Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, CN/FE

in forma

Speciale Informa
da pagina 7 a 10

Sport, Alimentazione, Salute, Storia, Passioni, Socialità e Sostenibilità

Sport comuni
il mensile del territorio

DIFFUSIONE GRATUITA

Anno XIII - N° 4 APRILE 2019 Finito di stampare il 12/04/2019

in forma

Speciale Informa
da pagina 7 a 10

Distribuito nei territori di: Bondeno, Castello d'Argile, Cento, Felonica, Ferrara, Ficarolo, Finale Emilia, Malalbergo, Pieve di Cento, Poggio Renatico, Terre del Reno, Vigarano Mainarda

CRONACA DI UNA GIORNATA PRIMAVERILE

È primavera e forse la stavamo aspettando, con la sua aria mite, ma anche con le sue piogge, così essenziali ormai di questi tempi che volgono alla desertificazione. Primavera da sempre sinonimo di nuovi propositi, di "adesso sì che mi rimetto in forma", di nuove luci, come annuncia in modo solenne il suo nome che contiene in "ver", di radice indoeuropea, l'ardore e lo splendore. Sogniamo, vagheggiando di noi a passeggiare nella città estense vestite di stoffe leggere ed eleganti a guisa di una giovane dama del Boldini, come a Parigi, signore del mondo, professioniste della bellezza impazienti di essere fotografate, incantevoli e seducenti. Sfogliamo un giornale, sorseggiando un caffè al ginseng, leggiamo di tutto e dunque di niente, per questo leggiamo: artisti dall'America raccontano di Italo Calvino con le sue città invisibili e creano un parallelismo sulla moderna Via della seta, alludendo a nuovi viaggi verso la Cina, nuove mete, nuove città, visibili dal vero o con gli occhi dell'immaginario.
Sicché suona la sveglia mattutina, e ci riconosciamo in tutte noi stesse, davanti al nostro armadio che non offre mai quello che desideriamo. Scandagliando da destra a sinistra la collezione autunno-inverno e primavera-estate, non c'è un capo che ben s'adatti alla stagione (qui s'intenda: il momento specifico in cui si trovano il nostro giro vita, giro coscia e giro... giro). A noi 'sì cara vieni o sera, perché il fedele pigiamone ci rincuora, ma intanto è ancora l'alba e la fetta biscottata spalmata di marmellata bio-senza zucchero-bella acida-al mirtillo-con lo zenzero ha da esser trangugiata prima di portare tutti fuori casa.
E meno male che in ufficio c'è chi penserà a noi e ci farà trovare un qualche stuzzichino per trascorrere più giorni, ma che saranno regolarmente consumati nel tempo di una pausa breve.

Giovanni Boldini, La signora in rosa (Ritratto di Olivia Concha de Fontecilla), 1916, particolare. Ferrara, Museo Giovanni Boldini.

indenni la giornata, una sorta di fardello con cibi ipercalorici che una collega ha preparato da distribuire su Primavera: tempo del riscatto, sì... ma la volontà è così piccola che si è già dimenticata e neanche la quaresima riesce più a sortire l'effetto desiderato, perché la nostra eventuale e molto gettonata rinuncia ai dolci non è che la porta a nuove compensatorie assuefazioni. Pessimismo cosmico aleggia nell'aria e anche un po' di fatalismo: tutto passa e allora che senso ha?
Il riscaldamento globale, l'invasione della plastica; la gestione dell'immigrazione; il bullismo, la violenza; la scuola, le elezioni politiche, il lavoro, la salute... quanti fili deve saper manovrare la nostra marionetta che incespica sul percorso della vita. Dove albergano le nostre speranze? Li possiamo ancora toccare i nostri desideri? Siamo ancora attenti a cogliere l'occasione, ad afferrarla? «Non ho manie di grandezza, ho una formula per la grandezza!» diceva uno dei protagonisti del film Limitless (letteralmente "senza limiti"): le potenzialità che abbiamo sono enormi, occorre sfruttarle a pieno per rendere ogni obiettivo raggiungibile. Un altro film motivazionale, Il discorso del re, ci ricorda che si ha sempre bisogno di una mano, al di là della propria carica altisonante o meno. Il principe Albert, duca di York, oppresso dalla balbuzie instaura un bel rapporto d'amicizia con Lionel Longue, il suo terapeuta per i problemi del linguaggio. Albert riuscirà almeno in parte a sconfiggere il suo problema, a gestirlo, scoprendo a pieno le sue risorse; «Vi esorto solo a non farvi governare dalla paura», lo invita il terapeuta. Dunque non importa se siamo il re o il ciambellano, una donna aristocratica o una novella Bridget Jones: non è mai troppo tardi per cercare la gioia della propria vita e se poi troviamo qualcuno che ci accompagni in questo e che crede in noi, allora è già il top.

Silvia Accorsi

Registrazione del tribunale di Ferrara n.1 del 03/01/2007 Iscrizione al ROC n. 15004
Diffusione gratuita, abbonamento gratuito.
Rimborso spese di spedizione € 19,00 annue.

Editore: Gruppo Lumi s.r.l.
Viale Matteotti, 17 - 44012 Bondeno (FE)
Tel. 0532.894142 Fax: 0532.458098
info@gruppolumi.it - www.gruppolumi.it
: Sport Comuni

Direttore responsabile: Alberto Lazzarini.
Caporedattore: Gabriele Manservisi.
In redazione: Adriano Facchini, Alberto Alvoni, Alessandro Lazzarini, Alvaro Vaccarella, Daniele Biancardi, Dugles Boccafogli, Katia Minarelli, Isabella Masina, Marisa Antollovich, Monica Mantovani, Riccardo Forni, Rita Molinari, Sara Zapparoli, Simonetta Beccari, Silvia Accorsi, Vincenzo Brandolini.
Hanno collaborato:
Andrea Grossi, Fabio Manzi, Francesco Lazzarini, Isabella Gandolfi, Matteo Succi, Paolo Franceschini, Rosario Nasca, Simone Saltari, Silvana Onofri, Simonetta Costa
Redazione, grafica, stampa:
Viale Matteotti, 17 - Bondeno (FE).
Redazione: redazione@sportcomuni.it
Grafica: grafica@sportcomuni.it
Per la tua pubblicità contattaci a:
comunicazione@gruppolumi.it
spot@sportcomuni.it - tel. 0532 - 894142

Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica Italiana che così dispone: "Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione; in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito. Notizie, articoli, fotografie, composizioni artistiche e materiali redazionali inviati al giornale, anche se non pubblicati, non verranno restituiti.
N.B. Si declina qualsiasi responsabilità per eventuali errori, imprecisioni e omissioni che potranno essere presenti nella pubblicazione. Qualora dovessero essere segnalati degli errori, si provvederà a evidenziarli tramite un'errata corrige alla prima pubblicazione utile.

Sotto l'Alto Patrocinio di: Ministero delle Politiche Giovanili e Attività Sportive, Provincia di Ferrara, Ferrara terra e acqua, C.O.N.I. Ferrara, Panathlon International, ANAOAI (Associazione Nazionali Atleti Olimpici Azzurri d'Italia), UNASCI (Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie Italiane), C.S.I. Ferrara, U.S.S.I, Comuni di: Bondeno, Cento, Ferrara, Poggio Renatico e Vigarano Mainarda.

POGAS Politiche Giovanili e Attività Sportive · Provincia di Ferrara · Comune di Ferrara · Comune di Bondeno · Comune di Cento · Comune di Mirabello · Comune di Sant'Agostino · Comune di Vigarano Mainarda · Comune di Poggio Renatico · CONI · USSI Unione Stampa Sportiva Italiana · Ferrara terra e acqua · UNASCI

GRUPPO LUMI — Editoria · Comunicazione · Eventi · Pubblicità

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Questo giornale è stato stampato interamente su carta riciclata

SPORT COMUNI È DISTRIBUITO GRATUITAMENTE PRESSO LE MIGLIORI EDICOLE, FARMACIE, CENTRI SPORTIVI (PALESTRE, PISCINE, CAMPI SPORTIVI...) E LE SCUOLE DEI TERRITORI DI FERRARA, BONDENO, CENTO, MIRABELLO, POGGIO RENATICO, SANT'AGOSTINO, VIGARANO MAINARDA, PIEVE DI CENTO, CASTELLO D'ARGILE, SAN MATTEO DELLA DECIMA, FINALE EMILIA, FELONICA, FICAROLO E MALALBERGO

Progetti

di Sara Zapparoli

Dall'Everest all'Emilia Romagna

Le avventure emiliano-romagnole di Paolo Franceschini

Parte il progetto "Il Comicista"

Il comico e ciclista Paolo Franceschini parte alla volta dell'Everest per la conquista del **Guinness World Record** con lo **show comico e sostenibile più alto del mondo**, a 5051 metri di quota, dove ha sede il Laboratorio Internazionale Piramide che ha ospitato oltre 500 missioni scientifiche e più di 200 ricercatori di tutto il mondo in materia di cambiamenti climatici e sostenibilità ambientale.
Vi approderà il **17 aprile** e alloggerà con il gruppo che lo segue in una guest house. A seguire, visita alla Tashi Orphan School, una scuola/orfanotrofio aperta dal monaco tibetano Lama Tashi; poi da Katmandu a Luckla in aereo.
Da qui si parte con il trekking verso il Campo Base il cui arrivo è previsto per il 25 aprile: -20° in quota contro i 25° di norma. Lo spettacolo comico si svolgerà proprio qui. Il 28 aprile si ritorna a Luckla e partenza per Katmandu non più in aereo ma in bicicletta: 200km passando attraverso sentieri alternativi e piccoli villaggi di montagna dove si prevede che il mezzo sarà portato in spalla. Il 6 maggio si rientra in Italia, in Emilia Romagna per dare ufficialmente inizio al nuovo progetto intitolato "*Il Comicista: le avventure emiliano-romagnole di un comico ciclista*".

Un grande **viaggio attraverso le nove province** che si protrarrà fino a settembre 2019 e che **confluirà in una serie televisiva a puntate**: esperienze, paesaggi, storie e riflessioni con l'intento di promuovere la sostenibilità ambientale, lo sport, la sicurezza e il turismo slow. **Luoghi, persone, prodotti della regione saranno oltremodo valorizzati,** con la possibilità di dare risalto ad **aziende locali, consorzi, enti e associazioni** che concorrono a rendere unico il territorio in cui operano. Anche le Pro Loco avranno la possibilità di favorire le destinazioni a cui fanno capo e consolidare la propria attività con gli operatori economici di riferimento coinvolgendoli nel progetto.

Lo showman televisivo di fama nazionale Paolo Franceschini **sosterà in ognuna della nove province anche per offrire spettacoli d'intrattenimento**. Una comicità non fine a se stessa, ma ricca di contenuti su cui riflettere. Partendo dalla sua esperienza, biker per recente vocazione che ha conquistato la vetta dell'Himalaya dopo tanto allenamento e forza di volontà, saranno **affrontate tematiche di carattere motivazionale e sulla sostenibilità ambientale: ogni spettacolo**, infatti, non si servirà di collegamenti elettrici, ma **sfrutterà la luce dei fanali di biciclette appositamente predisposte sul palco**.
Gli spettacoli potrebbero configurarsi come un evento isolato, che si presti a divenire una nuova e ulteriore occasione attrattiva in una determinata località, oppure inserirsi in un palinsesto di eventi già in programma sul territorio.

Per avere maggiori informazioni per ospitare una tappa del tour o diventare partner del progetto ottenendo visibilità rivolgersi a **Civetta Movie info@civettamovie.it, tel. 0532 894142, www.ilcomicista.it.**

Spal

di Alberto Lazzarini

Stringere i denti, traguardo vicino

Le tre favolose vittorie consecutive con le laziali non erano bastate – lo si sapeva – a scacciare il fantasma. La sconfitta in terra sarda e altri risultati non esattamente favorevoli hanno fatto ricadere la Spal nelle nebbie della bassa classifica pur senza portarla nelle sabbie mobili. Occorre però molta, molta attenzione.

La distanza dall'ultimo scivoloso gradino è calata e ora i punti di vantaggio sono 4 sull'Empoli, la squadra che ha sostituito – c'è molta alternanza – il Bologna, vincitore nell'ultimo turno sul derelitto Chievo.

La tredicesima di ritorno, in programma sabato 13, vedrà i Nostri pronti alla... mission impossible contro i multicampioni d'Italia. Per la cronaca, la Spal cercherà di evitare ai bianconeri di festeggiare l'8° scudetto consecutivo proprio a Ferrara (basterebbe un pareggino...).

Gli uomini di Allegri scenderanno al "Mazza" proprio nel bel mezzo del duplice scontro di Champions contro i lancieri dell'Ajax: saranno distratti? Difficile, diciamoci la verità, ma la compagine di Semplici ci ha abituato a sorprese piacevoli (e l'anno scorso a Ferrara si pareggiò).

Nello stesso turno, terribile per i nostri, nemmeno gli altri ci sembra possano dormire sonni così tranquilli: Empoli, Bologna e Udinese faranno visita ad Atalanta, Fiorentina e Roma e il Genoa (non è mica salvo, eh) disputerà il derby della Lanterna.

Più facile, forse, il turno del Parma atteso a Sassuolo: scommettiamo che pareggiano?

I rimanenti, successivi sei scontri saranno per la Spal davvero ... scontri a cominciare da quelli diretti ad Empoli e Udine. A Verona col Chievo l'imperativo sarà uno, sappiamo quale. In mezzo, un altro faccia a faccia che potrebbe far male alla nostra avversaria, appunto il Genoa atteso al "Mazza". Le incognite finali si chiamano Napoli (non ha più niente da dire) e Milan (molto discontinuo): scenderà a Ferrara nell'ultima gara che per i rossoneri potrà essere (speriamo di no) determinante per le coppe.

Per il resto, il rientro di Lazzari dovrebbe riportare equilibrio, forza e fiducia alla squadra, abituata al consueto modulo- Semplici. Certo, occorre sempre più attenzione là dietro dove le palle inattive colpiscono troppo spesso.

La strada è impervia – si sapeva – ma i biancazzurri sono forti e sicuramente ce la faranno a centrare l'obiettivo.

Progetti

di F. L.

Camminare per costruire una casa

News dal Civico 77

Camminare per una giusta causa, specie se a passo di nordic walking, fa bene a corpo e mente. Proprio per questo, recentemente, l'asd Dimensione Nordic Walking ha organizzato sulle mura di Ferrara un'uscita per sostenere un importante progetto di residenzialità nominato "Civico 77", sentito e sostenuto in tutto il Comune di Ferrara. Ma di cosa si tratta, che cosa prevede e a che punto sono i lavori? Risponde a queste nostre domande la presidente della Cooperativa Integrazione Lavoro Eleonora Mota. «Civico 77 porta avanti la progettualità della nostra organizzazione: è la naturale estensione della Casafamiglia e del Fienile di Baura». Quest'ultimo – nato come essicatoio di tabacco, in seguito abbandonato e che si trova a due passi dai citati edifici – avrà un doppio utilizzo: «Al primo piano sarà presente uno spazio residenziale riservato a 5 persone: sarà composto da tre stanze singole e una doppia. Verrà naturalmente destinato a persone con disabilità; al piano terra, invece, potenzieremo i nostri laboratori occupazionali collegati all'agricoltura sociale e già attivi nel nostro Fienile». Un progetto così «nasce dalla sinergia con la Fondazione di partecipazione "Comunità Solidale Onlus", dando voce anche alla rappresentanza delle famiglie». Non solo perché «i costi per completare Civico 77 sono molto alti; confidiamo, oltre che nelle nostre risorse, nei bandi e nei fondi pubblici senza dimenticare l'aiuto di tanti amici e conoscenti. Grazie al loro sostegno abbiamo raccolto i fondi necessari per la costruzione dello speciale ascensore».

Ecco allora spiegata l'apertura all'intera cittadinanza: «Da qualche mese – riprende Eleonora – stiamo organizzando tante iniziative di sensibilizzazione e di raccolta fondi, che vanno dalle camminate di nordic walking, alle cene tematiche...». Non solo: «Stiamo cercando direttamente noi i nostri fornitori in modo da poterli coinvolgere concretamente nel nostro progetto; vogliamo vedere completato Civico77, è il nostro obiettivo! Il nostro percorso è un po' come andare a nordic walking: prendi una strada e parti, segui una via e arrivi al tuo traguardo; così noi, ora siamo in cammino! Notiamo che passo per passo, mattone dopo mattone, prende forma la nostra casa, che essendo frutto dell'aiuto di tanti è anche casa di chi ci sostiene!».

Per informazioni e curiosità
www.civico77.org

OTTANI
ONORANZE FUNEBRI
SEDI IN:
CENTO - Via Donati, 11 - Tel. 051.6835900
ALTEDO di Malalbergo - Via Castellina, 14 - Tel. 051.871215
BENTIVOGLIO - Via Marconi, 30/2 - Tel. 051.6640034
CASTELLO D'ARGILE - Via Matteotti, 80 - Tel. 051.6640034
ARGELATO - Via Centese, 153 - Tel. 347.3354849
24H SU 24 TEL. 347.3354849

NUOVA INCISORIA
Pzza Giovanni XXIII n. 7/a-b COPPARO (FE)
Tel. 0532-860328 Fax. 0532-385126
COPPE - TROFEI - MEDAGLIE - TARGHE
DISTINTIVI - GAGLIARDETTI - GADGETS
STRISCIONI - BANDIERE - SCRITTE ADESIVE
TARGHE INCISE-SERIGRAFATE-OSSIDATE
TIMBRI IN GOMMA E METALLO - SIGILLI
INCISIONI - SERIGRAFIE - MARCATURE LASER
TIMBRIFICIO FERRARESE
Via della Luna n. 30 FERRARA
Tel. 0532-207519 Fax. 0532-246132

MD Servizi
ASSISTENZA FISCALE e CONTABILE
per PRIVATI e IMPRESE
Dichiarazioni dei redditi
Calcolo IMU/TASI
Dichiarazioni di Successione
Contratti di affitto
Contabilità e consulenza fiscale
MD Servizi snc di Barbieri Michela e Lodi Donatella
TERRE DEL RENO Loc. Sant'Agostino
Via Statale, 118/D - Tel. 0532.845271
Cell. 345.9027954 - info@mdservizi.eu
f: MDSERVIZIFISCALI

Polvere di Stelle

di Alberto Alvoni

Dante Nardi, mezzala e goleador

Chi li fabbrica più i calciatori come Dante Nardi (1920-1998), ora mezzala di stampo sudamericano (nel Bologna che tremare il mondo... faceva) ora centrattacco di stile danubiano (nella Centese dei miracoli 1946-'47), sempre e comunque in grande confidenza con il gol? Chi li fabbrica più?
Ne avrebbe un gran bisogno la Nazionale italiana di «stranieri» così, magari nati e cresciuti ad Altedo di Malalbergo, proprio come Dante Nardi, atleta cui solo la guerra e la malattia hanno precluso un radioso cammino in maglia azzurra, posto che già nella stagione 1942-'43 erano fioccate le prime convocazioni, sia in Nazionale B che in Nazionale A (chiamata diretta da parte di un certo Vittorio Pozzo...).

Maledetta guerra e maledetta pleurite che falcidierà un fratello e, a far tempo dal giugno 1944, lo terrà lontano dal campo per quasi tre anni, gli anni migliori, roba da spezzare la carriera a chiunque. E invece Dante Nardi ha saputo rendere quegli anni horribiles una semplice parentesi, il cupo intervallo tra il primo e il secondo tempo della sua carriera sportiva, illuminata da lampi di classe.

Il primo tempo è tornato d'attualità circa un paio di mesi fa, allorché il Bologna ha espugnato San Siro, battendo l'Inter per 1-0. Come un grande arco, la memoria dei più fini dicitori di faccende rossoblù è andata dritta dritta al 10 maggio 1942: allora fu un tiro al fulmicotone del giovanissimo Nardi a regalare in quel di Milano uno storico e clamoroso successo al Bologna contro l'Ambrosiana Inter. Già in luce nelle giovanili del Bologna (vincitore per due volte del rinomatissimo Trofeo Bensemann) è stato una grande promessa rossoblù: padronanza del pallone, personalità, senso della posizione, abilità di palleggio, potenza di tiro e – per conseguenza – reti sempre pesanti e decisive.

Il secondo tempo è targato Centese Calcio. Succede infatti che prima di una amichevole col Bologna la Centese si accorga di essere in dieci. Nardi ha appena finito la convalescenza, gioca poco e sotto la sua personale responsabilità, si offre con slancio di completare l'organico della Centese. Detto fatto. La Città di Cento si innamora subito di questo funambolico giocatore, il Presidente Govoni lo ingaggia e sarà l'inizio della favola che porterà i centesi in serie B. Indimenticabile quella formazione del 1946-'47: tra loro Antonio Gamberini (già mio allenatore nella Persicetana) e soprattutto Giovan Battista Fabbri (giocatore e allenatore che non ha bisogno di presentazioni, Seminatore d'Oro 1977-'78.), il quale nutriva una vera e propria venerazione per Nardi. E, infatti, nella Centese che scalò la serie B il terribile duo d'attacco Nardi-Fabbri fece veramente faville, con gol a grappoli (capocannoniere Nardi con 25 gol in 29 partite). Nella sua vita di allenatore Fabbri ha sempre ricordato con grande stima Dante Nardi, da ogni località in cui si trovasse, anche in cima al mondo, non mancava mai un pensiero, una lettera, una cartolina scritta con l'arte del calligrafo e con immutato incipit: al centrattacco Dante Nardi, Altedo di Malalbergo.

Dante ci ha lasciato nel dicembre 1998: oltre a essere un ottimo calciatore, è stato anche buon allenatore e talent scout di valore. Sposato nel 1959 con l'amata moglie Luisa, ha poi cresciuto i figli Anna e Mauro incoraggiandoli allo studio.
È a pieno titolo un personaggio rilevante del football e un personaggio illustre di Altedo, accanto ad altri illustri, qualcuno ancora in vita, come l'ex parroco Don Ernesto Tabellini che il prossimo 29 aprile compirà 100 anni (!) e che è ancora in piena attività a Castelfranco Emilia.

A tenere viva la memoria di Dante Nardi è proprio il figlio Mauro, ingegnere, puntualissimo archivista, con il quale abbiamo intrattenuto una lunga chiacchierata, di quelle che perdi la nozione del tempo, immerso come sei in storie vere che sembrano favole o in favole che sembrano storie vere (Guareschi ci sta tutto nel romanzo di Dante Nardi).
Il baule dei ricordi custodito gelosamente da Mauro Nardi è talmente ricco di documenti che ben potrebbe essere trasfuso in una mostra itinerante, la quale, partendo dal Comune di Malalbergo potrebbe toccare le città di Bologna e Cento, come pure quelle di Rimini, Faenza e altre ancora, tutti luoghi dove Dante Nardi ha lasciato una traccia profonda, sfoggiando la sua arte calcistica, facendosi sempre onore e segnando ovunque splendidi gol.

Ju Jitsu

di R. M.

C. S. R. JU JITSU ITALIA

Vittorie ed eventi in previsione

A Maribor (Slovenia) si è svolta la quindicesima edizione dell'Europa Cup in Fighting and Maribor Open di Ju Jitsu, evento internazionale che ha visto primeggiare alcuni atleti emiliani: hanno conquistato un argento nel Duo System **Girlando Salvatore** e **Cusinatti Francesca**; oro per **Mantovani Ilaria** nel Ne Waza e nel Fighting; argento per **Matteo Mazzoni** nel Fighting. Il Maestro Rovigatti e la società intera si congratulano con i complimenti per l'impegno profuso anche in questa occasione.
Il 6 aprile è stata la volta invece della «Giornata Mondiale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace», cui ha aderito anche la Federazione Internazionale Ju Jitsu che ha riunito in assemblea i propri tesserati. Un'occasione per rinnovare l'importanza di essere uniti in un'unica federazione, sinonimo d'incessante crescita e percorso volto a raggiungere mete rilevanti non solo in ambito sportivo ma anche umano. Sono stati inoltre presentati gli eventi clou per il 2019: dagli Open Speciali Internazionali previsti per il 27 e il 28 aprile, ai Campionati Nazionali che si disputeranno a Palermo il 22 e il 23 giugno; dai World Martial Arts (categoria Ne Waza, Fighting e Duo in definizione) che si terranno dal 30/08 al 06/09; ai Mondiali delle Forze di Polizia (categoria Ne Waza) dal 20 al 25/09.

Lorenzo Mazzoni, Salvatore Girlando, Matteo Mazzoni, Ilaria Mantovani e il Maestro Piero Rovigatti

Salvatore Girlando e Francesca Cusinatti Argento Duo System abbracciano il Maestro Piero Rovigatti

Ilaria Mantovani Oro nel Ne Waza e Oro nel Fighting

Educazione fisica

di Alessandro Lazzarini*

Attività motoria in età evolutiva

Ribadendo l'importanza del movimento sistematico

Quasi sicuramente, a decorrere dal prossimo anno scolastico, i docenti di Educazione Fisica presteranno servizio nelle scuole elementari previo superamento di specifico concorso bandito dal Ministero. Dopo molti anni di discussioni si è finalmente recepita l'importanza dell'insegnamento dell'educazione motoria fin dai primi anni di vita avvalendosi di veri professionisti del movimento; il provvedimento allinea di fatto il nostro Paese alle realtà già presenti oltreconfine. A tal proposito la scienza medica ha ben documentato i benefici della corretta pratica motoria: **riduzione dei rischi della cosiddetta morte prematura, diminuzione delle malattie cardiache e tumorali, miglior controllo del diabete**; a tutto ciò si aggiunge una più consona e reale percezione di benessere che si ripercuote sia nella sfera fisica che mentale. Il movimento finalizzato mira anche a ridimensionare il fenomeno dell'obesità infantile che nel mondo colpisce circa 42 milioni di soggetti al di sotto dei cinque anni (Rapporto Eufic), terreno fertile che favorisce l'insorgenza delle patologie sopramenzionate. Secondo recenti ricerche la problematica citata si manifesta con maggiore incidenza nell'Europa meridionale (Grecia, Italia e Spagna in particolare). Come è noto l'obesità è spesso collegata a diversi fattori di ordine genetico e comportamentale ma, in questa sede, ci preme mettere in luce soprattutto le conseguenze legate alla **sedentarietà, una cattiva abitudine che coinvolge una percentuale ancora troppo alta di minori**. Il corretto stile di vita prevede fin da bambini un sistematico impegno sportivo che parta dalle preferenze e dalle inclinazioni naturali fino a divenire un aspetto integrante del fare quotidiano che accompagnerà il soggetto per tutta l'esistenza. Negli ultimi decenni abbiamo invece assistito ad un sensibile decremento delle ore destinate alla motricità: secondo lo studio effettuato da "Okkio" del 2016, infatti, solo il 34% dei bambini svolge una attività fisica strutturata per almeno un'ora alla settimana e circa un bambino su quattro si impegna al massimo un giorno a settimana per realizzare giochi di movimento. In questo campo il sud Italia evidenzia maggiori impedimenti rispetto al nord a livello partecipativo anche a causa delle annose difficoltà legate al numero esiguo degli impianti sportivi a disposizione; si precisa inoltre che nell'intero territorio nazionale le femmine si applicano ancor meno dei maschi nei succitati esercizi. Il risultato è sotto gli occhi di tutti a vantaggio delle occupazioni sedentarie circoscritte tra le quattro mura domestiche: videogame, tablet, computer e telefonini. Sul tema l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di limitare il tempo dedicato a tali occupazioni a non più di due ore al giorno; ricordiamo anche che l'intrattenersi davanti a uno schermo spinge la persona a consumare determinati alimenti ad alto contenuto calorico (vale anche per i grandi...). La circostanza interferisce pure sull'igiene del sonno che trova, tra l'altro, un ulteriore impedimento dal posizionamento della televisione in camera da letto (circa il 44% dei bambini la possiede), unitamente ai danni legati dalla emanazione delle onde elettromagnetiche dell'apparecchio stesso. Nella medesima indagine si evince che nella fascia d'età 8-9 anni un bambino su tre si trova in sovrappeso o obeso (rispettivamente il 21,3% e il 9,3%) nonostante si sia registrato un miglioramento rispetto al 2008 (il 35,2% era in sovrappeso). L'analisi documentata rientra nell'ambito dell'iniziativa internazionale **COSI (Children Obesity Surveillance Iniziative)** promossa dalla OMS Europa che mira a rimpicciolire ulteriormente le percentuali che abbiamo riportato, ancora comunque troppo alte nella nostra Nazione.

ale.lazzarini@virgilio.it
**docente e giornalista*

Misen

di G. M.

Riunito il Direttivo dei giornalisti europei

Grande interesse per le filiere nostrane

Ancora migliaia di persone hanno fatto visita a Misen affollando le decine di stand allestiti dalle sagre della nostra zona e non solo. Ma la kermesse organizzata alla Fiera di Ferrara si è di nuovo caratterizzata anche per la sua capacità di approfondire problematiche di primo piano accompagnandole alla sottolineatura di personaggi e\o eventi che hanno contribuito alla crescita del settore agricolo, agroindustriale o semplicemente sociale.
Fra le molteplici iniziative di questa edizione spicca il convegno, organizzato da Adriano Facchini, sulle novità della manifestazione, incentrate appunto su personaggi e idee. Grande spazio è stato dato al mondo dell'informazione, in particolare al Consiglio direttivo dell'associazione dei giornalisti agricoli europei, presente a Misen e guidato dal presidente, l'olandese Hans Siemens e dalla vice, l'emiliana Lisa Bellocchi. Con loro sono giunti a Ferrara anche altri quattro colleghi provenienti da Francia, Croazia, Inghilterra e Svizzera. Presenti anche il presidente nazionale dei giornalisti dell'agroalimentare Roberto Zalambani, il vicepresidente dell'Ordine regionale dei giornalisti Emilio Bonavita e il presidente della Commissione cultura dell'Ordine nazionale Alberto Lazzarini.

Lisa Bellocchi, Bruno Capanna e Hans Siemens

Sono stati premiati con local award La Nuova Ferrara (ha appena compiuto 30 anni, auguri!) e Rina Poletti, sfoglina insegnante in tutto il mondo.
E con il **Glocal Excellence Award** l'ex sindaco di Acqualagna (Capitale del tartufo) Bruno Capanna, inventore fra l'altro dell'assessorato al tartufo, autentica leva di marketing; la dirigente dell'istituto alberghiero e agrario Roberta Monti (una vita spesa, con grande successo, per valorizzare la scuola) e Severino Baraldi, sermidese, bozzettista e illustratore (Frate indovino a molti altri).
Il giorno successivo i giornalisti esteri hanno fatto visita a tre aziende di successo della nostra area: la **Due Valli** di Ostellato (leader della passata di pomodoro), **Vassalli bakering** (l'ottimo pane ferrarese, e non solo, con filiera nostrana) e il biscottificio **Saltari** (una produzione super con, anche qui, prodotti di base locali).

IDRAULICA
PEDARZANI PAOLO
IDRAULICA CIVILE ED INDUSTRIALE
PANNELLI SOLARI
RISCALDAMENTO CONDIZIONAMENTO
ASSISTENZA CALDAIE E CONDIZIONATORI NOVITÀ
Vuoi cambiare CALDAIA oppure installare un
CODIZIONATORE INVERTER
in pompa di calore nuovo?
Con noi puoi scegliere il TUO metodo di PAGAMENTO DILAZIONATO
con importi mensili a partire da € 50,00 e senza perdere il bonus fiscale del 50%*
*Fino al 31/03/2019 l'iscrizione obbligatoria al catasto regionale impianti è gratis!
ReStijl
RIPRISTINO EDILIZIA
PARETI IN CARTONGESSO
TINTEGGIATURE E DECORAZIONI
LAVORI DI ISOLAMENTO
TERMICO/CAPPOTTO
EDILI PER ESTERNI ED INTERNI
PREVENTIVI SUL LUOGO GRATUITI
METAL-SAB Bondeno (FE) Tel. 0532 896631 - 348 3361524 assistenza@metalsab.com Metal-Sab Più

Pallamano

di Silvia Accorsi

Hand Club Ferrara United

Uno spirito positivo aleggia tra Prima squadra e Under 15

La prima squadra di Pallamano HC Ferrara United. [Foto Isabella Gandolfi]

La HC Ferrara United è nata nel 2015 per volontà di un gruppo di atleti di provenienza Handball Estense. Ad oggi sono stati compiuti diversi passi avanti: la squadra è in A2 e ha affiancato inoltre la sezione Under 15. Di tutto ce ne parla **Matteo Succi**, ex giocatore che ha mantenuto un ruolo di collante all'interno della società:
«Eravamo un gruppo di atleti appassionati alla pallamano, troppo impegnati nel lavoro per poter continuare a giocare con la stessa dedizione con cui si cimentano i professionisti. Abbiamo voluto proseguire con uno spirito un po' diverso, decidendo di creare una nuova società partendo dalla serie B. Il primo anno si è rivelato un successo: le abbiamo vinte tutte, tranne un pareggio. **Lucio Ribaudo**, l'attuale allenatore, ha sposato la nostra causa pur essendo abituato all'ambito dei professionisti: il gruppo, così ben affiatato e sotto la spinta del divertimento, ha raggiunto nel 2016 la promozione in serie A2». A dimostrazione che giocare per passione non significa essere meno professionali. Il traguardo, unito alla retrocessione della Handball Estense nella medesima categoria, ha poi consentito alla città di Ferrara di vivere i primi derby storici. Quest'anno è entrato in società il nuovo presidente **Marco Pazzi**, subentrato a Francesco Alberino: «Da ex giocatore altrettanto appassionato, Pazzi si sta impegnando per tracciare un progetto lungimirante per la squadra al fine di trovare nuovi stimoli e sponsor (oltre ad AutoDanieli tra i primi sostenitori). Ad Alberino l'elogio per aver sposato la causa mettendoci impegno e costanza. La sua figura rimane comunque più che attiva nella dirigenza ferrarese sponda United.
Siamo inoltre molto orgogliosi, perché da due anni abbiamo messo in piedi un under 15 allenata da una giocatrice della Pallamano Ariosto, **Neli Dobreva**, che sta ben figurando: dopo tante sconfitte, ha inanellato una serie di vittorie che è per noi motivo di vanto; possiamo darci la libertà di pensare che questi ragazzi costituiranno il ricambio generazionale della vecchia guardia».
Dal 2015 a oggi, la Ferrara United ha visto ampliare la prima squadra dai 15 ai circa 25 elementi, provenienti anche da Rovigo e con un curriculum da esperti di nazionale: «Oltre ad essere funzionale per gestire il gioco e fronteggiare gli infortuni, siamo molto contenti che il nostro nome si sia espanso anche nelle realtà vicine». Il gruppo delle giovanili è invece composto da 13 volonterosi ragazzi, accompagnati, ci dice Matteo, da genitori molto affiatati che seguono con altrettanta passione i loro figli: «L'ambiente in cui ci muoviamo è particolarmente sereno e questo giova certamente anche ai risultati che le nostre squadre s'impegnano a raggiungere».
Matteo Succi, capitano della prima squadra a due stagioni fa, ora è fermo a causa di un infortunio alla spalla; non smette però di seguire la società mettendosi a disposizione anche per l'Under 15 aiutando i portieri in allenamento o sostituendo l'allenatrice in caso di necessità.
Da quest'anno gli allenamenti si svolgono al **Pala Boschetto**, dove si giuocano da sempre anche le partite: «Un'altra soddisfazione, visto che per tre anni ci siamo allenati nella palestra del liceo Ariosto, una struttura, viste le piccole dimensioni, non adeguata al gioco della pallamano. Abbiamo sempre fatto di questo handicap un motivo in più per dimostrare il nostro valore. Ora il gioco è a maggior ragione stimolate».

I ragazzi della Ferrara United - Under 15 guidati dall'allenatrice Neli Dobreva (a destra). [Foto Rosario Nasca]

ORTOPEDIA SANITARIA S.ANNA di Grazzi s.r.l. dal 1970
www.sanitariasantanna.com
sanitariasantanna@grazzisrl.it

in forma

Dal mese di aprile e con cadenza trimestrale, lo **Speciale "Informa"** *sarà inserito tra le pagine del nostro mensile Sport Comuni. Questo consentirà una migliore distribuzione sul territorio e quindi la possibilità di raggiungere più persone. Gli argomenti trattati rimarranno quelli legati all'ambito della salute e della prevenzione, con articoli curati per la maggior parte da professionisti del settore. Una voce autorevole in merito all'argomento "salute" che ci sta certamente a cuore, può consentirci di prendere decisioni con più consapevolezza e di muoverci nel modo più corretto, ottenendo informazioni anche sugli indirizzi più adeguati alle nostre necessità e a cui rivolgersi.* **Sport Comuni** *sostiene da sempre le buone abitudini;* **Informa** *quindi costituirà un ulteriore plus di approfondimento.*

PREVENZIONE NATURALE
CAMMINARE 30 MINUTI AL GIORNO

Camminare per 20 minuti al giorno**,** fa diminuire il rischio di morire di **tumore al seno o alla prostata,** ma è anche una prevenzione naturale contro **40 patologie croniche** che colpiscono il corpo e la mente. **Per mantenersi in forma servono 150 minuti alla settimana (suddivisi in 30 minuti al giorno per 5 giorni) di attività e camminare a passo sostenuto** (senza sforzare il fisico eccessivamente); è sempre stata un›attività semplice, che possono praticare tutti, in grado di portare sul fisico molti benefici. I ricercatori della Macmillan Cancer Support (la più grande organizzazione britannica, che supporta i malati di cancro e le loro famiglie) e l'associazione benefica The Rambles (organizzazione che difende il valore dei benefici derivati dal camminare), hanno dimostrato che compiere una se pur semplice attività fisica come il **camminare**, porta grandi benefici al corpo e alla mente di chi la pratica. Si è dimostrato che, se si intende **dimagrire**, basta camminare 300 minuti ogni settimana; mentre per i bambini sono necessari 60 minuti al giorno, ma non solo, perché il movimento previene più di **40 patologie croniche** comuni come: diabete, depressione, **cancro** (al colon, al seno e alla prostata), ipertensione, patologie cardiovascolari, obesità, ansia e osteoporosi. Molti studi hanno evidenziato che, **aggiungere 20 minuti di attività fisica** al giorno, dà già benefici per la salute e lo ricorda anche l'American College of Sports Medicine (Amcs): "Perché lo sport è la medicina più potente che ci sia". I medici sono arrivati alla conclusione che **camminare** per 10 minuti al giorno stimola la produzione di endorfina nel sangue, fa scaricare lo stress, la tensione e il nervosismo accumulati nella giornata, rinforzando le difese immunitarie. Invece **30 minuti di camminata** riducono il rischio di glaucoma, dimezzando (in 5 anni di attività fisica) il rischio di ammalarsi di Alzheimer, migliorano la salute del cuore e della circolazione sanguigna, potenziano i muscoli delle braccia, della schiena e gli addominali. Ma non basta: migliorano la pressione, riducono il rischio di osteoporosi, rafforzano gambe e cosce (quadricipiti e flessori), migliora l'equilibrio e diminuisce il rischio di ammalarsi di **cancro al colon (31%), al seno (del 40%) e alla prostata (del 30%).** È sempre più chiaro - conferma Benedict Soutworrth, direttore generale dell'associazione The Ramble - che praticare attività fisica, come il camminare, apporta benefici a tutti, in particolare ai pazienti colpiti da patologie gravi come il **cancro.** L'esercizio fisico del **camminare** è un farmaco miracoloso - spiega Ciaran Devane, amministratore delegato della Macmilla Cancer Support - e gli operatori sanitari dovrebbero prescrivere attività fisica (tra cui il **camminare**), come parte integrante della procedura standard prevista per il recupero fisico e psicologico dei malati di **cancro.**

Ma quali sono i livelli di intensità d'esercizio per riuscire ad avere i massimi benefici?

Proprio per questo bisogna affidarsi ad un professionista del movimento, il Laureato in Scienze Motorie, quella figura tecnica in grado di effettuare una valutazione funzionale preliminare, che permetterà di impostare la velocità di cammino ottimale per le proprie passeggiate.

A Ferrara il Centro Attività Motoria Adattata Esercizio Vita Medical Fitness mette a disposizione tecnici specializzati oltre che un tapis roullant altamente tecnologico per la valutazione dell'appoggio e della postura durante la camminata. Tutto ciò per prevenire infortuni e riuscire a darvi la miglior guida per rendere le camminate il più efficaci e piacevoli possibile. Inoltre dal mese di aprile Esercizio Vita ogni mercoledì mattina organizzarà presso le mura cittadine della camminate gratuite con tecnici esperti alla guida dei gruppi.

Per info chiamare il numero cell. 345 5984607 o scrivere a info@eserciziovita.it.

Rubrica a cura del
Centro Attività Motoria Adattata
Esercizio Vita
Il Movimento è un Bisogno
...l'Esercizio è Vita
Tel. 0532 747914
www.eserciziovita.it
e-mail: info@eserciziovita.it

"CAMMINATE PER LA VITA"

È in programma per **giovedì 18 aprile alle ore 10**, presso i locali del Centro Attività Motoria Adattata Esercizio Vita (presso Città del Ragazzo) l'incontro pubblico per l'avvio delle attività relative al progetto "Camminate per la Vita", in collaborazione con Regione Emilia Romagna, nell'ambito del progetto "Palestre della Salute per l'Attività Motoria Adattata". Saranno presenti gli amministratori della **Cooperativa Sociale Esercizio Vita** Dott. **Luca Pomidori** e Dott. **Michele Felisatti** con i loro collaboratori e il Dr. **Michele Franchi** Medico Specialista in Medicina Preventiva. Durante la conferenza stampa verrà presentato il progetto, che prevede lo svolgimento sulle Mura di Ferrara con ritrovo presso il parcheggio della Farmacia Comunale n. 1 di Porta Mare tutti i giovedì alle 18:30. Il programma intende rivolgersi a tutti coloro che vogliano intraprendere un'attività facile come quella di camminare in modo costante e supervisionato da Laureati Magistrali in Scienze Motorie per migliorare il benessere psico-fisico e la qualità della vita a qualsiasi età, vicino a casa. Possono accedere alle camminate gratuite solo se già clienti di Esercizio Vita (se hanno svolto test di avviamento al cammino di Gruppo) oppure per utenti esterni con un contributo una tantum di 20 euro che dà diritto a una valutazione funzionale tecnica (da effettuare presso il Centro Attività Motoria Adattata Esercizio Vita) obbligatoria per l'avviamento ai gruppi di cammino (che saranno poi differenziati in funzione delle capacità) e che consiste in una valutazione generale:

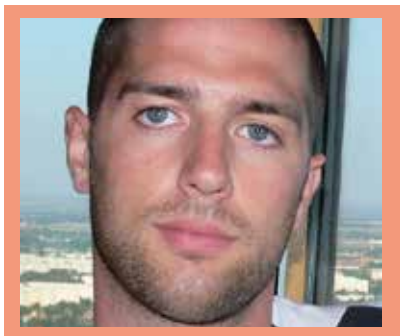
1) raccolta anamnestica;
2) test di cammino con analisi/elaborazione dell'Indice di funzionalità cardiocircolatoria IFC;
3) valutazione antropometrica.

Al termine della Valutazione verranno consegnati il report delle analisi effettuate e il Kit Esercizio Vita per le Camminate (zaino, maglietta, borraccia e bandana).

Alimentazione

NUTRIZIONE E ADOLESCENZA

IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NEL PERIODO 10-18 ANNI



Rubrica a cura di
Dott. Andrea Vanini
Biologo Nutrizionista
Tel. 346 7200701
info@andreavanini.it

L'adolescenza è quel periodo di età che va dai 10 ai 18 anni circa, con qualche differenza tra i sessi, che porta alla "trasformazione" da bambino/a a uomo/donna. È caratterizzato da una grossa accelerazione del ritmo di crescita (anche 8-10 centimetri all'anno), variabile da bambino a bambino, con conseguente aumento della massa muscolare e diminuzione della massa grassa.

Quindi **c'è una continua costruzione e modificazione del corpo, che necessita di nutrimento ed energia per poter compiere questi processi di crescita**. Studi indicano che l'apporto calorico minimo per soddisfare queste modificazioni sia compreso nel range 2200-3000 kcal al giorno, in base all'età e al sesso.

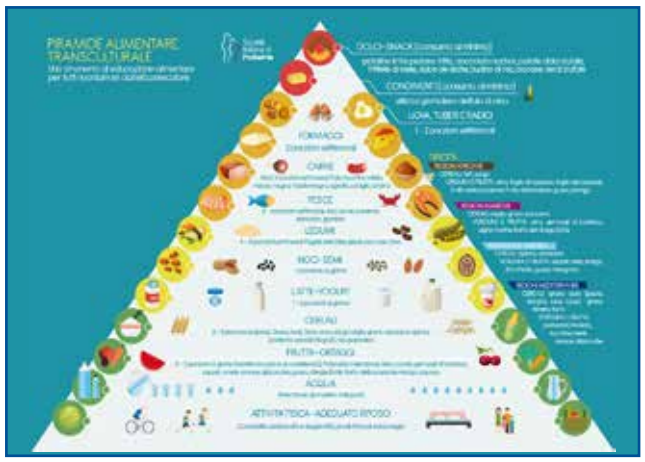
In questo periodo l'alimentazione è fondamentale e l'obiettivo della stessa sarà quello di favorire e garantire uno sviluppo armonico del corpo e della mente. Come detto si tratta quindi di **fornire l'apporto calorico adeguato agli impegni dell'adolescente**, prestando attenzione al fatto che un apporto calorico eccessivo potrà sfociare in problemi di obesità, diabete mellito, problemi osteo-articolari-muscolari di vario genere e altre problematiche. In caso invece di un apporto calorico ridotto ci potrà essere un ritardo e diminuito accrescimento, problemi di affaticamento, concentrazione, perdita di massa magra (quindi muscolo) e possibilità di sviluppare un disturbo del comportamento alimentare, di cui ho già scritto qualche mese fa.

Purtroppo però non tutte le calorie sono uguali, non tutti gli alimenti con lo stesso quantitativo calorico hanno gli stessi nutrienti.

Un esempio: 220g di panino di un fast food portano a circa 509 kcal, che però vengono definite VUOTE, perché non apportano nutrienti utili per lo sviluppo armonico di corpo e mente. Di conseguenza il corpo cercherà altro cibo per poter soddisfare le richieste necessaria alla propria crescita; aumenterà quindi l'apporto calorico portando alle problematiche elencate in precedenza (in primis sovrappeso e obesità). Lo stesso quantitativo calorico del panino da fast food ma con un contenuto di nutrienti utilizzabili dall'organismo sono presenti, ad esempio, in un piatto composto da farro e tonno con pomodorini e carote.

Occorre quindi sapere cosa c'è dentro quello che si mangia. All'"interno" del cibo son presenti quindi i "nutrienti", che si dividono in macro e micronutrienti. I macronutrienti sono Carboidrati, Proteine e Grassi, i micronutrienti sono vitamine e sali minerali. All'interno di alcuni alimenti sono presenti anche le fibre, che non sono propriamente un nutriente ma svolgono molteplici funzioni nel nostro intestino.

Secondo le linee guida relative all'apporto di nutrienti a questa età, gli adolescenti dovrebbero assumere tra il 45% e il 65% delle kcal totali proveniente dai carboidrati, tra il 10% e il 30% dalle proteine e tra il 25% e il 30% dai grassi. Con questa ripartizione, seppure molto generica, ci sarà un accrescimento corretto.



È importante conoscere dove trovare questi nutrienti. Sono presenti in tutti gli alimenti, per questo la dieta deve essere varia ed equilibrata. Gli alimenti vengono divisi in 7 gruppi alimentari, ed ognuno ha caratteristiche nutrizionali diverse. Questi gruppi sono: 1. carne, pesce e uova, 2. latte e derivati, 3. cereali e derivati (e tuberi), 4. legumi, 5. grassi e oli da condimenti, 6-7. ortaggi e frutti.

La società italiana pediatria ha recentemente pubblicato un aggiornamento della piramide alimentare, inserendo anche alcuni cibi di altre culture del bacino mediterraneo [v. immagine nella pagina].

Utilizzando queste semplici indicazioni è possibile capire come dovrebbe essere la dieta varia ed equilibrata e "quanto e cosa" mangiare durante la settimana.

Alla base della piramide ci sono l'attività fisica e il riposo, che sono fondamentali per una crescita sana. **Successivamente l'idratazione** (acqua) e via dicendo. Al vertice della piramide sono presenti quegli alimenti il cui consumo deve essere limitato al minimo (snack dolci, patatine fritte ecc).

Un elemento appena accennato, ma di fondamentale importanza è l'acqua: siamo composti da circa il 70% di acqua, tutte le reazioni che avvengono al nostro interno avvengono in soluzione acquosa, quindi l'idratazione è importantissima per la vita. Durante la crescita il quantitativo d'acqua da assumere giornalmente è maggiore rispetto all'individuo adulto, infatti mentre nell'adulto si consigliano 1,5L/die per gli adolescenti 11-18 il quantitativo minimo è 2-2,5L/die.

Per quanto riguarda il **"come" mangiare** i consigli sono: fare almeno 5 pasti (3 fondamentali e 2 spuntini), non saltare nessun pasto ed evitare di mangiare fuori pasto, soprattutto perché spesso sono snack e "calorie vuote".

Il pasto che ritengo fondamentale, ma spesso bistrattato dai giovani (che poi si porteranno questa cattiva abitudine anche da adulti) è la colazione. Può essere considerato il pasto fondamentale della giornata, il primo dopo 8 ore di digiuno: è il pasto che prepara l'organismo alla giornata da affrontare, e dovrebbe corrispondere a circa il 25% delle kcal totali della giornata. **La sua composizione deve comprendere una fonte di carboidrati, un poco di proteine e lipidi e fibre.**

Psicologia

INTELLIGENZA EMOTIVA

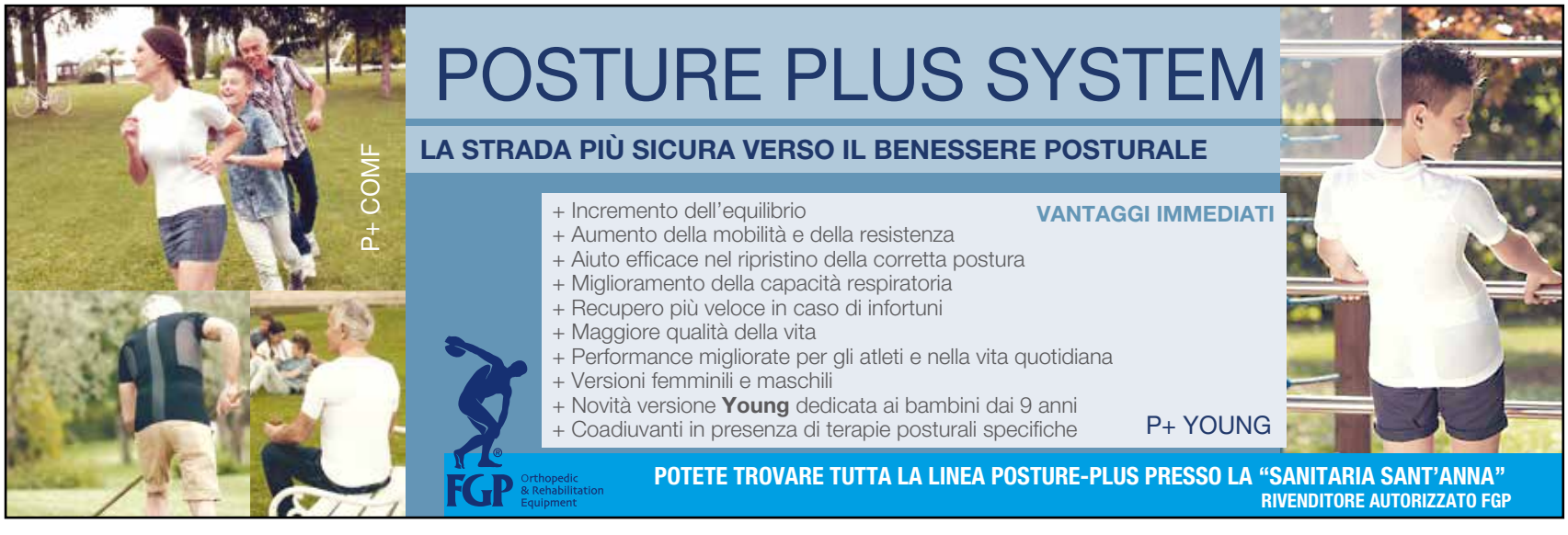
Rubrica a cura della Dott.ssa Marisa Antollovich
Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport, Presidente CERPS
info: m.antollovich@gmail.com

In una epoca di grande sviluppo tecnologico e telematico come la nostra, pensare che esista anche una intelligenza di tipo emotivo inizialmente ci può disorientare.
Dobbiamo ricordare però che noi siamo sempre e comunque una unità inscindibile di mente, corpo ed emozioni, e che il nostro benessere si basa proprio su l'equilibrio e sul giusto rapporto tra questi elementi.

Quindi che cosa è l'intelligenza emotiva?
Partiamo dalla sua definizione.
Per la prima volta nel 1990 due studiosi, Salovey e Mayer, la definirono come: "La capacità di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni".
Quindi l'intelligenza emotiva consiste nel saper identificare chiaramente le proprie e le altrui emozioni, riconoscerle e guidarle verso il miglioramento di sé stessi e nelle relazioni sociali.
Questo significa che grazie alla intelligenza emotiva ogni individuo può possedere una buona **consapevolezza di sé** per saper riconoscere le proprie capacità e le proprie emozioni, avere una certa **padronanza di sé stesso** per saper riconoscere i propri limiti, gestire le proprie risorse, dominare i propri stati interni e i propri impulsi; ma comporta anche avere la giusta **motivazione** per perseguire i propri obiettivi e per affrontare le difficoltà della vita.
Non solo ma per intelligenza emotiva si intende anche l'essere in possesso della capacità di **comprensione dell'altro**, cioè di entrare in **empatia** con chi si ha di fronte. Infine è importante anche saper **comunicare,** ai fini di instaurare un dialogo e un confronto costruttivo per gestire e risolvere eventuali conflittualità, disaccordi e diversità sociali e culturali.
Come si vede, possedere una intelligenza emotiva è importante e non è una questione da poco. Noi tutti la possediamo fin dalla infanzia ma dobbiamo e possiamo da subito e nel corso della nostra vita, cercare costantemente di migliorarla e potenziarla. Perciò compito degli adulti è quello di dare ai bambini fin ogni opportunità di crescita non soltanto fisica ed intellettuale ma anche emotiva, cioè li si deve "alfabetizzare" anche alle emozioni, bisogna insegnar loro a saper stare con i propri sentimenti a conoscere il mondo ricco e articolato delle emozioni sia proprie che altrui, affinché possano vivere serenamente la loro vita. Infatti i **bambini educati alle emozioni risultano essere più sereni**, sopportano meglio le frustrazioni, sono collaborativi e risultano essere anche più intelligenti a scuola.
Quando questo purtroppo non accade, quando cioè viene trascurata questa importante componente nella educazione in famiglia e a scuola, si va incontro ad un vero e proprio disagio definito **"analfabetismo emotivo"**, che si manifesta spesso con comportamenti aggressivi e violenti. Pertanto un analfabeta emotivo è freddo, imprevedibile, insicuro, spesso portato alla prevaricazione e a risolvere i conflitti con comportamenti distruttivi ai danni degli altri, della comunità o anche contro sé stesso. Questi comportamenti violenti purtroppo si verificano sempre più frequentemente nella nostra società. Quindi l'educazione alla conoscenza emotiva e al rapporto empatico sono fondamentali per la crescita dell'individuo.

Ma cosa è l'empatia?
Come abbiamo visto è quella **capacità di sapersi mettere in relazione equilibrata con chi entra in relazione con il nostro Io**. Per comprenderla meglio immaginiamo una piramide suddivisa in tre livelli, al primo livello troviamo l'empatia di base, cioè quella capacità che ci permette di entrare in relazione con l'altro identificandoci con lui, questo ci aiuta ad entrare nel suo punto di vista senza perdere la nostra personale consapevolezza. Siamo cioè in grado di distinguere l'altro da noi stessi ma nello stesso tempo possiamo immaginare come potremmo sentirci se fossimo nei suoi panni. Non serve che l'altro sia una persona in carne ed ossa, potremmo immedesimarci per esempio con l'eroe di un romanzo o di un film, con qualcuno che non conosciamo personalmente o addirittura con una ideologia. Questo fa nascere nella relazione interpersonale il reciproco soccorso e la solidarietà dove si può dare il proprio aiuto anche a chi non si conosce. A questo primo livello bisognerebbe aiutare da subito i bambini a riconoscere che l'altro, anche se diverso da noi, deve essere rispettato.
Al livello superiore della piramide troviamo la capacità di permettere che anche l'altro riconosca noi stessi ed entri in contatto con noi. Ovvero non siamo soltanto noi che ci mettiamo nei panni dell'altro ma permettiamo che anche l'altro si metta al nostro posto e di accedere alla nostra realtà psichica, di entrare in relazione più intima con noi stessi, pur mantenendo una certa neutralità. In questo caso avviene una reciprocità di relazione ad un livello più profondo che richiede una buona conoscenza di noi stessi per poterci fidare dell'altro. Sappiamo quanto questo processo sia difficoltoso soprattutto per i giovani e in modo particolare per gli adolescenti che temono in questa fase di vita una invasione nel loro Io da parte degli adulti.
Al vertice della piramide troviamo la possibilità di concedere all'altro lo spazio di entrare empaticamente nei nostri confronti in modo attivo, dandoci per esempio dei consigli, dei suggerimenti, guidandoci quando ne abbiamo più bisogno; può essere per esempio il caso di una relazione di amicizia o di amore dove sentiamo di poter stare in una intimità psichica profonda.

Ma come possiamo educarci alle emozioni?
L'educazione emotiva non si acquisisce attraverso la navigazione sui siti, o con il costruire collegamenti e contatti navigando in rete con persone mai incontrate, dove anche i neuroni specchio faticano a svolgere la loro funzione. Ma si impara attraverso le relazioni reali quelle che si hanno ogni giorno viso a viso, si sviluppa attraverso l'esempio di vita che abbiamo ricevuto e che diamo ai nostri figli e ai nostri allievi.
Una vera educazione alla competenza emotiva si ha soltanto attraverso l'esperienza umana diretta, vale a dire nelle relazioni interpersonali vere, dove si impara a stare in rapporto affettivo, dove si possono confrontare i propri limiti, ad accettare di non essere gli unici, a non pretendere di fare sempre quello che si vuole anche a danno di altri; in una parola ad essere persone e a diventare adulti a tutto tondo. Non serve frequentare corsi o lezioni, anche se possono aiutare, ma ogni tanto ricordiamoci di spegnere i nostri computer e staccare i telefonini per permetterci di incontrare di persona chi abbiamo in casa.



Consigli

FARMACI CONTRAFFATTI:
UN GRANDE BUSINESS SULLA PELLE DEGLI INCAUTI

Rubrica a cura del
Dr. Stefano Gamberini
AFM Farmacie Comunali Ferrara

Quello dei farmaci contraffatti è un **fenomeno in grande espansione** in tutto il mondo, difficilmente quantificabile e controllabile, specie in quei paesi in cui l'approvvigionamento attraverso le vie legali è difficile ed estremamente oneroso e le politiche di contrasto poco efficaci. Sono le zone più povere del mondo, dove il farmaco è una spesa quasi sempre a carico dei cittadini a prezzi proibitivi e dove, viceversa, il rischio di malattie è più alto ed i servizi sanitari molto carenti. Secondo dati recenti dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) in questi paesi si stima che il 13% dei farmaci in circolazione sia rappresentato da "falsi", in Africa il 19% ma in certe zone di questo continente fino al 60%. Il dato mondiale parla di un 7%.
Anche nei paesi più sviluppati, tuttavia, la contraffazione dei farmaci è tutt'altro che marginale e rappresenta un mercato molto redditizio, secondo soltanto a quello della contraffazione di prodotti di abbigliamento. Anche in **Italia** il traffico di "*farmaci falsi*" è un grande affare, spesso nelle mani della malavita organizzata, di una criminalità capace di eludere i controlli e ramificarsi in un'infinità di canali di smercio (internet, sexy shop, negozi non autorizzati, palestre di dubbia reputazione), difficilmente rintracciabile e quantificabile. I dati sui sequestri, perciò, vanno immaginati sicuramente sottostimati e il giro d'affari decisamente maggiore di quello che emerge. Quasi 18mila controlli, per oltre 2,4 mln di confezioni e 4 mln di fiale o compresse sequestrati, in totale 6,4 mln di farmaci falsi tolti dal mercato in 4 anni (2013-2017) dal comando dei Carabinieri per la tutela della salute (Nas). Oltre 200 persone arrestate e 3.200 denunciate, quasi 2mila segnalate e 4.600 sanzioni amministrative comminate. Numeri imponenti a cui si sommano altri 7mila interventi di controllo nel 2018. Sono i dati del mercato delle pillole "taroccate" in cui spiccano, per tipologia, i farmaci per la disfunzione erettile o altre problematiche della sfera sessuale maschile. Secondo l'Aifa (Agenzia Italiana del Farmaco), questa tipologia di farmaci rappresenta il 60-70% per cento del totale insieme a quelli delle tossine botuliniche, e a quello degli integratori alimentari in particolare dimagranti e destinati agli sportivi.

Il costo minore, la facilità di trovarli diffusamente, la ritrosia a rivolgersi al medico per la prescrizione per via della vergogna (nel caso dei farmaci per la disfunzione erettile), ma anche la possibilità di trovare integratori più potenti, non immaginando che per ottenere questo spesso vengono aggiunti e non dichiarati veri e propri farmaci come anabolizzanti, ormoni, psicostimolanti ecc fanno la fortuna di questi veri e propri "spacciatori" di prodotti potenzialmente pericolosi; sulla pelle degli incauti che intendono evitare il circuito legale del farmaco con le sue regole e i suoi controlli a garanzia della salute pubblica.
La **direttiva europea sui farmaci** ha recentemente introdotto il concetto di "falsificazione" dei farmaci come estremamente pericoloso per la salute pubblica. Questo per sgombrare il dubbio che possa trattarsi esclusivamente di un problema che ha a che fare con i diritti del commercio, di proprietà intellettuale e tutela dei brevetti. In sostanza, si vuole sottolineare, non è più e più solo una questione meramente economica, ma prevalentemente di salute pubblica.
Nel recente rapporto "*Illicit trade converging criminal networks*" (2016), è evidenziato che il **32%** dei farmaci contraffatti **non contiene principi attivi**, (cure inefficaci, rischio di progressione della malattia), il **20%** ne contiene in **quantità non corrette** (efficacia ridotta o tossicità se in quantità superiore), il **21,4%** è **composto da ingredienti diversi** da quanto dichiarato in etichetta, (tossicità, rischio allergie), il **15,6%** ha **corrette quantità di principi attivi ma un packaging falso**, (per esempio farmaci scaduti o deteriorati riciclati e riconfezionati), l'**8,5%** contiene **alti livelli di impurità** e contaminanti (produzione in strutture prive di adeguata igiene, sterilità, controllo…).
Il mercato illegale del farmaco contraffatto rappresenta un fenomeno trans-nazionale; è quindi evidente che oltre ad un serrato controllo del proprio territorio è necessaria una stretta collaborazione tra le agenzie dei vari paesi perché gli interventi risultino sempre più efficaci. Tutto questo, naturalmente, rappresenta un impegno molto gravoso sia sul piano organizzativo che economico.

ORTOPEDIA SANITARIA
S.ANNA
di Grazzi s.r.l. dal 1970

Articoli Ortopedici • Sanitari • Elettromedicali
Laboratorio ortopedico • Podologia
Convenzionato AUSL e INAIL

Azienda Certificata
ISO 9001:2008

SPECIAL PARTNER UFFICIALE 2018-2019

Esperienza e qualità al tuo servizio

Scegli il punto vendita più vicino...

FERRARA (FE)
Via Bologna, 66
Tel. 0532 769883-798230

FERRARA (FE)
Corso Giovecca, 164/166
Tel. 0532 202636 Fax 0532 249655

COPPARO (FE)
Via Papa Giovanni XXIII, 3/a
Tel. 0532 862255

BONDENO (FE)
Via Bonati, 1
Tel. 0532 896035

www.sanitariasantanna.com - sanitariasantanna@grazzisrl.it

InformaSalute

Periodico dell'Azienda USL di Ferrara. A cura dell'Ufficio Stampa e Comunicazione

Ospedale "SS.ma Annunziata" di Cento:

Centro per la Tutela dei Diritti dei Malati e AUSL di Ferrara

Insieme per migliorare la degenza dei malati

Il gesto di solidarietà dell'Associazione ONLUS C.T.D.M. porta 19 nuovi apparecchi TV

Donare qualcosa a qualcuno, sia che si tratti di oggetti materiali, del proprio tempo o della presenza, è comunque un gesto che apre il cuore e invita alla relazione.

Donare in modo autentico, senza chiedere nulla in cambio, arreca in sé il sentimento della gioia. Grande soddisfazione quindi, per chi dona e per chi riceve. Nella particolare relazione che "il dono" riesce a creare, i protagonisti sono **il C.T.D.M. Centro per la Tutela dei Diritti dei Malati di Ferrara e l'Azienda USL di Ferrara - Ospedale di Cento**.

La nota Associazione di Volontariato Onlus presente a Ferrara da oltre 30 anni che, dopo il ritiro del Prof. Crociani, ha come attuale Presidente la Sig.ra Micaela Felloni, ha deciso di donare, a favore dell'Unità Operativa di Chirurgia Generale dell'Ospedale "SS. ma Annunziata" di Cento, n. 19 apparecchi TV a parete con supporto 24" HD USB.

L'Associazione offre un aiuto alle persone che si trovano in difficoltà ad interloquire con la "Sanità" ferrarese e non solo. Come riferito dalla Presidente Felloni, è motivo di grande orgoglio ricevere gratificazione, non solo economica ma anche di stima ed affetto, da cittadini che hanno beneficiato del "supporto" dell'Associazione.

Quando i fondi risultano in eccedenza, vengono devoluti a Strutture, nell'ambito della Sanità, affinché possano ampliare e migliorare il proprio servizio. È quindi grazie alla riconoscenza di tante persone se il C.T.D.M. può compiere questo atto di solidarietà, donando gli apparecchi TV all'Ospedale di Cento, con l'intento di migliorare la degenza dei malati anche attraverso la riqualificazione del comfort alberghiero della struttura di ricovero.

Nel dono, un soggetto dà, per soddisfare il bisogno di un altro e la creatività nell'usare i doni di chi riceve, é importante quanto la creatività del donatore. Hanno già preso il via le operazioni di montaggio dei televisori che la Direzione Medica del "SS.ma Annunziata" ha ritenuto opportuno destinare a favore della "Piastra Chirurgica", ovvero la degenza multidisciplinare in cui attualmente sono allocati i posti letto di Chirurgia Generale, Ortopedia, Ginecologia ed Urologia, area oggetto di cantiere per la riqualificazione impiantistico-strutturale della stessa, in cui la disponibilità di televisori ad uso gratuito, potenzierà sicuramente il comfort alberghiero.

Informa Salute a cura di:
S. Beccari, R.Forni, I.Masina
Tel. 0532 235.672 / 872 / 308
e-mail: comunicazione@ausl.fe.it

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Alimentazione

*a cura di Alvaro Vaccarella**

Spezie e prevenzione cardiovascolare

Il pepe tra realtà e credenze

Uno studio pubblicato lo scorso anno sulla rivista scientifica Nutrients intitolato "Spices and Atherosclerosis", a cura di un gruppo di ricercatori dell'università di Taiwan, passa in rassegna le principali spezie utilizzate in cucina e si domanda: fanno bene o fanno male? Una delle principali questioni cui gli studiosi del National Defense Medical Center di Taipei hanno voluto dare una risposta, infatti è la seguente: **suggerendo di insaporire i cibi con prodotti diversi dal sale, otteniamo dei reali vantaggi in termini di protezione dalle malattie cardiache?**

Prendiamo, per esempio, uno tra i prodotti della natura più diffusamente usati: il pepe. Viene impiegato per insaporire tanto i patti orientali, quanto i cibi occidentali, passando attraverso la cucina indiana e quella araba. È conosciuto e impiegato sin dall'antichità, non solo come spezia, ma come vero e proprio medicinale. Nei secoli passati, infatti, veniva utilizzato come digestivo e come antibatterico. Oggi sappiamo che la sostanza che ne caratterizza il sapore, la peperina, negli esperimenti di laboratorio e sui ratti, si è dimostrata **capace di ridurre i livelli di colesterolo e contrastare i composti che portano infiammazione**. Ma c'è di più: è stato evidenziato che un estratto di piperina, sempre in laboratorio, **è in grado di contrastare l'aggregazione delle piastrine**, vale a dire le cellule circolanti coinvolte nella formazione di trombi. Senza addentrarci nei meccanismi della malattia aterosclerotica e della formazione della placca che va a occludere le arterie coronarie, o le arterie che portano il sangue a nutrire il cervello, ci basti sapere che il processo di aggregazione delle piastrine occupa un posto di rilievo nella formazione delle malattie dell'apparato cardiovascolare.

Beninteso, come più volte sottolineato in questa rubrica, i risultati delle conoscenze ottenute dalle ricerche in laboratorio non possono essere trasferiti automaticamente alla vita di tutti i giorni. È infatti **impensabile immaginare che da solo il pepe possa contrastare lo sviluppo delle malattie del progresso**. Anche perché le dosi impiegate sono, ovviamente, assai modeste, essendo questa spezia dotata di un sapore particolarmente intenso. Tuttavia, per rispondere al quesito che si erano posti i nostri scienziati, **possiamo affermare che consigliare di insaporire aggiungendo un po' di pepe e riducendo un po' il sale ai piatti per renderli più gustosi, non arreca danni particolari alla nostra salute**, anzi probabilmente procediamo nella giusta direzione.

Non possiamo, parlando di pepe, non evocare una credenza popolare secondo la quale sarebbe dotato, al pari di altri prodotti dal sapore particolarmente intenso, di potere afrodisiaco. Dal punto di vista farmacologico non esistono dati certi che ne provino l'efficacia in tal senso.

Al contrario le ricerche scientifiche hanno dimostrato che il supposto effetto afrodisiaco è legato a pura e semplice suggestione psicologica (il cosiddetto effetto placebo). Le credenze, lo sappiamo bene, ancorché prive di fondamento, possono provocare effetti inimmaginabili. Come quelli descritti da un piccolo grande classico della letteratura umoristica intitolato *Allegro ma non troppo* pubblicato per la prima volta nel 1988 e ancora oggi presente nelle librerie. Il suo autore, il docente di storia dell'economia all'università californiana di Berkley, Carlo M. Cipolla tra il serio e il faceto fra l'altro vi narra che Pietro l'Eremita organizzò la prima crociata perché, essendo amante dei cibi particolarmente saporiti, intendeva conquistare Gerusalemme per riaprire i commerci con l'oriente per procurarsi la sua spezia preferita. Conseguenza della rinnovata disponibilità di pepe sarebbe stato l'aumento della natalità e il ripopolamento dell'Europa. Ah, il potere delle fake news...

**medico e giornalista*

L'intervista

di Silvia Accorsi

Una rubrica curata dalla Polizia di Stato

Filo diretto con la Questura di Ferrara

Sempre nell'ottica di offrire ai lettori di ogni età informazioni e spunti di riflessione per una migliore qualità della vita, dal mese di aprile Sport Comuni attiva una nuova rubrica dedicata al tema della pubblica sicurezza declinato in tutte le sue possibili sfaccettature. Il valore aggiunto è dato inoltre dalla **collaborazione instaurata con la Questura di Ferrara** che si occuperà di presentare mensilmente approfondimenti di larga utilità per il cittadino riguardanti il fondamentale ruolo svolto anche da Polizia Stradale, Ferroviaria e Postale. È nostra convinzione che la comunità si sostenga attraverso la condivisione e la collaborazione di tutti.
Il primo articolo di apertura raccoglie le parole del Questore in carica, il dott. Giancarlo Pallini.

Quali sono le motivazioni per cui la Polizia di Stato ha accolto l'invito a veicolare i messaggi legati al tema della sicurezza tramite il nostro mensile?
«La ventata di ottimismo che si legge tra le righe degli articoli di Sport Comuni, lascia bene sperare che il nostro messaggio possa essere colto da un uditorio sempre più ampio di lettori. Attraverso questo mensile desideriamo far sentire la nostra voce, comunicare che ci siamo anche noi a sostegno del cittadino, come Polizia di Stato, con tutte le nostre attività, molteplici e complesse.
Periodicamente introdurremo alcuni argomenti specifici, anche in relazione al periodo dell'anno, che potranno variare dalla sicurezza stradale all'attività della polizia postale; dalla droga e dalla diffusione degli stupefacenti, con l'aiuto della squadra mobile, fino al corretto comportamento negli stadi; dalla sicurezza ferroviaria al corretto utilizzo dei beni pubblici e della propria vita privata... Tanti e variegati temi che aiutano una società a crescere (oltre all'impegno prioritario della Polizia a contrastare le illegalità) che possono riempire ben più di dodici pagine all'anno!».

Cosa significa educare al corretto utilizzo della propria vita privata?
[Pensiamo per esempio] alla frequentazione dei locali pubblici, un tema che abbiamo affrontato proprio negli ultimi giorni con controlli che la polizia amministrativa ha svolto in un locale in particolare. Un'operazione volta a tutelare sia la salute dei minori, che spesso si lasciano andare a comportamenti scorretti che incidono sulla propria salute, sia l'ordine e la sicurezza pubblica. Il comportamento scorretto di una persona rischia infatti d'ingenerare delle conseguenze a più ampio raggio: bere per divertimento, pensando che ciò sia fine a se stesso è sbagliato, perché oltre a sentirti male tu, la tua reazione e l'atteggiamento nei confronti dell'altro possono essere tali da scatenare una rissa, che determina problematiche di maggior pericolo sociale; così pure nel caso di dover procedere all'evacuazione di un locale, per qualsiasi motivo, persone poco sane e poco reattive non hanno la prontezza necessaria per reagire in modo opportuno, facendo correre rischi in primis a se stessi. Ecco perché il comportamento personale deve seguire una via corretta ed ecco spiegato il motivo per cui vogliamo aiutare il singolo a migliorarsi, facendogli comprendere che le sue azioni si riflettono sugli altri e su questioni più ampie che incidono sulla collettività.

Ci sembra rilevante, da parte della Polizia di Stato, stabilire un approccio di vicinanza al cittadino che in più occasioni può anche essere vittima di raggiri, dalle proposte telefoniche di finti operatori, alle visite a domicilio di chi veste impropriamente i panni di pubblico ufficiale.
Certo, le truffe agli anziani e alle persone più deboli sono reati odiosi messi in atto da persone senza scrupoli e prive di umanità. Occorre sapere però che il servizio pubblico non viene promosso, ma viene assicurato.
A volte ci capita di trovare nel cittadino una certa ritrosia a dialogare quando sono vittime specie di una truffa quasi temessero di incorrere in una sanzione. Ma non è così! In alcune città c'è chi cerca di vendere una rivista a nome della Polizia e di raccogliere fondi per sostenerla, ma la nostra unica rivista, Polizia Moderna, è diffusa in maniera ordinaria. Ogni avvisaglia di questo genere, più o meno pericolosa, va gestita innanzitutto senza farsi sopraffare dal timore di essere in difetto, cosa che riguarda soprattutto le persone anziane, chiamando un parente stretto o i numeri delle forze dell'ordine per un doveroso controllo.

A quale utenza saranno destinati i messaggi che veicolerete sul mensile Sport Comuni?
Se l'utenza media è definita, noi cercheremo di allargarla quanto più possibile: se il lettore medio della rivista è dai quarant'anni in su cercheremo di abbassare la soglia; i temi sono trasversali e possono riguardare tutti; leggendo queste pagine si potrà magari stimolare un dibattito all'interno di una famiglia (il genitore che legge l'articolo potrà riportare le informazioni al figlio domandando se il suo comportamento è in linea con i consigli proposti).
Vogliamo dare uno spaccato di vita positiva, non solo occupandoci delle problematiche da contrastare, ma concentrandoci sul fine di educazione alla legalità. Tutto ciò non solo per evitare che si incorra in sanzioni, ma per comunicare, in specie ai giovani, che il singolo è coinvolto nella collettività e che la sicurezza è ciò che crea appartenenza.

In sintesi: chi è il Questore Giancarlo Pallini?
Ognuno ha il proprio bagaglio di predisposizione personale a una determinata attività che rende uno stesso servizio diverso per ciascuna persona che lo svolge. Pur nel rispetto rigoroso delle leggi che caratterizzano il lavoro di un Questore, esiste un margine di discrezionalità. In me si esplicita nel ritenere importante la vicinanza al cittadino, "esserci sempre" è il tema celebrativo della Festa della Polizia, in tutte le svariate forme di comunicazione esistenti, anche, dunque, attraverso un veicolo com'è questa rivista.

Breve biografia del Questore
GIANCARLO PALLINI

Nato a Casal di Principe (CE), coniugato, ha due figli. Laurea in Scienze Politiche e Master di II livello in «Sicurezza, Coordinamento interforze e Cooperazione internazionale». Nel 1985 ingresso nella Polizia di Stato - 70° corso per vice commissari. Servizi e incarichi al Dipartimento della Pubblica Sicurezza. Nel gruppo di lavoro per la nascita del «Centro Situazioni» del Ministero dell'Interno. Iniziative di piazza tra Agrigento, Firenze e Genova. Dirigente del Commissariato «Casilino Nuovo» (RM) e Direttore di divisione alla Direzione Centrale della Polizia di Prevenzione per cui ha fatto parte dell'«Osservatorio Nazionale sulle manifestazioni sportive» e la «Commissione centrale consultiva per l'adozione delle misure di protezione e vigilanza» (UCIS). 2015-2017: Questore di Macerata.

Contatti Questura

Corso Ercole I d'Este, 26
44121 Ferrara
telefono 0532-294311
http://questure.poliziadistato.it/it/Ferrara

Ferrara

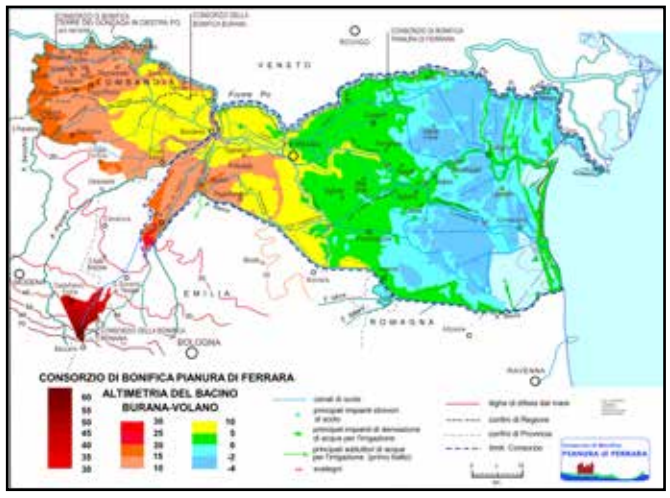
di Katia Minarelli

Il Consorzio di Bonifica Pianura di Ferrara a tutela e sicurezza del territorio

Ferrara terra d'acqua, terra di bonifica. Da sempre, o meglio da quando gli Estensi nel '400 misero mano a un grandioso progetto per il recupero di zone paludose e incolte per trasformarle in terreni agricoli fertili, ormai indispensabili per sostenere lo sviluppo demografico ed economico che la città stava vivendo.

Una valorizzazione che ha segnato la storia stessa di queste terre ed ancora oggi è ben visibile e altrettanto indispensabile al punto che nei secoli le bonifiche ed il governo delle acque sono stati uno dei punti fermi della politica territoriale ferrarese.

L'acqua è dunque un elemento quasi emblematico ed evocativo di questa provincia. Un rapporto antico che emerge con nitidezza anche oggi grazie all'attività del Consorzio di Bonifica Pianura di Ferrara, erede diretto di quattro storici Consorzi che hanno determinato importanti stagioni di bonifiche, trasformazioni fondiarie e territoriali caratterizzando la storia di queste terre per tutto l'800 e il '900.



Oggi la bonifica si declina con terminologie modernissime e tecniche innovative, ma la sostanza del fare è la stessa di allora e il Consorzio di Bonifica Pianura di Ferrara esprime il proprio ruolo principale esattamente come un tempo, ossia nell'attività idraulica di irrigazione e scolo delle acque per mezzo di una complessa rete di canali e di impianti di bonifica, elementi indispensabili per lo sviluppo dell'agricoltura e la tutela delle risorse naturali.

Compito gravoso reso però ancor più significativo da un'attività altrettanto sensibile sviluppata nella difesa dell'ambiente, contro gli inquinamenti, e nell'uso razionale e sostenibile dell'acqua come bene comune.

«Oggi – interviene il presidente del Consorzio, dott. Franco Dalle Vacche – si parla sempre più spesso di tutela e valorizzazione ambientale anche perché ormai è chiaro a tutti che l'impatto sociale ed economico di una cattiva gestione delle acque è spesso devastante per il territorio. Il Consorzio di Bonifica Pianura di Ferrara svolge questo compito in maniera forse poco appariscente ma assolutamente determinante, soprattutto per un territorio fragile come il nostro che risulta per il 44% al di sotto del livello del mare con depressioni che superano addirittura i 4 metri. Di fatto si può quindi dire che la provincia di Ferrara è per una gran parte un territorio artificiale la cui esistenza dipende proprio da canali, idrovore e numerosissimi altri manufatti di regolazione. Un equilibrio fragile e complesso che regola la vita stessa di questo territorio e che va salvaguardata sia da un cattivo sfruttamento delle acque e sia da inquinamenti che possano determinare stati di crisi profonda».

Il Consorzio Pianura di Ferrara, per l'importanza delle opere idrauliche gestite e per l'ampiezza dei territori gestiti è tra le più grandi realtà del settore a livello nazionale. Compiti principali sono la sicurezza idraulica, attraverso la gestione diretta dei canali e degli impianti idrovori, ma anche lo sviluppo di derivazioni idriche a fini produttivi ed ambientali e servizi allo sviluppo di iniziative pubbliche e private.

Lo sviluppo produttivo ed economico della provincia ferrarese è dunque ancora strettamente legato al governo delle sue acque, esattamente come lo fu al tempo degli Estensi. Passato e presente si ricongiungono anche se oggi c'è una gestione più moderna e consapevole dei corsi d'acqua attraverso nuove metodologie.

Conoscere i funghi

a cura del Gruppo Micologico di Bondeno

Cosa sono e dove vivono?

Quando sentiamo la parola fungo, pensiamo subito all'immagine di un bel porcino, a un galletto, a un ovolo buono... In realtà, quello che comunemente viene chiamato fungo è il frutto di una pianta che vive nascosta, la porzione riproduttiva dell'intero organismo fungino. La pianta vive nel terreno, tra le foglie cadute, nelle sostanze organiche in decomposizione, nel legno marcescente e in ogni altro ambiente dove riesce a trovare nutrimento. È costituita dal *micelio* (dal greco *mikes*: fungo), un intreccio d'innumerevoli filamenti microscopici detti ife. A volte il micelio è visibile a occhio nudo, più spesso solo al microscopio. Dal micelio nascerà il corpo fruttifero, il *carpoforo* (dal greco *karpòs* "frutto" e *fèro* "porto") che, una volta maturo, produrrà milioni di microscopiche cellule fertili dette spore; quelle che riusciranno a germinare produrranno nuove ife e quindi un nuovo micelio. **Per dare origine al corpo fruttifero è necessario che due miceli della stessa specie vengano a contatto**, comportandosi l'uno da micelio maschile e l'altro da micelio femminile; in questo modo si fondono nel micelio secondario che è in grado di produrre, in condizioni ambientali ideali (temperatura, umidità e sostanze nutritive) il carpoforo, destinato alla perpetuazione della specie. Usato in ambito scientifico, il termine carpoforo non appare quello più adatto nel linguaggio comune, pertanto continueremo a usare la parola fungo!

Micelio che ha invaso le foglie

L'origine dei funghi è incerta: dai pochi fossili trovati finora si è stabilito che queste forme di vita sono apparse ben 360 milioni di anni fa. Persino la collocazione sistematica dei funghi nel mondo vivente è sempre stata incerta; **hanno affinità con i vegetali, ma anche con gli animali**. Li accomunano a questi ultimi l'incapacità di compiere la fotosintesi clorofilliana (da cui la necessità di nutrirsi di sostanze organiche, come proteine e zuccheri, prodotte da altri organismi). Studi di filogenetica hanno dimostrato maggiori affinità tra i funghi e gli animali (hanno un protozoo unicellulare come antenato comune) piuttosto che tra i funghi e i vegetali. Siamo quindi di fronte a un organismo assai particolare, distinto da tutte le altre forme viventi.

Serate aperte al pubblico:
18 aprile - 9 e 16 maggio
Presso la sede c/o piazza G. Garibaldi, 5
44012 – Bondeno (FE) cell. 320 4341865

LIPU Ferrara

a cura di CRAS "Giardino delle Capinere"

La Civetta

Eccoci di nuovo qui a parlare di avifauna nostrana e, vista la sua notorietà, questa volta abbiamo deciso di presentarvi la Civetta (*Athene noctua*), il rapace notturno più diffuso del nostro continente. Simbolo della dea greca Atena, questo uccello in realtà non è molto conosciuto tra i profani e ancora oggi, per lo meno tra le persone più anziane, gode immeritatamente della fama di porta sfortuna. Eppure si tratta di un animale estremamente utile all'agricoltura visto che la sua dieta è costituita in gran parte da piccoli roditori (ma non disdegna nemmeno grossi insetti e lombrichi). La Civetta, poi, viene spesso confusa con diverse specie di gufi, certo suoi cugini dal punto di vista zoologico, ma di solito ben più grandi di lei. Sì perché questo rapace notturno è tutt'altro che grande, misurando al massimo 28 cm di lunghezza e pesando poco più di 200 grammi. Il suo colore di fondo è bruno–grigiastro con numerose macchie chiare sparse su tutto il corpo, più piccole e fitte sul capo. La testa è rotonda e gli occhi dall'iride gialla, come negli altri *Strigiformi*, sono rivolti in avanti consentendole una perfetta visione binoculare. Avendo abitudini crepuscolari e notturne vi perdoniamo nel caso in cui non ne abbiate mai vista una ma, sappiatelo, la Civetta frequenta sia i centri storici che i casolari di campagna e, fra le travi, nei sottotetti o nei buchi depone le uova e alleva i suoi piccoli. La sua presenza, nel tardo inverno e all'inizio della primavera, è tradita dal canto e dai versi, dobbiamo dirlo, un po' sgraziati che ricordano i gatti intenti in effusioni amorose. Nella nostra provincia la Civetta è ubiquitaria e sedentaria e il modo migliore per osservarla è fare un bel giro a piedi o in bicicletta in campagna, al tramonto, con un binocolo al collo.

[Foto Simone Saltari]

LIPU Sezione di Ferrara
Via Porta Catena 118, 44122 Ferrara
tel. 0532.772077 / fax 0532.54810
www.lipuferrara.it
crfs.ferrara@lipu.it

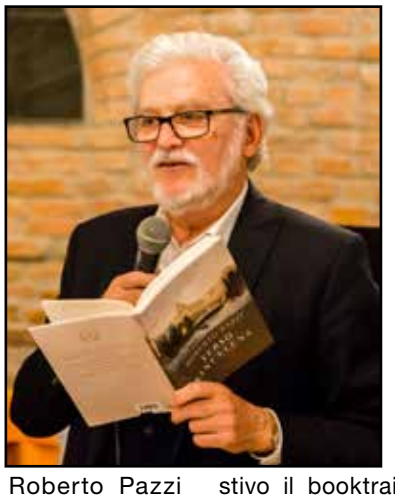
Serata letteraria

di Silvia Accorsi

Presentato a Bondeno l'ultimo romanzo di Pazzi: Verso Sant'Elena

Sognando la vita che ci manca

Nel clima conviviale e accogliente della Florida, per l'organizzazione del Gruppo Lumi e Civetta Movie, venerdì 29 marzo Roberto Pazzi ha letto stralci del suo Verso Sant'Elena al pubblico bondenese, intervallando la cena con il richiamo a riferimenti storici, citazioni poetiche e immagini. Riflessioni, che ci accomunano, sull'esistenza.



A Bondeno si è goduto di una serata letteraria di spessore con un Roberto Pazzi calamita ammaliante dell'attenzione. Non una lezione cattedratica, ma una condivisione del sapere da parte di un intellettuale che sa tramutare la parola in manna desiderata.

La cena a base di prodotti tipici del territorio che l'**agriturismo La Florida** ha saputo disporre con maestria culinaria, è stata a più riprese intervallata dalle note del poeta.

Capotavola fra un attento e folto gruppo di convitati, il romanziere ferrarese ha accompagnato l'uditorio alla scoperta della sua ultima opera letteraria *Verso Sant'Elena*; suggestivo il booktrailer di apertura con immagini e suoni forieri dell'atmosfera del romanzo il cui protagonista, Napoleone Bonaparte, dorme e sogna e al contempo vive un nuovo periodo della sua esistenza. Il messaggio di Pazzi, che nel filmato indossa i panni dell'imperatore dallo sguardo acuto, vigile e insieme commosso ripercorrendo ciò che è stato e la sua trasfigurazione, arriva persuasivo a raccontare che la scrittura con la fantasia è in grado di reinventare le architetture della vita; ma nulla s'inventa senza conoscere il passato, senza partire dall'uomo inserito in un determinato contesto storico e dagli eventi concreti, trionfanti o sventurati, che lo hanno avvinto. È il "sapere" che rende l'animo interessante, gustoso e creativo.

Una cena nella quale si è parlato di eroi, colti però sotto il palcoscenico, non all'apice del vigore ma quando ormai la nebbia li avvolge, per narrare forse di una via d'uscita, per dare la speranza di poter aggiungere tappe al proprio percorso prima della meta quando ormai il tempo sfugge tra le mani, nella illusoria ma tangibile visione che sia possibile procrastinare ancora. Come Napoleone, attendiamo la bella Eugénie a vegliare clandestinamente il nostro coraggio.

Corrado Padovani dell'Agriturismo La Florida (Bondeno) riceve una cornice ricordo della serata con Roberto Pazzi.

Storia Locale

di Daniele Biancardi

Teodoro Bonati 200 anni dalla scomparsa

Il prossimo anno ricorreranno i duecento anni della scomparsa del grande scienziato bondenese; iniziamo a ricordare i suoi studi a partire da questo articolo.

Teodoro Massimo Bonati è nato a Bondeno l'8 novembre 1724 da Alessio e Margherita Borsati, una famiglia benestante che consentì al figlio di intraprendere studi universitari.

Durante i primi anni di studio a Bondeno, la città vide il passaggio di numerose truppe, prima gli austriaci in lotta con i francesi, e poi gli spagnoli alleati dei francesi in lotta contro gli austriaci. Dopo questa prima fase di studi il giovane Teodoro viene inviato a Ferrara dove studia medicina e dove si laurea nel 1746.

La matematica era una materia di studio fondamentale e il Bonati la segue tramite il prof. Romualdo Bertaglia, che era già un affermato tecnico idraulico, e che era coinvolto sin dal 1716 nelle annose dispute fra i ferraresi e i bolognesi sulla immissione delle acque del Reno in Po, e questo suo interesse per le acque deve aver esercitato un forte influsso sul Bonati.

Alla morte del Bertaglia subentra nell'insegnamento di matematica Gianfrancesco Malfatti, proveniente da Bologna dove aveva studiato con i migliori matematici del tempo; a Ferrara il Malfatti, oltre che insegnare, era ospite del marchese Cristino Bevilacqua con l'incarico di riordinare la biblioteca di famiglia. Sotto di lui il Bonati prosegue gli studi di matematica; conseguito il titolo di dottore il Bonati fece ritorno a Bondeno dove esercitò per qualche tempo la professione di medico, ma i suoi interessi erano rivolti alla matematica e fu così che accolse con entusiasmo la proposta che gli fece, nel 1750, il marchese Guido Bentivoglio di trasferirsi nel palazzo della famiglia nell'attuale via Garibaldi a Ferrara, dove rimase per tutta la vita a studiare, progettare e insegnare.

Fra i vari esperimenti e i vari studi a cui si dedicò nel corso di decenni, il Bonati fu pure coinvolto in una disputa copernicana per dimostrare la rotazione della terra.

Da Galileo in poi molti studiosi si appassionarono a esperimenti del genere, fra cui anche l'altro bondenese-stellatese Giovan Battista Riccioli che fece esperimenti sulla "traiettoria dei gravi" dalla Torre degli Asinelli in Bologna; Bonati fu coinvolto in una polemica con lo scienziato bolognese Giambattista Guglielmini (1760-1817).

Appuntamenti bassaniani

di Rita Molinari

Gli occhiali d'oro sul palco

Sala Estense gremita per lo spettacolo che la **Fondazione Giorgio Bassani** ha offerto alla città di Ferrara il 6 aprile: in scena una rappresentazione teatrale de *Gli occhiali d'oro* di Giorgio Bassani interpretata da **Carlo Varotti**, italianista di Parma, drammaturgo e attore; **Sabrina Bordin** attrice che collabora stabilmente col Teatro di Copparo e Alessandro Pirotti, musicista. Una serata voluta in collaborazione con il **Museo del Risorgimento e della Resistenza di Ferrara**, **Arch'è - Associazione Culturale Nereo Alfieri** e il **Comune**, alla presenza dei figli dello scrittore, Paola ed Enrico.

Carlo Varotti e Sabrina Bordin

Gli occhiali d'oro è il secondo capitolo di una trilogia teatrale ispirata ad altrettanti capolavori di Giorgio Bassani.

La trilogia è composta anche da *Una notte del '43* (1° capitolo, andato in scena nel 2018 nei giardini di Casa Ariosto, sede ferrarese della Fondazione) e da *Una lapide in via Mazzini* (3° capitolo che ci auguriamo presto di vedere rappresentato): queste ultime pieces sono state tratte da due dei racconti che formano il primo libro di Bassani, le *Cinque storie ferraresi*, uscito presso Einaudi nel 1956. *Gli occhiali d'oro* è invece un breve romanzo che lo scrittore ferrarese pubblicò nel 1958.

Le tre vicende messe in scena sono accomunate dal tema dell'esclusione: la paralisi (*Una notte del '43*); l'omosessualità (*Gli occhiali d'oro*); la condizione ebraica (*Una lapide in via Mazzini*).

In tutti e tre i testi di Bassani da cui sono tratti i lavori scritti dal Varotti, il narratore non è identificabile, ma coincide con la città di Ferrara stessa: una coralità di voci che cercano di ricostruire la verità sempre sfuggente del personaggio principale.

Nel passaggio dal romanzo al testo teatrale è invece proprio il protagonista (il dottor Fadigati, il farmacista Pino Barillari e l'ebreo sopravvissuto a Buchenwald Geo Josz) a prendere la parola e a parlare in prima persona, raccontandosi. Prossime programmazioni de *Gli occhiali d'oro* a Parma e a Brescia.

SCHIAVINA
SOLIDA SERENITÀ

IMPRESA DI COSTRUZIONI SCHIAVINA geom. Marco

Costruttori con passione

Terre del Reno - loc. Sant'Agostino (FE) Cell. 338 7605745
tel./fax. 0532 846714 - schiavinamarco@libero.it - schiavinamarco@legalmail.it

Dal 1954

PROTOS SOA OGI IIIBIS

NUOVE COSTRUZIONI RISTRUTTURAZIONI
ADEGUAMENTI ANTISISMICI IN AMBITO PRIVATO E PUBBLICO

gruppotumi3.it ©

Sofritti Maurizio e figli
IMBIANCHINI

dal 1976

Hai problemi di muffe?

RISOLVILI CON NOI!

➜ RISANAMENTO MUFFE E QUANT'ALTRO CON SOLUZIONI INNOVATIVE E GARANZIE SUI LAVORI
➜ PAGAMENTI PERSONALIZZATI
➜ ANCHE CON RATE "SU MISURA"

• Imbiancature case (interno ed esterno) • Cartongesso
• Trattamenti antimuffa • Restauro immobili (compresi di impiantistica completa e pavimentazione)
• Lavorazione con piattaforme aeree • Cappotti (Termici e acustici) • Segnaletica Stradale

Per info:

MAURIZIO 348 2217487 | ALBERTO 349 5546443 | LEONARDO 348 9602447 | sofro21@hotmail.it