterapeuta sistemico relazionale. Da anni lavora nel campo dei disturbi alimentari presso l'Ospedale San Camillo a Roma e la Asl di Frosinone con percorsi psicoterapeutici rivolti ad adolescenti, adulti e coppie, fornendo sostegno alla genitorialità e alle famiglie

Essere in linea è un concept

Siamo in estate. E come ogni anno c'è la corsa alla dieta 'last minute' per la famigerata prova costume. In realtà, non si tratta solo di una questione di dimagrimento, bensì di vera e propria moda, che può tranquillamente seguire l'evoluzione dei social network

'evoluzione dei 'trend food', anche grazie all'utilizzo delle applicazioni digitali, è sempre più orientato verso un salutare modo di concepire il mondo dell'estetica e il culto del corpo.

Capire l'evoluzione dei diversi stili di vita rappresenta un notevole beneficio per chi opera nel mondo del 'diet food', della bellezza e della salute in un'ottica globale. Tutti gli anni., agenzie come la 'Trend Hunter' si occupano di rilevare i trend degli stili di vita più in voga in chiave del benessere futuro, basandosi sulle aspettative e i desideri dei consumatori. Così se il nuovo 'mantra' delle persone è monitorare a tutti i costi il proprio status di salute a 360 gradi, a supportare questo 'lifestyle' nascono come funghi sempre più appli-

cazioni e tecnologie 'indossabili' e non solo. Una grande rivoluzione digitale che rende il consumatore più indipendente nel monitoraggio dei piccoli controlli di salute di routine, anche in chiave dietetica.

Questo è ciò che promette, per esempio, l'app 'La rivoluzione dimagrante' del dottor Lemme. Qui l'idea di perdere 10 kg in un mese è coniugata con la certezza di imparare a curarsi con il cibo e raggiungere una piena salute.

In un'ottica 'total care', incede, l'applicazione 'skin check' elabora un'analisi approfondita della propria pelle in tempo reale. Mentre con il dispositivo 'withings go' si può rilevare tutto il movimento svolto nell'arco della giornata.

Il cibo si 'veste' di optional

Analizzando i consumatori e la loro propensione alla sensibilità verso le tematiche ambientali, molte aziende hanno sottolineato l'emergenza etica di evitare gli sprechi e lo sperpero.

Molte hanno anche pensato di puntare a un mix fra etica ed ecologia innovando il 'packaging' con sensori integrati che segnalano la scadenza dei prodotti o, se un cibo, per esempio un vegetale o un frutto, è pronto per essere mangiato.

C'è poi una sorta di ritorno al passato rivolta ai 'Millennials', per aiutare a uscire dalla paura e dal timore del futuro di una vita precaria, fornendo esperienze ludiche di tipo adolescenziale. Un modo per 'fermare il cervello' e staccare la 'spina' dal mondo adulto, partecipando a eventi reali creati specificamente, abbandonando per un momento l'iphone e la routine del digitale. Tra i più particolari e in voga possiamo citare i

'summer camp' per gli adulti, i bar per gustare un cordiale o un aperitivo tra milioni di palline colorate, le 'luxury house' sugli alberi, con letti a baldacchino sotto un cielo di stelle. Nel mondo dei viaggi e del benessere, la migliore alternativa alle ore di palestra e sedute nei centri estetici per rigenerare corpo e mente, è quella di preferire i viaggi di avventu-

ra per raggiungere il proprio benessere fisico e mentale. Si preferisce fare attività adrenaliniche con diete alimentari studiate a tavolino, a discapito di quelle puramente meditative. Il desiderio da parte dei consumatori di fare percorsi esperienziali innovativi non riguarda solo il 'foodstyle', ma anche 'l'hospitality'. In tal senso, molti ristoranti e caffé si sono 'rifatti il look', al fine di dare un alto valore estetico agli interni curando ogni

minimo dettaglio in un'ottica glamour, puntando a uno stile di ispirazione retrò dei vecchi bistrot parigini.

Il 'cibo spazzatura' diventa dietetico-esperenziale

Per accostarsi a un target giovane, moltissime catene di fast food stanno lanciando dei 'packa-

ging smart' e 'digital', puntando anche a una rivisitazione dei menù in una chiave 'dietetico-innovativa'. I giovani tengono in gran parte, grazie anche all'utilizzo dei social, al loro aspetto. Curano l'alimentazione e ricercano sempre nuove tendenze, anche culinarie, per tenersi in forma. Amano postare 'selfies' mentre mangiano in un nuovo ristorante, o pubblicare le foto dell'ultima cena, a caccia di un 'mi piace' e del prossimo follower. Tutto questo riflette il modo in cui i brand attraggano il consumatore finale, fornendo formati hi-tech a prodotti come il cibo, in apparenza lontano da questo mondo. 'Pizza Hut' ha lanciato, per esempio, la 'Blockbuster Box': un contenitore per la pizza che si trasforma in un proiettore per film collegato al proprio smartphone. Kfc, per parte sua, ha ideato un 'box takeaway' che si trasforma in un caricatore per il cellulare. 'Watt a box' ha una ripartizione per il cibo e un'altra in cui è allestito un 'attacco usb' e

> una batteria al litio portatile. Tutte queste soluzioni rispondono a uno dei problemi più 'tediosi' per tutti i nativi digitali: ricaricare i propri dispositivi per essere connessi h24. Tutto questo mentre si mangia. 'McDonald's' ha persino pensato alla trasformazione della scatola dell'Happy Meal in un visore VR, ossia della realtà virtuale. L'idea di base

è elementare: il semcontenitore diventa un dispositivo portatile per la realtà virtuale. In pratica, si tratta di occhiali rossi nei quali è possibile inserire lo smartphone e immergersi totalmente nella realtà virtuale mentre si mangia.



Sia come sia, in vista della prova bikini, spuntano come funghi nuove 'diete lampo', che promettono un dimagrimento facile e veloce in poco tempo. E tutto il popolo web si mette alla ricerca della dieta del momento, postando il risultato attraverso la rete.

RAFFAELLA UGOLINI

33 • • • • • • • • • • • • • • • • • Periodico italiano MAGAZINE Periodico italiano MAGAZINE



Spaghetti a colazione



Attualmente è una delle diete più in voga in Italia grazie al dimagrimento di numerosi personaggi del mondo dello spettacolo. Una filosofia alimentare che si basa sul consumo esclusivo di carboidrati e proteine, bandendo frutta, verdura, dolci e sale. Suddivisa in due fasi, una di dimagrimento e una di mantenimento, questo regime prevede il consumo dei pasti a orari precisi, da rispettare rigorosamente: cerchiamo di capirne di più in questa intervista al suo inventore

l nostro corpo ha un vitale bisogno di ossigeno, acqua e cibo. Ed è proprio il cibo a fare la differenza, che ci induce a stare bene o a stare male. È necessario comprendere le basi biochimiche del nostro organismo in chiave molecolare e come 'curarsi' con il cibo. Ogni persona ha infatti la propria particolarità e i propri ritmi. La dieta Lemme crea associazioni alimentari in una chiave biochimica, che favoriscono il dimagrimento di ben 7-10 kg in un mese, migliorando globalmente il proprio stato di benessere generale. Il concetto fondante è che l'essere umano non brucia calorie, poiché non è una 'stufa', bensì metabolizza. La caloria, infatti, è l'unità di misura dell'energia termica e non ha nulla a che vedere con l'alimentazione umana. È necessario mutare, dunque, il concetto di dietologia, passando dalle calorie alle molecole con le interazioni ormonali e la valutazione del metabolismo cellulare. Il processo dietetico deve, dunque, distinguersi in due fasi: la prima, del dimagrimento, in cui si raggiunge l'obiettivo scelto. Questa fase nel libro 'La Dieta Lemme', edito da Mondadori, è esplicitata, con tanto di schemi e di spiegazione delle diverse ricette; la seconda fase, invece, è quella 'del mantenimento' o dell'educazione alimentare. In questa si apprendono i dettami della filosofia alimentare che potranno essere utilizzati in tutto l'arco della vita. Mangiando, ma rimanendo sempre in salute. La dieta Lemme è altamente personalizzabile e permette di introdurre, nella seconda fase, tutti gli alimenti preferiti della persona. La perdita di peso è veloce e localizzata. I menù vengono seguiti e monitorati dal dottore personalmente, o tramite

l'app 'rivoluzione dimagrante', con costanza: ogni 2 giorni, nella fase iniziale. Molti ritengono che questa sia una dieta 'iperproteica'. In realtà non lo è affatto, perché inserisce già nella prima fase gli spaghetti, ribaltando lo schema di assunzione nella prima parte della giornata, privilegiando il consumo 'dinamico' di grassi, proteine e verdure. Noi di Periodico italiano magazine' abbiamo dunque deciso di incontrare il dottor Alberico Lemme, per capire quali sono le basi scientifiche della sua 'rivoluzione dimagrante' e illuminarci con il suo 'modo' di fare dieta in chiave molecolare e biochimica, oltre a spiegarci un po' la sua personalità istrionica e darci qualche anticipazione.

Dottor Lemme, lei ha inventato un nuovo paradigma dimagrante in chiave biochimica: può spiegarci la sua filosofia alimentare e le sue teorie scientifiche?

"I paradigmi, in verità, li ho azzerati tutti: ho fatto piazza pulita degli ultimi cento anni di dietologia medica, cambiando il paradigma dalle 'calorie' agli 'ormoni'. Non ho inventato nulla: ho solo utilizzato la mia capacità elaborativa per cercare una verità scientifica e risolvere, con l'uso del cibo come farmaco, il problema dell'obesità e non solo: diabete di tipo 2, ipertensione, bulimìa e altre malattie legate all'alimentazione".

I suoi seguaci in tutto il mondo, i cosiddetti 'cadetti' della 'filosofia alimentare', seguono modelli di vita ribaltati rispetto al normale: ci spiega tecnicamente lo schema dei famosi 'spaghetti a colazione'?

"Spaghetti a colazione/questo è il nuovo tormentone/per te che sei ciccione è una gran rivoluzione/yo yo ciccio! È il ritornello della mia canzone, 'Spaghetti a colazione': potete trovare il videoclip sul mio canale youtube. Ho utilizzato anche il mezzo musicale pur di riuscire a trasmettere un messaggio in cui il contenuto fosse solo verità. Lì e nei miei due libri, usciti con Monda-



34 · · · · · · · · · · · · Periodico italiano magazine







dori, 'La Rivoluzione dimagrante' e 'La dieta Lemme', ho spiegato tutto".

Il suo metodo è efficace e dimostrato, ma una parte dei dietologi le viene contro, poiché ha praticamente rivoluzionato il concetto di dimagrimento, ma nonostante i molteplici attacchi, l'Ordine dei farmacisti le ha dato ragione: la caloria, dunque, è una bufala?

"La caloria non è altro che l'unità di misura dell'energia termica. Il nostro corpo non è una stufa, non brucia, bensì metabolizza. L'attenzione va dunque spostata sull'energia chimica, molecolare. Io sono l'unico che valuta l'effetto biochimico del cibo nel nostro corpo. In altri termini, utilizzo il cibo come fosse un farmaco. Vi siete forse mai chiesti quante calorie hanno l'antibiotico o il cortisone? Eppure, hanno precisi effetti sull'organismo, anche ingrassanti".

Riuscire a fornire un metodo che fa perdere 10 kg in un mese, riequilibrando tutto il sistema salute, è un dono d'amore per chiunque abbia problemi di peso. Inoltre, lei cura con il cibo anche altre malattie molto serie. Tuttavia, nel suo ultimo libro, 'La dieta Lemme', lei scrive che non ha obiettivi, mentre la 'testa di donna', come lei definisce le donne per la loro emotività, vogliono dimagrire: lei le ama o, come molti dicono, le odia?

"Io non sono un comune mortale,

pra delle parti. Reputo i concetti di 'bene' e di 'male' non coerenti, perché relativi e non assoluti. Le donne sono spesso false e bugiarde, poiché utilizzano il pensiero emotivo, governato dagli ormoni. Dovete sapere che l'alimentazione influisce anche sul pensiero. Invece, pensate un po', la donna che segue 'Filosofia alimentare' diventa magra, ma anche sincera: questa sì che è una rivoluzione copernicana. Con il mio metodo, si risolvono malattie come il diabete 2 e l'ipertensione, che gravano sul bilancio dello Stato italiano per 22 miliardi di euro all'anno. Nell'altro mio libro, 'La Rivoluzione dimagrante', lancio anche una sfida al ministero della Salute e a quello della Pubblica istruzione, mettendo a disposizione gratuitamente il mio sapere, frutto di vent'anni di ricerche, non solo per curare, ma per risolvere definitivamente queste malattie e sanare, nondimeno, le casse dello Stato".

non amo, né odio: sono al di so-

Raffaella Ugolini





36 · · · · · · · · · · · Periodico italiano magazine



Australia ipercalorica



Un subcontinente immenso, abitato da una popolazione dalla costituzione fisica particolarmente robusta, sta emergendo sui mercati della produzione alimentare, soprattutto in quella vinicola, anche se alcuni problemi sociali di accentuata obesità giovanile stanno sorgendo con piena evidenza

'Australia, circondata dall'oceano Indiano e dal Pacifico, è il Paese più grande del continente oceanico. È costituita dal Mainland, l'isola principale, dalla Tasmania e da altre isole minori, come quella di Norfolk o l'isola del Natale. La cucina di questo enorme Stato è la combinazione tra le influenze aborigene locali e quelle delle popolazioni che, nel corso dei secoli, hanno colonizzato il territorio, prima tra tutte la tradizione anglosassone. Come risultato di questa composizione multiforme, amplificata anche dalla forte globalizzazione degli ultimi decenni, è possibile trovare sia catene di fast food (fish and chips all'inglese), sia piatti che, richiamandosi alla frugale

dieta degli aborigeni, vengono preparati con ingredienti autoctoni, chiamati: "Il cibo dei boschi". A questo proposito, uno dei prodotti che si può trovare in ogni casa è senz'altro il 'vegemite', tanto sconosciuto nel resto del mondo, quanto diffuso e adorato in Australia. Si tratta di una crema spalmabile, di colore marrone-scuro, prodotta

mente sui toast col burro. A noi italiani tutto ciò suona come un richiamo suggestivo, così come la descrizione di tutte le pietanze tipiche australiane di cui vi parliamo in queste pagine. Ma per l'Australia, la diffusione di una dieta molto calorica e la passione per i coloratissimi cupcake (letteralmente, in lingua inglese, "torta in tazza"), che qui vengono chiamati patty cake, sta degenerando in allarme sociale. Negli ultimi 33 anni, infatti, gli australiani sono diventati obesi a un tasso allarmante: complessivamente il 63 per cento degli adulti è in soprappeso (dal 49 per cento nel 1980). Cinque milioni, un terzo della popolazione adulta, sono obesi. Un tasso di incremento che ha dato l'avvio a numerose campagne per il controllo dell'alimentazione nel Paese. Naturalmente, per i turisti, la

con lieviti ai quali vengono

aggiunti gli estratti di molti vegetali, utilizzata principal-

Naturalmente, per i turisti, la scoperta dei piatti tipici è una tappa fondamentale della scoperta di un luogo. Per gli italiani, notoriamente buongustai, ogni vacanza è sinonimo di 'aumento di peso', quindi tutto ciò non apparirà particolarmente 'rilevante. Perché, in fondo, lo si sa: 'Paese che vai, calorie che trovi'.

La torta salata 'nazionale'

L'altro piatto universale è la 'meat pie': una torta salata ripiena di carne e salse varie, molto saporita e consumata come 'snack'. A testimoniare l'antico legame con l'Inghilterra, le uova col bacon sono ancora la colazione preferita dagli australiani, mentre gli inglesi, d'altra parte, hanno sviluppato una passione per i succhi, i frullati, i



frappè di frutta e verdura. In Australia c'è anche una vera e propria cultura della carne, la cui produzione ha un ruolo importante nell'economia interna: il barbecue (cottura alla griglia), è quasi un rito e le tipologie di carne più consumate sono quelle bovine e ovine, accanto a quelle di canguro e di coccodrillo. Vengono preparate numerose pietanze a base di pesce e piccoli crostacei, specialmente nelle zone che si affacciano sul mare. Vanno inoltre ricordate le diverse specie di 'bug': crostacei dalla forma piatta, privi di chele e dal colore fulvo, insieme ai 'barramunda', entrambi pescati nelle acque australiane e poco noti altrove. Anche molta della frutta fresca consumata in

Australia è originaria del luogo e, spesso, sconosciuta altrove. Ne sono un esempio il 'finger lime' (pesca nativa) e il 'riberry': una bacca dal colore rosa brillante e dal sapore delicato. Il pane esclusivo e speciale australiano è a dir poco miracoloso e si chiama 'Damper', mentre tra i dolci tradizionali, quelli maggiormente apprezzabili sono i 'lamingtons': piccoli pezzi di pan di spagna, ricoperti da una glassa al cioccolato e da cocco in 'scaglie', sia dure che morbide.

Il Damper: un pane miracoloso

Il più tradizionale e storico cibo australiano è il Damper, il pane dei mandriani e degli aborigeni: un prodotto completamente ignoto al di fuori dell'Australia e della Nuova Zelanda. Si tratta, sostanzialmente, di un pane preparato non con un lievito, ma col bicarbonato di sodio come agente lievitante e cotto sulle ceneri di un falò. Diffuso da secoli tra gli aborigeni australiani, è stato riscoperto verso la fine del XIX secolo soprattutto dai mandriani, dagli allevatori e da altre persone che, per lavoro, erano costrette a viaggiare a









lungo. Persone che dormivano fuori, al freddo. E che, per prepararlo, avevano bisogno solo di un po' di farina, acqua e, appunto, bicarbonato. La procedura è abbastanza semplice: le ceneri e le braci del falò appena spento vanno appiattite e il primo impasto viene posato sopra per una decina di minuti. Dopodiché, l'impasto stesso viene ricoperto dalle braci e lasciato a cuocere per quasi un'altra mezz'ora, fino a quanto la crosta, se battuta, non emette un suono sordo.

Tradizionalmente, il 'Damper' veniva consumato assieme a carne secca o cotta, o con la melassa. Oggi, questo tipo di pane viene ancora preparato durante i campeggi, spesso inforcato in spiedi che permettono di non dover maneggiare la cenere e le braci calde. In ogni caso, lo si riesce a trovare anche nei panifici.

I Lamingtons: dolci delizie

Dolcetti squisiti e molto semplici da preparare, devono il loro nome a Lord Lamington, governatore del Queensland dal 1896 al 1901. I Lamingtons sono cubetti, con una consistenza simile al pan di spagna, farciti con la marmellata e ricoperti di cioccolato fondente e 'scagliette' di cocco. Si possono trovare in diverse varianti, con la crema oppure senza lo strato interno, semplicemente glassati con cioccolato e ricoperti dalle scaglie di cocco. I Lamingtons sono un'ottima idea per un dolce sfizioso, magari da consumare 'in più puntate', perché si conservano

molto bene per diversi giorni. La leggenda vuole che la prima volta in cui son stati serviti questi dolcetti, fosse un giorno in cui il governatore decise di portare il suo staff in una casa di villeggiatura, per evitare il caldo eccessivo di Brisbane. Il cuoco, preso in contropiede perché non aspettava ospiti e avvertito solo all'ultimo momento, decise di tagliare un pan di spagna del giorno prima in piccoli quadrati, tuffarli nel cioccolato fuso e poi passarli nelle scaglie di cocco, che aveva a disposizione. Il dolce piacque a tal punto che gli ospiti di Lord Lamington ne chiesero addirittura la ricetta.



Il vino è in fase espansiva, ma il problema sono i dolci

In Australia, non di minore importanza è il settore vinicolo, particolarmente florido, con

numerose aziende concentrate soprattutto nell'area meridionale, nella zona di Victoria e nel Nuovo Galles del sud, in cui vengono prodotti vini come: Chardonnay; Semillion; Savignon Blanc; Shiraz. Quest'ultimo, è sicuramente il più amato. Il vino australiano, in questi ultimi tempi sta iniziando a riscuotere un certo interesse, con riconoscimenti prestigiosi anche di livello internazionale. Tuttavia, il vero problema sta sorgendo sul fronte dolciario, che sembra essere particolarmente carico di zuccheri. È recente la notizia di un colosso australiano che, per anni, ha distribuito in tutto il sub-continente un succo di frutta e verdure centrifugate assieme, risultato carico di saccarosio per oltre il 60% dei suoi componenti. Ciò in quanto alcuni casi di obesità giovanile hanno cominciato a destare l'allarme da parte dell'Obesity Policy Coalition, l'osservatorio australiano di controllo dell'alimentazione, soprattutto nei confronti dei succhi concentrati. In realtà, il problema è di carattere prettamente scientifico ed è stato causato dalla convinzione, risalente agli anni '70 del secolo scorso, che cibi carichi di proteine aiutassero la resa fisica quotidiana del corpo. Il passaggio da un presupposto dietetico basato sulle proteine, a una vera e propria scienza dell'alimentazione assai più attenta alle 'calorie' ha ribaltato molti giudizi, evidenziando il danno di un'alimentazione mal dosata, imperniata su dolci ipercalorici o di difficile digestione, che non



I famosi '12 Apostoli', magnificenti cataste di rocce che si innalzano maestosamente dall'Oceano Australe sulla splendida linea costiera di Victoria



sono di facile assorbimento per l'organismo. Gli zuccheri, in particolare, si depositano nei tessuti grassi e finiscono con l'abituare la circolazione sanguigna a una dose di saccarosio eccessiva. Di recente, la contraddizione australiana nei confronti dei dolci ha cominciato ha risultare sempre più evidente. In particolare, nei confronti dei 'cupcakes', dolci a forma di tazza da tea, tradizionalmente diffusi in tutto il Paese. Da un lato, la popolazione non intende rinun-

ciare a un dolce tipico; dall'altro, ci si rende sempre più conto di come si tratti di una specialità ipercalorica, di non semplice digeribilità e smaltimento. Sulla questione, la terra dei canguri si è spaccata di due: la parte più tradizionale della società accusa la comunità scientifica di non aver incluso, nella propria analisi, una società sempre più tecnologica, che sta riducendo il campo dei lavori manuali e fisici, in favore di una sedentarietà che produce

40 · · · · · · · · Periodico italiano MAGAZINE



'pigrizia sociale'; la parte più progressista, invece, pone l'accento sulle cattive abitudini degli australiani stessi, che sembrano quasi giunti sull'orlo della 'dipendenza da zuccheri'. Probabilmente, ambedue le teorie hanno un fondamento di verità, soprattutto se si tiene conto che l'altro dolce nazionale australiano è la torta 'Pavlova', dedicata alla celebre ballerina russa: un dessert a base di meringa, panna e frutta fresca.

Conclusioni

La cucina australiana, insomma, è l'unione delle abitudini culinarie dei coloni, in maggior parte di origine inglese, adattate per sfruttare al meglio i prodotti offerti da un territorio smisurato, per non dire immenso. Sicuramente, la carne è l'alimento che la fa da padrone, con le bistecche cotte alla brace e numerose specie di selvaggina tipica. Le carni che gli australiani prediligono sono quelle dei bovini e degli ovini, ma vengono apprezzate anche le carni dei canguri, tenera e magra, degli

emù e dei bisonti, dal sapore più delicato. Poi, c'è anche chi apprezza il coccodrillo, che assomiglia al maiale ed è ottimo alla griglia, delicato e povero di grassi. La carne australiana è poco costosa e di ottima qualità. In genere, viene accompagnata dalle verdure e dalla frutta coltivate nelle campagne tropicali. Anche il pesce è molto diffuso, grazie alla pescosità dei mari, che offrono pesci e crostacei non presenti nel Mediterraneo. Sul territorio australiano sono coltivati sia frutti mediterranei, sia tropicali. Un esempio particolare è l'anones, una mela con un aroma di cannella. Il formaggio, infine, non è molto diffuso: fino a pochi anni fa, l'unico prodotto caseario era il 'cheddar'. Oggi, invece, vengono prodotti anche formaggi di mucca, pecora e capra in stile francese e italiano. Per i vegetariani, i 'Veggie Cafè' offrono molte alternative alla diffusissima carne. E, in effetti, i ristoranti vegetariani stanno riscuotendo un ottimo successo. Altri piatti tipici della cucina australiana sono: 1) il

'Kangaroo pie': pasta sfoglia ripiena di merluzzo con cipolle e cetriolini, servita con una salsa al 'cheddar'. Il suo nome deriva dal marsupio del canguro; 2) la 'Oysters soup': zuppa di ostriche bollite, servite con una vellutata di pesce, condita con succo di limone e una purea di acciughe; 3) la 'Pumpkin and macadamia soup': zuppa di zucca a base di cipolla e olio di macadamia, zucca e mele, condita con yogurt e noci di macadamia; 4) la 'Shrimps and mango salad': un'insalata di gamberetti e mango conditi con lime e maionese e serviti insieme a una 'citronette' fatta con frutti della passione, limone e olio; 5) la 'Braised oxtail': coda di manzo in umido, cotta con pomodoro e birra; 6) il 'Kangaroo with mushrooms' (canguro ai funghi): carne di canguro alla griglia servita con funghi cotti in padella; 7) la 'Surprise papaya': papaia tagliata a metà, riempita di una macedonia di papaia e frutta mista e gelatina di Porto.

Dario Cecconi

RADIO

SUONA CIÒ CHE AMI PIÙ SUONA E PIÙ LA AMI



CULTURALMENTE
interviste, news sui concorsi
informazioni sui libri
e tanto altro

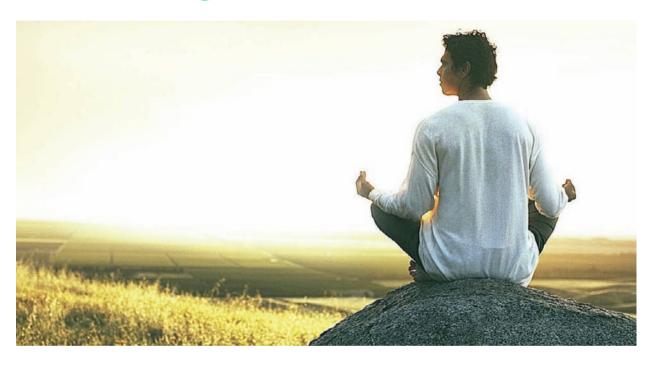
OGNI MARTEDÌ H. 15-17

WWW.RADIODOPPIOZERO.IT

42 · · · · · Periodico italiano MAGAZINE



Stress addio con yoga e dieta



Desiderate un periodo di vacanza distensivo, che risvegli corpo e anima? Ebbene, perché non provare a smaltire le tensioni quotidiane scoprendo le discipline orientali e cercando di dare una nuova svolta alla consuete abitudini?

e vacanze yoga e la loro correlazione con una sana alimentazione sono un connubio perfetto per una vacanza alla ricerca di una 'nuova dimensione'. Ecco una 'mappa' per individuare quei centri yoga che coniugano meditazione, ginnastica e relax con una più corretta alimentazione: il nostro star bene, infatti, sempre più spesso è collegato al

'mangiar sano', poiché stress e nervosismo spesso derivano proprio da un modo disordinato e non corretto di nutrire il nostro corpo. La nostra ricerca ci ha portato in varie parti d'Italia e del mondo ove, immersi nella natura, troviamo luoghi suggestivi e davvero lontani dal caos cittadino, i quali coadiuvano il proprio recupero interiore: agriturismi, monasteri, eremi, centri tibetani, case di ritiro, scuole di yoga e Spa, sono la scusa per evadere, praticare yoga e frequentare corsi e seminari rivolti a chi intende coniugare la disciplina a un approccio diverso verso il cibo. Un'iniziativa che segue questi principi e assai peculiare si svolge nelle colline del piacen-

tino, a un'ora di macchina da

Milano, presso il centro 'MiriPiri' dove si tengono residenziali e corsi rivolti allo yoga e non solo. Si tratta di un corso di yoga e alimentazione (http://www.lascimmiayoga.co m) che insegna a comprendere il nostro stato nutrizionale e calcolare il fabbisogno energetico. Non si tratta semplicemente di capire le basi teoriche della nutrizione, bensì di scoprire quanto lo yoga aiuti a creare uno stile di vita sano, quanto gli 'asana' migliorino la nostra digestione e quanto le emozioni modellino il nostro corpo. Un modo anche per riconoscere e prevenire la fame nervosa. Oltre a questo tipo di corsi rivolti al cibo, i pacchetti 'vacanze-yoga' comprendono programmi giornalieri ben strutturati: ci si sveglia al mattino e si medita; prima di colazione, si pratica lo yoga 'dolce', per risvegliarsi; escursioni, pranzo e laboratori teorico-esperienziali sono altri momenti rilassanti; in serata, si svolgono esercizi di yoga e di rilassamento; la recita dei 'mantra' e le lezioni spirituali, invece, si svolgono al mattino e alla sera. Per chi predilige le gite cultu-

rali immerse nella natura, tra laghi e borghi, a Centeno (VT) lungo la via Francigena (tra Lazio e Toscana), l'associazione Santosha Yoga (www.santosha.it) organizza delle vacanze dal 5 al 12 agosto e e dal 13 al 20 agosto dove oltre alla pratica yoga vengono organizzate escursioni alle terme, trekking nella riserva del Monte Rufeno e sulla via Francigena e passeggiate a Bolsena e in alcuni siti della Tuscia. La formula 'tutto incluso' (alloggio, pensione completa con cucina vegetariana, lezioni yoga e laboratori) costa dai 590 ai 780 euro a persona

per 1 settimana.

Spostandoci in Toscana alla fattoria 'il Lischeto', nella zona del Volterrano (www.agrilischeto.com/vacanze-detox) troviamo il programma di detossificazione 'Pura Forma' che relaziona yoga, movimento fisico, pranayama e alimentazione vegane. Il Detox Camp, dura dai tre ai sette giorni. I costi variano a seconda delle stagioni e se si desidera pernottare al B&B (mezza pensione 63-73euro) o affittare un appartamento (da 2 a un massimo di 5/6 persone 450- 1.500 euro).

Insomma, la connessione tra cibo, mente e corpo, nello yoga è molto stretto. Il corpo viene infatti chiamato, 'annamava kos'a' (parola sanscrita) che significa 'fatto di cibo'. Il corpo è considerato il primo livello della mente, il più materiale e strumento attraverso il quale essa interagisce con il mondo esterno. Il nutrimento, nell'ambito dello yoga, si classifica in base a tre forze cosmiche, dando così origine alla creazione: Sattva, Raja e Tama. Nel primo (o senziente) prevale la forza 'sattvica', quella progressiva, che aiuta l'evoluzione fisica, mentale e spirituale; il cibo 'Rajasico' incentra, invece, la sua forza in quella rajasica, dell'attività e del cambiamento, sempre in movimento e in agitazione. Infine, il 'Tamasico' o 'statico'.

risalta la forza tamasica 'inerte' come àncora psicologica, che cosente uno sviluppo mentale e spirituale più equilibrato. Rivolto a una conoscenza profonda dell'Io, il turismo 'yogico' incentra quindi lo sguardo sulla salute, sull'alimentazione e sulla filosofia, dalle quali si può trarre ispirazione e formarsi idee personali. Varie, pertanto, le sessioni dedicate sia alle meditazioni guidate, sia al rilassamento, sia alla consapevolezza del respiro: esperienze che permettono di calmare la mente ed essere più forti e lucidi, al fine di affinanare le proprie capacità per affrontare i rapporti interpersonali e sostenere quello che può accadere tutti i giorni. Proprio per questo, un'accorta attenzione viene rivolta al benessere psicofisico, soprattutto in questi tempi così frenetici. Le 'vacanze yoga' oltre a ricaricare corpo, mente e anima, grazie a una nuova energia, donano una prospettiva reale e ottimistica sulla vita, puntando al raggiungimento della pace interiore. Rilassarsi attraverso meditazione, lezioni di yoga (anche all'aperto, tempo permettendo), lunghe camminate ammirando la bellezza circostante anche stando in silenzio, può davvero avvicinarci a una dimensione più spirituale.

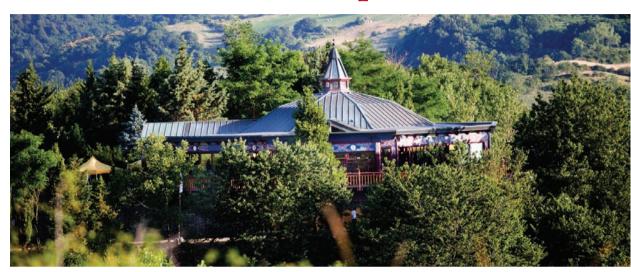
Annalisa Civitelli



44 > > > > > Periodico italiano MAGAZINE 45 · · · · · · Periodico italiano MAGAZINE

l'intervista

Luigi Vitiello "Lo Yoga è il più antico 'manuale d'uso' per l'uomo"



rigar è il centro principa-le della Comunità erigar è il centro principa-Dzogchen in Europa. Merigar significa letteralmente "residenza della montagna di fuoco", simbolicamente "dimora dell'energia"; è un luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Situato nel comune di Arcidosso in provincia di Grosseto, sorge dove le pendici del monte Amiata incontrano quelle del monte Labbro e la sua riserva naturale. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana. Moltissime le strutture alberghiere in questa località, dove si possono trascorre delle vacanze all'insegna del relax e al contempo riequilibrarsi, sollevandosi da stress e vita frenetica. "Avvicinarsi allo Yoga significa volersi occupare di sé": ci racconta Luigi Vitiello: medico, psicoterapeuta, insegnante di Yantra Yoga e meditazione. Chi, infatti, si avvicina a questo tipo di filosofia e di esercizi, oltre che ottenere buoni risultati riesce a modificare positivamente il proprio sistema di vita. Ma andiamo a scoprire nel dettaglio questo 'mondo'.

Professor Vitiello, quale relazione c'è tra benessere fisico e alimentazione?

"Il rapporto è strettissimo. È intuitivo comprendere che il nostro corpo si forma e si rigenera sulla base dei costituenti che introduciamo con l'alimentazione. Secondo la medicina tibetana, la terapia è basata su quattro pilastri: dieta; comportamento; farmaci; interventi esterni (moxibustione, salassi, massaggi e altro...). Il cibo, quindi, è considerato un primo e fondamentale strumento di

benessere. Anche la medicina occidentale ha recentemente rivalutato l'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura di molte patologie, comprese alcune delle più gravi, come il cancro".

Nel corso del tempo, come si è venuto a creare il legame tra yoga e buona nutrizione? Qual è il fattore che unisce le due realtà?

"Lo Yoga è probabilmente il più



antico 'manuale d'uso' per l'uomo. La parola sanscrita yoga ha la stessa radice del latino 'yugum', giogo, ciò che unisce. In particolare, qui si intende una visione dell'uomo come unione delle tre dimensioni: fisica, psichica ed energetica. Ciò comprende anche il suo comportamento alimentare, consapevole dell'importanza di questo aspetto della vita".

Che tipo di scelta adottate nel vostro centro per sensibilizzare i clienti verso il mangiare sano?

"Avvicinarsi allo Yoga significa volersi occupare di sé. La nostra vita attuale è spesso basata su ritmi spersonalizzanti, che ci allontanano dai nostri bisogni profondi. Nel vivere quotidiano, noi prendiamo progressivamente abitudini e posture che non sono delle vere scelte, ma reazioni a situazioni esterne. 'Vacanze Yoga' si propone di offrire una pausa di riflessione su se stessi: un'occasione per prendersi cura di sé in modo diverso, seguendo un sistema che ha mostrato, nel corso circa tremila anni, di dare profondi benefici a chi lo pratica".

Di cosa si compone il vostro menù?

"In un'epoca come quella attuale, dove nascono continuamente nuove teorie alimentari, spesso basate su pregiudizi ideologici più che sull'osservazione dell'uomo, noi proponiamo, durante il nostro corso, un'alimentazione semplice e tradizionale. L'uomo, per sua natura, è onnivoro. La sua stessa dentatura mostra che tende a un'alimentazione basata su cereali, verdure e frutta, con una minore percentuale di prodotti di origine animale. In



Lo Zhikhang, l'edificio che ospita la Sala del Mandala dove si pratica la Danza del Vajra, la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung. Nella pagina a fianco: il tempio della grande contemplazione, ideato da Chögyal Namkhai Norbu è costruito interamente con materiali naturali, presenta numerosi dipinti e decorazioni. Dal suo centro, rappresentato da un fiore di loto, si dipartono raggi corrispondenti alle otto direzioni del mandala. Negli otto lati del tempio sono raffigurati i principali maestri di tutte le tradizioni spirituali tibetane e divinità dall'aspetto pacifico, feroce e gioioso.

sintesi, quella che potremmo definire 'la dieta della nonna', cioè come si mangiava nel nostro Paese fino agli anni '50, prima della comparsa del cibo industriale. Noi cerchiamo di attenerci a questi principi, usando prevalentemente prodotti del territorio e della stagione. Naturalmente, chi lo desidera, può richiedere un'alimentazione vegana o senza glutine".

Quali sono i benefici che riscontrate sulle persone?

"A breve termine, cioè durante il corso, è facile avere dai partecipanti riscontri su una sensazione di maggiore leggerezza e di benessere rapidamente percepito. Chi torna dopo un anno, spesso ci riferisce che questa esperienza ha contribuito a

cambiare positivamente il suo stile di vita".

Perché scegliere le vacanze yoga?

"Perché lo Yoga fa bene a tutte le età; perché avvicinarsi alla meditazione è un'occasione per conoscere meglio se stessi; perché Merigar è un posto bellissimo, inserito in un territorio tutto da scoprire; perché le 'Vacanze Yoga' sono un regalo che possiamo farci per recuperare le parti di noi che rischiamo di dimenticare nei ritmi della vita quotidiana".

Annalisa Civitelli

Ass. Culturale Comunita' Dzogchen - Merigar Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR) Italy Tel. / fax: +39 0564 966837 Email: office@dzogchen.it

4fi Periodico italiano MAGAZINE



Il borgo sopra le nuvole



Un luogo in cui si respira l'aurea del tempo, un miracolo architettonico da preservare, un gioiello che ha attraversato la Storia d'Italia dagli Etruschi giungendo, quasi intatto, fino a noi con una propria identità gastronomica

l ponte antico a sella d'asino, rimaneggiato dagli etruschi come quello che si ammira a Vulci, ad arco, a strapiombo sulla valle sottostante, già crollato per il terremoto del 1450, nel 1695 ebbe la stessa identica sorte. Così come nel 1738, nel 1764 e ancora nel 1794, quando venne ricostruito, per poi saltare nella seconda guerra mondiale tramine le mine posizionate alla base dei pilastri dai tedeschi. Infine, nuovamente ricostruito nel 1964, crollò in seguito a smottamenti improvvisi dell'arenaria. Venne di nuovo riedificato con tecniche nuove. Ed ecco l'attuale passaggio pedonale di circa 300 metri, che collega la terra 'ferma' al borgo del 'miracolo'. Perché è proprio un miracolo ciò che sorregge sullo sperone tufaceo Civita, nella Tuscia, costruita dagli

Etruschi più di 2 mila 500 anni fa su rovine ciclopiche. Le continue erosioni dei calanchi di arenaria dovute alle piogge, ai venti e agli sbalzi repentini delle temperature, hanno fatto sì che la tecnologia architettonica intervenisse nel consolidamento del tufo, che è la base sulla quale l'antico popolo costruì la meraviglia che ancora oggi ammiriamo. La sapremo conservare ancora a lungo?

Un miracolo di architettura urbana

Civita è un fragilissimo bicchie-

re di Murano' in bilico su un tavolo d'argilla frastagliata a lamelle seghettate. Solo quando si è innanzi all'arco semigotico d'ingresso al borgo, con graffiti templari, la medioevale Porta di Santa Maria, con i due leoni in pietra basaltica, il peperino, che tengono teste umane tra le zampe e la loggetta triforata con al centro, ben visibili, le due colonne, voltandoci a osservare il percorso appena fatto per arrivare lì, ci si rende conto che, in caso di crollo di quest'unico ponte, la nostra vita resterà in attesa dei soccorsi, che potranno venire unicamente dal cielo. È in quel momento che ci viene la domanda del perché, proprio qui, si sia voluto costruire questo agglomerato abitativo. La ragione è che questa altura tufacea di 'avvistamento' sorgeva vicino a una delle più antiche vie di comunicazione d'Italia: quella che collegava il lago di Bolsena con il fiume Tevere. E gli Etruschi abitarono la sponda destra del fiume.

La posizione geografica

Civita è situata nell'area comunale di Bagnoregio, nella giurisdizione di Viterbo, ma non va confusa con questo paese, come troppo spesso accade: Civita, è un gioiello a sé. L'antico popolo che abitava il borgo scendeva a valle percorrendo cunicoli sotterranei scavati nel tufo, a gradini, verso le tre vie di uscita dall'antica città 'alta', che immettevano separatamente nel 'Bucaione': una grande galleria scavata per collegare il paese direttamente con la valle sottostante dove si poteva raccogliere l'acqua. Le mura che cingono la città sono di origine

ciclopica, etrusca, medioevale e rinascimentale. Solo ultimamente si stanno riscoprendo queste vie di fuga, poiché le abitazioni successive alle costruzioni etrusche hanno coperto, ostruito e inglobato tra le loro mura abitative gli antichi passaggi.

Una Storia millenaria

Comunque, sembra che a Civita

il tempo si sia fermato agli etru-

schi, per poi sentire gli echi di

un impero romano di passaggio nel 265 a.C. e lentamente riaffiorare nella 'vita' di epoca medioevale, riemergere quindi nel 1300 con il dolce stil novo, per poi combattere, nelle foschie brumose, quei Monaldeschi orvietani, colpevoli di gravi evasioni in campo amministrativo e fiscale, che nel XV secolo avevano danneggiato l'intera comunità, la quale, liberatasi dall'infame famiglia, instaurò il 'Libero Comune' del 1160 circa. Civita ha in seguito respirato la nuova aria delle scoperte del nuovo mondo e il genio architettonico del rinascimento, le bizzarrie barocche, le fatue passeggiate del '700 ed ecco: il visitatore del grand tour e gli attuali turisti moderni. I pregi del borgo si sono sempre svelati da soli, lentamente, alle inevitabili curiosità. Le acque del Rio Chiaro e del Rio Torbido, ancora oggi abbracciano il picco di tufo situato a 520 metri sul livello del mare. E, per secoli, hanno fornito l'umile comodità dell'elemento liquido agli antichi abitanti del borgo. Solo nel 1604, l'architetto Michele Sammicheli alleviò dalla fatica del salire e scendere i mille gradini etruschi verso il 'Bucaione', gli abitanti del borgo, ideando il pozzo centrale, che fu costruito da Ippolito Scalza. Oltre a ciò che rimane





della tomba etrusca, ritenuta l'eremo, la casa di San Bonaventura, che custodì il primo convento francescano della zona, distrutto in seguito dal terremoto, è la Cattedrale di San Nicola, dove è racchiusa nella teca d'argento la reliquia di San Bonaventura: il braccio benedicente, oltre a una Bibbia in pergamena miniata del XII secolo. San Bonaventura, il cardinale filosofo, citato da Dante nel canto XII del Paradiso: "Io son la vita di Bonaventura da Bagnoregio, che ne' grandi offici sempre pospuosi la sinistra cura", viene considerato, sin dal

48 · · · · · · · · · Periodico italiano magazine

1274, il secondo fondatore dell'Ordine francescano e uno dei padri della Chiesa.

Palazzetto di Giustizia e chiesa dell'Annunziata

Poco distante vi è il mulino del XVI secolo e il Palazzetto di Giustizia, con le sue prigioni. Per gli amanti dell'esoterismo si ammira il gioiello gotico suggerito dai Templari: la chiesa dell'Annunziata, rimaneggiata in epoca romanica, ricca di opere pittoriche, affiancata dal campanile ricostruito nel 1735. La Chiesa, affiancata dal campanile del XII secolo a torre, alla cui base sono inglobati due sarcofagi etruschi in pietra basaltina, è di gran pregio e risale al V secolo, costruita su un tempio pagano di epoca imperiale in onore di San Donato, in puro stile romanico, dove è conservato il 'Cristo ligneo' del XIV secolo. Esso viene ritenuto miracoloso: si racconta che durante la peste del 1499, il crocifisso parlò a una donna rassicurandola sull'imminente fine della pestilenza. Il Cristo è opera di Donato di un cardatore di lana di Firenze detto il Donatello, oltre all'affresco di Pietro Vannucci detto il Perugino, massimo esponente della pittura umbra del XV secolo nato fra il 1448 ed il 1450 a Città della Pieve, sotto il dominio di Perugia. Sotto gli altari laterali della Chiesa di San Domenico sono conservati i corpi di Santa Vittoria e di Sant'Ildebrando. I Colesanti, i Bocca e gli Alemanni hanno lasciato in questo borgo i loro palazzetti rinascimentali, con le scalette esterne: i *profferli*, che permettono di raggiungere il piano nobile. Nel palazzetto nobile degli Alemanni, famiglia del cardinal Giovanni Girolamo Albani. Governatore Bagnoregio, oggi ospita il Museo geologico e delle frane.

La cucina locale

Nel caso si arrivasse al di fuori del flusso turistico, in mesi e orari non contemplati dalle 'visite', ciò che colpisce è il 'silenzio' e l'eco del proprio respiro. È una sensazione surreale, in cui si





fumo del pane, emanato dall'unico forno a legna, ci guida alla ricerca di trattorie e ristorantini ben mimetizzati tra archetti bui e fiori e cespugli. Individuati, è consigliabile assaggiare i piatti tipici del borgo: fettuccine ai fegatini; bruschette al patè di rigagli di pollo; focacce; capretto al forno; polletti alla diavola; spaghetti 'leccabaffi'; maccheroni al sugo di capretto; lepre alla cacciatora; pappardelle al cinghiale; vino bianco fresco di grotta della casa; vino rosso civitese a temperatura ambiente; crostate di visciole; bombolotti alla crema d'albicocca; pesche al vino; caffè all'antica tradizione; tisane alle erbe; fiori della zona. Abbiamo così varcato la soglia di un mondo insolito, fantastico, quasi irreale. Sarà un caso che il regista giapponese Hayao Miyazaki abbia scelto come 'location' proprio questo magico borgo per il suo film 'Laputa, il castello nel cielo' e per il capolavoro di animazione: 'Le avventure del gatto NineNineNine'? Noi pensiamo proprio di no.

GIUSEPPE LORIN





Eadesso il 'buon' bere



Dimenticate gli 'apericena' dove la scelta è fra alcolico o non alcolico, perché l'Italia non è solo Spritz, ma un Paese di grande tradizione liquoristica, con professionisti di successo che danno lustro alla nostra miscelazione anche all'estero. Qui è nato il 'futurismo', con le polibibite e il vermouth con l'aperitivo. Oggi più che mai, la cultura bartender si è evoluta, da Milano a Messina: provare per credere

Oggi la tendenza prevede di essere 'beventi con gusto e consapevolezza'. Sono tanti i segnali che ci consentono di affermare come finalmente anche in Italia la 'cocktail culture' è divenuta un riferimento per centinaia di migliaia di ragazze e ragazzi. Non sono solo le principali città di tendenza, come Roma e Milano a essere interessate e che comunque svolgono la parte del leone. Ormai il fenomeno si è allargato a macchia d'olio. Regioni come la Puglia e la Sicilia, solitamente abituate ad inseguire, in questo settore cominciano a muoversi in parallelo con altre grandi realtà. In generale, tolte poche eccezioni geografiche, il Sud rimane un territorio dove quella cultura deve insediarsi maggiormente, ma dove il suo stesso bisogno è percepito con più forza. Bene Napoli e bene l'Emilia, nel modenese piuttosto che nel solo capoluogo di Bologna. Firenze sta mostrando un grande risveglio. Come Torino. Il Veneto si difende bene, a parte Venezia, regina degli hotel-bar. Qualche chicca sulle Alpi c'è pure. Non ci facciamo mancare nulla, da Aosta a Taormina non c'è regione che non sia interessata con un bar di un certo livello. I tempi, dunque, sono davvero cambiati. Non si entra più in un locale per chiedere il solito mojito. Il cliente possiede una minima infarinatura sul cocktail e sugli spirits, si è fatto giustamente pretenzioso e di fronte a sé ha un barman che si è trasformato in un vero esperto che qualcuno definisce col nome di 'mixologist', come fosse un gradino più in là rispetto al barman. Procediamo con ordine e cerchiamo di capire cosa è cambiato negli ultimi anni. L'occasione è quella di stilare un piccolo vademecum per chi ancora deve aggiornarsi e vuole orientarsi nel sempre più vasto e interessante mondo della miscelazione alcolica, allontanandoci dallo stereotipo per cui cocktail = ubriachezza. Anzi, diffondere la cultura del buon bere equivale, al contrario, a limitarne l'eccesso.

Partiamo dall'aperitivo

Lo avrete notato, forse, che sono pressoché spariti i faraonici buffet. Scordatevi i "10 euro tutto compreso" e i vari "aperi..." qualcosa. Questo perché il settore - almeno quello 'buono' - vuole dare centralità al drink. E di fronte a un cocktail che si rispetti, ci vuole anche un'offerta adeguata nel cibo, che sia, cioè, di livello. Allora niente più abbuffate. Se avete fame, andate a cena. L'aperitivo è il giusto accompagno per 'aperire' lo stomaco. Questo sforzo, nel tempo, sta ripagando il lavoro. Il cliente ormai 'sa', si è abituato all'idea di bere (non di mangiare, spesso male) ed è lui stesso addirittura a dare indicazioni precise: ha preferenze per un vermouth piuttosto che per un altro per il 'suo' Negroni (di cui, a proposito, a breve si festeggerà il secolo di vita, con ricorrenze non solo in quel di Firenze, dove

ilPUNTO

L'International Forum di Roma

Dai Best Restaurants ai Best Bars: quale ruolo per l'Italia sullo scacchiere che conta?

A margine dell'evento Roma Cocktail Week, dedicato alla promozione del buon bere (cugino della week omonima di Firenze ormai ben consolidata) si è svolto un convegno internazionale per discutere con gli esperti di classifiche del bar e di quali tendenze oggi si seguano nei cocktail bar tra tre continenti: Europa, Asia e America. La giornata ha offerto l'occasione per conoscere William Drew, a capo della famosa classifica sui migliori ristoranti del mondo (ha incoronato l'italiano Bottura) e adesso anche di quella sui cocktail bar, che non aveva mai messo piede a Roma. Tra gli altri partecipanti **Damiano** Coren Bar manager del Tarallucci e Vino di New York; Diego Ferrari Bar manager Rotonda Bistro di Milano: Brandon Khoo Bar manager 28 Hong Kong Street di Singapore; Alex Kratena ex capo barman dell'Artesian Bar del Langham Hotel di Londra che per ben quattro volte ha quadagnato la prima posizione nel World's 50 Best Bar; Giuseppe Gallo Founder di Italspirits e Italicus - Rosolio di bergamotto. Dalla discussione è emerso quale sia il ruolo del bar oggi, quale il peso della bar industry, dell'importanza di fare rete per fare emergere un territorio e farlo conoscere al resto del mondo. L'Italia per esempio, in questo vive un piccolo paradosso: ha tutti i numeri, dai bar, ai suoi mixologist, a storici prodotti, però sembra in parte tagliata fuori dal circuito che conta. Secondo Gallo ciò è dovuto in parte al fatto che le stesse rotte di viaggio la escludono dagli spostamenti dei viaggiatori (compresi i votanti per le classifiche). In Italia bisogna venirci appositamente, non si capita neanche per caso. E questo è un limite oggettivo. L'altro problema, più soggettivo, è la sua capacità di fare rete. Dall'analisi degli esperti è emerso proprio questa necessità: per avere una maggiore presenza nelle famose classifiche, per 'pesare', bisogna imparare a supportarsi a vicenda e fare rete. E se in questo non siamo i primi della classe, stiamo recuperando posizioni. Il Forum stesso è stato l'esempio di come il verso sia cambiato. Per la prima volta, infatti, si sono tirate le fila per lo stato dell'arte del settore. Per la prima volta lo si è fatto con alcuni grossi nomi, tra cui quel Drew che mai era stato a Roma e che per l'occasione ha potuto conoscere un pezzo del mondo del bar italiano (rimanendone molto soddisfatto, come abbiamo appurato). Roma, e di conseguenza l'Italia, avanza la sua candidatura per qualcosa di importante. Un chiaro segnale a tutti quei brand e sponsor interessati. In questo senso l'operazione organizzata da Massimo D'Addezio (direttore artistico della manifestazione) e da Blueblazer (col supporto di NuFactory) è stata un successo che lascia ben sperare come l'industria del bar possa puntare sull'Italia per grandi eventi di settore.



è nato); distingue tra un bourbon e un rye whiskey; si avventura nella combinazione di un gin & tonic, giocando con le etichette che hanno invaso il mercato, sulla scorta della moda proveniente dalla Spagna. E se la conoscenza al di qua del bancone è in crescita, figuriamoci dall'altra parte, dove stiamo assistendo a una vera e propria rivoluzione. Ogni barman che si rispetti si prende cura del cliente, segue la filosofia del 'tailor made', cucendogli

52 · · · · · · · Periodico italiano MAGAZINE





addosso il drink su misura. Inoltre, autoproduce i suoi sciroppi. Li chiamano 'home made', espressione che non riguarda solamente sciroppi (dalla camomilla al timo, dal sambuco al lampone, per fare qualche esempio), ma ricomprende anche i cosiddetti 'shrub', ossia quei composti aciduli con base alcolica come cognac o rum (ma anche altro), zucchero e agrumi. Hanno origini orientali, sono giunti per la prima volta in Europa a Venezia, ma è in America che hanno avuto grande diffusione, dove ogni rispettabile famiglia produceva il proprio shrub da offrire a feste e ricevimenti. Ne andava matto George Washington, prima ancora di divenire presidente, e il suo collega Jefferson. Altra mania home made sono i bitters, liquori amaricanti utilizzati in gocce per profumare il drink. E vogliamo parlare del ghiaccio? E' ormai chiaro che così come lo chef cucina col fuoco, il barman 'cucina' il cocktail grazie al ghiaccio. Se perfetto e cristallino, oltre che bello a vedersi, costituisce almeno il 50 o 60% della riuscita finale del drink. Pertanto è ormai desueta la frase: "mettimi meno ghiaccio, perché altrimenti si annacqua". In Giappone, dove la cultura del cocktail assume contorni molto raffinati, non è inusuale

vedere sul banco lastroni di ghiaccio segati a mano con strumenti simili a quelli di un falegname o di uno scultore, per ottenere cubi di varie dimensioni (ogni drink ha il suo ghiaccio perfetto). Il 'Japan style' ha fatto breccia anche da noi. Per i più pigri ci sono speciali macchine che realizzano persino delle ice-ball, sfere che sembrano di cristallo, in grado di mantenere bassa la temperatura, riducendo al minimo la diluizione. E senza entrare in dettagli tecnici, si sono compiuti persino studi scientifici sulla shakerata, la 'firma' di ogni barman, per capire quanto e quale ghiaccio usare, i movimenti da compiere e il tempo di shakerata per garantire il risultato perfetto. Come si intuisce la scienza, dopo la cucina, si sta affacciando al bar. Da anni, ormai, si parla di cocktail molecolari (tra arie, velluti e sfere) e sempre più sono i macchinari rubati dai barmen agli chef che a loro volta li avevano presi in prestito dalla chimica: tanto per fare un esempio il rotavapor per distillare a basse temperature o il mixer a ultrasuoni utilizzato da Dario Comini al Nottingham Forest di Milano, capace di estrarre nell'immediato oli essenziali e aromi da qualunque cosa, ovviamente nel rispetto delle norme igienico-sanitarie. Non a

caso abbiamo citato Comini e il suo locale, pioniere della miscelazione molecolare. Almeno una volta nella vita tutti vogliono fare un'esperienza particolare al Nottingham. E non c'è santo che tenga: si fa rigorosamente la fila, regola che vale anche per i volti più noti del jet set internazionale. Il 'maestro' Comini solo pochi giorni fa aveva pubblicato un post su Facebook in cui spiegava che l'autista di una Limousine gli chiedeva che "il signor Bruno Mars vorrebbe bere qualcosa". Morale della favola: a entrare non è entrato. Con grande cortesia alla fine è uscito lo stesso Comini a preparargli qualcosa in auto.

Il cocktail imbottigliato

Non si tratta a dire il vero di una novità. Questa pratica era diffusa già nell'Ottocento (per capirci la prima definizione di 'cocktail' che conosciamo è di un giornale americano, il Balance, del 1806). Oggi però questa abitudine è stata ripresa e uno che sta investendo in questa direzione tempo ed energie è Emanuele Broccatelli con i suoi 'Cocktail d'autore'. Oltre che offrire la possibilità di una ottima bevuta a casa, si possono trasformare anche in un regalo originale.

Se a tutto questo si aggiungono le numerose lezioni (qui le chiamano indistintamente masterclass), gratuite e non, che le aziende o i barmen più importanti svolgono in giro per l'Italia, possiamo avere una vaga idea di quanto il settore della mixability italiana sia cresciuto nel tempo. Ultima novità è la grappa: il barman bellunese Muro 'Dandy' Uva sta girando col suo workshop 'Graspology' alla scoperta della grappa e non solo nella miscelazione. Una volta all'anno, poi, di questo periodo, ci si riunisce tutti in Romagna, da Jimmy Bertazzoli dell"Aguardiente' (Marina di Ravenna) per un ciclo di seminari della serie 'Mi casa es tu casa - Summer Italian Barshow', molto apprezzati. Formazione tecnica e cultura del bere sono la base per chiunque voglia farsi strada in questo settore. La lezione è chiara a tutti. Inevitabilmente, questo sapere si è un po' diffuso anche al cliente. Ed ecco perché oggi siamo tutti più (in)formati. Non si dimentichino poi i vari 'gin day' o 'whisky day' milanesi come altre giornate simili a Roma, mete obbligatorie per chiunque (tra

La nostra top five del momento

Miglior Martini Cocktail:

Massimo D'Addezio (Chorus Café, via della Conciliazione 4, Roma)

Miglior Sidecar:

Matteo Siena (The Barber Shop, via Iside 6, Roma)

Miglior Mint Julep:

Mirko Barranca (Pimm's Good, via di Santa Dorotea 8, Roma)

Miglior Old Fashioned:

Marco Russo (1930, Milano)

Miglior Rob Rov:



barman e bevitore curioso) voglia essere informato sulle ultime novità.

E pensare che tutto questo movimento nel nostro Paese è nato ad opera di un gruppo di giovani e intraprendenti ragazzi che in tempi non sospetti decisero di aprire a vicolo Cellini a Roma uno speakeasy, un locale che nelle intenzioni voleva ricordare le atmosfere del proibizionismo americano, quando, per via della legge che vietava la vendita e il consumo di super alcolici tra gli anni '20 e '30, si diffusero a macchia d'olio piccoli bar clandestini, il cui accesso era consentito pronunciando a bassa voce una parola d'ordine. Era nato il Jerry Thomas Project, primo speakeasy d'Italia (oggi, insieme al Notthingham Forest nella classifica dei migliori 50 best bar al mondo). Ritrovo di molti barmen capitolini e

54 >>>>>> Periodico italiano MAGAZINE 55 >>>>> Periodico italiano MAGAZINE 

non solo, che lì terminavano le loro nottate del dopo lavoro, il Jerry col tempo si è trasformato in una fucina di idee e informazioni e oggi è meta turistica per tutti i viziosi bevitori del mondo. Tutto quello che non si sapeva sul bar, da prima a dopo il proibizionismo, passando per la cultura 'Tiki' (immaginatevi la Polinesia, un po' di effetti alla paradiso tropicale, tanto rum in miscelazione, drink colorati e succosi, magliette hawaiane, appetizer cinesi e cultura pop anni '50 americana tutto insieme in un bar), è transitato da e attraverso il Jerry Thomas. Da lì l'esplosione dell'interesse di tutto il settore per quello che il bar stesso era stato realmente in passato. Lo studio dei prodotti, delle ricette e dei vari 'coctkail book', autentici manuali (alcuni, introvabili, hanno raggiunto prezzi ragguardevoli) che ne è derivato, ha generato un effetto a cascata che ha determinato la nascita da un lato di altri locali che su quel modello di qualità si sono ispirati, dall'altro di barmen sempre più sofisticati e menù sempre più strutturati. Visto l'interesse e la forza del movimento, le stesse aziende, a volte in accordo con alcuni barmen, hanno rimesso in circolazione etichette dimenticate o ne hanno create di nuove sulla base di studi meticolosi, per riproporre un prodotto 'alla maniera di' come si faceva una volta. Questi barmen-studiosi spesso sono un curioso intreccio tra un filologo e uno storico. In America si parla di 'mixographer'.

Non mancano casi in cui la stessa cucina stellata si è avvicinata al bar. Vedi 'Carlo e Camilla in segheria' a Milano. Qui, barman di eccezionale estro che lavora come pochi frutti e spezie miscelandoli con liquori e distillati è Filippo Sisti. Dietro al concept del ristorante lui, il super chef Carlo Cracco che tra l'altro ha letteralmente firmato una nuova bottiglia di gin, il 'Portobello Dry Gin Local Heroes'. Alla base del classico gin della Portobello Road, Cracco ha aggiunto shiso, aneto, bergamotto, pepe di timut e mango. Un'occasione in più per visitare il bar che, ve lo assicuriamo, vi stupirà per gli arredi e l'atmosfera.

Parliamo del vermouth

Lo citiamo alla fine, ma per dargli la giusta importanza. Parliamo del vermouth o vermut che dir si voglia. Nato proprio in Italia nella Torino della seconda metà del '700 ad opera di Antonio Benedetto Carpano, oggi è uno dei prodotti principe della moderna miscelazione, è la base dei grandi classici. L'interesse e lo studio per il vermouth negli ultimi anni ha portato alla nascita o rinascita di numerose etichette di piccoli produttori. Esempio fulgente è il 'Vermouth del Professore' ideato dai proprietari del Jerry Thomas e ormai divenuto un must per ogni bar di livello nazionale e internazionale. Il piccolo locale romano ha, di fronte, uno shop dove trovate, oltre al suddetto vermouth, anche i loro gin e altre chicche che fanno impazzire i più nerd. Non è finita qui: a poche centinaia di metri sorge la loro scuola, una sorta di accademia del bartending in cui Antonio Parlapiano (uno dei soci) distilla il suo sapere, dando lezioni piene zeppe di dati storici oltre che di dettagli tecnici. Non è necessa-



rio essere un barman per iscriversi, anche se può essere consigliabile. Qui il mondo della miscelazione è diviso in ere, si parla di miscelazione cubana, di pre e post proibizionismo, ci sono focus su ricette che hanno fatto la storia. L'esame finale, da quel che dicono, è uno scoglio duro. Ma questo la dice lunga sull'alto grado di cultura cui siamo giunti.

Tornando al vermouth, recentemente alcuni brand piccoli e grandi si sono riuniti in un consorzio a tutela del prodotto "Vermouth di Torino". Se siete appassionati o volete saperne di più sulla storia di questo vino aromatizzato, visitate il museo di Martini & Rossi a Pessione (To), oppure registratevi a 'Esperienza vermouth' di Fulvio Piccinino, uno dei massimi esperti mondiali sull'argomento. In entrambi i casi, ovviamente, dovete recarvi in Piemonte. E dove altrimenti?

Lo stesso Piccinino, poi, oltre che essere a sua volta un barman e un grande studioso del vermouth, è l'autore di un bellissimo saggio sulla miscelazione futurista. Leggetelo e scoprirete quanto il movimento di Marinetti è connesso al mondo del bar e soprattutto provate i cocktail 'futuristici', le "polibibite" come loro usavano chiamarli. Giusto per incuriosire, citiamo alcuni nomi, come 'Avanvera' o 'Brucio in bocca'. Un barman appassionato all'argomento è il campano Enzo Tana, di Aversa. Cercatelo su Facebook e seguitelo nelle sue serate.

Per rimanere in tema cocktail e cultura, il liquore Strega, quasi in concomitanza col premio letterario, organizza un premio di miscelazione. Quest'anno si è svolto nello storico Palazzo Caracciolo di Napoli ed ha incoronato Mattero Rebuffo, giovane barman con studi da ingegnere biomedico, in forza al The Mad Dog di Torino. E forse non sapete che esiste anche una casa editrice dedicata al settore, la Readrink di Gian Paolo Di Pierro che insieme al socio Gianluca Enria pubblica in italiano il meglio dell'editoria internazionale sul cocktail e dintorni. L'ultimo libro in ordine di tempo è dedicato allo Sherry (www.readrink.it). Readrink ha già coperto il gin, il vermut, il mezcal, e con 'Intelligenza liquida' si è spinta nei meandri della chimica al bar. Se volete conoscere meglio il progetto, oltre che visitare il sito potete recarvi al Club Derriere di Roma, altro locale di livello, dove troverete ad accogliervi proprio l'editore Di Pierro.

E chiudiamo con un tocco di italianità nel settore. In questo momento i migliori esperti di miscelazione all'estero stanno esaltando la nostra liquoristica: dai vermouth agli amari, infatti, l'Italia ha una lunga e consolidata tradizione e non c'è evento che non costituisca l'occasione per ricordarlo. I miscelatori italiani all'estero sono i migliori ambasciatori di questa tradizione. Londra, capitale del cocktail, vede proprio numerosi barmen italiani al centro dell'attenzione. Va citato sicuramente fra tutti Simone Caporale, che per diversi anni di fila si è classificato al vertice nella famosa classifica prima citata (The World's 50 Best Bars), insieme al collega Alex Kratena, quando entrambi lavoravano all'Artesian Bar del Langham Hotel. Attualmente Simone è impegnato all'estero in un lavoro di supporto proprio della nostra liquoristica. Un altro italiano, esperto di spirits, è Giuseppe Gallo, che porta avanti il suo progetto di un rosolio al bergamotto, Italicus, riscontrando amplio successo. Lo stesso Luca Picchi di Firenze, massimo esperto della storia del conte Negroni e del cocktail omonimo, di cui narra le vicende in maniera approfondita nel libro 'Negroni cocktail. Una leggenda italiana' (Giunti, 2015) può essere considerato un altro ambasciatore dell'italianità nel settore del bar.

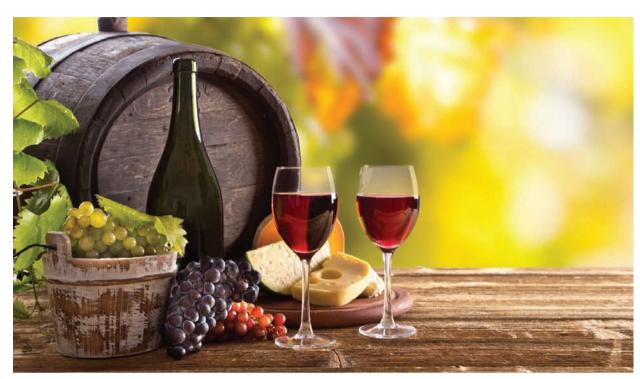
Insomma l'Italia è presente, viva e vegeta e si lascia bere. Gode dell'attenzione del mondo della miscelazione, possiede tra i migliori barmen sul mercato, storici liquori e vermouth e per questo potrebbe ambire a posizioni di maggior rilievo internazionale. I grandi brand, i grandi organizzatori, hanno gli occhi puntati sul Bel Paese, pronti ad investire capitali (vedi box di approfondimento) se ce ne fossero le occasioni.

Per i più curiosi, esiste da due anni una guida ai migliori cocktail bar d'Italia, scaricabile sulle principali piattaforme per app gratuitamente. Si chiama Blueblazer. Usatela e geolocalizzatevi. Troverete oltre cento locali, tra cui quelli finora citati.

In conclusione, quando si dice che chi beve lo fa per dimenticare, qui ha sbagliato strada (e forse locale). Oggi chi beve lo fa soprattutto per ricordare. Siate responsabili.

GAETANO MASSIMO MACRÌ





Per Bacco che vino!

Sin dall'epoca dei Romani, il 'nettare degli dei' è stato il nostro prodotto agricolo di maggior successo, ma anche nell'epoca dell'Italia liberale, i nostri maggiori politici, soprattutto quelli piemontesi, erano, al contempo, eccellenti leader e grandi produttori vinicoli, a cominciare da Camillo Cavour: una tradizione costante, che ha sempre mantenuto in asse un collegamento preciso tra coltura vinicola e sana cultura contadina

Conosciamo molto bene le attuali difficili condizioni dell'Italia sotto molti punti di vista: quello finanziario, quello sociale, quello politico, quello economico e occupazionale. C'è un settore, tuttavia, che da sempre innalza fieramente la nostra bandiera, collaborando moltissimo a mantenere in equilibrio il sistema produttivo del Paese. Perciò, ci siamo chiesti: quanto lo Stato ha bisogno della sfera enogastronomica e quanto la sfera enogastronomica ha bisogno di una buona politica statale?

Ci siamo posti questa domanda, perché vorremmo andare più a fondo in una questione così centrale, ma spesso mantenuta paradossalmente a margine della nostra informazione. L'Expo di Milano 2015, il cui scopo primario era quello di trovare il modo per migliorare le condizioni mondiali sul fronte dell'alimentazione, ha dimostrato ampiamente come il settore agricolo sia alla base del successivo sviluppo industriale di ogni Paese.

E che le parole 'coltura' - vinicola o più genericamente alimentare - e cultura possiedano, etimologicamente, la medesima 'radice', poiché la prima rappresenta il fondamento strutturale della seconda. Inoltre, per l'Italia è stata una grande occasione di crescita, al fine di dare maggior peso specifico alla nostra cultura enogastronomica, di cui siamo fieramente protagonisti nel mondo. Un aspetto che ci rende meta enogastronomica, regalando un'ottima percezione del nostro Paese a livello turistico, rendendo così il 'Made in Italy' una fra le migliori strategie di medio-lungo, periodo in grado di promuovere la produzione 'nostrana'. Nonostante i problemi dei nostri enti locali, l'enogastronomia è diventata un 'cluster' di cui la nostra economia, ma anche la nostra politica, non può più fare a meno. Per questo è nato, lo scorso anno, il piano triennale 2016/2018 di Enit - Ente nazionale italiano per il turismo, nel quale si mira a valorizzare le nostre ricchezze, affinchè un sempre maggior numero di appassionati e/o compratori legati al settore scelgano l'Italia come ideale prototipico di formazione imprenditoriale, vinicola e gastronomica.

Secondo il nostro ente turistico, infatti, il 'Belpaese' rimane stabilmente fra le mete preferite dal turista enogastronimico. Ciò risulta confermato dai dati forniti dalla Banca d'Italia: nel 2015, sono stati ben 920 mila i viaggiatori stranieri che hanno scelto l'Italia per una vacanza di questo tipo, contribuendo a una crescita del settore pari a un +5,9% rispetto l'anno precedente e +11,6% rispetto al 2011. A confermare i numeri positivi di questa sfera della nostra economia agricola, la spesa fatta dai turisti stranieri, che in quello stesso anno si è aggirata attorno ai 192 milioni di euro,

segnalando un incremento del +54,9% rispetto al 2012: dati che si sommano alla spesa turistica complessiva. Ma al netto dell'analisi quantitativa, quel che più conta è l'innovazione qualitativa, che in questi ultimi anni ha cambiato il modo di valorizzare la gestione aziendale di quello che è sempre stato uno dei settori primarii dell'export italiano.

Se dopo il boom economico degli anni '60 del secolo scorso e il proliferare incontrollato di aziende vinicole su tutto il territorio, la conversione industriale compiuta in questi ultimi anni, finalizzata a reagire alla lunga crisi deflattiva che ha colpito l'Italia sin dal 2008, ha portato a una rivalutazione di tutti quei comparti che, precedentemente, erano visti come un settore 'di mezzo' tra tradizione agricola e cultura imprenditoriale.

Ed ecco giustificata la nascita di un'industria enogastronomica, che oggi vanta fatturati 'stellari' e spesso risulta guidata da personaggi di livello internazionale, portando il buon nome italiano nel firmamento di una moda che esalta i sapori, gli odori e i lavori della terra. Sono sem-







pre di più gli italiani che compiono questa scelta e che, attualmente, possono vantare di aver rilanciato un patrimonio enogastronomico senza eguali al mondo, dando la possibilità di istituire nuove regole a uno stile di vita alimentare sano, da cui sono discese, a loro volta, diverse 'branche': dalla nascita di corsi universitari, a un'espressione estetica del 'viver sano'.

Come possiamo vedere nel caso del politico piemontese Giovanni Negri, la qualità produttiva è divenuta, inesorabilmente, sinonimo di genuinità, garantendo sicurezza e basi solide per la difesa di un 'Made in Italy' che vanta imitazioni a livello planetario. Sulla base di tutti questi punti di lode, la politica italiana ha dovuto riconoscere la forza di un settore primario, che è sempre stato in grado di dominare i mercati in tutto il mondo, assicurando la validità della 'Denominazione di Origine Controllata'. Essa fu istituita con il decretolegge del 12 luglio 1963 n. 930, con il quale il ministero dell'Agricoltura disciplinò la regolamentazione della produzione vinicola.

Un esempio di questi tipo di cultura è la legislazione data dall'Organizzazione comune di mercato del vino, nata nel 1969, con la quale si regolamenta il diritto di impianto e reimpianto, la riconversione colturale, importanti programmi di ristrutturazione e di riorganizzazione, le distillazioni obbligatorie e volontarie. L'ultima normativa, a livello politico e finanziario, è il *Decreto Mipaaf* del marzo scorso, con il quale si è deciso di regolamentare il sostegno per l'assicurazione del raccolto, che contribuisce alla salvaguardia dei redditi dei produttori colpiti da calamità naturali, avversità atmosferiche, fitopatie o infestazioni parassitarie.

Sono stati inoltre introdotti dal Governo dei fondi di mutualizzazione, finalizzati a offrire assistenza ai produttori che desiderano assicurarsi contro i rischi derivanti dalle fluttuazioni di mercato. E la 'Vendemmia verde', che elimina le eccedenze contingenti di prodotto per ripristinare l'equilibrio tra domanda e offerta, al fine di prevenire le crisi di mercato. Tutto ciò testimonia l'importanza della produzione enogastronomica nel nostro Paese, sia a livello politico, sia economico. Un comparto che è sempre stato in grado di mantenere alti i livelli del nostro 'export' in tutte le condizioni, anche nei 'cicli' economici più difficili.

Ilaria Cordì

Giovanni Negri:

"Non sappiamo raccontare nel mondo l'incredibile storia enologica d'Italia"

iò che un tempo era considerato un lavoro manuale è diventato, in questi ultimi anni, un'istituzione d'impresa, che vanta un profitto che non conosce conti in rosso. È l'industria enogastronica, che oltre a essere lode e vanto per il nostro Paese, è motivo crescente di una sempre più alta presenza di turisti internazionali. Ma politica ed enogastronomia possono creare insieme un'economia che porti l'Italia fuori da questo baratro? Lo abbiamo chiesto al politico piemontese Giovanni Negri, già segretario nazionale del Partito radicale ed ex parlamentare europeo, che nei primi anni duemila, dopo aver rilevato l'azienda di famiglia, ha fondato l'azienda agricola Serradenari nelle langhe piemontesi in provincia di Cuneo in cui produce vini raffinatissimi, segnalandosi come capofila di quelle aziende che hanno saputo trasformarsi in vere e proprie industrie vinicole ed enogastronomiche.

Onorevole Negri, in un'Italia che ha attraversato una lunga fase di crisi economica, l'enoturismo si è confermato una risorsa economica e culturale con ampi margini di crescita, permettendo ai nostri territori di combattere la lunga fase deflattiva: secondo lei, in quale maniera la politica italiana potrebbe aiutare a crescere ancor di più questo settore?

"L'Italia politica è inconsapevole della storia del vino italiano, del ruolo enologico giocato dalla nostra penisola attraverso non solo i secoli, ma i millenni. Lo Stato è sostanzialmente assente nel promuovere, diffondere e far crescere l'immagine del Paese come una delle grandi culle del vino e, anzi, con Roma antica, come lo strumento attraverso il quale la vite si diffuse in ogni angolo d'Europa. Del resto, ciò non riguarda solo il vino: è l'immenso patrimonio artistico, culturale, naturale, storico a essere del tutto sottoutilizzato".



Lei ha un passato politico importante: è stato un ottimo segretario nazionale del Partito radicale, nonché parlamentare europeo: perché, a un certo punto del suo percorso politico e in tempi non 'sospetti', ha deciso di dedicarsi all'azienda di famiglia?

"Perchè la politica mi è apparsa una lotta vana. E perché non sono stato io ad abbandonare la politica, quanto la politica ad avere abbandonato un intero Paese. I risultati di questa catastrofe, purtroppo, li raccogliamo oggi".

Ma com'è stato l'approccio dei primi tempi: alquanto difficile, oppure ha potuto avvalersi della tradizione imprenditoriale di famiglia?

"Dalla mia parte ho avuto un'innegabile fortuna: la proprietà dei terreni, dovuta alla famiglia. Il resto l'ho fatto da solo, partendo, di fatto, solo dai terreni, allora lasciati incolti".

Il 29 maggio scorso, a Lecce, durante una conferenza stampa, è stata presentato un disegno di legge del senatore Dario Stefàno, alla presenza del viceministro alle Politiche agricole, Andrea Olivero. Il progetto prevede una nuova 'Disciplina dell'attività dell'enoturismo' visto come



opportunità turistica legittima: secondo lei, è la 'carta' giusta per il comparto della produzione vinicola? E perché?

"Se l'obiettivo è quello di equiparare ogni forma di enoturismo al regime fiscale agrituristico, mi parrebbe un progetto positivo. Se, invece, si mira a normare, regolare, precisare, spero non se ne faccia nulla. Di leggi, in Italia, ce ne sono già troppe. E molte di queste, del tutto disattese".

La 'ratio' del ddl Stefàno è forse quella di affiancare la nostra forte tendenza all'export attirando direttamente qui da noi gli acquirenti esteri? Oppure si tratta di qualcosa di diverso?

"Appartengo a un territorio vinicolo, le Langhe piemontesi, letteralmente preso d'assalto da centinaia di migliaia di visitatori e appassionati stranieri. Nessuna legge li avrebbe fatti arrivare, senza una promozione nei loro Paesi di questi vini e senza un racconto della loro storia. Il problema dello Stato italiano non è quello di moltiplicare le leggi: è quello di saper raccontare nel mondo l'incredibile storia enologica d'Italia, la sua varietà, la sua unicità. Fatto questo, i turisti arrivano. Né più e né meno che a Capri, o a Taormina".

Negli anni '70 del secolo scorso vi fu una guerra – la cosiddetta 'Guerra del vino' - dovuta alla sovrapproduzione enofila e al recepimento di alcune regole di produzione che garantissero quantità e qualità: quanto è competitivo, oggi, il settore vinicolo italiano e come può riuscire a fronteggiare la concorrenza di prodotti a basso costo che stanno emergendo sui mercati esteri?

"I grandi numeri del mondo del vino sono quelli dei bastimenti carichi di liquido destinato al tetrapack, o le bottiglie che costano circa 1 euro fra vino e packaging (vetro, etichetta, capsula, tappo, cartone). Se dobbiamo competere su questo terreno abbiamo già perso. Se, finalmente, sapremo raccontarci come Paese delle 'cento nicchie' di altrettanti vini di straordinaria qualità, vinceremo sul mercato".

Nel 2013, tramite il Regolamento n. 1308 approvato dal parlamento europeo, sono stati stabiliti dei programmi di sostegno per il settore vitivinicolo: non si corre il rischio di subire la concorrenza sui mercati da parte dei vini spagnoli, portoghesi o ungheresi? Oppure, si tratta di criteri che potrebbero tornare comodo anche alla produzione italiana?

"Non sono un nazionalista e non amo i toni 'patriottardi', ma quando è vero, bisogna dirlo. Un'Italia consapevole di sé, della propria Storia e della propria forza enologica non deve temere la concorrenza di nessuno. Neppure dai vini di Francia, altro che quelli spagnoli o ungheresi. E nonostante una Ue che produce più danni che aiuti: ultimo, quello di aver sottratto l'impiego della denominazione Tocai ai vini friulani".

Il Decreto Mipaaf 1715 del 20 marzo 2017 ha inoltre stabilito una dotazione finanziaria per la campagna 2017/2018 negli Stati membri dell'Unione europea, al fine di "informare i consumatori sul consumo responsabile del vino, i sistemi delle denominazioni di origine e le indicazioni geografiche": cosa ne pensa, al riguardo?

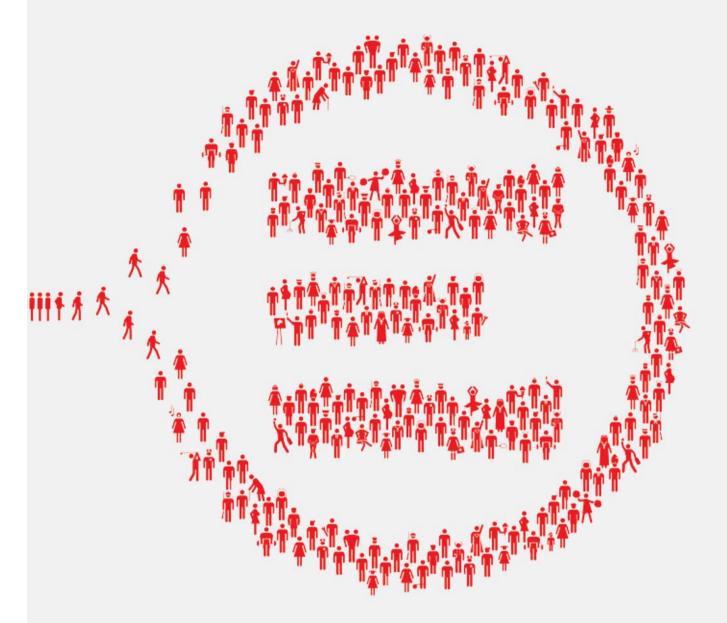
"Penso che il senso del ridicolo dovrebbe essere più diffuso. A Roma, o nelle 'happy hours' di tutta Italia, un minorenne può bere impunemente tre vodke ghiacciate. Alle 4 del mattino, migliaia di giovani escono ubriachi e anfetaminizzati dalle discoteche. E lo Stato stanzia soldi per "informare i consumatori sul consumo responsabile del vino". Diciamo la verità: da qualche anno, nella Ue, è in atto una sorta di criminalizzazione del vino. C'è chi, non producendo vino o producendone pochissimo, vuole spingere per un più ampio consumo di birra o di superalcolici".

Per concludere, ci dica sinceramente: secondo lei, molti giovani italiani, magari laureati, ma poco qualificati, che non trovano lavoro dovrebbero tornare alla terra e dedicarsi ad attività come quella da lei intrapresa?

"Sì, e in parte sta accadendo. Un po' per scelta, un po' per disperazione. Molto perché la scuola italiana è un pianeta a sé stante, disancorato dalla vita reale e dal mondo del lavoro. Sicché, i ragazzi si pongono, ohibò solo dopo, la domanda che avrebbero dovuto porsi prima: ma di questa laurea cosa me ne faccio"?

Ilaria Cordì

SHORTOLOGY for Emergency



[Fai la tua parte. Stai con Emergency.]

Emergency è nata 20 anni fa per offrire cure gratuite e di elevata qualità alle vittime della guerra e della povertà. Da allora abbiamo assistito oltre 6 milioni di persone grazie al contributo di decine di migliaia di sostenitori che hanno deciso di fare la propria parte per garantire un diritto fondamentale - il diritto alla cura - in alcuni dei Paesi più disastrati al mondo.

Aiutaci con l'attivazione di una donazione periodica (RID): tu scegli che cifra destinare a Emergency e con quale frequenza e noi potremo pianificare al meglio il nostro lavoro e mantenere la nostra indipendenza.







La bellezza sta cambiando

Le ragazze 'formose' conquistano le
copertine delle più
importanti riviste
di moda e non solo.
A confermarcelo è
Claudia Fattorini,
che afferma fieramente: "Stop alla
dittatura delle filiformi"

D opo decenni di 'dittatura estetica', di una taglia 38 che rende i corpi anonimi e trasparenti, la bellezza sembra aver cambiato direzione. Sotto i riflettori, adesso, ci sono soprattutto le donne 'curvy', con forme prosperose e sinuose. Linee morbide e rassicuranti, un fascino irresistibile per fotografi ed esperti di 'new mode'. La moda 'curvy', infatti, è in continuo divenire, così come lo sono i canoni proposti, che dettano le regole della bellezza, del buon gusto e dello stile. Parametri entro i quali è necessario creare un proprio spazio di esistenza, per essere ritenuti 'giusti'. Le donne sono le prime a subire



l'influenza di dettami stilistici, che comprendono non solo l'abbigliamento e che, fino a ieri, si sono trovate a fare i conti con le immagini 'filiformi', con una magrezza eccessiva, rappresentata da modelle che promuovono costumi da mare distese su un lettino o su una spiaggia caraibica, esibendo la loro più totale 'longilineità'. Da oggi, non è più così. Belle, sensuali ed eleganti, le 'modelle curvy' sono finalmente entrate in scena, per ricordarci che non serve essere magre per amarsi ed essere amate. Sul web, i blog dedicati all'argomento stanno proliferando a vista d'occhio. Il più famoso, 'Beautiful curvy', da qualche

anno ha ideato uno speciale calendario: scatti sensuali e mai banali, che hanno lanciato Catherine Poulain e Alice Pasti nell'olimpo della moda e che, in un solo anno, ha totalizzato circa 60 mila download. Il messaggio è sempre lo stesso: cercare di accettarsi per quel che si è, apprezzando ogni singolo centimetro del proprio corpo e valorizzandosi con 'outfit' studiati ad hoc per fisici prorompenti, anziché indossare abiti 'a sacco' per nascondere le 'forme'. Oggi, la moda offre un'ampia gamma di possibilità per tutte le donne. Oltre ad avere un guardaroba studiato, è necessario fare sempre attività fisica per mantenere un

fisico tonico e stare attente a seguire un'alimentazione sana, mangiando frutta e verdura, prediligendo la carne al posto dei carboidrati, evitando grassi ma concedendosi, ogni tanto, qualche peccato di gola, per gratificare anima e corpo. Per parlare di tutto questo abbiamo voluto incontrare Claudia Fattorini, modella 'curvy', ma soprattutto una ragazza che rappresenta tutte quelle giovani donne che non ricercano, pur lavorando nel mondo della moda, la magrezza a tutti i costi. In particolare, abbiamo voluto sapere da lei cosa significhi essere una modella 'curvy', quanto sia complicato cercare di 'rispondere' a determinati 'modelli imposti' e quale sia il suo rapporto con l'alimentazione.

Claudia Fattorini, cosa significa essere 'curvy'?

"Essere 'curvy' significa rappresentare una fisicità armoniosa, oltre a un vero e proprio modo di essere. 'Curvy', per me, significa anche far parte di una categoria con orgoglio e disinvoltura".

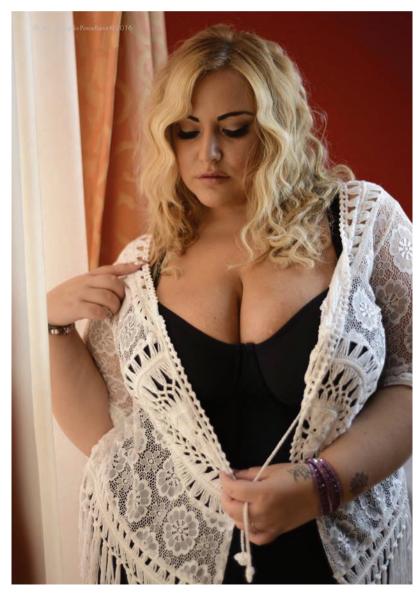
E cosa significa, invece, essere una 'modella curvy'?

"Essere una modella 'curvy' significa essere un'indossatrice di 'taglie forti', una 'mannequien' che fa delle sue curve un grande punto di forza, indispensabile per misurarsi con più grinta con il concetto di moda comunemente inteso. Per tali motivi, una modella 'curvy' deve avere, prima di tutto, personalità".

Attualmente si parla spesso di 'curvy revolution': sui red carpet, nelle riviste e nel cinema sono tante le donne 'curvy' che si mostrano e affermano esplicitamente: "Io mi piaccio e mi sento bella così": lei cosa ne pensa?

"Quello della 'curvy revolution' è un concetto giusto e sano. Prima o poi, doveva pur rimbombare nel mondo dei mass madia, dando ampio supporto alle donne che stanno cercando la serenità con il proprio corpo. Penso che la bellezza non sia una semplice questione di misure o di 'taglie': quando ti senti bella, anche gli altri ti vedono bella. Sono fermamente convinta di questa cosa: noi trasmettiamo agli altri la nostra immagine, sia quella esteriore, sia quella interiore. Se non ti senti bella o non ti senti sicura, gli altri lo percepiscono".

A questo proposito, secondo lei una donna che vuole star bene con il proprio



64 · · · · · Periodico italiano MAGAZINE



Parlando di abbigliamen-

to, cosa non deve mancare

nel guardaroba di una

"Io credo che, nel guardaroba di

ogni donna, 'curvy' o meno, non

possano mancare quei capi che

valorizzano la sua fisicità e la

sua femminilità. Gli abiti ti

devono appartenere. Io ho, in

grande percentuale, molti abiti

che si sposano con la mia fisici-

tà, vestiti che mettono in risal-

to le mie curve. Bisogna investi-

modella 'curvy'?

corpo, a prescindere dalle sue forme, su cosa dovrebbe concentrarsi? E quali interessi dovrebbe coltivare?

"Secondo me, una donna a proprio agio con se stessa è solare e disinvolta. Credo che niente aiuti ad affrontare la vita come riescono a farlo l'ottimismo e l'autoironia. E la disinvoltura, da coltivare e sviluppare nei modi più autentici e spontanei aiuta, ovviamente, a trovare il proprio spazio e a viverlo senza sentire il peso delle aspettative e dei giudizi di chi ti sta intorno".

Se dovesse lanciare un messaggio a un'adolescente sull'accettazione del proprio corpo, quale sarebbe?

"Le direi di trovare quegli aspetti che la rendono unica, di sviluppare la propria personalità e di ricercare il giusto equilibrio interiore, perché questi saranno i suoi punti forti per sempre: le sue vere carte vincenti".

Quale rapporto ha con il cibo, una donna 'curvy'? "Credo che il cibo vada considerato come qualcosa di positivo.

"Credo che il cibo vada considerato come qualcosa di positivo. Spesso, non si ha un buon rapporto con esso a causa di una non accettazione di noi stessi (tutte ci siamo passate). È un rapporto fatto di alti e bassi ma, a prescindere da tutto, è importante raggiungere un equilibrio legato ai sani piaceri della vita".

re su una parte del corpo da

valorizzare. Se si ha una bel 'décolletté', perché coprirlo"?

Infine Le chiediamo: che cos'è, per lei, il cibo?

"Il cibo è cultura, conoscenza della tavola e di tutto ciò che a essa è legato. L'aspetto cultura-le dell'alimentazione si esprime anche attraverso i riti, le tradizioni, i piaceri e i divieti che la circondano. Personalmente, amo la cucina locale e quella giapponese, non disdegnando molti piatti stranieri che non rifiuto mai di assaggiare".

Dario Cecconi

cinema estate

La bella stagione è arrivata, con il suo carico di sole, caldo afoso e risse per accappararsi il posto migliore in spiaggia. Luglio e agosto, però, è anche il momento in cui le sale cinematografiche vengono letteralmente sommerse da un'ondata di nuove pellicole, pronte ad offrire un po' di refrigerio nella torrida afa, per non parlare poi di quel meraviglioso rituale estivo del cinema all'aperto. Ma quali film scegliere? Eccoci quindi pronti, per aiutarvi nella scelta, per una carrellata dei migliori film in uscita in questi mesi. A cura di Giorgio Morino

Transformers: l'ultimo cavaliere

Ad inaugurare le danze è il classico blockbuster made in U.S.A., per la regia del "maestro" delle esplosioni e del "divertimento senza cervello" Michael Bay. I robottoni trasformabili della Hasbro tornano in sala per la quinta volta, pronti alla distruzione e al massacro su vasta scala, cercando di risolvere questa volta uno dei più grandi misteri della storia del cinema: perché questi alieni meccanici vengono sempre sulla terra a riempirsi di mazzate? Bisogna riconoscere che la saga dei Transformers è andata via via scemando nel corso degli anni, nonostante gli incassi abbiano sempre giustificato l'investimento da parte della Paramount. Se avete voglia di spegnere il cervello e non pensare troppo a quello che scorre sullo schermo, questo è il film giusto per voi.

Casa Casinò

Volando invece verso i lidi della commedia Casa Casinò (in originale The House) è la classica storia che potrebbe fare al caso vostro. Scritto dagli sceneggiatori di Cattivi Vicini, in questa commedia Will Ferrell interpreta un uomo che, insieme alla moglie consuma il fondo per il college della figlia. Disperati, i due si uniscono ai vicini per aprire un casinò illegale nel quartiere. Una commedia leggera e rinfrescante, che si annuncia estremamente "scorretta".

Shin Gozilla

Una breve realese per il film uscito in Giappone l'anno scorso che ha riportato sul grande schermo dopo 12 anni l'originale mostro nipponico. Un reboot che rilancia l'originale versione del mito di Godzilla, con una trama ormai classica ma che questa volta nasce con l'idea di ammonire il popolo del Sol Levante sui pericoli dei disastri nucleari (vedasi disastro di Fukushima). Per appassionati e intenditori.

Spider-Man Homecoming

Eccoci arrivati al cinefumetto estivo, e in questo caso si parla di un grande ritorno. L'amichevole tessiragnatele di New York promette di cancellare il ricordo, per i fan sgradevole, dell'ultima incarnazione cinematografica dell'eroe firmata Andrew Garfield. Ambientato pochi mesi dopo Captain America: Civil War, il film seguirà il protagonista che impara cosa vuol dire essere un supereroe, sotto l'occhio vigile di Iron Man (Robert Downey Jr.) dovendosi allo stesso tempo scontrare contro il feroce Avvoltoio (Michael Keaton). Questo film è stato realizzato grazie ad uno storico accordo tra la Sony e i Marvel Studios, risolvendo in parte il problema dei diritti legati allo sfruttamento del personaggio di Spidey. Che possa essere il film "definitivo" sull'eroe arrampicamuri?

The War Il Pianeta delle Scimmie

Iniziata nel 1968, la saga de "Il Pianeta delle Scimmie" continua ad riscuotere successo, sia di critica che di pubblico, specialmente con il nuovo corso iniziato nel 2011 con L'Alba del Pianeta delle Scimmie e con il seguito Apes Revolution. Il racconto della nascita di una nuova specie di scimmie e lo scontro con gli esseri umani prosegue in questa nuova pellicola diretta ancora da Matt Reeves lo scontro ideologico sfocia in un conflitto senza esclusione di colpi, in cui Cesare, il leader delle scimmie dovrà far fronte ad una nuova minaccia. Con una tagline che recita "Cesare deve morire" le premesse sono decisamente interessanti.

La Torre Nera

Dopo anni di speculazioni, produzioni iniziate e poi cadute nel dimenticatoio, finalmente arriva nelle sale italiane La Torre Nera, basato sull'omonima serie di 8 libri di Stephen King. A New York, un ragazzo di nome Jake è tormentato da strani incubi che lo costringono a rivolgersi a chiedere aiuto ad uno psichiatra. Da quel momento una serie di eventi lo porterà ad essere catapultato in un mondo parallelo al nostro, il Medio-Mondo, dove sotto la guida del gunslinger Roland Deschain (Idris Elba) cercherà di impedire al malvagio Walter Padick (Matthew McConaughey) di raggiungere la Torre Nera e dominare il Medio-Mondo. Fantasy, azione, interpreti di alto livello e una saga letteraria tra le più remunerative della storia dell'editoria, il successo sembra essere dietro l'angolo.













66 > > > > > Periodico italiano MAGAZINE



Roxas Una generazione in bilico

Dai banchi di scuola parte un progetto musicale che si trasforma in un curioso esordio discografico: la band milanese racconta i disagi e i tormenti della vita e ci invita ad affrontarli con determinazione

onostante tutto" è il primo album dei Roxas distribuito e promosso da Alka record label. Sono solo quattro brani, ma dal contenuto importante. Già il titolo dice molto: crederci nonostante le difficoltà, esserci nonostante tutto, insomma reagire e resistere. Dentro a questo Ep sono contenute tutte le emozioni e i sentimenti di una generazione che vive in bilico, nella costante incertezza, ma non solo: chiunque può riconoscersi in determinate esperienze e situazioni. I tre ragazzi di Milano cantano l'amore tormentato, il malessere esistenziale, i tanti contrasti della vita e lo fanno dopo aver cambiato pelle diverse volte per formazione e stile. Partono cantando in inglese, poi si rendono conto che forse la lingua madre ha qualcosa in più e l'italiano diventa l'occasione per scrivere testi profondi, completamente lontani dal sound precedente. Il singolo che dà il titolo all'intero disco ha quell'at-



mosfera malinconica che rievoca la sofferenza per una storia d'amore complessa, ma quel "ci salveremo lo stesso" rivela che dietro al buio, se si ha la volontà, è possibile trovare la luce giusta per andare avanti. Chitarra e batteria danno il ritmo adatto a descrivere l'effetto di inquietudine, lasciando appena uno stacco di ripresa. 'Morirò nel fiume' esprime il dolore per una realtà socialmente difficile tra abissi ed inganni, mentre 'Tempesta gelida' parla di sentimenti in opposizione. 'Facile guerra' tocca una tragedia personale mantenendo una sonorità altalenante, chiaramente sospesa. Il disordine fa paura, le scelte fanno paura, ma ciò che preme al gruppo è dare l'input per prendere di petto le cose, fino a mettere fine a troppe tensioni. Michele Fucci ha una voce che funziona, Alessandro Eredia alla batteria ci sa fare, Luca Arrais al basso è convincente, insomma il trio nel suo insieme, per essere alla prima esperienza discografica, ha realizzato un discreto lavoro. Certo, forse le tematiche non sono proprio una novità, ma si apprezza comunque il fatto che la band stia cercando di tracciare un proprio percorso, senza troppe contaminazioni.

Michele Fucci, chitarra e voce dei Roxas, perché questo nome per il vostro gruppo?

"Il nome di un personaggio di un videogioco che andava di moda tra di noi qualche anno fa. L'abbiamo adottato così, senza pensarci troppo. Nel corso degli anni poi abbiamo pensato più volte di cambiarlo, ma ormai ci siamo affezionati".

La vostra formazione ha subito diversi cambiamenti: oggi, c'è la giusta intesa?

"Assolutamente. Io e Luca ci conosciamo da più di dieci anni, in un certo senso siamo cresciuti insieme e con noi è cresciuta anche la nostra intesa, dal punto di vista sia artistico che umano. Abbiamo poi avuto la fortuna di incontrare Alessandro, che ci sembra di conoscere da una vita. Insomma: tre teste pensanti, tre personalità differenti, che apportano il proprio bagaglio personale di emozioni e ispirazioni alla musica che componiamo".

Dai primi pezzi in inglese siete passati all'italiano, cambiando pelle. Una scelta necessaria? "Una scelta più che necessaria, direi: naturale. L'esigenza di esprimere concetti ed emozioni con la nostra lingua madre è maturata col tempo, è avvenuto tutto in modo graduale e naturale. Non è stato facile approcciarci ad una lingua che dal punto di vista di metrica e suono è molto diversa da ciò a cui eravamo abituati. Ma il cambiamento ci sta ripagando con molte soddisfazioni".

Nel complesso panorama musicale di oggi vi sentite una rock band alternativa? Cosa vi distingue dagli altri?

"In generale non ci piace etichettarci. Trovo che nel panorama musicale di oggi, specie in Italia, si faccia sempre più fatica a definire il genere alternative, e questo non è necessariamente un male. Per quanto ci riguarda, mi piace pensare che ciò che ci distingue, sia la volontà di voler mettere sempre la musica davanti a tutto senza compromessi. Scriviamo per noi stessi, per un bisogno personale, con la speranza di riuscire a comunicare ad altre persone tutto quello che abbiamo dentro".





'Nonostante tutto' segna il vostro esordio discografico, com'è nato questo progetto?

"Il progetto è nato banalmente da demo composti a casa con una chitarra acustica. Le idee sono piaciute ad Alka Record Label che ci ha proposto di realizzarne un disco".

Raccontare i sentimenti, l'amore tormentato in musica, può ancora essere considerato qualcosa di originale?

"Nel momento in cui un artista si approccia al songwritng, il rischio di cadere nel cliché è sempre dietro l'angolo. Ma ognuno di noi è un essere unico al mondo. L'originalità va cercata dentro di sé. Anche dal concetto più abusato può nascere qualcosa di unico e inimitabile".

Nei quattro brani dell'EP lasciate intuire la necessità di affrontare il dolore, il disagio, attraverso il cambiamento, è così?

"Esatto, l'idea che vorremmo trasmettere all'ascoltatore è proprio questa. Per noi il cambiamento rappresenta l'essenza della vita stessa. Chi rinnega il cambiamento di fatto rinuncia a vivere appieno la propria vita. Non esiste nulla di più spaventoso che avere un futuro certo e chiuso al cambiamento".

Qual è il vostro concetto di salvezza?

"Nel singolo 'Nonostante tutto' ci riferiamo ad una salvezza interiore, nel contesto di una storia sentimentale, che può essere tranquillamente equiparata al concetto di libertà. Libertà rispetto ad un legame che non ci dà più stimoli, che in qualche modo non ci fa più sentire vivi".

MICHELA ZANARELLA

·······



Fleet Foxes

Rottura e ricostruzione

Il quintetto rock-folk di Seattle torna con un nuovo lavoro che va oltre le più rosee aspettative. Pecknold e soci sono riusciti a superare se stessi, portando la propria cifra stilistica a un livello di maggiore complessità e grandiosità



etteralmente indica un crollo psicologico ma, nello specifico, Crack-up si ricollega a un saggio di Francis Scott Fitzgerald scritto nel 1936 per Esquire, e pubblicato postumo nella raccolta di scritti omonima. Come dichiarato dal frontman della band, il titolo del terzo disco ben rappresenta lo stato d'animo in fase di scrittura nonché l'approccio col quale sono stati strutturati gli undici brani dell'opera, concepiti secondo "l'idea di qualcosa che si rompe, che viene presa a martellate, e poi viene rimessa insieme in maniera non necessariamente corretta". Sono passati sei anni dall'acclamato Helplessness Blues, che ha consacrato definitivamente il gruppo nel pantheon del moderno cantautorato americano e, per estensione, mondiale.

In questo lungo lasso di tempo i diversi membri hanno portato avanti progetti paralleli, sono tornati sui banchi di scuola per poi riprendere l'attività collettiva secondo una formula sotto molti aspetti perfettamente consolidata ma, al tempo stesso, del tutto nuova. Sin dalle prime note si riconoscono intatti gli elementi di base nella musica dei Fleet Foxes: la predominanza dell'elemento acustico, le atmosfere distese, lo splendido timbro vocale e la grande cura del suono e degli arrangiamenti.

Ben presto fa capolino però l'impressione di essere di fronte a un lavoro ben più maturo rispetto alle precedenti uscite.

alle precedenti uscite. Questo risulta evidente già nella trittico di apertura I Am All That I Need / Arroyo Seco / Thumprint Scar. Una vera dichiarazione d'intenti nell'alternarsi di pieni e vuoti, nelle repentine modulazioni e accecanti esplosioni. A fare da collante al tutto troviamo le trame melodiche che rendono l'articolata composizione estremamente coerente. Pur nel suo omoge-

neo impianto generale *Crack-up* è un album in cui l'ascoltatore resta continuamente piacevolmente sorpreso. È notevole la maestria mostrata nel rendere senza scarti gli improvvisi passaggi tra una composizione e l'altra o all'interno di una stessa canzone (*Naiads, Cassadies*). Ogni brano confluisce armoniosamente nel successivo.

Prevale un andamento elegante, grandioso e fortemente evocativo. Rispetto al passato, qui il più classico registro folk si arricchisce di suggestioni derivanti dal jazz, dalla musica classica o da camera (Fool's Errand).

I Fleet Foxes padroneggiano un proprio stile che attinge a tutta la tradizione rock- folk tra Sessanta e Settanta. Tanti i nomi che possono essere presi a possibili influenze quali The Doors, Eagles, Simon & Garfunkel, Nick Drake, Crosby Stills & Nash come anche i Beatles di St. Peppers. Ma non si tratta che di un bagaglio culturale e sonoro, è il back- ground sul quale la band ha plasmato la propria musica. L'intenzione in fondo è molto moderna. La costruzione dei brani, con la sua complessa evoluzione interna colorata di improvvisi e inaspettati cambi armonici e dinamici, è più vicina alla sperimentazione dei Radiohead, il cui influsso è stato apertamente dichiarato e come è evidente, ad esempio, in *Mearcstapa*, che alle produzioni storiche. Una decostruzione della forma canzone che impreziosisce il lavoro e lascia intatto il gusto per la melodia. Le idee vengono rese in maniera più sfaccettata e stratificata.

Il tutto però non va a intaccare

la godibilità di un disco che andrebbe recepito nella sua interezza: un continuo flusso di coscienza che carpisce l'ascoltatore, senza mai stancare. E in questo sì *Crack-up* ha il sapore di un'operazione d'altri tempi. Una visione quindi che potrebbe rivelarsi vincente pur nel suo essere in controtendenza rispetto alle modalità di ricezione e fruizione da parte dell'ascoltatore medio moderno. Sotto quest'aspetto i Fleet Foxes non sono tuttavia soli, ma si pongono all'interno di un'ampia schiera di artisti che sembrano sfuggire alla logiche del mercato, pur essendone parte integrante (si vedano i vari Bon Iver, Tame Impala, Radiohead, Arcade Fire e l'ex volpe Father John Misty). Si potrebbe certamente ribattere sottolineando come questi grandi nomi abbiano la possibilità di adagiarsi su una solida base di pubblico e attenzione da parte di addetti ai lavori e media. Inoltre poi il forte risalto che hanno avuto negli ultimi anni lavori di sì fatta complessità denotano come il pubblico si sia evoluto e come sia possibile al giorno d'oggi creare hype attorno a progetti sulla carta tutt'altro che di tendenza. Al tempo stesso seguire un'ottica del genere denota una buona dose di onestà intellettuale e coraggio. Tanto più si è in alto, tanto più dolorosa può essere infatti la caduta. Epico

MICHELE DI MURO

In primo piano



MAC DEMARCO • This old dog

Alle volte l'attitudine è tutto. Lo dimostra l'ultimo lavoro del cantautore e polistrumentista canadese. Una precisa e chiara visione d'insieme su cui si fonda l'intero disco, che è quindi opera di un artista giunto ad una sua prima maturazione. McBriare Samuel Lanyon DeMarco (ma nato Vernon Winflied McBriare Smith IV) è un musicista classe 1990. Autore prolifico, ha inciso 2 dischi e due mini Lp nell'arco degli ultimi cinque anni. Col progetto Makeout Videotape aveva dato alle stampe nel 2010 l'album Ying

Yang. This old dog è stato pubblicato lo scorso maggio da Capture Tracks e Royal Mountain Records. Rispetto ai lavori precedenti il tono si fa più intimo e serioso e tutte le parti strumentali sono state esequite dallo stesso artista. Alla chitarra carica di riverbero e vibrato si preferisce un uso più massiccio di quella acustica. Viene fuori un suono generale dal sapore classico, asciutto e minimale, inframmezzato da inserti di elettronica (My Old Man e Dreams from Yesterday) e sintetizzatori (For the first time e On the Level). Ritroviamo quel gusto per il lo-fi e per l'armonia in detune, ma è guesto un lavoro concepito con una maggiore cura per l'arrangiamento. Le canzoni sono frutto di genuina ispirazione e sono strutturate in maniera tutt'altro che scontata. Il tutto contribuisce a rendere solo apparente l'impressione di semplicità. In brani come Baby you're Out e One another fa capolino il tradizionale fare scanzonato e ironico, ma sul piano generale la musica di Mac DeMarco si fa qui più introversa e meditata. A ben vedere un atteggiamento di romantica malinconia era già stato indagato nei precedenti dischi (si pensi ad esempio a Chamber of Reflection da Salad Days del 2014) ma qui sembra essere predominante. Mac DeMarco ha fatto sua la lezione del passato ad esempio di Bob Dylan (One another) e Donald Fagen e ha quindi ampliato il suo campo d'azione con digressioni nel jazz e nel soul, evidenti in particolare nella sezione ritmica. Tra gli episodi più riusciti possiamo citare la sorprendente intensità di Dreams from Yesterday e Moonlight on the River. **Ispirato**



ANDREA LASZLO DE SIMONE • Uomo, donna

Già batterista dei Nadàr Solo ha debuttato nel 2012 con l'Lp autoprodotto *Ecce homo*. Uno dei principali meriti di questo secondo suo disco pubblicato da 42 records, va probabilmente ricercato nel suo essere frutto di una scrittura priva di qualsiasi pretesa generazionale. Si attendeva da un po' di tempo un disco in italiano che non fosse basato su di un'osservazione delle dinamiche sociali (e social) e delle schizofrenie dei venti- trentenni di oggi. È per questo un album ambizioso, introspettivo e colto.

Le tredici canzoni che compongono *Uomo, donna* si poggiano su anni di ascolti meditati attorno alla musica del passato e presentano un carattere di forte eterogeneità. A brani più intimi, si alternano lunghe digressioni psichedeliche (Eterno riposo) e tracce di maggiore immediatezza e orecchiabilità (La querra dei baci la cui melodia nelle strofe ricorda da lontano Nessuno di Mina). Prevale l'influsso, e amore, per Lucio Battisti ma non mancano rimandi a Domenico Modugno (Sogno l'amore). Il linguaggio musicale deve poi molto alla lezione del prog italiano ragionata, ad esempio, sulla lezione de Le Orme. Le suggestioni d'antan vengono evocate in maniera molto fedele, seppur con una buona dose di personalità. Sull'esempio dei classici è forse intuibile l'intrinseco desiderio di creare un prodotto dal carattere di forte atemporalità. Nonostante si tratti di un album volutamente classicheggiante, si percepisce chiaramente la volontà di aggiornamento degli influssi mediante l'adesione ad un linguaggio più moderno e mediante il ricorso a soluzione vicine, ad esempio, alle produzioni dei The Flaming Lips oppure agli ultimi Verdena (Solo un uomo). I pattern di batteria per suono e andamento sono accostabili ai Tame Impala. Questo risulta evidente in brani quali Sogno l'amore, Eterno riposo e Meglio. Gli uomini hanno fame è probabilmente la composizione ove in maniera più efficace si materializza il processo di modernizzazione del background musicale. Negli undici e passa minuti di durata l'uso di strumenti legati al momento attuale (l'arpeggiatore continuo e ipnotico) si alterna a suggestioni vintage che si palesano nel mood generale così come nelle specifiche sonorità. Una traccia esemplare del processo compositivo e di arrangiamento che permea l'intero lavoro che, sul piano generale, finisce per creare un ponte tra passato e presente. Un approccio che consente di assimilare Uomo, donna alla produzione di losonouncane però con una maggiore accentuazione dell'elemento tradizionale. Nostalgico



VENEZIA

Biennale Arte 2017 VIVA ARTE VIVA

La manifestazione - che abbraccia tutte le arti, dal teatro all'architettura, al cinema e alla danza, fino alla musica – include alcuni Eventi Collaterali, proposti da enti e istituzioni internazionali. 9 sono, invece, i 'trans-padiglioni', sparsi tra l'Arsenale e il Padiglione centrale dei Giardini, voluti



dalla curatrice Christine Macel per connettere artisti diversi dal punto di vista tematico.

Quest'anno, nella top list delle migliori opere si colloca il lavoro dello statunitense Mark Bradford, con i suoi riferimenti alle problematiche politiche e sociali che riguardano l'Occidente: l'installazione della prima sala dell'edificio obbliga infatti lo spettatore a camminare in uno spazio angusto, metafora della condizione politica ed economica di oggi. Ancora, di grande impatto visivo è l'installazione, nel cosiddetto 'padiglione sciamano', dell'artista brasiliano Ernesto Neto. Il lavoro, dal titolo Um sagrado lugar, non è altro che un'enorme tenda a ragnatela, legata alle colonne e alle travature del soffitto della navata principale dell'Arsenale; un 'luogo spirituale' che, facendo riferimento alla cultura rituale sciamanica degli amerindi, nella foresta amazzonica al confine con il Perù, in questo caso diviene simbolo di convivenza tra mondi differenti. L'Italia ha inoltre dato un ottimo contributo alla manifestazione: tra le opere più significative, figura l'installazione di Roberto Cuoghi, 'Imitazione di Cristo', ispirata a un Libro di pietà del cristianesimo denominato 'Imitatio Christi', celebre fin dal basso Medioevo. È, sostanzialmente. un viaggio in un mistico tunnel infernale per cercare il 'vero' volto e corpo del Cristo dopo la morte. Un teatro orchestrato con un'officina tecnologica appositamente allestita per realizzare corpi composti da una speciale sostanza gelatinosa che alla vista del visitatore, avvia un processo di decomposizione sugli oggetti, come fossero reali corpi umani.

Fino al 26/11/2017 Giardini e Arsenale, Ca' Giustinian, San Marco 1364/A, Venezia Da martedì a domenica ore 10.00-18.00 Sede Arsenale:

il venerdì e il sabato fino al 30 settembre ore 10.00 -20.00

ROMA

Hollywood Icons Fotografie dalla Fondazione John Kobal

Ben 161 ritratti dei più grandi nomi della storia cinematografica mondiale hanno invaso gli spazi di Palazzo delle Esposizioni, nella Capitale. Iniziando con le leggende del muto come Charlie Chaplin e Mary Pickford, continuando con gli eccezionali interpreti dei primi film sonori come Marlene Dietrich, Joan Crawford, Clark Gable e Cary Grant e per concludere con i giganti del dopoguerra come Marlon Brando, Paul Newman, Marilyn Monroe, Sophia Loren e Marcello

Mastroianni. Organizzata per decadi la mostra introduce al pubblico la vita e la carriera del collezionista e storico del cinema John Kobal. L'esposizione include delle gallerie dedicate ai fotografi degli studi di Hollywood, presentando anche un ritratto inatteso dei personaggi che hanno silenziosamente lavorato dietro le quinte, ma i cui scatti ricchi di stile furono essenziali alla creazione dell'immagine iconica' dei divi, e alla promozione dei film.

Fino al 17/09/2017 Via Nazionale, 194, 00184, Roma Da martedì a domenica ore 10.00-20.00 Venerdì e sabato ore 10.00-22.30



AQUILEIA

Volti di Palmira ad Aquileia

La mostra si pone l'ambizioso obiettivo di far percepire ai visitatori come le distruzioni che vengono oggi compiute nel vicino e Medio Oriente colpiscano gravemente non solo l'identità culturale, religiosa ed artistica dei popoli che abitano quei luoghi, ma anche la storia dell'intera umanità. A cura di Marta Novello e Cristiano Tiussi, la rassegna è stata resa possibile grazie ai prestiti concessi da una collezione privata e da varie istituzioni museali — dal Terra Sancta Museum di Gerusalemme, al Civico Museo

Uno dei più grandi maestri dell'arte seicentesca, arriva a Bergamo

grazie a un prestito straordinario: il suo 'Compianto su Cristo morto',

databile tra il 1628 e 1632, inaugura una serie dedicata ai protagoni-

sti della pittura europea, un percorso che Accademia Carrara vuole

intraprendere per favorire il confronto tra maestri italiani e interna-

zionali. Il quadro ha un'antica provenienza: appartenuto alla famiglia

dei duchi Airoldi di Cruillas di Palermo, è poi riapparso a Roma fortu-

nosamente in seguito alla seconda guerra mondiale e di recente è

Archeologico di Milano, passando per i Musei Vaticani (e non solo). In mostra, 16 pezzi originari di Palmira — alcuni dei quali riuniti per la prima volta dopo la loro dispersione nelle collezioni occidentali — e 8 provenienti da Aquileia, a dimostrare, pur nella distanza geografica, il medesimo sostrato culturale che accomuna le due città. La mostra costituisce inoltre un'occasione per restaurare i reperti concessi in prestito dalla Custodia di Terra Sancta, con un intervento finanziato e coordinato dal Polo museale del Friuli Venezia Giulia.

Dal 02/07 al 03/10/2017 Via Roma 1, 33051, Aquileia (UD) Da martedì a domenica ore 8.30 -19.30

giunto nella collezione privata che lo concede in prestito. Si tratta di un'opera a lungo cercata, come prototipo originale e di eccezionale qualità, dal quale derivano una serie di varianti e repliche, sia autografe sia di bottega. Nel dipinto è espresso un linguaggio figurativo di altissimo livello, che si è evoluto a contatto con le molte esperienze del viaggio in Italia di Van Dyck, compiuto tra il 1621 e 1627, che mostra riferimenti in cui si fondono echi di Tiziano e contatti con la grande pittura bolognese coeva, dei Carracci e di Guido Reni.



Fino al 18/09/2017 Piazza Giacomo Carrara 82/d, Bergamo Da mercoledì a lunedì ore 10.00-19.00

secondo un nuovo eloquio figurativo che declina in chiave moderna i valori dell'arte antica e rinascimentale. Esposte oltre cento opere di alcuni tra i più significativi protagonisti dell'arte italiana, tra i quali Carrà, de Chirico, de Pisis, Savinio, Severini, Sironi, Martini, Marussig, Oppi e Wildt: maestri indiscussi dell'arte italiana che hanno guardato al passato e al canone classico come fonti di ispirazione per le loro opere, inventando al contempo nuovi ed inediti percorsi artistici.

Dal 02/07 al 05/11/2017 Corso Angelo Bettini 43, Rovereto (TN) Da martedì a domenica ore 10.00-18.00 Venerdì ore 10.00-21.00



ROVERETO

BERGAMO

Un'eterna bellezza

Antoon van Dyck

Il Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto ospita una mostra che ricostruisce il clima artistico europeo dopo la devastazione del primo conflitto mondiale. Quello del cosiddetto 'ritorno all'ordine', entro il quale si affermano ricerche e movimenti come la Metafisica, l'esperienza di 'valori plastici', il Novecento italiano e la poetica del Realismo magico, che recuperano temi e soluzioni formali della passata tradizione artistica. I soggetti allegorici, il ritratto, la figura, il paesaggio e la natura morta sono, quindi, interpretati



LETTO PER VOI

Il caso Pantani Doveva morire

Un libro inchiesta su una delle storie più nere del ciclismo italiano che non ha ancora una verità

La morte del Pirata è, ad oggi, uno dei tanti misteri irrisolti del nostro paese. Luca Steffenoni, autore del volume edito da Chiarelettere, prova a darci tutta una serie di indizi per farci capire meglio la fitta trama di questa tragica vicenda. L'ultima pagina del libro è stata scritta nel giorno della centesima edizione del Giro d'Italia: una coincidenza particolare. Ed è proprio sotto questo segno che nasce un percorso di scrittura dove il linguaggio semplice e la chiarezza di espressione rendono questo progetto editoriale qualcosa di necessariamente utile per chiunque voglia conoscere davvero i fatti. In apertura l'autore sceglie una frase illuminante di Giovanni Falcone: "Prima ti delegittimano, poi ti isolano e poi ti ammazzano". Anche qui niente è lasciato al caso: Pantani dava fastidio, era scomodo e in quanto tale doveva essere eliminato. Marco era un fuoriclasse, diceva sempre quel-

lo che pensava, e la sua squalifica per doping fu una grande truffa, frutto di un giro di scommesse clandestine gestite dalla criminalità organizzata. Se solo avesse parlato delle ipocrisie del sistema antidoping denunciando tutta una serie di interessi economici legati al mondo del ciclismo professionistico si sarebbe aperto uno scandalo senza fine. La ricostruzione del Tribunale di Forlì però è vincolata all'impossibilità di dimostrare le connivenze camorristiche per il troppo tempo trascorso da allora. Il giallo che ruota intorno al



ciclista di Cesenatico in questi anni ha portato a moventi contrastanti che rivelano l'inefficacia del percorso giudiziario tradizionale. Ancora non è chiaro se nella stanza D5 ci sia stato un suicidio o un omicidio. I dati raccolti, quali posizione del corpo, modalità di assun-

> zione di cocaina, rilievi autoptici e ambientali, mostrano una realtà ben diversa dal suicidio. quindi c'è qualcosa che non torna. Non è credibile l'ipotesi che Marco abbia deciso di togliersi la vita. Possibile che l'indagine del 2004 sia stata fatta male e chiusa così in fretta? Ad essere discutibili sono le conclusioni vincolate a pochi elementi per un meccanismo di giudiziaria'. 'economia L'indagine sull'omicidio di



MISTERI ITALIANI

di Luca Steffenoni, Chiarelettere Pagg. 160, 12 euro

IL CASO PANTANI Doveva morire

portare avanti la tesi del suicidio. L'ipotesi camorristica è arrivata con le rivelazioni di Renato Vallanzasca, noto criminale e autore negli anni settanta di numerosi sequestri: le sue rivelazioni sono state confermate poi dalla magistratura, la fonte quindi è attendibile. Le scommesse clandestine sono un mondo che frutta miliardi e Pantani non doveva finire il giro, doveva appunto morire. Il lavoro di approfondimento sulla vicenda che compie Steffenoni è mirato. Il libro è diviso in tre parti: la salita, la discesa, la caduta. Si parla del Giro d'Italia, di ciò che è avvenuto all'Hotel Touring a Madonna di Campiglio, del sangue di Marco e degli esami positivi al doping, della precipitazione dell'atleta, del ritorno in sella, della nuova caduta e della sua solitudine, della crisi e della sua distruzione definitiva. Da buon criminologo Steffenoni sa quanto sia essenziale la ricerca della verità, provando ad allontanare le tante ombre che circondano il caso. L'autore allora ci prova e chiede l'intervento della Commissione parlamentare antimafia, forse l'unica strada per fare chiarezza. Il libro traccia non solo la vicenda umana e sportiva, ma si sofferma sul Pantani campione, l'eroe postmoderno anarchico, il 'fantasista in bicicletta' trascinato in un vortice oscuro che lo ha imprigionato in una morsa senza ritorno: un caso che non può essere chiuso e che merita giustizia. Se è vero che di libri su Pantani ne sono usciti diversi, a partire da 'Gli ultimi giorni di Marco Pantani' di Philippe Brunel (BUR) fino a 'Pantani. Un eroe tragico' di Pier Bergonzi, Ivan Zazzaroni e Davide Cassani (Mondadori), bisogna anche ammettere che Steffenoni mette il lettore al centro, pone domande, e spiega in modo comprensibile anche i concetti più lontani da chi non si

Pantani alla fine non c'è stata e si è preferito

L'AUTORE

Luca Steffenoni è un criminologo che lavora come consulente per diversi tribunali. Da anni segue i grandi gialli italiani unendo le sue competenze professionali all'attività di scrittore e narratore. È stato redattore della rivista 'Delitti & Misteri' ed è autore di vari libri, tra i quali ricordiamo: 'Presunto colpevole' (Chiarelettere 2009) e 'I 50 delitti che hanno cambiato l'Italia' (Newton Compton 2016). Come criminologo è spesso ospite di trasmissioni televisive e radiofoniche.

intende o si interessa di ciclismo.

In primo piano



La rivoluzione d'amore

Andrea Pilotta, Garzanti Pagg. 170, euro 12,90

Ogni notte Andrea si siede alla scrivania e scrive lettere al figlio per stargli ancora accanto. Da quelle parole nasce un romanzo che insegna ad amare la vita attimo dopo attimo, anche nei momenti più difficili. Tra sorrisi e lacrime l'autore ci porta a riflettere sulla bellezza dell'esistenza. Tratto da una storia vera. **Toccante**



La perfezione non è di questo mondo

di Daniela Mattalia, Feltrinelli *Pagg. 176, euro 15,00*

Un professore ottantaduenne ha da poco perso la moglie. È convinto di continuare a vederla tra le Molinette e il Valentino, a Torino, anche se sa che non è possibile. Questo segreto al limite della follia lo porterà a incontrare alcuni personaggi particolari. Le loro vite si intrecceranno proprio dove si aggira questa misteriosa presenza. **Singolare**



Dietro i suoi occhi

di Sarah Pinborough, Piemme Pagg. 360, euro 19,50

Un thriller psicologico in corso di pubblicazione in oltre 25 paesi, un libro particolarmente intenso che intreccia segreti e bugie. Ouando un matrimonio si regge sugli inganni e ci si trova a vivere una relazione clandestina, le versioni della verità si fanno sempre deboli. Una storia d'amore e ossessione con un finale inaspettato. Coinvolgente

Editoria indipendente

Dalla passione alla rabbia

di Daniele Contucci, Il Seme Bianco Pagg. 68, euro 9,90

L'assistente capo della Polizia di Stato racconta la propria esperienza sul campo, svelando tutti i retroscena sulla gestione del flusso dei migranti. Una vicenda scomoda che spiega come un'emergenza possa diventare un business per i trafficanti di esseri umani e non solo. L'assenza di filtri sanitari e della sicurezza in genere mostrano un quadro preoccupante. Diretto



74 Periodico italiano MAGAZINE



Bello lo sfogliabile

A quando la rivista stampata?

Caro direttore.

seguo la vostra rivista numero dopo numero. La formula del pdf sfogliabile mi consente di leggerela anche dal telefonino in modo agile e, a volte, di condividerla con qualche amica. Ma perché non stamparla in versione cartacea adesso che gode di un buon numero di lettori? Capisco che stampa e distribuzione in edicola possono risultare troppo onerosi, ma creare una formula di abbonamento e invio direttamente al lettore, forse, potrebbe essere una soluzione. Fateci un pensierino.

Elena Camera (La Spezia)

Gentilissima Elena,

la ringrazio per il suggerimento. In realtà la formula del pdf fruibile on-line è direttamente collegata alla gratuità del prodotto che, proprio per questo, può essere 'scaricato', condiviso e distribuito liberamente da tutti coloro che lo desiderano. Tuttavia, la scelta di renderlo fruibile dalla piattaforma Issuu risponde proprio al suo tipo di richiesta, poiché questo tipo di fornitore offre al lettore la possibilità di ordinare la rivista stampata con la modalità on-demande, esattamente come sta facendo amazon con alcuni libri. L'evoluzione di internet ha cambiato tante cose (e continuerà a farlo), solo che ogni nuovo servizio non viene immediatamente 'colto' dai navigatori. Lo stesso pdf sfogliabile (che noi pubblichiamo dal 2010) per molti ancora è 'un oggetto misterioso'. Ma noi perseveriamo nel credere che bisogna saper guardare avanti e puntare a tutt le nuove opportunità che la tecnologia ci offre, per ottimizzare la qualità e la diffusione del lavoro svolto dalla nostra redazione.

Vittorio Lussana

Errata corrige

Con riferimento all'articolo, a firma Serena Di Giovanni, intitolato 'La cultura no-profit', apparso sul n° 29 di giugno 2017 di Periodico Italiano Magazine e contenente un'ampia intervista al prof. avv. Emmanuele F. M. Emanuele e presidente della Fondazione Roma e della Fondazione Terzo Pilastro – Italia e Mediterraneo, giova rettificare alcune imprecisioni a beneficio della correttezza di quanto esposto:

- 1) La Fondazione Terzo Pilastro Italia e Mediterraneo è un ente strumentale della Fondazione Roma, e, pur essendo una fondazione di diritto privato, ha pur sempre origine bancaria in quanto derivante dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Roma, poi Fondazione Roma di cui - come *detto* – *è un ente strumentale*;
- 2) Il Prof. Emanuele non è presidente della Fondazione Sanità e Ricerca, la quale tuttavia è anch'essa emanazione della Fondazione Roma, operando nel settore dell'assistenza socio-sanitaria e di ricerca (box a piè di pag. 20);
- 3) Palazzo Sciarra, a Roma, è la sede della Fondazione Roma, mentre la Fondazione Terzo Pilastro - Italia e Mediterraneo ha i suoi uffici nell'antistante Palazzo Cipolla, su via del Corso (didascalia foto pag. 20).







Concorso nazionale di poesia Dedicato al tema della città e dei luoghi del vivere

I vincitori verranno premiati con contratto editoriale che prevede la pubblicazione di una silloge

Sono previste due sezioni:

A) POESIA INEDITA

Si può partecipare con un massimo di tre poesie. Per poesia inedita s'intende mai pubblicata in gualsiasi supporto fisico e nel web, fino alla pubblicazione della classifica finale.

B) POESIA EDITA SINGOLA

Si può partecipare con un massimo di tre poesie. Per poesia edita s'intende pubblicata in qualsiasi supporto fisico e nel web.

SCADENZA BANDO 10 settembre 2017

La Giuria selezionerà per entrambe le sezioni: 12 finalisti vincitori tra cui primo, secondo e terzo classificato.

Gli elaborati dei finalisti verranno raccolti in un'antologia del premio che verrà stampata senza oneri per i poeti e che sarà distribuita gratuitamente

Bando completo su: www.compactedizioni.com/bando.html









Periodico italiano IL PIACERE DI LEGGERE



per 50.000 lettori al mese

e tu cosa aspetti?







www.periodicoitalianomagazine.it