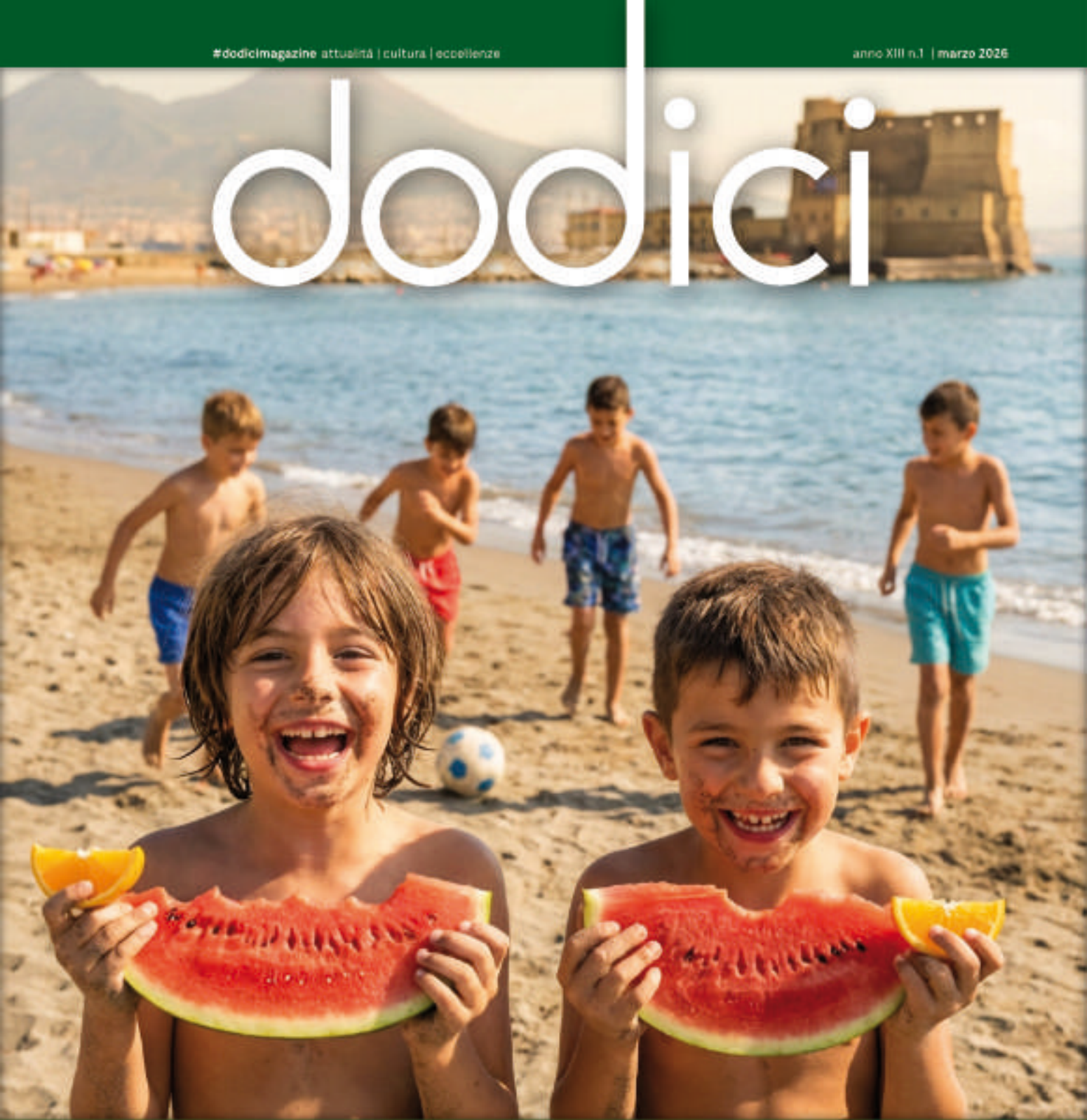


dodici

A photograph of a beach scene with several children. In the foreground, two boys are smiling and holding large slices of watermelon and orange. In the background, three other boys are playing on the sand near the water's edge. A soccer ball is visible on the sand. In the far background, there is a large stone structure, possibly a castle or fort, on a hill overlooking the sea.

Curare il futuro

Primo Piano

Annamaria Colao:
Giovani, emergenza
obesità

Nutrizione

Nutrite il corpo
per crescere
sani e forti

Sport

Napoli Capitale:
un segnale
per i ragazzi

Le parole di:

Maurizio de Giovanni
Patrizio Oliva
Marisa Laurito

engineering solutions for a fast moving world



EREDI GIUSEPPE MERCURI SpA
Segnalamento Ferroviario
e Telecomunicazioni

www.eredimercuri.com



Maria Pia De Angelis
Amministratore unico
Direttore commerciale

*“Dodici”
è il magazine
dell’eccellenze.*

dodici

www.dodicimagazine.it
redazione@dodicimagazine.it



dodici

mission

Dodici, sotto la guida dell’Amministratore Unico Maria Pia De Angelis e della società editrice Architesto SRL, prosegue il proprio percorso editoriale rinnovando temi e contenuti, in continuità con la propria storia e con i valori fondativi del progetto.

Oggi Dodici è una rivista online a cadenza trimestrale dedicata all’approfondimento dei principali temi di attualità e delle problematiche sociali che incidono sulla vita quotidiana dei cittadini: alimentazione, bullismo, disagio giovanile, inclusione, educazione, relazioni sociali e nuove dinamiche culturali.

L’indirizzo editoriale, definito e sostenuto dall’Amministratore Unico e dalla società editrice, orienta la rivista verso un’informazione responsabile, accessibile e costruttiva, con l’obiettivo di sensibilizzare il lettore, promuovere consapevolezza e offrire spunti di riflessione e possibili soluzioni di carattere sociale, culturale e comportamentale.

Dodici non è una rivista medica né scientifica e non fornisce consulenze specialistiche: il progetto editoriale intende favorire il dialogo, valorizzare esperienze e buone pratiche e stimolare un confronto civile e partecipato.

In continuità con il proprio percorso editoriale, la società editrice conferma il proprio ruolo di garante della qualità, dell’etica e dell’indipendenza del progetto, rafforzando il legame tra informazione, cittadino e comunità.

Editore

Architesto srl

Amministratore unico

Direttore commerciale
Maria Pia De Angelis

Direttore generale

Massimo Vertola

Direttore Operativo

Alfredo Mercuri

Sede legale

Corso Vittorio Emanuele 167/3
80121 Napoli

Sede operativa

Via Cupa Mannini 2/A
80046 San Giorgio a Cremano (Na)

Registrato presso
il Tribunale di Napoli

il 21 aprile 2010 – n. 35

ISSN: 2037-3589 – R.O.C. n. 22035



HAI MAI SENTITO PARLARE DI HHT?

L'HHT è una malattia genetica rara.
Il suo sintomo visibile è il
sanguinamento dal naso ma coinvolge
anche gli organi interni.

Per saperne di più contattaci.
Ti possiamo aiutare.

SOSTIENICI CON
IL TUO 5XMILLE

CODICE FISCALE
93301800723
RIQUADRO ENTI TERZO SETTORE

SCOPRI DI PIU' SU
WWW.HHTITALIA.ORG



Francesco Bellofatto
direttore responsabile

dodici

Direttore responsabile
Francesco Bellofatto

Coordinamento editoriale
Maria Pia De Angelis
Alfredo Mercuri
Massimo Vertola

Grafica
Giovanni Barchetta

dodici

EDITORIALE

Cari lettori,
il ritorno di Dodici Magazine è, prima di tutto, una buona notizia. Ogni giornale che riprende il proprio cammino restituisce voce a una comunità, rafforza il dialogo nei territori e rinnova una funzione essenziale dell'informazione: aiutare a comprendere il presente per costruire il futuro.

Ripartiamo da un tema che riguarda Napoli, la Campania e l'intero Mezzogiorno, ma che parla in realtà a tutto il Paese: lo sviluppo. Non soltanto quello economico, ma quello umano, fisico, culturale e relazionale delle nuove generazioni. Parlare di sani stili di vita significa parlare di alimentazione corretta, pratica sportiva, educazione, equilibrio, responsabilità collettiva.

I dati sull'obesità infantile e adolescenziale ci consegnano un quadro che non consente distrazioni. È una questione sanitaria, certo, ma anche sociale, educativa e culturale. Chiama in causa famiglie, scuole, medici, istituzioni, associazioni, mondo dello sport. Nessuno può sentirsi estraneo. Perché il benessere dei ragazzi non si difende solo con gli allarmi, ma con esempi credibili, regole condivise, buone pratiche e occasioni concrete di crescita.

In questo numero abbiamo scelto di affiancare alle analisi degli esperti anche testimonianze capaci di parlare ai più giovani con autenticità e forza. E Napoli Capitale Europea dello Sport, offre oggi un'occasione straordinaria per rilanciare un messaggio positivo, inclusivo, lungimirante.

Questo magazine nasce da un lavoro corale e da un'idea precisa di informazione come servizio. Ma i veri protagonisti siete voi, lettori: nella vostra attenzione, nel vostro senso critico, nella vostra partecipazione vive il significato più profondo di questo progetto editoriale.

Questo stesso spirito ci accompagnerà sempre nei nostri futuri Dodici Magazine...

Hanno collaborato a questo numero:

Simona Buonauro Marialuisa Conza, Alessandra Fanuli, Alessandro Incerto, Flavio Pagano, Paola Pagliuca, Monica Piscitelli, Manuela Ragucci, Franco Riccardo, Floriana Schiano Moriello, Alberto Vito



I crediti fotografici sono indicati a margine dei rispettivi pezzi. Sono concessi esclusivamente per uso giornalistico dell'articolo di riferimento e non sono altrimenti utilizzabili. Laddove non è indicato l'autore, le immagini sono da considerarsi dell'archivio fotografico della redazione e non sono riproducibili. Le immagini di pubblico dominio o con licenza Creative Commons sono indicate nelle rispettive pagine.

INDICE

mission	3
editoriale	5

primo piano

Obesità globale, la nuova geografia del benessere perduto	8
Obesità, l'emergenza che cresce con i ragazzi	12
Il digiuno su misura	15
Maurizio de Giovanni: la salute oltre l'estetica	17

nutrizione

Bambini in trappola: l'obesità che nasce a tavola	22
La rivoluzione del cibo consapevole	28
CrescereBIO, il Gusto del Sapere	30
Cannellino Flegreo, il segreto buono dell'infanzia	34

pedagogia

Corpi sotto attacco	38
---------------------	----

psicologia

Allarme sovrappeso: aiutiamo gli adolescenti	42
--	----

arte e cultura

Un viaggio tra i sapori dell'antica Ercolano	44
Dal corpo-amuleto al corpo sotto esame	48

spettacoli

A Napoli il corpo non si misura: risuona	54
Corpo, voce, coraggio: ritrovare l'armonia lontano dai modelli	56
Il peso dello sguardo	58
La fabbrica dell'inganno	60



sport

Napoli in Movimento, la Grande Festa della Capitale Europea dello Sport	62
Napoli Capitale dello Sport: un segnale per i giovani	66
Il vero KO all'obesità: si vince prima, a tavola	68
Mauro Brancaccio, la forza gentile del basket	70
Quando lo sport salva la vita	74
Quelli che il rugby...Un racconto ovale	76
Sport, valori e futuro: la sfida che può cambiare la vita dei giovani	78
Dove lo sport incontra l'anima	80

gusti

Croccante all'olio ed erbe:	86
carpaccio di bufala, ricotta di fuscella e carciofi	
Merenda gustosa e salutare?	88
La torta al cioccolato del maestro Gabbiano!	
Bere consapevole, la cultura del vino contro gli eccessi	90

associazioni

Rione Sanità: il cibo che educa	92
---------------------------------	----

libri

Sfiorare l'indicibile	94
-----------------------	----

giovani e arte

La bellezza contro il bullismo	96
--------------------------------	----

marzo donna

Les fleurs et les poupées	98
---------------------------	----

Obesità globale, la nuova geografia del benessere perduto

Dalla denutrizione all'eccesso: numeri, cause e costi di una pandemia lenta che sta ridisegnando la salute pubblica nel mondo

L'obesità non è più una questione circoscritta ai Paesi ricchi, né un semplice indicatore individuale legato allo stile di vita. È diventata una delle grandi linee di faglia della salute globale, un fenomeno che attraversa continenti, classi sociali e generazioni, intrecciandosi con urbanizzazione, disuguaglianze, trasformazione dei consumi, sedentarietà e fragilità dei sistemi di prevenzione. Oggi il quadro internazionale restituisce un dato che, da solo, basta a definire la portata del problema: nel 2022 una persona su otto nel mondo viveva con obesità; nello stesso anno 2,5 miliardi di adulti erano in sovrappeso e, di questi, 890 milioni vivevano con obesità. In termini percentuali, il 43% degli adulti risultava in sovrappeso e il 16% obeso. L'Organizzazione mondiale della sanità sottolinea inoltre che l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, mentre quella di bambini e adolescenti è quadruplicata.

Questi numeri raccontano una trasformazione profonda: il mondo non sta semplicemente 'mangiando troppo', ma sta cambiando il proprio rapporto con il cibo, il movimento, il tempo quotidiano e l'ambiente di vita. L'obesità, infatti, è oggi definita come una malattia complessa e multifattoriale, nella quale componenti biologiche, sociali, economiche e ambientali si sommano. L'OMS ricorda che le cause immediate più note restano l'alimentazione non sana e l'insufficiente attività fisica, ma

il quadro reale è più ampio: disponibilità di prodotti ultra-processati, marketing aggressivo, contesti urbani poco favorevoli al movimento, povertà, scarsa alfabetizzazione nutrizionale, ritmi di lavoro e di vita che rendono più accessibili le calorie a basso costo rispetto al cibo di qualità. L'eccesso ponderale, a sua volta, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, disturbi muscolo-scheletrici e diversi tumori; secondo l'OMS, nel 2021 un indice di massa corporea più elevato dell'ottimale ha contribuito a 3,7 milioni di morti per malattie non trasmissibili.

La vera novità, però, non è soltanto quantitativa. È geografica e sociale. Per anni l'obesità è stata interpretata come un eccesso tipico delle economie avanzate; oggi questa lettura è insufficiente. Il World Obesity Atlas mostra che la crescita più rapida interessa molti Paesi a basso e medio reddito, cioè proprio quelli in cui convivono ancora denutrizione, carenze nutrizionali e nuove forme di malnutrizione da eccesso. In altre parole, il pianeta sta vivendo una transizione paradossale: in vaste aree del mondo si passa dalla scarsità calorica all'abbondanza di calorie povere, economiche e ad alta densità energetica. La malnutrizione non scompare: cambia volto.

Il dato più eloquente arriva dall'infanzia. Nel 2024 i bambini sotto i cinque anni in sovrappeso erano stimati in 35,2 milioni,



pari al 5,5% del totale globale; nelle Americhe e nel Pacifico occidentale si sfiorava o superava il 9%, segno che l'eccesso di peso si radica molto presto, spesso prima ancora dell'ingresso a scuola. E se a livello mondiale l'aumento sotto i cinque anni appare relativamente contenuto nell'ultimo decennio, il quadro cambia osservando i singoli Paesi: 86 nazioni hanno registrato un aumento della prevalenza dal 2010, mentre 101 Paesi sono ancora sopra il nuovo obiettivo globale del 5% fissato per il 2030.

Tra i 5 e i 19 anni la situazione è ancora più netta. Nel 2025 si stimano 177 milioni di bambini e adolescenti con obesità e 419 milioni con 'high BMI', cioè sovrappeso o obesità; entro il 2040, secondo l'Atlas 2026, si arriverebbe rispettivamente a 228 milioni e 507 milioni, il che significa che oltre un giovane su quattro nel mondo potrebbe vivere con eccesso ponderale. Per la prima volta nella storia, inoltre, tra i 5 e i 19 anni l'obesità globale supera la sottopeso: un passaggio simbolico fortissimo, che segnala come il problema nutrizionale dominante

del XXI secolo non sia più soltanto la mancanza di cibo, ma anche la sua qualità e il contesto in cui viene consumato.

Anche qui, lo spostamento del baricentro è evidente. I numeri assoluti più alti di bambini e adolescenti con obesità si concentrano nei Paesi più popolosi: Cina, India e Stati Uniti superano ciascuno i 10 milioni di minori con obesità nel 2025; ma, nel complesso, la maggioranza dei ragazzi con obesità vive in Paesi a medio reddito. Per il 2040 l'Atlas stima che 169 milioni di bambini e adolescenti con obesità risiederanno proprio in queste economie intermedie, dove la crescita urbana, la diffusione di cibi industriali e la transizione dei modelli familiari stanno accelerando il fenomeno.

Le differenze regionali, poi, ci parlano di una vera e propria geografia dell'obesità. Tra i minori di 5-19 anni, nel 2025 la prevalenza più alta di obesità è stimata nella Regione delle Americhe, con il 17,8%, seguita dal Mediterraneo orientale con il 12,8% e dal Pacifico occidentale con l'11,8%; guardando al sovrappeso più obesità, cioè all'"high

BMI”, le Americhe arrivano al 39%, il Mediterraneo orientale al 28,3% e l'Europa al 24%. Entro il 2040 la pressione è attesa in aumento in quasi tutte le macro-aree, con livelli particolarmente elevati ancora nelle Americhe e nel Mediterraneo orientale. In alcune realtà insulari del Pacifico e dei Caraibi la situazione è già estrema: nel 2025

Il lessico della colpa individuale, oltre a essere scientificamente povero, è sempre meno utile. Le evidenze più recenti mostrano che gli ambienti obesogenici — cioè contesti che favoriscono automaticamente sedentarietà e consumo di cibi ad alta densità calorica — hanno un peso decisivo. Nel dossier 2026, il 95% dei



dieci Paesi superano il 50% di bambini e adolescenti con sovrappeso o obesità, e in territori come Niue e Cook Islands oltre quattro minori su dieci vivono già con obesità.

L'allarme non riguarda soltanto il peso corporeo, ma l'anticipo della malattia. Il World Obesity Atlas 2026 stima che tra i 5 e i 19 anni, già nel 2025, milioni di ragazzi presentano segni precoci di patologie croniche attribuibili all'eccesso di peso: 98 milioni con indicatori di steatosi epatica metabolica, 47 milioni con trigliceridi elevati, 34 milioni con ipertensione e 14 milioni con iperglicemia. Entro il 2040 queste cifre sono destinate a crescere ulteriormente. Significa che l'obesità sta comprimendo i tempi biologici delle malattie dell'età adulta, spostandole all'adolescenza e persino all'infanzia.

Questo scenario rende evidente un punto spesso trascurato nel dibattito pubblico: l'obesità non è soltanto una condizione estetica o un fattore di rischio futuro, ma una realtà clinica già attiva, che produce sofferenza, comorbidità e costi nel presente.

Paesi con dati disponibili presenta livelli elevati di allattamento sub-ottimale o di insufficiente attività fisica adolescenziale; il 74% mostra consumi elevati di bevande zuccherate tra i bambini; l'86% dei Paesi con stime disponibili ha una copertura insufficiente dei pasti scolastici. Sono indicatori diversi, ma convergono tutti su una stessa verità: le scelte individuali maturano dentro condizioni collettive.

Non a caso, la prevenzione resta il grande punto debole. L'Atlas osserva che le politiche esistono, ma sono spesso parziali, disomogenee, poco monitorate e scarsamente coordinate. Solo una minoranza dei Paesi documenta misure efficaci e ben presidiate contro il marketing alimentare rivolto ai bambini; molti non riportano in modo sistematico neppure dati aggiornati sul peso dei minori. E questo è un paradosso grave: l'obesità è in crescita, ma in molte aree del mondo resta ancora osservata male, misurata in modo discontinuo e trattata troppo tardi.

Anche sul versante degli adulti, le proiezioni restano inquietanti. Secondo il



World Obesity Atlas, se le tendenze attuali non cambieranno, entro il 2030 quasi 3 miliardi di adulti — circa la metà della popolazione adulta mondiale — vivranno con BMI elevato, cioè sovrappeso o obesità. È una soglia che trasforma il tema da emergenza sanitaria a questione strutturale dello sviluppo: lavoro, produttività, welfare, urbanistica, istruzione, industria alimentare, fiscalità pubblica.

L'impatto economico, infatti, è enorme. La World Obesity Federation stima che, in assenza di una inversione di tendenza, il costo economico complessivo di sovrappeso e obesità potrà superare il 3% del PIL globale entro il 2060; già oggi l'onere cresce soprattutto nei Paesi a basso e medio reddito, dove i sistemi sanitari hanno meno risorse per gestire malattie croniche di lunga durata. L'OCSE, dal canto suo, rileva che nei propri Paesi membri quasi un quarto della popolazione è obesa e che il trattamento delle conseguenze del peso eccessivo assorbe in media l'8,4% del budget sanitario.

Dentro questo quadro, il benessere non può più essere raccontato soltanto come somma di buone abitudini private. Camminare di più, mangiare meglio, dormire a sufficienza, ridurre il consumo di bevande zuccherate e cibi ultra-processati, certo, resta fondamentale. Ma l'obesità globale

insegna che gli stili di vita non nascono nel vuoto: dipendono dal prezzo degli alimenti, dalla presenza di spazi verdi, dalla sicurezza delle strade, dall'organizzazione del lavoro, dal tempo di cura disponibile nelle famiglie, dalla qualità delle mense scolastiche, dalla pubblicità che accompagna l'infanzia, dalla possibilità concreta di accedere a cure tempestive e non stigmatizzanti. È qui che il tema dell'obesità incontra in pieno quello del benessere: non come scelta astratta, ma come architettura quotidiana della salute.

L'apertura di una riflessione seria sugli stili di vita, oggi, non può che partire da questa consapevolezza. L'obesità è la malattia del nostro tempo non solo perché cresce, ma perché riflette quasi perfettamente il modo in cui viviamo: più veloci, più sedentari, più esposti a un'offerta alimentare pervasiva e *iper-palatable*, più diseguali nell'accesso alle opportunità di salute. Per questo contrastarla non significa inseguire un ideale estetico, ma rimettere al centro la qualità della vita. In fondo, il punto non è soltanto pesare meno. È vivere meglio, più a lungo e con minori disuguaglianze. E su questo terreno, ormai, si gioca una parte decisiva del futuro sanitario e sociale del pianeta.

F.B.

Obesità, l'emergenza che cresce con i ragazzi

Dalla gravidanza agli stili di vita, Annamaria Colao lancia l'allarme: entro il 2035 il peso del fenomeno rischia di diventare insostenibile

L'obesità infantile-giovanile è una delle grandi sfide sanitarie e culturali del nostro tempo. A lanciare un allarme netto è Annamaria Colao, Vice Presidente del Consiglio Superiore di Sanità, massimo organo tecnico consultivo del Ministero della Salute, endocrinologa di fama internazionale, professoressa ordinaria di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli, dove guida la Cattedra Unesco per l'Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile. Il quadro che traccia è severo e non lascia spazio a sottovalutazioni: "L'aumento dell'obesità, sia infantile-giovanile che dell'adulto è in progressiva salita in tutto il mondo occidentale" e questi numeri, avverte, "segneranno al 2035 un aumento di quasi il 20% della già allarmante situazione attuale, rendendo ingestibile questo fenomeno".

Dentro questa emergenza c'è un nodo decisivo che riguarda anche l'inizio stesso della vita. Annamaria Colao richiama infatti l'attenzione sulla gravidanza, spiegando che la prevenzione dell'obesità non comincia nell'età scolare o nell'adolescenza, ma ancora prima della nascita. "Per l'obesità infantile-giovanile c'è un problema che riguarda la gravidanza: sempre più donne in sovrappeso o decisamente obese affrontano una gravidanza: l'imprinting metabolico delle nuove nascite comincia in gravidanza", sottolinea la professoressa, coordinatrice del Centro di Eccellenza Europeo e Nazionale per l'Obesità. È un passaggio cruciale, perché chiama in causa

non solo la salute materna, ma anche la necessità di correggere convinzioni ancora radicate. "Nel Sud Italia abbiamo ancora il retaggio che una donna in gravidanza deve mangiare per due: niente di più sbagliato", osserva la Colao, ribadendo che occorre cambiare i paradigmi educativi. Il motivo è semplice e insieme drammatico: "Dobbiamo cominciare a cambiare i paradigmi educativi e ricordare che un bambino obeso diventerà un adulto obeso con complicità, un bambino in sovrappeso diventerà un adulto obeso. Tutte le mamme e le nonne dovrebbero prestare attenzione a questa prospettiva".

Il tema investe anche le istituzioni sanitarie centrali, che stanno affrontando con grande attenzione il problema dell'obesità e delle possibilità di trattamento. "Il Consiglio Superiore di Sanità si sta interrogando molto sul potenziale trattamento", spiega la Vice Presidente, richiamando l'attenzione sui nuovi farmaci oggi disponibili, i GLP1 Receptor Agonists, singoli o duali, che si stanno dimostrando molto efficaci. Ma la questione non è soltanto clinica: è anche organizzativa, economica e di equità nell'accesso alle cure. "Il problema è che sono farmaci costosi e quindi si sta riflettendo su quale categoria di pazienti lo Stato può dare la rimborsabilità", afferma, indicando una delle grandi sfide dei prossimi anni: coniugare innovazione terapeutica e sostenibilità del sistema sanitario.

Resta però fermo un principio essenziale: bisogna distinguere l'obesità dal sovrappeso. L'obesità, ricorda Annamaria Colao, "è una patologia cronica e recidivante" e quindi va trattata come una malattia, con corretti stili di vita ma anche con un adeguato approccio terapeutico dietetico-comportamentale. Diverso è il caso del sovrappeso, che può essere controllato con maggiore efficacia se vi è una diffusa consapevolezza di ciò che significa vivere in modo sano. È qui che entrano in gioco i quattro pilastri di un corretto stile di vita, che la professoressa Colao indica come riferimento concreto per la prevenzione, soprattutto in età evolutiva.

Il primo pilastro è la sana alimentazione. Non si tratta di slogan, ma di una vera rieducazione del rapporto con il cibo. La base è la dieta mediterranea, che va però riletta alla luce dei profondi cambiamenti avvenuti negli stili di vita. "I cardini della dieta mediterranea, come presentati da Ancel Keys negli anni '50 devono essere profondamente modificati perché è profondamente modificato lo stile di vita attuale, così come i cibi che mangiamo", osserva. Se un tempo la quota di carboidrati poteva rappresentare circa il 50% delle calorie quotidiane, oggi, in una società molto più sedentaria, quella percentuale deve ridursi: "Ci muoviamo molto meno, dobbiamo ridurre quella quantità a non più del 30%, aumentando la quota dei vegetali, che sono gli unici amici veri della salute". Il richiamo è anche alla qualità del cibo, alla stagionalità e alla valorizzazione del patrimonio agricolo italiano: "Dobbiamo mangiare prodotti nostri, freschi, secondo i canoni delle stagioni", perché solo così si assumono nutrienti adeguati al periodo dell'anno. E in questa prospettiva l'educazione diventa parte integrante della prevenzione, aspetto che da anni vede impegnata la docente, come fondatrice e



Nella foto:
Annamaria Colao

direttrice scientifica del Campus Salute, che porta le visite gratuite nelle principali piazze italiane.

Il secondo pilastro è l'esercizio fisico, legato in modo diretto all'alimentazione. "Possiamo mangiare in base a quanto ci muoviamo", afferma Annamaria Colao con una formula chiara ed efficace. Il problema, oggi, è che la sedentarietà è diventata una componente strutturale della quotidianità, accentuata anche dalla diffusione dello smart working dopo la pandemia, "che ha distrutto completamente l'esercizio fisico", dice, spiegando che anche quel minimo movimento quotidiano legato agli spostamenti si è spesso perso. Per questo è necessario riportare il corpo al centro della routine: "Si consigliano 30 minuti al giorno o un'ora a giorni alterni". È una regola semplice ma decisiva, perché senza attività fisica anche alimenti sani possono contribuire al sovrappeso.

Il terzo pilastro è il sonno, cioè

di
Francesco Bellofatto



l'equilibrio dei bioritmi. La professoressa richiama un aspetto ancora troppo spesso trascurato, soprattutto tra i più giovani: la qualità del sonno incide direttamente sul metabolismo. “Di giorno si sta svegli, di notte si dorme; la qualità del sonno interferisce con il metabolismo”, spiega. Chi dorme male, chi si addormenta con difficoltà o riposa solo poche ore per notte, espone il proprio organismo a un rischio maggiore di sviluppare problemi metabolici, quali obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Ma non è tutto. “Durante il sonno ci rigeneriamo”, ricorda la Colao, spiegando che nelle ore notturne il corpo attiva processi di riparazione e di difesa immunitaria che contribuiscono in modo importante alla salute complessiva. Per questo il sonno deve essere considerato parte integrante dello stile di vita, e il messaggio deve arrivare con forza ai ragazzi: “Con i telefoni cellulari stanno svegli e chattano per tutta la notte”, con

comportamenti che alterano profondamente il benessere e gli equilibri biologici.

Il quarto pilastro riguarda l'astensione da tutto ciò che è tossico. Annamaria Colao include in questa categoria il fumo e l'alcol, in particolare i superalcolici ricchi di zuccheri, ma amplia molto il concetto di tossicità. “Nei tossici metto anche i mezzi elettronici, i farmaci e le droghe, che i ragazzi usano in modo incauto, e poi le persone, le relazioni tossiche”, afferma. È una visione ampia della prevenzione, che tiene insieme salute fisica, equilibrio psicologico e qualità delle relazioni. In questa lettura rientra anche il bullismo, il cui aumento nelle scuole rappresenta un ulteriore fattore di tensione e di peggioramento dello stile di vita. “Lo stress che accompagna tutto questo è foriero di problemi seri”, avverte la responsabile della Cattedra Unesco, invitando a considerare la salute come un sistema complesso in cui alimentazione, movimento, riposo e ambiente emotivo sono strettamente intrecciati.

La lotta all'obesità infantile-giovanile, dunque, non può essere ridotta a una prescrizione dietetica o a un richiamo generico a mangiare meglio. È una grande azione educativa e preventiva che deve coinvolgere famiglie, scuola, sanità e istituzioni. Le famiglie hanno un ruolo decisivo, perché i comportamenti quotidiani, le abitudini alimentari, la relazione con il corpo e con il tempo libero si costruiscono prima di tutto in casa. Ma serve anche una cultura pubblica della prevenzione, capace di accompagnare bambini e adolescenti verso scelte più sane e più consapevoli. Lo dice con chiarezza la stessa Colao quando richiama la necessità di considerare insieme tutti i fattori che incidono sul benessere: “Nella prevenzione e nello stile di vita dobbiamo tener conto di tutti questi elementi che rientrano nella qualità della salute di tutti noi”. Ed è proprio da qui che bisogna ripartire: dalla consapevolezza che il benessere dei ragazzi non riguarda solo il presente, ma la salute degli adulti che saranno domani. ■

Il digiuno su misura

Quando, cosa e quanto: nel libro della Colao le chiavi per ritrovare equilibrio e longevità

Alla quinta edizione e stabilmente ai vertici delle classifiche, “**Il digiuno su misura**” di Annamaria Colao si conferma un caso editoriale nel panorama della divulgazione scientifica italiana. Pubblicato da **Sonzogno** nella collana “*Scienze per la vita*”, ideata e diretta da **Eliana Liotta**, il volume affronta uno dei temi più discussi degli ultimi anni con un approccio rigoroso e personalizzato, lontano dalle semplificazioni che spesso accompagnano le mode alimentari.

Endocrinologa di fama internazionale, docente all'Università Federico II di Napoli, Cavaliere della Repubblica, vicepresidente del Consiglio superiore di Sanità e prima donna a ricevere il Geoffrey Harris Award come miglior neuroendocrinologa d'Europa, Colao è tra le scienziate italiane più citate al mondo e dirige il Dipartimento di Endocrinologia, diabetologia, andrologia e nutrizione dell'Azienda ospedaliera universitaria Federico II, oltre ad aver fondato il progetto Campus Salute che porta prevenzione gratuita nelle piazze italiane.

Nel libro parte da un assunto chiaro: “*Il digiuno è un metodo potentissimo, in grado di influenzare non solo il peso, ma anche la salute generale, il ritmo del sonno, la fertilità, la capacità di affrontare lo stress e il tono dell'umore*”, ma precisa subito che “*non può essere uguale per tutti*”. Da qui nasce l'idea del digiuno “su misura”, modellato sull'età, sul cronotipo, sulle condizioni metaboliche e sul periodo della vita che ciascuno attraversa.

In un'epoca in cui abbiamo accesso al cibo a qualsiasi ora, sette giorni su sette, il nostro organismo, progettato per alternare abbondanza e carestia, fatica a gestire l'eccesso continuo; il digiuno diventa così

una pausa consapevole, una tregua metabolica, come lo definisce l'autrice, “*un momento di silenzio interiore per il nostro metabolismo*”, capace di rimettere ordine nel caos contemporaneo.

Il cuore teorico del volume è racchiuso nella regola delle tre Q: *quando* mangiare, *quale* cibo, *quanto*, che integra i principi della crononutrizione con un'attenta valutazione dei nutrienti e delle quantità: “*Il quando attiene alla crononutrizione: ci sono alimenti, come i carboidrati, che il corpo usa meglio al mattino o a pranzo e che a tarda sera andrebbero evitati o ridotti al minimo*”, spiega Annamaria Colao, sottolineando come la sincronizzazione con il ritmo circadiano sia determinante per evitare accumuli di grasso e squilibri metabolici.

Ampio spazio è dedicato ai protocolli di alimentazione a tempo limitato (*Time-Restricted Eating*), con finestre che variano dalle dieci-dodici ore fino agli schemi 16:8 declinati in versione anticipata, centrale o ritardata, oltre al regime B2 che concentra i pasti tra colazione e pranzo, sempre con l'avvertenza che il digiuno non è indicato per bambini, donne in gravidanza, persone con disturbi del comportamento alimentare o con specifiche patologie e che il confronto con il medico resta imprescindibile.

L'obiettivo non è proporre una dieta punitiva ma un percorso di longevità in salute, capace di favorire la riduzione della circonferenza addominale, il controllo di glicemia e colesterolo, un miglior riposo notturno e una maggiore stabilità dell'umore.

Il successo del libro è stato celebrato anche a Napoli, al **Teatro Il Pozzo e il Pendolo**, dove l'autrice ha dialogato con lo scrittore **Maurizio de Giovanni**, alla

di Manuela Ragucci



presenza della vicesindaca **Laura Lieto** e della docente **Maria Vittoria Bramante**, con la moderazione del giornalista **Angelo Cirasa**, in un confronto che ha messo in luce il valore culturale, oltre che clinico, di un approccio che trasforma una tendenza in metodo scientifico e restituisce centralità alla personalizzazione come chiave autentica del benessere.



Maurizio de Giovanni: la salute oltre l'estetica

Tra ironia e consapevolezza: dimagrire come effetto del vivere bene



Nella foto:
Maurizio de Giovanni

Alla presentazione napoletana de *Il digiuno su misura*, accanto ad Annamaria Colao, è intervenuto anche Maurizio de Giovanni, in un dialogo che ha intrecciato amicizia, memoria personale e riflessione civile. I due sono stati compagni di scuola, e lo scrittore non ha rinunciato a scherzare sulla "drammaticità" di ritrovarsi oggi a confrontarsi pubblicamente con un'ex compagna che attualmente mantiene una linea perfetta.

Autore amatissimo, creatore di personaggi entrati stabilmente nell'immaginario dei lettori italiani, de Giovanni ha portato nel dibattito sulla nutrizione la cifra che gli è propria: un'ironia capace di alleggerire senza mai banalizzare.

"Mangiare male, mangiare bene, questo è il succo della situazione, il digiuno lo puoi adottare in modo individuale e personale, ma non puoi combattere contro un mondo che ti invita a cena", ha osservato, fotografando con una battuta la contraddizione di una società che da un lato predica salute e dall'altro costruisce relazioni, lavoro e socialità attorno al cibo.

Dietro il sorriso, però, il suo intervento ha toccato nodi profondi. Ciò che più lo ha colpito dell'approccio di Colao è la distinzione netta tra estetica e salute. "*Gli altri metodi sono molto rigidi*", ha spiegato. "*Lei ti fa capire la differenza tra la problematica estetica e quella sanitaria. Ti spiega come vivere meglio, non come dimagrire. Dimagrire è un effetto collaterale di un regime di vita sano*". Un ribaltamento di

prospettiva che lo scrittore ha definito illuminante: non è affatto scontato che dimagrire faccia bene, anzi può essere dannoso se diventa un'ossessione o un obiettivo perseguito senza equilibrio. L'equazione automatica tra magrezza e salute è fuorviante; è la qualità della vita, semmai, a produrre anche un miglioramento estetico, e non il contrario.

De Giovanni ha collegato questa consapevolezza alla propria esperienza personale, segnata da ritmi di lavoro intensi e spesso caotici. *“Quando riesco a fare ordine, migliora tutto”*, ha detto. Non solo il peso o i parametri clinici, ma l'umore, la lucidità, l'energia. In questa visione, la salute diventa una forma di organizzazione della vita, quasi un atto di disciplina interiore che restituisce equilibrio.

Il discorso si è poi spostato su un terreno più delicato e sociale. L'obesità, ha sottolineato, non può essere ridotta a una questione calorica: *“L'obeso ha bisogno di aiuto, soprattutto psicologico. È una persona che non si vuole bene e cerca forme compensative a problematiche personali”*. Parole forti, che invitano a superare il giudizio superficiale e a leggere il disagio alimentare come espressione di fragilità più profonde. La vita sana, in questa

prospettiva, non è una scelta isolata ma una responsabilità collettiva. *“Se continuiamo a guardarla come una cosa meramente personale non riusciamo; se la immaginiamo come una positività condivisa, diamo una direzione diversa a dove stiamo andando”*.

Infine, il tema della prevenzione, che attraversa il lavoro scientifico di Colao, è stato indicato come la vera chiave della medicina contemporanea. Secondo lo scrittore, il libro parla soprattutto di questo: della possibilità concreta di intervenire prima che si manifestino eventi gravi, come quelli cardiocircolatori o l'ictus, attraverso uno stile di vita consapevole. Non una promessa miracolistica, ma un percorso culturale.

Nel confronto tra la scienziata e lo scrittore si è così delineata una sintonia inattesa: il rigore dei dati e la forza del racconto, la clinica e l'esperienza personale. E nelle parole di de Giovanni è emersa una verità semplice e insieme radicale: *“la salute non è una gara estetica né una mortificazione, ma un modo diverso di abitare la propria vita con più ordine, più consapevolezza e, forse, anche più gentilezza verso sé stessi e verso gli altri”*.

M.R.



Nella foto:



Dodici Magazine,
la purezza dell'eccellenza

prenota subito il tuo spazio
scrivi a commerciale@architesto.com

R+



EV
YACHTS

evoyachts.com



Bambini in trappola: l'obesità che nasce a tavola

***Dall'ambiente alimentare agli stili di vita:
cause, rischi e prevenzione dell'obesità infantile***

Nella foto a destra:
Marialuisa Conza



di
Francesco Bellofatto

L'obesità infantile è oggi una condizione strettamente connessa alla qualità, quantità e struttura dell'alimentazione in età evolutiva. Secondo il WHO European Regional Obesity Report 2022 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'ambiente alimentare contemporaneo - caratterizzato da ampia disponibilità di prodotti ad elevata densità energetica, ricchi di zuccheri liberi, grassi saturi e sale -

rappresenta uno dei principali determinanti dell'aumento del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e negli adolescenti. Il rapporto tra nutrizione e obesità non riguarda esclusivamente l'eccesso calorico, ma anche la qualità nutrizionale della dieta. Il documento The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition dell'UNICEF evidenzia come i modelli alimentari di bambini e adolescenti siano

sempre più orientati verso alimenti ultra-processati e bevande zuccherate, a scapito di frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Questo squilibrio comporta un'elevata densità energetica associata a bassa densità di micronutrienti, favorendo un incremento ponderale: una "malnutrizione per eccesso".

La letteratura scientifica recente sottolinea il ruolo degli alimenti ultra-processati nel determinare un aumento del rischio di obesità attraverso diversi meccanismi: maggiore palatabilità, elevato carico glicemico, ridotta sazietà e porzioni standardizzate di grandi dimensioni. La prevenzione e la gestione dell'obesità pediatrica devono includere interventi nutrizionali strutturati, basati su pattern alimentari equilibrati, controllo delle porzioni, riduzione dell'assunzione di zuccheri aggiunti e promozione del consumo di alimenti freschi e minimamente processati. L'Unione Europea è sempre più orientata verso politiche nutrizionali che puntano alla riformulazione dei prodotti, all'etichettatura chiara e alla regolamentazione del marketing alimentare rivolto ai minori.

L'impatto sulla salute

L'obesità sta diventando una delle principali minacce per la salute pubblica: è associata ad altre condizioni patologiche, tra cui malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, alcuni tipi di cancro, apnea notturna. Può diventare una malattia cronica, multifattoriale, che tende a essere recidiva e a riflettersi sullo stile di vita dell'individuo, fino a condizionarlo. Si classifica come malattia poiché si è registrato un andamento epidemico e poiché è considerata una disfunzione fisiologica dell'organismo con segni e sintomi tipici. Secondo l'OMS, le cause principali dell'epidemia di obesità risiedono negli stili di vita sedentari e nelle diete ad alto contenuto di grassi, fenomeni legati ai cambiamenti sociali dovuti a urbanizzazione e industrializzazione.

Per lo screening dello stato nutrizionale si utilizza il BMI (body mass index o indice di massa corporea, IMC), indicato come sistema di classificazione standard internazionale per sovrappeso e obesità. La stima del BMI si ottiene considerando il peso (espresso in chilogrammi) e il quadrato dell'altezza (espressa in metri). La classificazione avviene secondo categorie quali: sottopeso, normopeso ed eccesso ponderale, che comprende sovrappeso e obesità. In sottopeso si considerano le persone con un BMI < 18,5 kg/m², considerato anche come stato di malnutrizione; in normopeso, invece, si considerano coloro che hanno un BMI maggiore o uguale a 18,5 kg/m² ma minore di 25 kg/m². Se il BMI ha un valore maggiore di 25 kg/m² si cade nella categoria di eccesso ponderale; in particolare si parla di sovrappeso se il BMI risulta essere compreso tra 25 kg/m² e 30 kg/m², e di obesità se il BMI risulta essere maggiore o uguale a 30 kg/m². L'aumento del BMI nella popolazione è emerso in modo progressivo, facendosi più evidente negli ultimi anni e coinvolgendo fasce sempre più ampie.

Il grado di obesità non è dato solo dall'aumento del peso rispetto all'altezza, ma dall'aumento del peso dovuto all'eccessivo grasso accumulato. Lo sviluppo e la persistenza dell'obesità possono essere spiegati attraverso un modello bio-socio-ecologico, dove si uniscono le forze socioeconomiche, la predisposizione biologica e i fattori ambientali, favorendo l'accumulo di tessuto adiposo e rendendo difficile la gestione del peso. La sede di accumulo del tessuto adiposo è importante poiché ha conseguenze diverse sulla salute: ad esempio, un accumulo di grasso a livello addominale è associato a malattie cardiometaboliche, diversamente dall'accumulo periferico (fianchi, glutei, cosce). Alla base di questo vi è il sistema di regolazione energetica (costituito dall'interazione complessa di vie centrali e periferiche che governano appetito, sazietà, comportamenti alimentari e rendimento



metabolico), che ha un ruolo importantissimo nella composizione corporea. La teoria del “set point” del peso corporeo, infatti, afferma che il corpo ha un “peso naturale” che cerca costantemente di mantenere: se si perde o si prende peso, il corpo reagisce con un sistema di regolazione tale da riportarlo quanto più vicino a quel peso, regolando appetito, metabolismo e accumulo di grasso.

L'obesità materna pregravidica e l'eccessivo aumento di peso in gravidanza sono fattori di rischio rilevanti non solo per complicanze ostetriche, ma anche per la salute a lungo termine dei figli. Studi recenti li associano a un maggior rischio di sovrappeso e obesità infantile, con effetti precoci e persistenti.

Una metanalisi su oltre 162.000 coppie madre-figlio (37 coorti internazionali) ha valutato l'associazione tra BMI materno pregravidico, aumento di peso gestazionale e rischio di obesità della prole in tre fasce d'età (2–5, 5–10, 10–18 anni). I risultati indicano che sia un BMI elevato prima della gravidanza sia un aumento ponderale gestazionale eccessivo aumentano il rischio di sovrappeso/obesità nei figli, anche controllando per età materna, fumo e istruzione.

L'eccessivo incremento ponderale in gravidanza aumenta inoltre la probabilità di diabete gestazionale e disturbi ipertensivi, con possibili ricadute sull'esito della gravidanza e sulla salute del bambino. L'iperglicemia, in particolare, altera l'apporto di nutrienti al feto, influenzandone lo sviluppo e favorendo adattamenti del tessuto adiposo e del metabolismo che possono predisporre ad adiposità e alterazioni metaboliche in età pediatrica.

Poiché il BMI materno pregravidico incide sul peso alla nascita, si ipotizza che quest'ultimo possa rappresentare un meccanismo centrale nel legame tra obesità materna e obesità nella prole, configurandosi come un potenziale fattore di rischio modificabile.

Il periodo prenatale costituisce quindi un primo passaggio nella definizione del futuro profilo metabolico della prole. Dopo la nascita, il ruolo dei genitori resta determinante: le preferenze alimentari dei bambini tendono a riflettere quelle familiari e le abitudini costruite nella prima infanzia. Il primo anno di vita è una fase chiave, perché si passa da un'alimentazione basata sul latte a una dieta più varia: è qui che si consolidano le prime esperienze alimentari, modellate dall'esposizione ai cibi e

dall'osservazione dei comportamenti genitoriali.

A questo punto è utile soffermarsi sulle conseguenze dell'obesità infantile non trattata, sia sul piano psicologico sia su quello patologico. L'obesità presenta una componente pro-infiammatoria che altera metabolismo e omeostasi, aumentando il rischio di diverse patologie croniche. I bambini con obesità hanno una probabilità fino a quattro volte maggiore di sviluppare diabete di tipo 2, con incidenza più elevata nelle minoranze a basso reddito. Tra le condizioni più frequenti rientra anche l'apnea notturna ostruttiva, che può interessare fino al 60% dei bambini obesi, compromettendo il sonno e, di conseguenza, funzioni cognitive, rendimento scolastico, tolleranza all'attività fisica e salute cardiovascolare. Anche l'ipertensione è una complicanza rilevante e riguarda circa un quarto dei bambini obesi; trattandosi di un fattore di rischio cardiovascolare precoce, il suo controllo è essenziale per ridurre la probabilità di malattie croniche in età adulta.

Accanto agli effetti fisici, non vanno trascurate le ricadute psicologiche. In età infantile l'obesità può influenzare lo sviluppo sociale ed emotivo, favorendo bassa autostima e sintomi depressivi più spesso rispetto ai coetanei normopeso. Lo stigma sociale può inoltre alimentare un legame emotivo con il cibo, rafforzando il circolo vizioso obesità–depressione e aumentando il rischio di disturbi del comportamento alimentare in età adulta.

Prevenire o contrastare l'obesità infantile richiede interventi su più livelli: creare ambienti favorevoli alla salute, promuovere comportamenti corretti e garantire supporto familiare, scolastico e comunitario, con attenzione anche ai determinanti sociali della salute. È una fase critica, perché qui si struttura il rapporto con il corpo e si consolidano abitudini che possono persistere nel tempo.

(*) *Biologa nutrizionista
Esperta PNEI*

Tre ricette dietetiche per una giornata equilibrata

**Colazione, pranzo e cena dal libro
'Energia fa nutrire – Il tuo percorso verso il benessere' di Marialuisa Conza**

Queste tre ricette dietetiche — una proposta per colazione, una per pranzo e una per cena — sono pensate per accompagnare l'arco della giornata con piatti semplici, bilanciati e pratici, senza rinunciare al gusto. Dalla crespella con crema proteica, ai rigatoni di ceci con broccoli e alici, fino alla scaloppa di vitello con contorno di cavoletti e patate, il percorso unisce varietà di nutrienti, buone fonti proteiche e ingredienti selezionati. Ricette e fono sono tratte dal libro di Marialuisa Conza 'Energia fa nutrire – Il tuo percorso verso il benessere'.





Colazione

Crespella di latte di soia e farina di farro con crema di gianduia proteica e cocco essiccato

Ingredienti

Per la crespella (3 porzioni):

- Farina di farro – 100 g
- Due uova
- Latte di soia – 270 g

Per la guarnizione (1 porzione):

- Crema proteica al gianduia – 15 g (circa un cucchiaino)
- Cocco essiccato – 10 g

Preparazione

- Rompere le uova in una ciotola e iniziare a sbattere.
- Versare poco alla volta il latte di soia nella ciotola con le uova sbattute e continuare a mescolare.
- Aggiungere la farina di farro alla miscela e mescolare con cura.
- Scaldare una padella unta con poco olio.
- Versare la pastella nella padella e stendere con delicatezza la crespella.
- Cuocere la crespella un minuto per lato.
- Guarnire la crespella con la crema proteica al gianduia e il cocco essiccato.

Pranzo

Rigatoni di farina di ceci con broccoli, alici di Cetara e pinoli tostati

Ingredienti (per 4 porzioni)

- Rigatoni di ceci – 240 g
- Broccoli – 800 g
- Alici di Cetara sott'olio – 20 g (4–6 filetti)
- Pinoli tostati – 40 g
- Aglio – uno spicchio
- Peperoncino – a piacere
- Sale

- Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Separare i fiori dai gambi dei broccoli e tagliare in pezzi piccoli.
- In una padella, versare un filo d'olio extravergine d'oliva, poi aggiungere uno spicchio d'aglio e il peperoncino e scaldare.
- A questo punto aggiungere i filetti di alici da rosolare con l'aglio e il peperoncino.
- Aggiungere i broccoli e poca acqua se necessario.
- Nel frattempo, immergere i rigatoni di farina di ceci in acqua salata portata a bollore.
- Unire i rigatoni cotti al condimento insieme a una manciata di pinoli tostati e mescolare.

Cena

Scaloppa di vitello, cavoletti di Bruxelles saltati con patate e prezzemolo

Ingredienti

- Fettine di vitello sottili – 100 g
- Farina di Kamut – q.b.
- Burro – 15 g
- Succo di un limone
- Cavoletti di Bruxelles – 200 g
- Patate – 120 g
- Olio extravergine d'oliva – un cucchiaino
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare i cavoletti di Bruxelles e privarli delle foglie più esterne e della radice;
- Lavare, pelare e affettare le patate;
- Portare a bollore una pentola d'acqua e sbollentare insieme i cavoletti e le patate per 15 minuti;
- Scaldare una padella con un filo d'olio;
- Scolare i cavoletti e le patate e passarli in padella rosolandoli per altri 10–15 minuti;
- Condire con prezzemolo tritato e sale;
- Battere con un batticarne le fettine di vitello per renderle il più sottili possibile;
- Infarinare le fettine con la farina di Kamut;
- Sciogliere metà della dose di burro in padella e cuocervi le fettine infarinate su entrambi i lati (pochi minuti per lato). Salare e aggiungere pepe e prezzemolo tritato a piacere;
- Togliere le fettine dalla padella e lavorare alla salsa con il fondo di cottura: aggiungere un po' d'acqua, il burro rimasto e il succo di limone;
- Cuocere continuando a mescolare finché la salsina non si addensa;
- Impiattare la carne con i cavoletti e le patate e versare la salsa sulle scaloppine.



La rivoluzione del cibo consapevole

Dieci anni di impegno, laboratori e idee contro obesità minorile, junk food e falsi miti dell'alimentazione.



Dieci anni di Alimentazione Consapevole nel cuore di Napoli. Paola Iaccarino Idelson e Marina Mosca, nutrizionista e cuoca, nel loro Centro, capofila di Igea - progetto multidisciplinare e giocoso per il contrasto dell'obesità minorile - organizzano laboratori, dibattiti ed eventi tutti centrati sull'uso del cibo a 360 gradi.

Per chi come loro è contatto diretto con il pubblico e con i ragazzi nelle scuole, la principale preoccupazione degli ultimi anni, è l'attuale scenario "pieno di complessità e contraddizioni" per quanto riguarda l'alimentazione: a fronte di un leggero miglioramento percentuale dei dati sull'obesità in Campania, sembra peggiorata la cultura generale comune del cibo.



“Molte persone, soprattutto ragazzi e ragazze, per scelta etica e sostenibile diventano vegetariani ma si rivolgono a scelte ultra processate che non sono migliori delle altre – spiegano -. Il consumo di cibi ultra processati è aumentato a dismisura senza nessuna consapevolezza”.

La grande offerta di cibo spazzatura, unita a sempre un minor tempo dedicato alla cura di sé e della famiglia, ha diffuso la falsa credenza che “non si può mangiare sano in maniera economica, con poco tempo e in maniera gustosa”, rimarcano Paola e Marina. E sullo scardinarla, che il Centro di alimentazione consapevole lavora ogni giorno.

M.P.

(foto tratte dal profilo Facebook del Centro di Alimentazione Consapevole)



dodici

magazine

prenota subito il tuo spazio
scrivi a commerciale@architesto.com

CrescereBIO, il Gusto del Sapere

La nuova frontiera dell'educazione alimentare in Campania



Il progetto CrescereBIO ha rappresentato, nel primo semestre del 2025, una solida semina culturale che ha trasformato il territorio campano in un osservatorio dinamico di educazione alimentare e consapevolezza territoriale. Promosso dall'Assessorato alla Agricoltura della Regione Campania con le somme derivanti dal riparto del 'Fondo mense scolastiche biologiche', l'iniziativa è stata realizzata grazie all'esperienza di A.S.A.Q.A. e al coordinamento di Simona Pelliccia.

Utilizzando con lungimiranza queste risorse, il progetto ha definito una rotta chiara: formare i consumatori di domani partendo dai principi cardine della Dieta Mediterranea. L'obiettivo primario è stato quello di incrementare la consapevolezza

del legame indissolubile tra cibo e salute, valorizzando le produzioni locali e accompagnando il sistema agricolo regionale verso una qualità sempre maggiore, capace di farsi portavoce di un'alimentazione funzionale al benessere umano.

La necessità di un intervento così capillare è nata da un dato di realtà significativo: in Campania il 45% della popolazione scolastica presenta condizioni di obesità o sovrappeso, registrando il tasso più elevato d'Italia. In questo contesto, il progetto ha assunto un senso profondo e urgente, promuovendo il benessere collettivo a livello fisico, mentale e sociale. È risultato infatti indispensabile modificare gli stili di vita proprio partendo dalle scuole,

attraverso un percorso di sensibilizzazione che ha messo a confronto le abitudini familiari con le raccomandazioni della comunità scientifica, affinché la scelta di prodotti freschi, stagionali e a filiera corta — a discapito di quelli ultra-processati — diventasse una pratica quotidiana condivisa.

Il viaggio ha vissuto un momento fondamentale a Caianello con il convegno 'Nutriamo il domani. Sostenibilità e qualità nella ristorazione scolastica' che ha inaugurato e avviato i lavori del progetto. Durante l'incontro, Mauro Minelli, Immunologo e Docente di nutrizione umana

dei bambini e di porsì, soprattutto, come un'occasione educativa insostituibile per promuovere abitudini alimentari sane.

Da questa solida base scientifica e istituzionale, il progetto si è diramato tra gennaio e giugno 2025 coinvolgendo ben 18 plessi scolastici in tutta la regione, da Nocera Inferiore in provincia di Salerno a Galluccio nell'alto casertano passando per Napoli e Volturara Irpina. Nelle aule, il cuore dell'azione è stato il modulo 'A tu per tu con i prodotti tipici campani', dove oltre 1.200 alunni delle scuole primarie hanno vissuto un'esperienza didattica immersiva incentrata sulla sostenibilità e sulla



e nutraceutica della LUM di Bari, ha spiegato come il sostegno a pratiche salutari nella ristorazione scolastica rappresenti un obiettivo prioritario. La mensa è stata indicata come un pilastro fondamentale, capace di garantire il soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali

valorizzazione della filiera corta. Grazie a un linguaggio visivo diretto come quello del fumetto, i bambini hanno scoperto l'importanza di prediligere alimenti genuini e biologici. Un momento di grande successo è stata la consegna di una Melannurca Campana IGP, autentico simbolo di identità

di
Floriana Schiano
Moriello *

territoriale.
«Questa prima iniziativa - ha dichiarato
Simona Pelliccia, coordinatore
‘CrescereBIO’ - testimonia l’impegno



profuso per entrare in sintonia con i bambini attraverso l’uso di un linguaggio semplice e immagini accattivanti che accompagnano il consumo della Melannurca Campana IGP trasformandolo in un’esperienza gustativa condivisa a scuola e in famiglia». La confezione, dotata di un QR code, ha infatti permesso ai piccoli di condividere a casa le avventure illustrate del fumetto approfondito in classe, rendendo le famiglie parte attiva di questa rivoluzione alimentare.

Il cammino di consapevolezza ha raggiunto il suo apice con ‘Sfida ai fornelli’, il contest ideato per le classi IV degli Istituti Professionali per i Servizi dell’Enogastronomia e l’Ospitalità Alberghiera (IPSSOA) e degli Istituti Professionali di Stato per i servizi Alberghieri e della Ristorazione (IPSAR). Questa competizione ha rappresentato una vera sfida di alta cucina etica: gli studenti, seguendo rigorosamente i C.A.M. (Criteri Ambientali Minimi) per la ristorazione collettiva, sono stati chiamati a ideare e declinare piatti capaci di esaltare le eccellenze del territorio campano tra

prodotti BIO, DOP, IGP e PAT. L’obiettivo è stato quello di creare ricette tracciabili, destinate a essere inserite nei menu delle refezioni scolastiche regionali, premiando la freschezza degli ingredienti a km zero.
L’appuntamento finale si è svolto presso la prestigiosa Scuola di alta formazione ‘Dolce&Salato’ di Maddaloni, dove il direttore Giuseppe Daddio ha richiamato l’attenzione sul legame inscindibile tra la ricchezza dei sapori mediterranei e la capacità del cibo di offrire un’esperienza di benessere totale. In questo contesto di eccellenza, il riconoscimento per i vincitori è stata la



‘Cucchiarella’, attrezzo simbolo della cucina tradizionale e familiare campana:
• Cucchiarella d’Oro: Istituto Pantaleo di Torre del Greco con il *Pacchero di Gragnano all’Augenio*.
• Cucchiarella d’Argento: ISIS G. Ferraris di Caserta con *Armonie di Stagione*.
• Cucchiarella di Bronzo: IPSEOA Cavalcanti di Napoli con lo *Gnocco al cuore di bufala e variazione di Pomodorino del Piennolo del Vesuvio*.
Oggi, forti dell’ottima riuscita dello



scorso anno, CrescereBIO si prepara a inaugurare un nuovo capitolo. L’opera di sensibilizzazione prosegue con rinnovata energia nelle scuole primarie nelle aree interne della regione e saranno attraversate gli istituti di Terra di Lavoro, Irpinia e Sannio. In queste aree, il progetto continuerà a promuovere i valori della biodiversità e della sostenibilità, con la certezza che ogni seme piantato oggi nella mente di un bambino garantirà una comunità più consapevole della propria eredità gastronomica e del proprio benessere domani. La Campania, tramite CrescereBIO, sceglie di coltivare con cura il proprio futuro.

(*) Giornalista specializzata in cultura enogastronomica, agroalimentare e promozione territoriale



Cannellino Flegreo, il segreto buono dell'infanzia



Nel cuore di Cuma rinasce il pomodoro 'senza pelleccchia' che unisce tradizione, salute e educazione al sapore vero

di
Floriana Schiano
Moriello *

Il Parco Archeologico di Cuma protegge un'eredità botanica che affonda le radici nel cuore della Magna Grecia: il Pomodoro Cannellino Flegreo. In questo scenario unico, dove i Greci gettarono le basi della nostra civiltà, la terra continua a generare valore grazie alla lungimiranza dell'Azienda Agricola della famiglia Tammaro. Con il brand Cumadomo, la famiglia ha trasformato questo ecotipo locale in un ambasciatore del territorio, elevando un prodotto che per decenni è stato una prerogativa esclusiva degli orti domestici, custodito dai nonni

come il segreto più prezioso delle conserve fatte in casa.

Oggi, il cuore pulsante di questo recupero risiede nella salute e nell'educazione alimentare dei più piccoli. Il Cannellino è il compagno ideale per la crescita dei bambini perché risolve alla radice il 'problema della buccia': la sua caratteristica distintiva è un esocarpo sottilissimo che si scioglie letteralmente al palato. La quasi totale assenza della fastidiosa 'pelleccchia', unita a un gusto

naturalmente dolce e povero di acidità, elimina ogni barriera sensoriale. Offrire il Cannellino ai propri figli significa non solo nutrirla con un prodotto naturale e a residuo zero, ma soprattutto educarli alla bellezza del gusto vero, rendendo il momento del pasto un incontro gioioso con la natura, privo di quelle consistenze coriacee che spesso portano i più piccoli a rifiutare gli ortaggi.

Questa eccellenza è un pomodoro puro, non ibrido, che nasce da un rito di selezione manuale tramandato di stagione in stagione: i semi dei frutti migliori vengono essiccati al sole e reidratati con cura, proprio come si faceva una volta. Il rischio che questo patrimonio di benessere svanisse è stato scongiurato dalla caparbia di un gruppo di giovani produttori che hanno scelto di recuperare la semente originale, strappando all'abbandono campi incolti per puntare sulla trasparenza della filiera corta. La crescita segue i ritmi lenti della natura, con





le piante sorrette dalle tradizionali canne e fili di juta che mantengono i frutti sospesi, protetti dalle impurità del suolo e baciati solo dal sole e dalla brezza marina.

Il successo di questo approccio ha portato il Cannellino Flegreo a varcare i confini nazionali, diventando l'ingrediente d'elezione per i grandi maestri pizzaioli e prestandosi a interpretazioni che incantano anche i palati più giovani, come le raffinate confetture extra. Ogni anno, a luglio, l'inizio del raccolto manuale trasforma gli scavi di Cuma in una festa del gusto e della consapevolezza. Attraverso l'evento

promosso dall'Associazione del Pomodoro Cannellino Flegreo, i campi diventano un'aula a cielo aperto per raccontare la bellezza del territorio e la sostenibilità di una produzione DOP *in itinere*. Sostenere il lavoro del Comitato Promotore, presieduto da Generoso Colandrea, significa tutelare un tesoro che è, prima di tutto, un investimento sulla salute e sul futuro dei consumatori di domani.

(*) Giornalista specializzata in cultura enogastronomica, agroalimentare e promozione territoriale



Corpi sotto attacco

Body shaming, cyberbullismo e obesità infantile: quando lo schermo diventa tribunale e la scuola può (davvero) cambiare il finale

C'è un punto in cui l'attualità smette di essere notizia e diventa materiale educativo. Il body shaming e il cyberbullismo, oggi, sono una grammatica relazionale che i ragazzi imparano, replicano e normalizzano. Da consulente pedagogica li osservo come si osserva un linguaggio che si sta imponendo: rapido, spettacolare, spesso crudele, quasi sempre semplificante. E quando il bersaglio è un minore con eccesso di peso, la violenza colpisce due volte: ferisce l'identità in costruzione e, contemporaneamente, altera il rapporto con la cura di sé. È qui che la prevenzione deve essere più intelligente dell'indignazione.

In Italia l'obesità infantile resta una questione ampia e concreta, non un'eccezione. La sorveglianza OKkio alla SALUTE dell'Istituto Superiore di Sanità, sui bambini di 8-9 anni, indica che nel 2023 il 19,0% è in sovrappeso e il 9,8% presenta obesità (con una quota di obesità grave). Sono numeri che abitano le classi, gli spogliatoi, le ricreazioni, le chat. E soprattutto descrivono bambini che, prima ancora di "dover cambiare stile di vita", hanno bisogno di sentirsi legittimati a esistere senza essere ridotti al proprio corpo.

Uno degli errori culturali più radicati è la convinzione che la vergogna possa fungere da motivazione. Tuttavia, nel contesto educativo, si osserva esattamente l'opposto: lo stigma associato al peso corporeo genera ritiri sociali, silenzio e comportamenti di evitamento. Quando un giovane è oggetto di scherno o

discriminazione, tende a rinunciare all'esposizione sociale, evitando attività come lo sport "per non essere osservato". Questo comportamento non solo limita le sue esperienze positive, ma lo spinge anche ad abbandonare contesti in cui potrebbe sentirsi più a suo agio e valorizzato. È importante sottolineare che, in situazioni di vergogna, i ragazzi spesso cercano conforto in modalità che non promuovono il benessere, ma che possono offrire un'illusoria forma di anestesia emotiva. Questo meccanismo di difesa, purtroppo, non fa altro che perpetuare un ciclo di isolamento e disagio.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lo stigma legato al peso e la discriminazione sono correlati a ricadute significative sulla salute mentale e sulla partecipazione sociale. Questi effetti negativi possono interferire con i percorsi di cura e prevenzione, ostacolando non solo il benessere individuale, ma anche l'inclusione sociale e l'apprendimento. È fondamentale, quindi, promuovere un ambiente educativo inclusivo e supportivo, in cui ogni studente possa sentirsi accettato e valorizzato, indipendentemente dal proprio aspetto fisico. Solo attraverso un approccio pedagogico attento e consapevole possiamo contrastare gli effetti deleteri dello stigma e favorire un clima di rispetto e empatia.

Lo spazio digitale amplifica tutto perché introduce tre elementi pedagogicamente devastanti: la permanenza (l'offesa resta), la platea (l'umiliazione si moltiplica) e la gamification (l'atto violento diventa

contenuto, engagement, "reazione"). Non è un caso che la cronaca recente continui a restituirci episodi in cui l'aspetto fisico viene trasformato in pretesto per la gogna. A gennaio 2026 ha fatto discutere il caso di Francesco Gullo, volto giovane diventato noto al pubblico per la sua partecipazione a un programma televisivo, preso di mira sui social per l'aspetto: un esempio evidente di come la derisione del corpo venga considerata, da molti, un commento legittimo e non una forma di aggressione.

Poco prima, a fine 2025, l'atleta Elisa Molinarolo è tornata sul tema denunciando commenti sul "fisico sbagliato" anche dopo risultati di alto livello: quando perfino corpi allenati e performanti vengono giudicati "impresentabili", è chiaro che il problema non è il corpo, ma lo sguardo sociale che pretende corpi sempre conformi. E, andando appena più indietro, la vicenda della tiktokker che nel 2024 ha raccontato in lacrime le prese in giro subite in palestra mostra quanto rapidamente un episodio "offline" possa essere risucchiato nel racconto online, diventando simbolo di una violenza quotidiana che molti ragazzi riconoscono come normale.

In questo contesto, emerge con forza il ruolo dei modelli imposti dai media e dalla pubblicità. Non ci riferiamo semplicemente a un concetto astratto di "bellezza", ma a un vero e proprio mercato dell'immagine che promuove ideali di controllo, perfezione e immediatezza. La pubblicità e i contenuti di intrattenimento presentano frequentemente corpi che fungono da standard di valore e successo, creando aspettative irrealistiche. I social media, attraverso filtri e logiche di visibilità, trasformano questi standard in obiettivi

personali, quasi come se si trattasse di una prestazione morale da raggiungere.

Questo rappresenta un passaggio educativo estremamente delicato: il corpo, che dovrebbe essere percepito come una casa, diventa invece una vetrina; da processo di crescita e accettazione, si trasforma in un giudizio da esibire. In tale cornice, l'obesità infantile rischia di essere interpretata non come una condizione multifattoriale, influenzata da fattori biologici, ambientali, familiari e socioeconomici, ma piuttosto come una colpa individuale.

Quando il linguaggio della colpa si insinua tra i pari, il bullismo trova un alibi. Frasi come "te lo meriti", "è solo uno scherzo" o "è per spronarti" diventano giustificazioni per comportamenti dannosi. Questo fenomeno sottolinea l'importanza di un'educazione critica nei confronti dei media, che aiuti i giovani a sviluppare una consapevolezza rispetto ai messaggi che ricevono e a costruire una propria identità positiva, libera da giudizi esterni. È fondamentale promuovere una cultura della



Nella foto:
Alessandra Fanuli

di
Alessandra Fanuli*

diversità e dell'accettazione, dove ogni corpo sia riconosciuto come un'espressione unica di valore e dignità, contribuendo così a prevenire il bullismo e a favorire relazioni interpersonali più sane e rispettose.

La scuola, allora, non può limitarsi a proibire o punire, perché divieti e sanzioni senza educazione costruiscono soltanto clandestinità. Deve invece insegnare una

argomento pubblico di discussione. Se il messaggio implicito che trasmettiamo diventa “sei sbagliato”, la scuola, anche involontariamente, contribuisce a perpetuare lo stigma. Al contrario, se l'istituzione scolastica riesce a costruire un lessico di rispetto e un ambiente protettivo, può affrontare temi come alimentazione, movimento, sonno e benessere in modo che



competenza che oggi è di cittadinanza: distinguere tra opinione e violenza, tra ironia e umiliazione, tra visibilità e dignità. Il quadro normativo esiste e va usato con lucidità: la Legge 71/2017 sul cyberbullismo e le Linee di orientamento ministeriali offrono una cornice per prevenzione e gestione dei casi, ma nessun documento sostituisce la qualità della vita di classe, la postura degli adulti e la coerenza educativa quotidiana.

Dal mio punto di vista, la prevenzione efficace dell'obesità infantile, nel contesto del body shaming, si gioca su un delicato equilibrio: è fondamentale parlare di salute senza trasformare il corpo di qualcuno in un

non umili. In concreto, ciò significa evitare pratiche che espongono gli studenti al giudizio, come gare o commenti sul corpo.

È cruciale intercettare immediatamente le micro-violenze, spesso liquidate come goliardia, che possono avere effetti devastanti sull'autostima dei ragazzi. L'esperienza ci dimostra che la violenza digitale non si manifesta all'improvviso, ma nasce da un clima sociale che ha imparato a deridere l'altro. Ritengo che la scuola debba diventare un luogo di educazione all'empatia e al rispetto, dove ogni individuo è valorizzato per le proprie caratteristiche uniche.

La promozione di un linguaggio inclusivo

e di pratiche educative che enfatizzano il benessere collettivo è essenziale. È importante formare educatori e studenti affinché possano riconoscere e affrontare le dinamiche di potere che si instaurano nei gruppi, creando spazi di dialogo aperto e onesto. Inoltre, è fondamentale coinvolgere le famiglie in questo processo educativo. La collaborazione tra scuola e famiglia può rafforzare i messaggi positivi e contribuire a creare un ambiente coeso, in cui i giovani possano sentirsi supportati e compresi.

La sensibilizzazione sui temi del body shaming e della salute deve avvenire in modo integrato, affinché i ragazzi imparino a prendersi cura di sé stessi e degli altri, sviluppando una consapevolezza critica rispetto ai modelli imposti dalla società. È necessario promuovere attività che incoraggino il movimento e il benessere in modo ludico e coinvolgente, lontano da qualsiasi forma di competizione distruttiva. Solo così possiamo sperare di costruire una cultura che celebra la diversità e promuove il rispetto reciproco, contribuendo a prevenire non solo l'obesità infantile, ma anche il bullismo e le sue conseguenze.

Un aspetto spesso sottovalutato dagli adulti è l'enorme ruolo dei testimoni nel contesto del cyberbullismo. Raramente l'azione di bullismo è perpetrata da un singolo individuo; quasi sempre esiste un pubblico che osserva, tace, condivide contenuti offensivi o reagisce con emoji. È su questo pubblico che si gioca la possibilità di vittoria o sconfitta nella dinamica del bullismo. Le indagini e i report più recenti continuano a evidenziare la diffusione di episodi offensivi tra i giovani, nonché la percezione del web come un ambiente in cui la violenza è comune, normalizzata e “spettacolarizzata”.

Educare i testimoni significa fornire ai coetanei un repertorio di azioni socialmente praticabili e responsabili. È fondamentale insegnare loro a non rilanciare contenuti dannosi, a segnalare comportamenti inappropriati, a sostenere chi è isolato e a chiedere aiuto senza sentirsi come “spie”. Questa forma di educazione alla responsabilità è cruciale: se interiorizzata, può avere un effetto protettivo significativo non solo per le vittime, ma per l'intera

comunità scolastica. La formazione dei testimoni deve includere attività di sensibilizzazione e role-playing, in modo che gli studenti possano esercitarsi a rispondere in situazioni reali con empatia e assertività.

È importante promuovere un clima scolastico che valorizzi la solidarietà e la collaborazione tra pari. Creare spazi sicuri per il dialogo, dove gli studenti possano condividere esperienze e strategie di intervento, è fondamentale per costruire una cultura di rispetto e responsabilità collettiva. Il coinvolgimento attivo dei testimoni nella prevenzione del bullismo può trasformarli da semplici osservatori a agenti di cambiamento. Attraverso programmi educativi che enfatizzano l'importanza della comunità e del supporto reciproco, possiamo contribuire a formare cittadini consapevoli e responsabili, capaci di affrontare le ingiustizie e di promuovere un ambiente digitale più sano e rispettoso.

Un futuro consapevole per la Generazione Z non si costruisce semplicemente predicando “usate bene i social media”, ma piuttosto insegnando a decifrare i modelli che i social e la pubblicità impongono. È fondamentale sviluppare la capacità critica nei giovani, affinché possano riconoscere quando una battuta si trasforma in violenza, quando un commento rappresenta una frattura e quando la ricerca di approvazione vira verso il ricatto emotivo. La prevenzione più seria e efficace, in questo contesto, consiste nel restituire ai ragazzi il corpo come esperienza di vita, piuttosto che come una sentenza definitiva. È essenziale promuovere una visione positiva e accettante del corpo, incoraggiando gli studenti a esplorare e apprezzare le proprie identità corporee in modo autentico.

Educare al rispetto del corpo è il primo passo per trasformare il bullismo in empatia e la vergogna in autovalorizzazione.

(*) Cultore della materia
Prevenzione del cyberbullismo
Il digitale nei contesti educativi
Università Suor Orsola Benincasa di Napoli

Allarme sovrappeso: aiutiamo gli adolescenti

Consigli ai genitori per sostenere i figli con equilibrio, ascolto e buone abitudini

Anche nel nostro Paese sono in deciso aumento i casi di disturbo alimentare nell'età adolescenziale. Tra essi, particolarmente frequenti sono i casi di obesità, talvolta presente già nell'infanzia, con tassi tra i più elevati in Europa e, purtroppo, concentrati particolarmente nel Meridione del paese.

Quali suggerimenti è possibile fornire ai loro genitori?

Innanzitutto, reputo fondamentale conoscere la differenza tra dieta ed educazione alimentare. In estrema sintesi, una dieta per dimagrire comporta un regime con un apporto calorico ridotto ma sostenibile e chi è sovrappeso dovrà necessariamente sottoporsi per un periodo congruo ad una dieta fornita da uno specialista. Ma, probabilmente, più importante è apprendere una corretta educazione alimentare. Così come per l'educazione civica, stradale, personale, ecc. si tratta di apprendere e mettere in pratica, tendenzialmente per tutta la vita, determinate regole in vista di un obiettivo riguardante il benessere individuale o sociale.

Ora, per motivi storici, sovente nelle nostre famiglie vi è adeguata attenzione alla buona educazione nelle sue varie declinazioni, ma ve ne è meno nell'insegnare quella corretta dal punto di vista alimentare. Tutt'oggi, genitori e nonni, retaggio diretto o indiretto di aver vissuto la povertà o la guerra, reputano indispensabile che i propri bambini mangino tutto, fino

all'ultimo boccone, senza rendersi conto che da noi non c'è un rischio di denutrizione quanto piuttosto di iperalimentazione. Ovviamente, la regola principale di una corretta educazione è fare attenzione alle calorie dei diversi cibi ricordando come, pur a quantità uguali, possono corrispondere dosaggi di zuccheri e di calorie molto diverse tra i diversi alimenti.

È evidente che, per tutti, rispettare delle regole può risultare più faticoso rispetto all'assoluta libertà, ma se si inizia nella prima infanzia, così come i bambini imparano a lavarsi i denti ogni mattina e sera, può essere appreso che non si può mangiare solo quello che piace e nelle quantità che si desidera, ma bisogna rispettare poche semplici regole. I genitori, è utile ricordarlo, insegnano con i loro comportamenti, molto più che con le parole. Pertanto, il loro esempio e il loro stile alimentare rappresentano il più potente agente motivatore. In passato, ho seguito famiglie in cui un'adolescente doveva raggiungere un consistente calo di peso, eppure i genitori continuavano ad acquistare bevande gassose zuccherate perché non trovavano giusto 'punire' gli altri figlioli. Capite?

Per chi è in sovrappeso, è molto importante lavorare sull'autostima, ovvero trasferire all'adolescente la convinzione che lui/lei è in grado di poter rispettare la dieta ed ottenere il calo ponderale desiderato, sia pure con difficoltà iniziali e sacrifici. Infatti, se una persona, anche un adulto, nel profondo è convinto di non riuscire a raggiungere un determinato traguardo, è evidente che non sarà capace di impegnarsi al cento per cento per quell'obiettivo che

sente irraggiungibile. Il figlio va rassicurato che i precedenti insuccessi sono solo la prova che occorre cambiare qualcosa, in quanto saranno stati commessi sicuramente degli errori, ma che non dimostrano affatto l'incapacità personale assoluta a raggiungere un certo risultato che, al contrario, è alla portata di tutti.

Inoltre, penso sia totalmente sconsigliata la chirurgia bariatrica per persone molto giovani e, per tali, intendo fino ai 21 anni circa. È chiaro che, per chi soffre di obesità sin dall'infanzia, possono esservi stati numerosi tentativi falliti di dimagrire e vi possa essere la tentazione di privilegiare un intervento che non agisca sulle proprie capacità, ma credo si tratti di una scelta diseducativa.

Per un ragazzo, 16-17 anni possono rappresentare tutta vita vissuta ma è sbagliato pensare così giovane di non essere capace in assoluto di raggiungere un determinato obiettivo o comportamento. L'adulto deve rassicurare l'adolescente spiegando come egli stesso abbia fatto tantissime cose, per la prima volta, dopo quell'età e, quindi, non esserci riuscito fino ad allora, non significa affatto, anche sul piano della logica, che non ci riuscirà mai. La psicologia dovrebbe insegnare come sia possibile cambiare, ma a patto di un impegno personale e non in virtù di soluzioni miracolistiche non richiedenti alcuno sforzo.

Inoltre, è innegabile che via sia un valore compensatorio del cibo e, a tal proposito, occorre insegnare quanto, sebbene mangiare sia un piacere ad ogni età, sia povera una vita in cui il cibo rappresenti la maggior fonte di gratificazione. Occorre scoprire le proprie passioni, rivalutare le relazioni, accettando come gli insuccessi

siano inevitabili e capitano a tutti. Apprezzare il buon cibo è una dote ma, così come vi è gran differenza tra un alcolista e un sommelier, il piacere di mangiare non deve andare a discapito di una corretta alimentazione.

L'obesità può comportare anche seri problemi con la propria immagine corporea che, a loro volta, possono condurre a scarsa autostima e riduzione della vita di relazione con i coetanei. Occorre chiedersi quanto, in modo del tutto inconsapevole, il disturbo alimentare possa rappresentare una



giustificazione inconscia per evitare le relazioni e l'intimità avvertite come pericolose.

Infine, laddove il disturbo alimentare sia persistente o causa di grave disagio, non bisogna temere di ricorrere a forme di sostegno psicologico. Esistono differenti modelli di psicoterapia, sia individuale che familiare, i quali, focalizzandosi sui diversi fattori psichici attivi nel nostro rapporto con il cibo, possono rappresentare senz'altro un valido aiuto.

(*) Psicologo, Psicoterapeuta, Sociologo



di Alberto Vito *

Un viaggio tra i sapori dell'antica Ercolano

Mens sana in corpore sano, la dieta vesuviana in età imperiale con la Triade Mediterranea: cereali, legumi e pesce

Si può dire di conoscere un popolo nella sua interezza se si conoscono anche le sue consuetudini alimentari. Questo perché il cibo è un codice identitario che rivela abitudini, salute e persino spiritualità di una civiltà. Per capire se gli antichi romani avessero già buone abitudini, l'iniziativa I luoghi del cibo a Ercolano offre un itinerario diffuso: all'interno del Parco Archeologico si scoprono i luoghi della produzione e del consumo quotidiano, come il forno e i celebri thermopolia, mentre presso la

splendida Villa Campolieto la mostra Dall'uovo alle mele approfondisce la civiltà della tavola.

Questa sinergia tra il Parco e la Fondazione Ente Ville Vesuviane unisce ricerca scientifica e valorizzazione del territorio. Abbiamo incontrato Maricarmen Pepe funzionaria archeologa del Parco Archeologico di Ercolano, che ci ha svelato i segreti della dieta vesuviana nell'età imperiale.

L'itinerario *I luoghi del cibo* mostra una



di
Simona Buonauro

città viva fatta di cucine e botteghe. Cosa ci dicono oggi i resti organici e le analisi antropologiche degli scheletri ritrovati sulla reale qualità della vita degli ercolanesi?

Gli studi condotti sui circa 330 individui ritrovati nei fornici ci restituiscono l'immagine di una popolazione sana e dinamica. Erano persone fisicamente compatte, dal punto di vista della statura: 160 cm gli uomini e 150 cm le donne, ma un dato emerge con forza: non erano obesi.

Tuttavia, la loro salute orale racconta una storia di contrasti. L'analisi dentaria ha rivelato moltissime carie, causate dall'uso di zuccheri semplici come miele e datteri. Inoltre, i denti mostrano gravi abrasioni: la farina, macinata con mole di pietra lavica, conteneva residui microscopici di pietra che, masticando, creavano danni permanenti allo smalto. Abbiamo riscontrato anche casi di brucellosi, legata al consumo di latticini contaminati. La conferma è arrivata da un reperto straordinario: un formaggio carbonizzato che, a distanza di secoli, conservava ancora le tracce del batterio responsabile.

Esisteva una distinzione tra l'alimentazione dell'adulto e quella del ragazzo?

In realtà non c'era alcuna differenza. I ragazzi mangiavano ciò che offriva la terra e il mare, integrandoti perfettamente nelle abitudini familiari. Non esistevano prodotti specifici per l'infanzia; i più piccoli consumavano cereali, legumi e pesce, trasformando naturalmente l'energia in crescita e forza lavoro. L'infanzia ad Ercolano era dinamica per necessità, il che garantiva uno sviluppo armonico del corpo.

Oggi l'obesità è una sfida globale. Quali ingredienti dell'epoca dominavano la tavola ercolanese e quali dovremmo riscoprire?

Più che di una scelta dietetica consapevole, si trattava di un rapporto simbiotico con il territorio: si mangiava ciò che la terra offriva stagionalmente, in modo del tutto naturale. La base dell'alimentazione era la cosiddetta Triade Mediterranea ovvero grano, olio d'oliva e vino, ma la varietà dei nutrienti era straordinaria.

Nelle dispense degli ercolanesi troviamo



un'abbondanza di cereali e legumi che oggi definiremmo "superfood": non solo il frumento, ma anche farro, orzo, miglio e varietà oggi meno comuni come il panico e il pavino. I legumi costituivano la principale fonte proteica per gran parte della popolazione: piselli, ceci, fave e lenticchie erano onnipresenti.

A questi si aggiungeva una ricca selezione di ortaggi e frutta: datteri, fichi, mele, melagrane e frutta secca (noci, nocciole e mandorle), usata anche per dolcificare in assenza dello zucchero raffinato. Le proteine nobili arrivavano dal mare e dalla carne, specialmente suina e ovina, oltre a uova e latticini.

Avete scoperto differenze significative



nel modo in cui uomini e donne accedevano al cibo?

Sì, lo studio del collagene ha rivelato che i maschi mangiavano circa il 25% di pesce in più rispetto alle donne. L'uomo, spesso pescatore o mercante, aveva un accesso prioritario al mare. Le donne integravano maggiormente con carne, uova e latticini. La qualità, però, era democratica: nelle fosse settiche dei quartieri popolari abbiamo trovato lische di 50 tipi diversi di pesce, segno che il mare nutriva abbondantemente ogni strato della società, anche quelle meno abbienti.

Ercolano aveva una realtà urbana vibrante, dove lo spazio pubblico era il centro della socialità. Tra i luoghi più rappresentativi c'era il Thermopolium, uno *street food* antico: come funzionava?

I Thermopolia erano locali diffusissimi, con banconi decorati dove erano incassati i doli, grandi vasi di terracotta. Qui si consumavano i primi due pasti della giornata, colazione e pranzo, in modo fugace e stando in piedi, proprio come un moderno *street food*. Nei doli si trovavano cibi cotti, come zuppe di legumi o pesce, oppure cibi freddi come olive e formaggi, accompagnati da un bicchiere di vino o latte

e miele.

La cena, invece, era un rito completamente diverso: si svolgeva rigorosamente a casa. Era il momento della convivialità familiare. Per i più ricchi, la cena era un evento strutturato in tre parti: l'antipasto, la prima mensa e la seconda mensa, con diverse portate per ogni fase e una grande attenzione all'estetica della presentazione.

All'interno del percorso espositivo troviamo un antico forno. Quali erano le peculiarità della produzione del pane ad Ercolano e cosa rendeva questo processo così complesso?

Il pane non era solo un alimento; era il cuore pulsante dell'economia e della sopravvivenza urbana. Guardando ai reperti di Ercolano, ciò che stupisce è quanto la tecnica di produzione sia rimasta pressoché invariata nei millenni: l'acquisto del grano, la macinatura, la setacciatura delle farine, l'impasto con lieviti naturali e la successiva cottura. Eppure, il ciclo antico nascondeva una complessità tecnica e sociale oggi difficile da immaginare.

Tutto partiva dalla molitura. Nell'area vesuviana si sfruttava la risorsa del territorio: le mole in pietra lavica. Queste

macine, spesso azionate da trazione animale (come gli asini o i muli che giravano instancabilmente nel buio del forno), trituravano il chicco con una forza brutale.

L'aspetto più affascinante era la straordinaria varietà dell'offerta. Non esisteva un solo *pane*, ma una gamma di prodotti studiati per le esigenze di ogni classe sociale: pani di lusso: realizzati con farine di grano tenero e duro finemente setacciate, talvolta arricchiti con miele o pepe. Pani energetici: come quello farcito con il lardo, pensato per chi doveva affrontare sforzi fisici intensi. Pani di conservazione: pani molto duri, simili a gallette, destinati ai soldati o ai pescatori ercolanesi che passavano molti giorni in mare e avevano bisogno di un prodotto che non ammuffisse.

La forma simbolo di Ercolano resta però la pagnotta circolare divisa a otto spicchi, il cosiddetto *panis quadratus*. Questa forma non era solo estetica: i solchi sulla

superficie permettevano di spezzare il pane facilmente con le mani, senza bisogno di coltelli, facilitando la condivisione a tavola. Era un prodotto estremamente moderno nella concezione, figlio di un sistema di approvvigionamento - le *annone* - che garantiva ai cittadini di Ercolano un rifornimento costante, rendendo il pane il pilastro della dieta romana a partire dal II-III secolo a.C., scalzando l'antica e più semplice *puls* di farro.

Altro aspetto importante era la cura del corpo. Come vivevano gli Ercolanesi il rapporto tra cibo ed equilibrio psicofisico?

Il concetto di *Mens sana in corpore sano* era legato alla salute funzionale. Il cittadino frequentava palestre e terme non per un fine estetico, ma per essere un soldato forte, un mercante instancabile o un pescatore agile. La dieta era mediterranea. Cercavano il prodotto migliore perché per loro tutto era naturale. Per loro, essere sani significava essere *in forze* per affrontare la vita.





Dal corpo-amuleto al corpo sotto esame

Storia dell'obesità nell'arte tra donne e infanzia: nutrimento, status, morale, desiderio e stigma fino al contemporaneo

di **Franco Riccardo***

La prima 'grande immagine' del corpo femminile che l'Occidente riconosce come simbolo nasce minuscola, portatile, quasi da palmo: le cosiddette Veneri paleolitiche. La 'Venere di Willendorf', insieme a figure come la 'Venere di Lespugue' o la 'Venere di Dolní Věstonice', non è un ritratto e non è neppure un ideale estetico nel senso moderno; è un concentrato di funzioni, un lessico della generazione inciso nella materia. Seni, ventre, fianchi, pube emergono come segni sovradeterminati,

mentre il volto si ritrae o scompare: ciò che conta non è l'individualità, ma la potenza del nutrire e del dare vita. In un mondo dove la fame è un rischio costante, la 'pienezza' non parla di eccesso ma di resistenza, di futuro, di protezione. La rotondità è una teologia elementare: la vita deve continuare, e il corpo che sembra poterla sostenere diventa oggetto di venerazione, talismano, forse figura della 'Grande Madre' prima ancora che la storia le attribuisca un nome.

Quando si entra nelle civiltà storiche, il



vizi si fa più esplicito: con Hieronymus Bosch la corporeità, talvolta deformata e caricata, può incarnare la tentazione, la colpa, l'eccesso. Qui si intravede una svolta: la rotondità può diventare allegoria, e l'alimentazione non è soltanto sopravvivenza o festa, ma anche disciplina, peccato, ammonimento.

È però tra Rinascimento e Barocco che l'Occidente consegna alla memoria collettiva una delle sue più potenti apologie della carne, soprattutto femminile: un corpo 'pieno' come

in foto:
Franco Riccardo

corpo comincia a essere letto anche come prova sociale. Là dove l'accesso al cibo è diseguale, la carne non è solo carne: è economia resa visibile. Nel mondo mediterraneo, tra idealizzazioni e naturalismi, la cultura figurativa greca tende spesso a cercare misura e proporzione, e la tradizione scultorea che culmina in Prassitele offre modelli femminili in cui la sensualità è calibrata, 'armonizzata', più che esplicitamente opulenta. Ma intorno a questa misura convivono altri registri: il banchetto come potere, la prosperità come privilegio, l'abbondanza come linguaggio di status, riconoscibile nelle iconografie conviviali diffuse anche in contesti etruschi e romani, dove la festa e il nutrimento costruiscono un teatro sociale. In questa fase, la pienezza non è ancora stigma: è, semmai, segnatura di benessere, appartenenza, protezione dalle privazioni.

Il Medioevo, pur così diverso per sensibilità, prepara un passaggio decisivo: il corpo entra nella sfera del giudizio morale. Il realismo umano di Giotto, capace di dare peso e verità ai corpi sacri, non coincide con una celebrazione dell'abbondanza, ma indica che la carne può diventare veicolo di emozione e storia. Nel tardo Medioevo e nelle correnti nordiche, l'immaginario dei

bellezza, vitalità, sensualità, luce. Tiziano, con la sua cultura del nudo caldo e terrestre, costruisce un'idea di femminile che non teme la materia; Giorgione, Correggio e altri maestri fanno della morbidezza un'energia pittorica, un modo di rendere la pelle come presenza viva. Il Seicento porta questa concezione al culmine con Rubens, dove la famosa opulenza delle forme non è un incidente né una provocazione: è un canone. Le sue donne affermano che il corpo è vero quando è abitato dalla vita, e la loro bellezza non è un'astrazione: è carne che respira, che si piega, che pesa. Anche quando il realismo si fa più severo, come in Rembrandt o in Velázquez, la corporeità non perde dignità: può parlare di rango, di fragilità, di tempo, senza bisogno di essere assottigliata in un ideale unico.

Dentro questo clima, l'infanzia occupa un posto fondamentale: il bambino paffuto diventa un'icona di salute e serenità. I putti rinascimentali e barocchi — in pittura e in scultura, tra decorazione e allegoria — costruiscono un'immagine infantile universale: non individui, ma emblemi. La loro ciccia è gioia, gioco, innocenza. Nelle volte, nei trionfi, nelle pale, questa infanzia 'piena' non è un problema da correggere, ma una promessa: la vita che cresce bene. L'arte sacra, quando rappresenta un



Bambino Gesù sorprendentemente florido, non intende 'registrare' un dato corporeo: intende materializzare la tenerezza, la maternità, la concretezza dell'incarnazione. Il latte, la pelle, il peso tra le braccia della madre diventano teologia domestica, nutrimento come linguaggio del divino.

Eppure, nello stesso arco tra Cinquecento e Seicento, soprattutto nel Nord Europa, emerge una seconda linea interpretativa, più aspra e modernissima: il corpo pieno come segnale morale. È l'età in cui la pittura di genere e la rappresentazione della casa, della cucina e della tavola assumono un valore pedagogico. Bruegel il Vecchio, Jan Steen, Jacob Jordaens costruiscono scene brulicanti di cibo, rumore, disordine, in cui adulti e bambini spesso condividono gli stessi eccessi: mangiano, bevono, imitano, esagerano. Qui l'infanzia non è 'separata' dal mondo adulto: la rotondità del bambino può diventare specchio e profezia, e l'immagine funziona come avvertimento. È un passaggio cruciale per una rivista di salute e benessere: già allora l'arte suggerisce che le abitudini alimentari sono cultura appresa, e

che il comportamento si trasmette per imitazione molto prima che per prescrizione.

Il Settecento rende ancora più esplicita la componente satirica: con William Hogarth la pienezza può diventare segno sociale e morale dentro una narrazione che denuncia la corruzione, il vizio, la spettacolarizzazione dell'eccesso. Il corpo non è solo corpo: è un personaggio, una prova, un'accusa. La modernità, lentamente, sposta il baricentro: dal volume come fortuna al volume come colpa.

Nell'Ottocento, però, la storia non procede in linea retta. Proprio mentre le trasformazioni industriali e urbane cambiano la dieta, il lavoro e le disuguaglianze, l'arte continua spesso a idealizzare corpi morbidi, soprattutto femminili, come simboli di piacere e pienezza vitale. Manet e Courbet introducono un corpo più vero, meno mitologico, che destabilizza perché non chiede permesso: la materia non è più mascherata dall'allegoria. E con l'Impressionismo, in particolare con Renoir, la carne diventa luce e felicità sensoriale: un



corpo pieno è un corpo che appartiene al mondo, alla festa degli occhi, alla temperatura della vita. Degas, più inquieto e analitico, guarda invece la corporeità nella quotidianità, spesso senza indulgenza: non idealizza, osserva. In entrambi i casi, però, il messaggio è netto: non esiste una sola grammatica della bellezza, e il corpo "armonico" può essere armonico anche quando è morbido, pesante, presente.

È nel Novecento che la frattura diventa sistemica. La cultura dei mass media, la fotografia, la pubblicità, poi la televisione e i social impongono un ideale sempre più asciutto, controllato, replicabile. Il corpo femminile, più di ogni altro, viene misurato e normalizzato; l'immagine si avvicina al protocollo. In parallelo, la medicina e la statistica costruiscono strumenti indispensabili per la salute pubblica, ma la loro forza può scivolare nell'ideologia: il parametro diventa valore, e il valore diventa giudizio. È qui che l'obesità tende a essere vista non solo come rischio clinico, ma come 'difetto morale', con un carico di stigma che spesso colpisce soprattutto donne e bambini.

L'arte contemporanea reagisce in modo plurale, talvolta divergente, proprio perché il corpo diventa un campo di conflitto culturale. Fernando Botero dilata le figure fino a trasformare il volume in stile: non "obesità" clinica, ma una poetica dell'ampiezza, una forma che può essere ironica, solenne, vulnerabile, e che soprattutto riapre il diritto alla presenza contro l'imperativo della magrezza. Lucian Freud, al contrario, toglie ogni filtro consolatorio: la carne è carne, pesa, riposa, cede, si espone. Nella celebre serie di ritratti di Sue Tilley, il corpo obeso non è né allegoria né caricatura: è realtà guardata fino in fondo, con una crudezza che costringe lo spettatore a interrogare il proprio sguardo, la propria educazione visiva, le proprie repulsioni apprese. Accanto, una pittrice come Jenny Saville spinge la carne oltre il ritratto, trasformandola in campo pittorico e politico: non 'corpi da correggere', ma corpi che impongono spazio, che reclamano dignità contro ogni canone unico.

E l'infanzia, oggi, appare forse come il



punto più delicato. Se il putto barocco era un emblema pacificato di salute e gioia, la contemporaneità tende a rappresentare l'obesità infantile in chiave di emergenza, spesso dentro immagini medicalizzate o campagne che oscillano tra prevenzione e colpevolizzazione. L'arte, quando è più consapevole, può svolgere una funzione etica preziosa: distinguere tra cura e stigma, tra educazione e vergogna, tra responsabilità sociale e condanna individuale. Può ricordare che la salute non coincide con l'umiliazione e che il benessere non si costruisce riducendo il corpo a un numero.

La lunga storia iconografica della 'pienezza' dimostra che la rappresentazione dell'obesità non è mai neutra. Nel corpo, ogni epoca ha scritto la propria idea di prosperità o di peccato, di desiderio o di disciplina, di maternità o di decoro, di infanzia felice o di paura sanitaria. Dalle Veneri paleolitiche al realismo senza alibi di

Freud, passando per Tiziano e Rubens, Bruegel e Hogarth, Courbet, Manet, Renoir e Degas, il corpo grasso emerge come uno specchio culturale: rivela che i canoni estetici non sono leggi naturali, ma costruzioni storiche. E forse è proprio questa la lezione più utile, oggi, in un tempo che misura tutto: l'arte non nega la scienza, ma impedisce che la scienza diventi giudizio totale; non nega la salute, ma difende la dignità; non rifiuta la cura, ma rifiuta la vergogna come metodo.

(*) *curatore d'arte*
Fondazione Sarenco

(foto di Francesco Di Domenico, Mario Roberto Durán Ortiz e José Luiz - licenza Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International - le immagini delle opere sono di dominio pubblico)



A Napoli il corpo non si misura: risuona

Dalla forma alla relazione: Ciccio Merolla trasforma la fisicità in un armonico linguaggio sonoro



di
Manuela Ragucci

Nel 2017, al Teatro Sannazaro, andò in scena uno spettacolo unico nel suo genere. La sala era gremita di artisti, addetti ai lavori, autorità. Il pubblico seguiva con un'attenzione quasi fisica 'Sono solo suono', il one man show del percussautore Ciccio Merolla per la regia di Raffaele Di Florio. Un successo di pubblico e di critica. Oggi, dopo il grave incendio che recentemente ha distrutto il teatro definito la "bonboniera" di Napoli, quegli applausi sembrano tornare indietro come un'eco nella memoria dei napoletani. Un'onda sonora che resiste al tempo e alle ferite dei luoghi, e che riporta al centro la forza di quella serata: essenziale, potente, irripetibile.

C'è un momento, in quello spettacolo, in cui il silenzio non è assenza ma attesa. Le luci si abbassano, il respiro del pubblico si

raccoglie, e sul palco rimane Merolla con le sue percussioni. Il titolo è già una dichiarazione: togliere il superfluo, restare vibrazione. Nessuna parola. Nessuna spiegazione. Solo ritmo.

Ad un certo punto entra in scena il corpo. Non come concetto astratto, ma come presenza viva. Accanto a Merolla, l'attrice Mariema Faye con il suo talento e la sua bellezza giunonica priva di qualsiasi compiacimento scenico. Quando le mani del percussionista iniziano a cercare timbri sulla sua pelle, in teatro si avverte un cambio di temperatura emotiva. La pelle diventa tamburo. Le curve diventano cassa armonica. Il gesto si fa suono. In quel momento il corpo più in carne non è oggetto di sguardo, ma soggetto sonoro. Non viene esibito: viene ascoltato. È una scelta

artistica che lavora per sottrazione e che, proprio per questo, produce un effetto potente ma mai aggressivo.

La forza di "Sono solo suono" sta anche nella rinuncia al parlato. Senza parole, cade la tentazione di spiegare il corpo, di definirlo, di incasellarlo. Rimane l'esperienza sensoriale.

In un tempo in cui il discorso sulla fisicità è spesso attraversato da semplificazioni e modelli uniformanti, il lavoro di Ciccio Merolla suggerisce un'altra postura: spostare l'attenzione dalla forma alla relazione, dalla misura alla risonanza. Il

sguardo. Il corpo viene restituito alla sua complessità espressiva, senza enfasi retorica.

In un panorama visivo spesso orientato verso l'omologazione, questa operazione introduce una variazione necessaria: ricordare che la bellezza artistica può abitare forme diverse.

Si
va

in controtendenza, il lavoro di Merolla invita a un cambio di prospettiva: passare dal corpo misurato al corpo vissuto. La sua ricerca mette in luce una verità semplice e antica: "Il corpo è il primo strumento che possediamo. Prima della parola c'era il battito; prima del giudizio, c'era il ritmo condiviso" afferma Merolla e continua: "il corpo è un tempio, è il tramite che abbiamo per comunicare le

nostre emozioni, la nostra interiorità, dobbiamo custodirlo, non mortificarlo ed apprezzarlo per apprezzarci nella nostra totalità di individui".

In "Sono solo suono" e non solo, ma in tutto il pensiero di Merolla, il corpo non è esile come lo vorrebbero le riviste patinate, non chiede giustificazioni. Abita la scena, vibra, restituisce suono. Diventa parte attiva della creazione musicale e, così facendo, sfugge alle categorie riduttive. A Napoli, città che da sempre trasforma la carne in linguaggio e il ritmo in racconto, il messaggio arriva con chiarezza discreta. Il corpo non è solo ciò che si vede. È anche ciò che risuona.

(foto di Manuela Ragucci)



corpo diventa ciò che produce, non ciò che pesa. Diventa presenza, non categoria e questa scelta diventa gesto politico: ascoltare invece di giudicare e soprattutto abbracciare ogni individuo per la sua unicità, come anima ancor prima che corpo.

Questa visione ritorna anche nel video di body percussion diventato virale su YouTube, in cui Merolla dialoga ritmicamente con il corpo dipinto della bellissima Adriana. Anche qui la pittura segue le linee naturali del corpo, ne accompagna i volumi senza mascherarli. Il colore non copre: evidenzia. Il ritmo non corregge: valorizza. La scelta di una modella curvy, non conforme agli standard dominanti non appare come provocazione, ma come gesto di normalizzazione dello

Corpo, voce, coraggio: ritrovare l'armonia lontano dai modelli

Accettarsi, muoversi con intelligenza, rifiutare le scorciatoie e credere nelle proprie capacità: una strada concreta per stare bene con sé e con gli altri

Viviamo in un tempo in cui il corpo è diventato un biglietto da visita, un 'profilo' da esibire, un messaggio da comunicare prima ancora di parlare. Televisione, pubblicità e soprattutto social network ci restituiscono ogni giorno immagini di perfezione: addominali scolpiti, vite sottili, posture impeccabili, sorrisi sempre pronti. E, insieme alle immagini, ci consegnano un'idea silenziosa ma potentissima: "Se non sei così, non vai bene". Da qui nasce un meccanismo che conosco bene, perché lo vedo nelle persone e lo riconosco anche nel lavoro artistico: un confronto continuo che all'inizio sembra innocuo, poi diventa giudizio, e alla lunga si trasforma in distanza tra ciò che siamo e ciò che pensiamo di dover essere.

Proprio questa distanza è il punto in cui si perde l'armonia. Da attore, performer e coach vocale, lavoro da anni su presenza scenica, respiro, postura, voce, ritmo: elementi tecnici, certo, ma prima ancora umani. Ho imparato che la presenza non nasce dalla perfezione, nasce dall'equilibrio: quando il corpo non è un nemico da correggere, ma uno strumento da conoscere. E se la ricerca dell'armonia è l'obiettivo, il primo passo non può che essere uno: smettere di combattere contro sé stessi.

Accettarsi non significa smettere di migliorarsi, significa smettere di odiarsi mentre si cambia. È una differenza enorme.

Se ti muovi da un punto di disprezzo, qualunque percorso diventa una condanna: l'allenamento una punizione, la dieta una colpa, lo specchio un tribunale. Se invece ti muovi dal rispetto, la stessa fatica cambia sapore: diventa costruzione, non autosabotaggio. Accettare se stessi vuol dire guardarsi e riconoscersi per ciò che si è, oggi, senza negarsi la possibilità di crescere domani; significa dire: "Posso allenarmi, posso imparare, posso evolvere, ma non devo distruggermi per piacermi". E proprio perché l'accettazione è un punto di partenza sano, il passo successivo diventa naturale: prendersi cura del corpo in modo quotidiano, semplice, realistico.

Una sana attività fisica quotidiana, infatti, è uno dei modi più concreti per ristabilire armonia. Non parlo di ossessione, né di prestazione, né di trasformazioni da esibire: parlo di movimento come igiene, come respiro, come manutenzione affettiva. Camminare, correre, nuotare, ballare, allenarsi: qualunque cosa, purché sia sostenibile e adatta a te. Il corpo non è una vetrina da allestire per gli altri: è una casa in cui abiti, e la casa va curata con regolarità, non con estremismi. Quando ti muovi con continuità, non cambia solo la forma: cambia l'umore, si alleggerisce l'ansia, migliora il sonno, aumenta la lucidità. E proprio perché il movimento produce risultati veri ma gradualmente, entra in gioco la tentazione più pericolosa dei nostri tempi:

la scorciatoia.

La pressione del "tutto e subito" spinge molti giovani verso soluzioni rapide: sostanze anabolizzanti, integratori presi a caso, diete drastiche, programmi estremi copiati online. Qui bisogna essere chiari: evitare l'uso di sostanze anabolizzanti non è prudenza eccessiva, è tutela della salute. Non è coraggio "spingere" chimicamente il proprio corpo per inseguire un'immagine; spesso è fragilità travestita da determinazione. E lo stesso vale per le diete

relazioni. Se ti senti in guerra con te stesso, cerchi negli altri una conferma continua, e quella conferma diventa un bisogno che non si spegne mai: un like, un complimento, un confronto vinto. Ma la stima che dipende dall'esterno è instabile, e finisce per renderci più vulnerabili. Quando invece inizi a rispettarci, cambia la qualità della tua presenza: non chiedi agli altri di "salvarti", non cerchi approvazione come ossigeno, non reciti per essere accettato. Ti presenti con più calma e più verità, e

paradossalmente diventi anche più credibile, perché non stai interpretando un modello: stai abitando te stesso.

E qui si arriva al punto che completa il cerchio: credere in sé stessi. Non nel senso ingenuo del "sono perfetto", ma in quello molto più concreto del "posso provarci". Posso costruire un percorso. Posso attraversare la fatica senza farmi distruggere dal giudizio. Ho visto ragazzi pieni di qualità bloccarsi perché aspettavano di sentirsi pronti, e la verità è che non ci si sente pronti: si diventa pronti facendo,

in foto:
Alessandro Incerto



non certificate e non costruite dopo un'accurata visita medica: ogni organismo ha una storia, un metabolismo, un equilibrio specifico, e inseguire mode alimentari senza competenza può produrre danni reali, fisici e psicologici. La disciplina autentica non è togliere tutto o soffrire di più: è capire cosa ti serve davvero, con chi ne ha gli strumenti.

Quando si rifiutano le scorciatoie e si torna alla realtà — rispetto di sé, movimento intelligente, cura guidata dalla competenza — accade qualcosa che spesso si sottovaluta: migliora anche il modo di stare con gli altri. Perché il rapporto che abbiamo col corpo influenza direttamente il rapporto che abbiamo con le

sbagliando, riprovando, chiedendo aiuto quando serve, continuando anche quando nessuno applaude. È questo che intendo quando dico coraggio, dedizione e impegno prima di tutto: tre parole che non fanno rumore, ma che reggono una vita intera. E se oggi i modelli esterni gridano "appari", io credo sia necessario rispondere con una scelta più profonda: "diventa". Diventa più consapevole, più sano, più libero. E l'armonia, a quel punto, non è più un ideale lontano: è un modo concreto di stare nel mondo, con il tuo corpo, con la tua voce, con la tua storia.

(*) attore, coach, performer

di
Alessandro Incerto*

Il peso dello sguardo

Nel cinema il corpo non conforme non è più una caricatura: da Fatty Arbuckle a The Whale, storia di una rivoluzione visiva e culturale



Dalle riflessioni di Foucault sulla biopolitica alle recenti istanze della woke culture, il corpo eccedente nel cinema è oggi terreno di una ridefinizione: non più mero 'carattere' tipizzato, ma spazio di negoziazione tra identità e sguardo egemone. Il sovrappeso, un tempo maschera del vizio, emerge ora come soggetto complesso, dove la massa fisica sfida la silhouette normativa dei canoni.

Roscoe 'Fatty' Arbuckle, con il suo corpo, attivava il classico slapstick e il grasso era letteralmente una scorciatoia drammaturgica: un segno grafico che evocava immediatamente l'indolenza, l'ingordigia o una giovialità rassicurante e asessuata, una forza centrifuga capace di deformare lo spazio scenico e sovvertire l'ordine attraverso il caos della carne.

Nelle interpretazioni odierne, tuttavia, possiamo notare un faticoso ma progressivo divorzio dalla grassofobia: dal fallimento morale si passa a una visione più tridimensionale, dove il peso non è più costume, ma diventa esistenza. Già in *Roma città aperta* (1945), la mole di Aldo Fabrizi non è maschera comica, ma carne martirizzata: Don Pietro trasforma il sovrappeso in simbolo tragico di resistenza. La tipizzazione si incrina. Anche il cinema mainstream coglie il campo di battaglia identitario, come in *Buon compleanno*

Mister Grape (1993): l'obesità della madre è una tragedia sociale e claustrofobica.

Il personaggio ingombrante esprime al tempo stesso il disagio proprio e il peso della vergogna sociale, che viene interiorizzata. Il punto di rottura contemporaneo è rappresentato da *The Whale* (2022). Aronofsky compie un'operazione colta: trasla il peso dal piano della dieta a quello della teologia. Charlie non è un carattere; è un soggetto politico e spirituale la cui carne è rifugio, punizione e, infine, trascendenza.

In Italia la figura del sovrappeso è stata per decenni prigioniera del genere, dalla commedia sexy ai trash-movie degli anni '70 e '80 con Bombolo e Paolo Villaggio, epicentro di una comicità scurrile e punitiva. Lo stigma per il sovrappeso esprimeva spesso una subalternità intellettuale. Oggi abbiamo opere come *Corpo celeste* (2011), esordio di Alice Rohrwacher, in cui Marta vive il disagio del corpo non conforme raggiungendo poi la liberazione dall'approvazione altrui e l'autodeterminazione; il documentario *Corpo Libero* (2025) di Romani e Amato sullo stigma per l'obesità o il cortometraggio *Unfitting* (2023) di Giovanna Mezzogiorno, su un'attrice rifiutata perché non rispondente ai canoni estetici, che cercano di colmare quel vuoto di rappresentazione del reale. Così pure il cinema europeo: si pensi allo spagnolo *Piggy* (2022), che interroga il bullismo e il trauma con una crudeltà che restituisce però dignità al soggetto. Dalle piattaforme intanto giungono serie come *Survival of the Thickest* (2023), su una donna che riparte da zero con qualche chilo in più, recidendo l'antico legame tra sovrappeso e devianza



con una narrazione in cui la dimensione fisica è una delle tante variabili dell'essere, non la principale.

In un'arte da sempre vincolata a canoni estetici più o meno rigidi, la tendenza oggi non è tanto celebrare il corpo grande, ma normalizzarlo, rischiando di scivolare in un universalismo conformista, producendo narrazioni altrettanto poco realistiche.

Nell'attuale rincorsa alla *body positivity*, si annida un'insidia. Esiste un'area di profonda ambiguità nel *politically correct* che rischia di generare una spettacolarizzazione inversa. Esso rischia

di soffocare l'eversione del grottesco: la satira del *Signor Creosoto* (1983) sarebbe oggi bollata come grassofobia mentre allora usava l'obesità come iperbole del collasso capitalista. Il passaggio dal corpo-esplosivo dei Monty Python al corpo-dolente di *The Whale* segna la fine di un'epoca: oggi la satira feroce e la 'brutalità' delle immagini lasciano il posto a una narrazione più attenta e protetta, ma anche estremamente, e forse troppo, cauta.

(*) Studiosa e formatrice in Cinema e XR

di Paola Pagliuca *

La fabbrica dell'inganno

Prodotti dimagranti, testimonial falsi e manipolazione digitale: il caso Marisa Laurito svela il lato oscuro del web



C'è una promessa che attraversa il web con la velocità di uno swipe: dimagrire in fretta, senza fatica, possibilmente senza cambiare nulla della propria vita. È una promessa seducente, costruita su immagini luminose, testimonianze entusiastiche e un linguaggio che mescola scienza e magia. Capsule naturali, gocce miracolose, tisane 'detox', integratori che 'riattivano il metabolismo': il mercato dei prodotti dimagranti fai da te non è mai stato così affollato, né così aggressivo. A cambiare non è solo l'offerta, ma il contesto in cui questa promessa prende forma. Oggi la pubblicità non ha più bisogno di passare da canali tradizionali o da professionisti della salute: vive nei feed dei social, nelle storie sponsorizzate, nei video brevi che scorrono tra un balletto e un tutorial di make-up, nei siti che imitano le testate giornalistiche e nei marketplace che compaiono e scompaiono nel giro di poche settimane. È una comunicazione che si mimetizza, che si traveste da consiglio personale, da esperienza autentica, da confessione spontanea.

Il punto più delicato è proprio questo slittamento: non si vende più solo un prodotto, si vende una narrazione. La narrazione della trasformazione rapida, della rinascita fisica che coincide con un riscatto sociale, sentimentale, professionale. La magrezza viene proposta come chiave universale di accesso alla felicità, come prova visibile di disciplina e successo. In un ecosistema digitale che premia l'immagine, il corpo diventa un progetto da ottimizzare, un biglietto da visita costantemente esposto al giudizio altrui. I giovani, immersi fin dall'adolescenza in questo flusso continuo di corpi filtrati e levigati, interiorizzano l'idea che esista uno standard da raggiungere e che ogni deviazione richieda una correzione immediata. È qui che il prodotto dimagrante fai da te trova terreno fertile: non come semplice integratore, ma come scorciatoia identitaria.

A rendere il quadro ancora più complesso è l'ingresso massiccio dell'intelligenza artificiale nella produzione di contenuti. Oggi è possibile generare recensioni convincenti, fotografie 'prima e dopo' perfettamente credibili, interviste costruite ad arte, persino video in cui un volto noto sembra raccomandare una pillola o raccontare la propria trasformazione. Nel cuore di questa deriva si colloca il caso di Marisa Laurito, che ha denunciato pubblicamente l'uso fraudolento della propria immagine per promuovere presunti prodotti dimagranti. L'attrice ha dichiarato di essere «*totalmente estranea a contenuti promozionali diffusi online mediante l'uso non autorizzato del suo nome e della sua immagine, a sua completa insaputa, finalizzati alla promozione di presunti prodotti dimagranti*». Il suo volto, familiare e rassicurante, era stato trasformato in

un'esca commerciale. Non si tratta solo di una violazione del diritto all'immagine, ma di un cortocircuito che colpisce direttamente la fiducia dei consumatori: se un volto noto sembra garantire un prodotto, perché dubitare?

Il problema, tuttavia, va oltre il singolo episodio. La tecnologia amplifica un meccanismo già rodato: quello della pubblicità ingannevole che sfrutta l'autorevolezza percepita. Se un tempo il testimonial era frutto di un contratto e di un controllo relativamente verificabile, oggi può essere generato senza consenso, senza limiti, senza scrupoli. Allo stesso modo, la figura dell'influencer ha ridefinito il concetto di raccomandazione. Molti creator parlano di benessere e integrazione alimentare con leggerezza, mescolando esperienze personali, opinioni e messaggi sponsorizzati in un racconto continuo che rende difficile distinguere tra consiglio sincero e strategia commerciale. Anche quando non c'è malafede, spesso manca la competenza. E la salute, trasformata in contenuto, perde la sua complessità.

Dimagrire non è un atto neutro né un processo standardizzabile. Significa intervenire su metabolismo, abitudini alimentari, attività fisica, equilibrio psicologico, eventuali condizioni cliniche. Ridurre tutto a una capsula 'naturale' significa ignorare questa complessità e alimentare un'idea pericolosa: che il corpo sia un problema da risolvere rapidamente, non un sistema da comprendere. I rischi non sono solo economici, legati alla truffa, ma anche fisici, perché molti prodotti venduti online sfuggono a controlli rigorosi, e psicologici, perché rafforzano l'insoddisfazione corporea e la percezione di inadeguatezza. Quando la promessa non viene mantenuta, la colpa ricade sull'individuo: non hai creduto abbastanza, non hai seguito bene le istruzioni, non hai comprato il pacchetto completo.

La questione culturale è forse la più urgente. Il mito della magrezza a tutti i costi continua a insinuarsi sotto forme nuove, apparentemente più inclusive ma altrettanto pressanti. Si parla di 'healthy lifestyle', di 'best version of yourself', di 'reset metabolico', ma il sottotesto rimane

spesso lo stesso: essere più magri equivale a valere di più. In questa equazione distorta, il web diventa una cassa di risonanza potentissima, capace di normalizzare standard irrealistici e di trasformare ogni insicurezza in opportunità di business. L'intelligenza artificiale, lungi dall'essere neutrale, può moltiplicare queste narrazioni, renderle più persuasive, più personalizzate, più difficili da smascherare.

Non si tratta di demonizzare la tecnologia o i social, né di negare che esistano percorsi seri e professionali per migliorare la propria salute. Si tratta piuttosto di ripensare il rapporto tra informazione e competenza, tra desiderio e consapevolezza. La vicenda che ha coinvolto Marisa Laurito è un segnale evidente di quanto sia fragile il confine tra



in foto:
Marisa Laurito

realtà e manipolazione nell'era digitale. Ma è anche un'occasione per interrogarsi su perché certe promesse trovino così facilmente ascolto. Finché la magrezza verrà raccontata come soluzione universale e immediata, il mercato dei miracoli continuerà a reinventarsi, sfruttando volti, algoritmi e insicurezze. La vera sfida, soprattutto per le nuove generazioni, è sottrarre la salute alla logica dello slogan e restituirla alla dimensione della complessità, del tempo e della responsabilità.

M.R.

(foto di Ernesto Albano / courtesy Teatro Trianon Viviani)



Napoli in Movimento, la Grande Festa della Capitale Europea dello Sport

Il 2026 come occasione per educare i giovani alla salute e a una nuova cultura del vivere sano

di
Manuela Ragucci

C'è una città che ha deciso di raccontarsi attraverso il movimento, trasformando l'energia dei suoi vicoli in una visione europea. È Napoli, che ha ufficialmente avviato il suo cammino come Napoli Capitale Europea dello Sport 2026 con la cerimonia della firma della Targa d'Argento e la consegna delle bandiere, ospitata nella cornice solenne del Real Albergo dei Poveri. Un gesto formale, ma soprattutto un'assunzione di responsabilità pubblica: quella di fare dello sport non soltanto una vetrina di grandi eventi, bensì un linguaggio condiviso, un diritto diffuso, una

grammatica civile capace di attraversare quartieri, scuole e generazioni.

Alla presenza del sindaco Gaetano Manfredi e dell'assessora Emanuela Ferrante, la città ha sancito un impegno che guarda al 2026 come a un anno di protagonismo internazionale e di radicamento territoriale. "Sarà un anno straordinario per Napoli", ha dichiarato Manfredi, annunciando grandi eventi nazionali e internazionali, dalla tappa del Giro d'Italia alla partita inaugurale degli Europei di volley che si disputerà nella suggestiva cornice di Piazza del Plebiscito,



trasformando uno dei simboli cittadini in un grande stadio a cielo aperto.

Ma la visione dell'amministrazione non si ferma agli appuntamenti di richiamo: l'obiettivo dichiarato è quello di uno sport diffuso, capace di raggiungere i quartieri e le comunità locali, portando educazione, disciplina, spirito di squadra e formazione per le nuove generazioni. L'iniziativa, promossa dal Comune di Napoli in collaborazione con ACES Europe, il CONI regionale e l'Unione Stampa Sportiva Italiana, conta già oltre centocinquanta iniziative che coinvolgeranno scuole, associazioni e federazioni in tutta la città.

Nel dibattito sulla necessità di promuovere stili di vita sani tra i più giovani, Napoli può e deve rivendicare un ruolo centrale: quello di capitale dello sport e della cultura del movimento nel Mezzogiorno. Lo ha dimostrato la grande festa dell'atletica leggera ospitata dal Circolo Canottieri Napoli in occasione della presentazione del volume '100+anni di storia e statistiche dell'atletica in Campania', scritto da Rino Manzo, già dirigente sportivo di lungo corso e Stella d'oro del Coni, e da Fausto Narducci, già

redattore capo della Gazzetta dello Sport e direttore della rivista federale Atletica, con la prefazione di Stefano Mei, presidente nazionale della FIDAL - Federazione Italiana di Atletica Leggera ed edito da LeVarie. Un evento che ha unito memoria e futuro, impreziosito dalla presenza della fiaccola delle Olimpiadi di Roma 1960, portata in sala in onore dell'olimpica Gilda Jannaccone, simbolo di una tradizione che continua a ispirare le nuove generazioni.

Oltre duecento persone hanno preso parte a una serata che ha ribadito come lo sport sia parte integrante dell'identità

cittadina e uno strumento educativo fondamentale. "Per Napoli è stata una cosa formidabile. Non immaginavo di arrivare all'Olimpiade", ha raccontato con emozione Gilda Jannaccone. "L'atletica di quegli anni era molto diversa da adesso: oggi gli atleti sono molto più forti, è un'altra generazione rispetto a quando correvo io. È un piacere fare parte di questa grande famiglia dell'atletica e poter vedere queste nuove generazioni, a cui auguro il meglio".

In un territorio in cui la promozione del movimento rappresenta una sfida culturale oltre che sociale, l'atletica leggera emerge come disciplina accessibile e formativa, capace di offrire ai giovani non solo benessere fisico ma strumenti interiori per crescere. Lo ha sottolineato con forza Maria Guida, campionessa europea di maratona, che ha arricchito il suo intervento con una riflessione profonda sul valore educativo della pratica sportiva: "L'atletica ti mette in competizione con una parte di te, non solo con l'avversario. Chi corre cerca di fare un tempo migliore, chi salta prova ad alzare sempre l'asticella, chi lancia un peso cerca di mandare un oggetto più lontano possibile".

in foto:
Gaetano Manfredi

da sinistra Bracale,
Jannaccone, Grasso



Una metafora potente del superare i propri limiti, dello spostare ogni volta un po' più in là l'asticella dei propri obiettivi. Non è soltanto una sfida agonistica, ma una sfida di vita: formazione del carattere, esercizio della volontà, desiderio continuo di migliorarsi e di mettersi in gioco. Questo percorso diventa uno stimolo profondo che va di pari passo con l'idea di prendersi cura di sé, costruendo autostima e

da sinistra Manzo,
Jannaccone, Narducci,
Guida, Lobasso



consapevolezza. È proprio questa dimensione che aiuta a contrastare la sedentarietà, la noia e la ricerca di rifugi compensativi, spesso scelti per evitare di affrontare paure e fragilità. Lo sport, invece, insegna ad affrontarle, trasformando l'energia in crescita personale.

Sulla stessa linea si inserisce anche la testimonianza di Alessandro Sibilio, ostacolista e velocista italiano, campione

tempo e la salute da uno schermo – continua -. La sedentarietà è una trappola che ti spegne lentamente. Non dovete per forza vincere l'oro alle Olimpiadi, ma dovete vincere la sfida contro la pigrizia. Lo sport vi regala la libertà e la fiducia in voi stessi che nessun videogioco o social network potrà mai darvi”.

La fiamma olimpica esposta durante l'evento ha così assunto un significato che



europeo under 23 dei 400 metri ostacoli a Tallinn 2021 e campione europeo under 18 a Tbilisi 2016, specialista di una disciplina che richiede resistenza, tecnica e capacità di mantenere ritmo e concentrazione tra un ostacolo e l'altro. “Dare un giusto esempio ai giovani è diventata una parte fondamentale del nostro ruolo – dice -. Al di là dei risultati, quello che resta è l'educazione al benessere. Trasmettere l'idea di uno stile di vita sano significa semplicemente insegnare ai ragazzi a volersi bene. Muoversi un po' ogni giorno, mangiare in modo equilibrato e avere quel minimo di disciplina non sono obblighi pesanti, ma piccoli gesti che ti fanno stare meglio con te stesso e con gli altri. Alla fine, l'atletica ti dà un equilibrio che ti serve in tutto quello che fai, non solo quando corri”.

E il suo messaggio ai più giovani è diretto, senza retorica: “Non fatevi rubare il

va oltre la memoria storica: è diventata il simbolo di una responsabilità collettiva verso le nuove generazioni. Se Napoli vuole essere davvero capitale dello sport, deve continuare a investire nelle discipline e nella pratica di base, nelle scuole e nelle società del territorio, offrendo ai bambini e agli adolescenti occasioni concrete per muoversi, crescere e credere in se stessi. Perché ogni ragazzo che sceglie di correre, saltare o lanciare sceglie anche di prendersi cura del proprio futuro, trasformando lo sport in uno strumento decisivo nella costruzione di una società più sana e consapevole.

(foto da Ufficio Stampa
Comune d Napoli)

Napoli Capitale dello Sport: un segnale per i giovani

Ferrante: Se cambieremo una generazione, avremo cambiato la città

L'anno è iniziato sotto il segno della cultura atletica per Napoli, protagonista della scena agonistica come Capitale Europea dello Sport 2026. Non si tratta solo di un titolo onorifico, ma di una sfida quotidiana che si gioca tra i vicoli e le piazze per restituire ai più giovani luoghi sani dove incontrarsi e svolgere attività fisica, socializzando.

La partita più importante per il futuro della città si combatte contro un avversario silenzioso: l'obesità infantile, che in Campania registra tassi tra i più alti d'Italia a causa di stili di vita sedentari. La sfida raccolta da Emanuela Ferrante, Assessore allo Sport e alle Pari Opportunità del Comune di Napoli, punta a lasciare una legacy che vada ben oltre il calendario delle competizioni, trasformando l'entusiasmo del 2026 in una riforma strutturale del benessere. L'abbiamo incontrata per capire come Napoli intenda trasformare questo prestigioso titolo in un'arma concreta per la salute dei suoi giovani cittadini.

'Mens sana in corpore sano': in un'epoca segnata dalla sedentarietà digitale e dall'obesità infantile, come state traducendo questo principio in azioni concrete?

Quel principio antico oggi è di una attualità disarmante. Agiamo su due livelli complementari: da un lato l'investimento culturale nelle scuole con progetti come 'Licei in Vasca' o iniziative legate a nuoto, tennis, atletica e wing foil, che permettono ai ragazzi di conoscere le strutture federali come la Piscina Scandone. Dall'altro, la città che cambia: stiamo riqualificando playground e palestre scolastiche affinché ciascuno trovi lo sport 'sotto casa'. Parallelamente, realizziamo una rete di poli sportivi di prossimità nei quartieri periferici

più fragili come Scampia, Barra, Ponticelli e San Giovanni. Napoli Capitale Europea dello Sport 2026 ci offre l'occasione storica per trasformare un ideale in politiche pubbliche che combattono l'isolamento e rimettono i giovani al centro.

L'ora di attività motoria spesso viene percepita come un momento 'leggero'. Perché succede e come si può cambiare questa percezione?

Per decenni l'attività motoria è stata considerata una materia di 'serie B', mentre è fondamentale per la crescita fisica, psicologica e civile. Stiamo cambiando rotta grazie a un approccio multidisciplinare e giocoso che educa alla resilienza e alla concentrazione. Grazie al Comitato di Coordinamento istituito per il 2026 con il CONI e le Federazioni, vogliamo che i ragazzi vivano quell'ora non come una pausa dallo studio, ma come un laboratorio di crescita personale che si radicherà stabilmente nel sistema scolastico.

Napoli Capitale Europea dello Sport 2026: come portate questa manifestazione nelle case dei cittadini e dei più piccoli?

Il 2026 non sarà un palinsesto per soli addetti ai lavori, ma una festa diffusa. I grandi eventi - Giro d'Italia, ATP di tennis, maratone internazionali, Europei di scherma e volley - sono una vetrina mondiale decisiva. Allo stesso tempo, il cuore del progetto è portare lo sport nei quartieri con villaggi sportivi mobili, attività gratuite nei weekend e percorsi inclusivi pensati per avvicinare tutti, nessuno escluso, alla pratica sportiva.

Obesità infantile e pari opportunità: come si sostiene chi ha meno risorse economiche?

L'obesità colpisce soprattutto le famiglie fragili; è un tema sociale prima che



in foto:
Emanuela Ferrante

sanitario. Abbiamo rafforzato il welfare sportivo tramite voucher, riduzioni ISEE e attività gratuite. Esistono clausole sociali che impongono ai concessionari degli impianti comunali di garantire accessi gratuiti ai soggetti vulnerabili. Con il progetto 'Nuota Napoli', ad esempio, garantiamo posti gratuiti per minori con difficoltà economiche o disabilità. Lo sport deve essere un diritto, non un privilegio. Napoli vuole essere capitale dello sport sociale: una città che non lascia indietro nessuno.

Quanto è importante il coinvolgimento delle famiglie?

È fondamentale. Un bambino che cresce in una famiglia sensibile allo sport ha molte più probabilità di continuare a praticarlo. Per questo stiamo costruendo campagne rivolte ai genitori sui benefici dello sport per corpo, mente e prevenzione. Vogliamo creare una vera alleanza educativa tra istituzioni, scuole e famiglie.

La 'giocabilità' dei quartieri: quali interventi prevedete per playground e palestre?

La sedentarietà si combatte rendendo i quartieri vivibili e sicuri. Stiamo intervenendo sulla riqualificazione dei playground e sul rinnovamento delle palestre scolastiche, garantendone la massima apertura pomeridiana grazie al nuovo Regolamento Comunale. Usiamo i fondi PNRR per modernizzare gli impianti,

rimuovere barriere architettoniche e puntare sull'efficientamento energetico. Ogni quartiere deve avere un presidio di movimento; deve essere naturale scendere sotto casa e trovare un canestro, una rete o un'area sicura dove correre.

La legacy del 2026: cosa resterà quando si spegneranno i riflettori?

È la domanda che ci accompagna fin dall'inizio, ed è anche la più importante. Perché Napoli 2026 non è un evento celebrativo, ma un progetto di trasformazione urbana e sociale che sta già cambiando il volto della città. Quando si chiuderà questo anno straordinario, resteranno risultati concreti. In primo luogo, gli impianti riqualificati: il nuovo polifunzionale di Piscinola, il recupero delle piscine Prota Giurleo a Ponticelli e Galante a Scampia, il rilancio del PalaDennerlein a Barra e del complesso di Corso Secondigliano. In IV Municipalità, il Palastadera diventerà un centro polifunzionale e la piscina Bulgarelli sarà finalmente restituita alla cittadinanza. A questi si aggiungono il Parco dello Sport di Bagnoli e l'AreNapoli al Centro Direzionale, una struttura moderna da 10.000 posti. Ma la vera legacy saranno i giovani che avranno trovato nello sport un pezzo della loro identità. Se riusciremo a cambiare anche solo una generazione, avremo cambiato la città.

Il vero KO all'obesità: si vince prima, a tavola

Patrizio Oliva nelle scuole contro bullismo e violenza: Lo sport ti aiuta, ma alla base ci deve essere una sana alimentazione

L'obesità giovanile non è un tema di estetica né un semplice "eccesso di peso": è un segnale precoce di squilibri metabolici, di fragilità emotive e di abitudini quotidiane che, se normalizzate nell'infanzia, rischiano di consolidarsi nell'età adulta. Proprio per questo la prevenzione non può limitarsi a raccomandazioni generiche, ma richiede un'azione educativa diffusa, capace di parlare ai ragazzi in modo chiaro e agli adulti in modo responsabile. In questo spazio si inserisce la testimonianza di Patrizio Oliva, campione olimpionico, mondiale ed europeo di pugilato, che nel suo impegno pubblico —attraverso incontri nelle scuole e campagne contro bullismo e violenza giovanile — collega la cura del corpo alla cura della persona, perché lo stile di vita non è un dettaglio, ma una scelta di futuro.

Oliva parte da un dato che impone di non trattare la questione come marginale: "Oggi, in Italia, dobbiamo fare i conti con il 30% di ragazzi obesi o in sovrappeso tra i 5 ed i 16 anni." È una percentuale che, nella sua lettura, chiama in causa l'intero ecosistema educativo: famiglia, scuola, contesto sociale, offerta alimentare, tempi di vita. E infatti, prima ancora di parlare di sport, il campione mette al centro la responsabilità adulta, senza scorciatoie retoriche: "Bambini e ragazzi obesi: le famiglie hanno una responsabilità enorme perché non hanno una corretta vita alimentare." Il passaggio è decisivo, perché sposta l'attenzione dal singolo ragazzo — spesso già esposto a giudizi e stigma — all'ambiente che orienta gusti, porzioni, routine, disponibilità di cibi ultraprocesati e, non ultimo, il rapporto emotivo con il mangiare.

Da qui Oliva identifica una delle trappole



più comuni: la "comodità" del cibo industriale e la normalizzazione dell'eccesso di zuccheri e grassi. Non è solo una questione di calorie, ma anche di meccanismi di dipendenza e automatismi comportamentali, specialmente in età evolutiva: quando questi consumi diventano quotidianità, i rischi clinici non restano astratti, e lui lo dice con un linguaggio netto: "Una cattiva alimentazione, ricca di zuccheri, provoca il diabete mellito 2". Il problema, aggiunge, è che la percezione del rischio arriva spesso tardi: "Le malattie



in foto:
Patrizio Oliva

metaboliche sono pericolose, purtroppo molti genitori non se ne rendono conto". In questa frase c'è un punto che vale per la salute pubblica: l'obesità infantile non è un fenomeno "reversibile per magia" con la crescita, ma un terreno biologico e psicologico che può predisporre a patologie e a un vissuto di esclusione, con effetti sulla motivazione e sull'autostima.

Proprio perché il corpo, in adolescenza, è anche identità, Oliva non separa mai l'aspetto fisico da quello mentale. Osserva che "pochi ragazzi, fanno attività fisica: sono stressati e pieni di problemi" e collega questa condizione all'alimentazione emotiva: "i fattori psicologici ti portano a mangiare". È un passaggio cruciale, perché rimette in prospettiva la parola "disciplina": non come punizione, ma come sostegno, struttura, protezione. In un tempo in cui molte ore scorrono immobili tra schermi

e sedentarietà, la prevenzione deve anche ripensare l'uso del tempo, e Oliva è diretto: "bisogna toglierli davanti al televisore e al pc, portarli in palestra altrimenti si ammalano". L'iperconnessione, inoltre, è un acceleratore invisibile di inattività e

disattenzione: "Sui social perdi la cognizione del tempo". Per questo, insiste, "deve esserci una vera e propria disciplina per il corpo", un'abitudine quotidiana al movimento come cornice di benessere e prevenzione.

"Bisogna partire da una dieta equilibrata, come quella mediterranea - indica Oliva - ricca di verdura e frutta ma non piena di carboidrati".

In questa prospettiva lo sport diventa un alleato potente, purché non venga presentato come soluzione magica che "compensa" tutto. Oliva usa un'immagine molto efficace: "Lo sport è un antinfiammatorio naturale: previene malattie metaboliche e cardiovascolari". Ma subito dopo chiarisce che "deve essere il logico complemento di una sana alimentazione e diete corrette".

È la stessa logica che adotta nella pratica: "quando la gente viene in palestra per dimagrire io la indirizzo dai dietologi". Perché il risultato non è un evento, è un percorso, e il percorso si regge su una base quotidiana: "Lo sport ti aiuta, ma alla base ci deve essere una sana alimentazione."

Qui si comprende anche il legame più profondo con il suo impegno nelle scuole contro bullismo e violenza: prevenire significa intervenire prima che il disagio diventi etichetta o destino. Oliva esplicita questo parallelismo con parole che suonano come un appello alle istituzioni educative e alle famiglie: "come noi cerchiamo di recuperare ragazzi all'illegalità... così dobbiamo fare con i bambini, portandoli a corretti stili di vita". E stringe il punto sul fattore tempo, che in prevenzione è tutto: "dobbiamo farlo adesso, mentre siamo in tempo, altrimenti li perdiamo".

"Le famiglie devono documentarsi... chiedersi che veleno stiamo dando ai figli", conclude Patrizio Oliva. E in questa domanda c'è l'idea centrale: non serve cercare colpevoli, serve costruire alleanze. Una prevenzione efficace nasce quando l'adulto guida senza giudicare, quando la tavola torna a essere un luogo di salute e non di compensazione emotiva. In fondo, è la lezione più "sportiva" di tutte: la vittoria non è uno scatto, ma la somma di scelte coerenti ripetute ogni giorno.

di
Francesco Bellofatto

Mauro Brancaccio, la forza gentile del basket

Dalle Olimpiadi di Roma 1960 all'impegno con ACES Europe: il percorso di un uomo che ha fatto dello sport un valore educativo, sociale e civile, contribuendo al traguardo di Napoli Capitale Europea dello Sport 2026



in foto:
Maurizio Brancaccio
con Thomas Bach ex
presidente del CIO
Comitato Olimpico
Internazionale

di
Francesco Bellofatto

Ci sono figure che non hanno mai bisogno di alzare la voce per lasciare il segno. Mauro Brancaccio appartiene a questa categoria rara: discreto, autorevole, concreto. Un protagonista autentico della storia sportiva italiana, capace di trasformare la passione per il basket in una lunga missione educativa e sociale, sempre orientata ai giovani e alla diffusione dei valori più profondi dello sport.

Brancaccio è stato uno dei nomi simbolo della pallacanestro campana in un'epoca in cui questo sport si chiamava ancora così, con un fascino quasi artigianale e una

dimensione profondamente formativa. Rapido, intelligente, elegante nei movimenti e nelle scelte, si impose con la maglia dell'AP Partenope nella Prima Serie, l'attuale Serie A, fino a conquistare un primato che resta unico: essere l'unico cestista campano convocato per le Olimpiadi di Roma del 1960. Un traguardo straordinario, che ne certificò il talento e la statura tecnica a livello nazionale.

Ma il valore di Mauro Brancaccio non si esaurisce nei risultati agonistici. La sua vicenda umana e sportiva racconta soprattutto la coerenza di chi ha continuato

a credere nello sport come strumento di crescita, inclusione e riscatto. Da insegnante di Educazione fisica e da allenatore, ha dedicato energie e

concreta di crescita. In questa prospettiva, il campo da gioco diventa palestra di vita, luogo in cui imparare regole, responsabilità e senso di comunità.



competenze a realtà spesso difficili, in territori dove mancano opportunità, strutture e punti di riferimento. Proprio lì, dove il disagio rischia di diventare destino, Brancaccio ha portato una visione limpida: lo sport come scuola di disciplina, rispetto, sacrificio e fiducia in sé stessi.

È questa la cifra più autentica del suo impegno: aver interpretato l'attività sportiva non solo come competizione, ma come esperienza educativa capace di parlare ai ragazzi, di orientarli, di offrire loro un linguaggio positivo e una possibilità

Negli ultimi anni questa vocazione si è tradotta anche in un lavoro prezioso sul piano organizzativo e istituzionale. Dal 2013 Mauro Brancaccio ha affiancato l'associazione Amartea nei rapporti con il CONI per la realizzazione di Isolympia e Lampadedomia, due manifestazioni che uniscono sport e cultura e che si rivolgono in particolare al mondo della scuola. Iniziative pensate per promuovere non soltanto l'attività motoria, ma anche la creatività, la partecipazione e la consapevolezza del patrimonio culturale di Napoli e della

in foto:
Maurizio Brancaccio



Campania. Un'idea di sport, dunque, che educa il corpo e insieme allarga gli orizzonti della mente.

Fondamentale, poi, il suo ruolo nell'ambito di ACES Europe, l'associazione che assegna i riconoscimenti di Capitale, Città, Comunità ed Ente europeo dello sport. Dal 2016 Brancaccio è delegato responsabile per Grecia e Campania, incarico nel quale ha seguito con competenza e continuità importanti percorsi di candidatura, accompagnandoli fino al successo. Tra questi, quelli di Antica Olympia, della comunità dei Comuni vesuviani Archeovesevus, di Monte di Procida e di Flegra, la comunità dei Comuni flegrei, mentre altri percorsi sono in corso nel Salernitano.

In questo quadro si colloca anche il suo contributo alla candidatura di Napoli Capitale Europea dello Sport 2026, un obiettivo centrato grazie a un lavoro di squadra nel quale Brancaccio ha rappresentato una risorsa preziosa. Con il CONI Campania e l'USSI ha animato il Comitato promotore, accompagnando l'amministrazione comunale con professionalità, esperienza e credibilità. Senza protagonismi, ma con la concretezza di chi conosce il valore dello sport nei territori e sa come trasformarlo in progetto, rete, occasione di sviluppo.

La designazione di Napoli a Capitale Europea dello Sport 2026 porta dunque

anche il segno della sua dedizione. Perché dietro i grandi risultati istituzionali ci sono spesso persone come Mauro Brancaccio: uomini che hanno vissuto lo sport sul parquet, nelle scuole, nei quartieri, nelle associazioni, nelle relazioni costruite con pazienza. Uomini che continuano a credere che lo sport non serva soltanto a vincere una gara, ma a formare cittadini migliori.

Ed è forse proprio questa il suo segnale più importante. Non solo l'atleta olimpico, non solo il dirigente stimato, ma il testimone coerente di un'idea alta e generosa dello sport. Un'idea che guarda soprattutto ai ragazzi, alla loro crescita, al loro diritto di trovare in una palestra, in un campo, in una squadra, una possibilità di futuro. Napoli, nel suo cammino verso il 2026, ha potuto contare anche su questa forza silenziosa e tenace. Quella di Mauro Brancaccio, signore dello sport e maestro di valori.



IL TUO IMPEGNO VALE PER 5

ASSISTENZA
RICERCA
INFORMAZIONE
AMBULATORI
VISITE

DONA IL TUO 5X1000 ALLA LILT.

Con un solo gesto puoi sostenere chi da oltre 100 anni lotta contro i tumori facendo ricerca, diffondendo corretti stili di vita, offrendo assistenza e visite periodiche su tutto il territorio italiano.

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

SOS LILT
800-998877

www.lilt.it lilt nazionale

Quando lo sport salva la vita

Educare i ragazzi al movimento, alla disciplina e a un'alimentazione sana: la lezione di Imma Cerasuolo per crescere generazioni più forti, consapevoli e libere

In un tempo che spinge i ragazzi verso la velocità, la distrazione e la gratificazione immediata, parlare di educazione allo sport e di sani stili di vita significa affrontare una delle urgenze più concrete del nostro presente. Non si tratta soltanto di suggerire più movimento o un'alimentazione migliore, ma di restituire ai più giovani il senso profondo della cura di sé, della disciplina, dell'equilibrio e della costruzione quotidiana del benessere. È una sfida educativa, prima ancora che fisica, e chi ha vissuto lo sport come esperienza radicale di crescita lo sa bene.

Imma Cerasuolo, atleta paralimpica insignita del titolo di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana e del Collare d'Oro al Merito Sportivo, protagonista di una straordinaria carriera di nuotatrice culminata con medaglie mondiali paralimpiche, porta su questo terreno una testimonianza limpida, forte, concreta. Le sue parole nascono dall'esperienza di una donna che nello sport ha trovato forza, identità e riscatto. “I ragazzi, oggi, vedono lo sport come semplice valvola di sfogo. Sono pochi quelli che lo fanno con passione, disposti a sacrifici per gli allenamenti”, osserva. Ed è proprio in questa frase che si concentra uno dei nodi centrali del problema: il rischio che lo sport venga percepito come attività accessoria, come riempitivo del tempo, e non come linguaggio educativo capace di formare la persona.

Oggi più che mai, invece, lo sport andrebbe restituito ai ragazzi nella sua funzione più autentica: non una parentesi, ma una palestra di vita. Perché allenarsi vuol dire imparare a resistere, a tollerare la fatica, a conoscere i propri limiti e a superarli. Vuol dire accettare regole, dare continuità agli impegni, capire che i risultati non arrivano subito. “Fare sport significa

dedicarsi, essere in grado anche di mettere in conto delle rinunce”, dice Cerasuolo. E la storia dà a queste affermazioni un peso ancora maggiore. “Ho iniziato a nuotare per sentirmi libera”, racconta. È una frase che apre uno scenario molto più ampio del semplice gesto atletico. Per tanti ragazzi, soprattutto in contesti sociali complessi, lo sport può diventare un varco, un luogo mentale e fisico in cui ricostruire fiducia, riconoscersi, immaginarsi diversi da come il mondo li etichetta. Nata e cresciuta a Ponticelli, nel Rione Conocal, Cerasuolo lo dice con chiarezza: “All'inizio nessuno mai avrebbe scommesso su di me... volevo dimostrare che Ponticelli è anche altro, che c'è del buono in questo quartiere. Cosa che faccio ancora oggi, insegnando qui”. In queste parole c'è tutto: la forza individuale, il riscatto sociale, la restituzione al territorio, il valore dell'esempio.

Per questo il tema non è formare campioni, ma costruire persone più solide. “Certo non tutti quelli che fanno sport potranno arrivare alle Olimpiadi, ma si tratta di vincere per sé stessi nella vita... per non rischiare di diventare delle ombre.” È un'immagine durissima e bellissima insieme. Perché il vero obiettivo dell'educazione sportiva è la possibilità per ogni ragazzo di non perdersi, di non scolorire, di non rinunciare a scoprire la propria forza. In una stagione storica in cui tanti adolescenti oscillano tra insicurezza, isolamento e dispersione emotiva, lo sport può diventare un antidoto concreto: un modo per radicarsi nel corpo, nel tempo, nella realtà.

Accanto al movimento, c'è poi il capitolo dell'alimentazione, troppo spesso affrontato in modo superficiale o ridotto a questione estetica. In realtà, educare a mangiare bene significa insegnare ai ragazzi a conoscersi, ad ascoltare il proprio

corpo, a capire il rapporto tra energia, concentrazione, prestazione, salute. Cerasuolo è netta anche su questo punto: “Quello che manca, oggi, è l'attenzione, anche da parte dei genitori, per uno stile di vita sano: i ragazzi mangiano velocemente e male”. È una fotografia che riguarda molte

famiglie: pasti consumati in fretta, ritmi sregolati, poca educazione nutrizionale, scarso ascolto delle necessità reali dei più giovani. “Per lo sport, invece, ci vuole un'alimentazione equilibrata, capire cosa mangiare sulla base delle tue attività quotidiane – aggiunge -. E il gusto non deve mai mancare.

In questo scenario, il ruolo dei genitori resta decisivo: non solo perché organizzano tempi e attività, ma perché sono il primo modello di stile di vita. “Oggi i genitori corrono troppo, bisogna invece dare la giusta attenzione ai figli”, afferma Cerasuolo. Un richiamo semplice e netto: l'attenzione è qualità del tempo, ascolto, accompagnamento. E a volte basta un'immagine per dirlo meglio di qualsiasi teoria: “Mi ricordo che mia madre, quando uscivo dalla piscina, mi portava un panino al prosciutto”. Dentro quel gesto c'è la cura: qualcuno che ti aspetta, che ti conosce, che trasforma l'ordinario in educazione.

C'è poi un aspetto meno raccontato, ma potentissimo: paura e coraggio. Oggi Cerasuolo alterna l'insegnamento all'impegno da istruttrice, seguendo “i terrorizzati dell'acqua”. È un'immagine quasi simbolica: accompagnare chi si blocca e pensa di non farcela. “Accompagnarli in acqua significa spingerli ad una scelta di autonomia”, spiega. E aggiunge: “Quando sono caduta, mi sono messa sul blocco perché volevo rialzarmi. Certo, ci vuole coraggio, ma mettendoti in gioco ritrovi l'adrenalina giusta.” È la lezione più concreta dello sport: puoi avere paura e andare avanti lo stesso; puoi cadere e tornare; la fiducia non è assenza di fragilità, è capacità di attraversarla.

Se raccontato e vissuto nel modo giusto, lo sport resta uno degli strumenti educativi più potenti. Insegna disciplina senza rigidità, libertà senza disordine, cura del corpo senza narcisismo, fiducia senza arroganza. E può diventare — come dimostra la storia di Imma Cerasuolo — il luogo in cui i ragazzi imparano non solo a migliorare una prestazione, ma a costruire sé stessi. Questa, oggi, è la vera medaglia.

in foto:
Imma Cerasuolo



Quelli che il rugby... Un racconto ovale

Storia di uomini, cadute e risalite nel gioco che insegna a non mollare mai

Brano tratto da "Quelli che il rugby" (Manifestolibri, 2005), per gentile concessione dell'autore.

La cosa fondamentale è, al termine della partita, aver dato tutto. Guai perdere, e guai vincere, con ancora un po' di fiato nei polmoni.

Mentre il nostro mediano piazzava il pallone per il calcio di ripresa del gioco, ci guardammo in viso l'un l'altro. Erano sguardi bisognosi di trovare nei compagni la stessa indomabile fiducia che ognuno di noi sentiva già rinascere dentro. In un lampo la forza di coesione che unisce ogni squadra affiatata riprese a serpeggiare tra le nostre fila. Ognuno incontrò negli occhi dell'altro lo specchio perfetto dei propri desideri. In tutti noi c'era ancora la voglia di vincere.

La prima parte di una partita di rugby è la sua Età dell'Oro.

Sul terreno si aggirano i sogni e le ambizioni ideali di giocatori che si sentono eroi senza macchia e senza paura. Ma ormai ci eravamo lasciati alle spalle quel momento. Eravamo entrati in una fase nuova, che avrebbe influenzato in maniera decisiva l'andamento dell'incontro. Il primo tempo era quasi terminato, e bisognava essere più concreti. Ci si può raccomandare a Dio nel primo e nell'ultimo istante, ma nell'intervallo che c'è tra questi momenti estremi, bisogna raccomandarsi a se stessi. Gli eroi dovevano sapersi fare umili: era venuto il momento di cominciare a stringere i denti, dimostrare di che stoffa si è fatti veramente.

Eravamo in svantaggio e ci toccava interpretare un ruolo appassionante, epico, ma molto difficile: dovevamo rimontare.

Per poter rimontare bisogna sapere fino in fondo che cosa significa la parola

vincere. Rimontare vuol dire rovesciare l'ordine che si è costituito in campo, in un certo senso vuol dire compiere una minuscola rivoluzione. Per questo bisogna saper essere uniti.

(...)

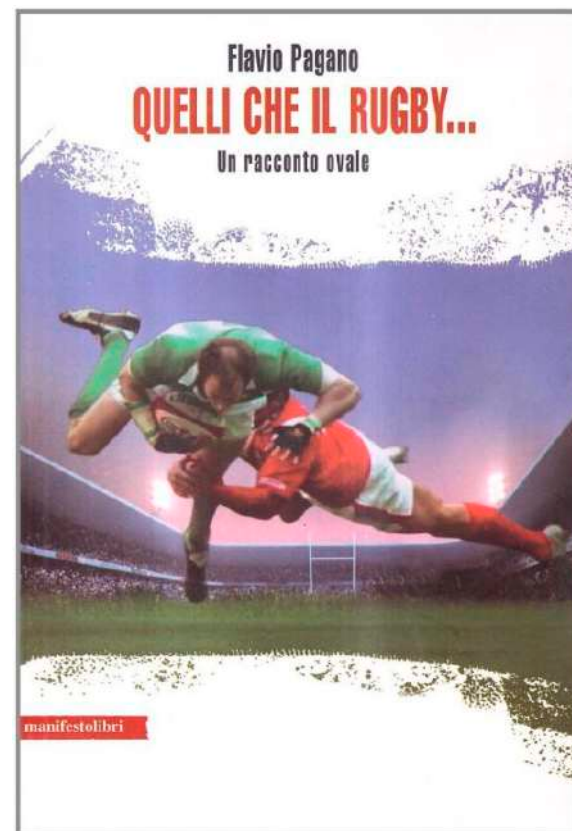
Ma lo scopo non è vincere. Ormai lo so che vincere non vuol dire nulla. È la voglia di giocare, di dare tutto, che non deve mancare. Bisogna stare pronti. Non mollare mai. Lo diceva sempre il nostro allenatore: "Non importa che vinciate o perdiate, ma dopo la

partita non dovete avere la forza né di esultare, né di rammaricarvi. In campo bisogna dare tutto. Quando la partita è finita, bisogna essere morti".

In fondo la vita è ovale, proprio come un pallone da rugby: non puoi mai sapere come sarà il prossimo rimbalzo.

L'AUTORE

Flavio Pagano, ex editore, scrittore, giornalista e filmmaker ha giocato a rugby come tallonatore a livello giovanile, indossando le maglie di Italsider, Amatori ed altre storiche società degli anni '70. Oltre a "Quelli che il rugby" (Manifestolibri, 2005) divenuto un cult nel mondo della pallova, ha dedicato alla letteratura sportiva "Il campione innamorato" scritto con Alessandro Cecchi Paone (Giunti, 2012) e "Senza paura", (Giunti, 2015), vincitore del Premio Selezione Bancarella Sport.



di
Flavio Pagano



RMP

TECH s.r.l.

solutions for mechanical production & tools

- Caserta - Via C. Santagata, 1 - 81055 Santa Maria Capua Vetere (Ce) - Tel/Fax: 0823 589368

- Modena e Bologna - Via Canaletto, 14/2 - 41030 San Prospero (Mo) - Tel/Fax: 059 7876755

Sport, valori e futuro: la sfida che può cambiare la vita dei giovani



Panathlon Neapolis, l'ingegner Maurizio Avallone nuovo presidente: Educare allo sport significa educare al rispetto, alla salute e alla responsabilità

Lo sport non è soltanto competizione, risultato o allenamento fisico. È soprattutto una palestra di vita, un luogo nel quale i giovani imparano il rispetto delle regole, il senso del sacrificio, la lealtà verso gli altri e la capacità di affrontare le difficoltà senza arrendersi. In un tempo in cui ragazze e ragazzi sono spesso esposti alla sedentarietà, all'isolamento digitale e a modelli poco educativi, promuovere la pratica sportiva e i corretti stili di vita

diventa una vera emergenza sociale e culturale.

In questa prospettiva acquista un significato ancora più forte il ruolo del Panathlon, movimento internazionale riconosciuto dal CIO e dal CONI, nato per diffondere la cultura e l'etica sportiva. Il suo stesso motto, "Ludis lungit", richiama il valore unificante dello sport, inteso come strumento di formazione della persona, di inclusione e di crescita civile. Il Panathlon,



infatti, si distingue da sempre per l'impegno nella promozione del fair play, nella difesa dello sport da ogni degenerazione e nella diffusione di principi fondamentali come educazione, solidarietà e rispetto.

È in questo solco che si inserisce la notizia della nomina del nuovo presidente del Club Panathlon Neapolis. L'assemblea dei soci,

riunitasi il 10 febbraio, ha infatti eletto l'ingegner Maurizio Avallone alla guida del Club. Una scelta che appare coerente con il suo lungo e articolato percorso umano e sportivo. Avallone è stato atleta fin da bambino: ha iniziato l'attività sportiva a soli sei anni presso l'Associazione Polisportiva Dilettantistica Partenope ai Cavalli di Bronzo, praticando nel tempo discipline diverse come atletica leggera, canottaggio, paracadutismo, vela, subacquea e canoa/kayak. Nel suo curriculum figurano inoltre incarichi di rilievo, tra cui quello di istruttore del Settore Giovanile della Federazione Italiana di Atletica Leggera, di presidente della Sezione Mare del Circolo ILVA Bagnoli e, attualmente, di vicepresidente del Comitato Regionale Campania e Basilicata della Federazione Italiana Canoa Kayak.

La sua nomina assume un valore simbolico e concreto insieme. Simbolico, perché rappresenta la continuità di una visione dello sport come esperienza educativa e non soltanto agonistica. Concreto, perché arriva in una fase storica in cui le nuove generazioni hanno bisogno di modelli credibili, di riferimenti solidi e di luoghi in cui apprendere disciplina, equilibrio e spirito di squadra.

"Lo sport è uno dei più potenti strumenti educativi che possiamo offrire ai giovani: insegna il rispetto delle regole, il valore dell'impegno quotidiano e la capacità di affrontare le sconfitte trasformandole in occasioni di crescita", afferma il presidente Avallone. E ancora: "Promuovere corretti

stili di vita significa aiutare i ragazzi a costruire un rapporto sano con il proprio corpo, con il tempo libero e con gli altri. Lo sport, se vissuto con autenticità, diventa una scuola di responsabilità e di libertà".

Parole che ben sintetizzano la missione del Panathlon e la sua attualità. Oggi più che mai, infatti, parlare di sport significa parlare anche di prevenzione, salute e benessere psicofisico. Un giovane che si avvicina alla pratica sportiva con costanza viene educato a ritmi di vita più equilibrati, a una maggiore cura di sé, all'importanza dell'alimentazione corretta, del sonno regolare e della socialità positiva. In questo senso lo sport non è un'attività accessoria, ma parte integrante di una moderna educazione alla cittadinanza.

"Il nostro compito sarà quello di avvicinare sempre più i giovani a una pratica sportiva sana, inclusiva e formativa, capace di trasmettere valori duraturi. Il Panathlon deve essere una casa dei valori sportivi, aperta al territorio, alle famiglie e alla scuola", sottolinea ancora Avallone.

L'idoneità della pratica proposta è sostenuta dal Panathlon risiede proprio in questa visione ampia e profonda: non uno sport esasperato, non la ricerca del risultato a tutti i costi, ma un'attività fondata su equilibrio, benessere, rispetto e crescita personale. È questa la vera forza del messaggio panathletico: fare dello sport un alleato della vita, soprattutto per i giovani, che nello sport possono trovare orientamento, energia e fiducia.

"Voglio che il Panathlon Neapolis continui a essere un presidio culturale e morale, capace di diffondere il fair play e di ricordare che ogni disciplina sportiva, se vissuta correttamente, contribuisce a formare cittadini migliori", conclude il neo presidente.

La nomina di Maurizio Avallone, dunque, non è soltanto un passaggio associativo. È anche un segnale importante per il territorio: la conferma che investire nello sport significa investire nel futuro dei ragazzi, nella qualità della convivenza civile e nella costruzione di una società più sana, più consapevole e più giusta.

F.B.

Dove lo sport incontra l'anima



Isolympia accende nei giovani la passione per salute, cultura e bellezza

In un tempo in cui parlare ai giovani di benessere significa andare oltre la sola pratica motoria, Isolympia rappresenta un modello originale e potente: un progetto che unisce sport, cultura, identità mediterranea e formazione, restituendo al movimento il suo significato più autentico, quello di esperienza capace di far crescere il corpo, la mente e il senso di appartenenza.

Ideato e sviluppato da Amartea a partire dal 2013, Isolympia nasce dalla volontà di recuperare e attualizzare l'eredità dei Sebastà Isolympia, gli antichi agoni istituiti da Augusto a Neapolis nel 2 d.C., 'simili a quelli di Olimpia', e celebrati per secoli come uno dei più significativi appuntamenti sportivi e artistici del Mediterraneo antico. La documentazione storica evidenzia infatti che, accanto alle gare atletiche, ippiche e di lotta, i Sebastà Isolympia comprendevano competizioni teatrali, musicali, coreutiche e

letterarie, in una sintesi altissima tra performance fisica e produzione culturale.

È proprio in questa visione integrata che il progetto Amartea trova ancora oggi la sua



forza. "Con Isolympia abbiamo voluto restituire ai giovani il senso più profondo dello sport: non solo competizione, ma educazione, bellezza, identità e cura di sé", sottolinea Fiammetta Miele, fondatrice di Amartea. Una dichiarazione che sintetizza bene l'impianto culturale dell'iniziativa: non limitarsi a promuovere lo sport come esercizio, ma proporlo come linguaggio educativo, veicolo di salute, inclusione, creatività e responsabilità sociale.

Nelle diverse edizioni, Isolympia ha coinvolto scuole, federazioni, artisti, università, istituzioni e famiglie, costruendo un percorso che ha rimesso i giovani al centro. Fin dalla prima edizione, Amartea ha scelto infatti di valorizzare i ragazzi attraverso le Isolimpiadi della Scuola, con competizioni sportive e artistiche pensate per far emergere talenti, sviluppare competenze individuali e di squadra e diffondere la consapevolezza del patrimonio culturale come bene vivo, da conoscere e custodire. A questo si aggiungono convegni, presentazioni editoriali, mostre, laboratori didattici, stage tecnici e incontri nelle scuole, in una formula che associa costantemente elemento competitivo, dimensione educativa e divulgazione culturale.

Questo approccio è particolarmente significativo, perché propone una lettura ampia dei sani stili di vita. Non solo allenamento, dunque, ma educazione alla disciplina, al rispetto delle regole, alla collaborazione, alla corretta alimentazione, all'equilibrio psico-fisico e alla cittadinanza attiva. Non a caso, Isolympia è stata selezionata nel 2015 e nel 2016 come evento

leader per il Sud Italia nell'ambito della Settimana Europea dello Sport, e l'impianto delle sue edizioni ha insistito con forza sui temi del benessere, della dieta mediterranea, della salute e della sostenibilità.

Uno degli aspetti più affascinanti del progetto è il rapporto profondo tra Napoli e la Grecia, tra la Città della Sirena e l'Antica Olimpia. Amartea ha coltivato negli anni questo legame in modo concreto, culturale e istituzionale, fino a favorire il Giuramento di Fratellanza Europea tra la Città di Napoli e la Città di Antica Olimpia e il successivo accordo di gemellaggio. Un passaggio di forte valore simbolico e storico, perché



rende visibile una continuità che le fonti archeologiche e le epigrafi già documentavano: quella tra l'olimpismo greco e la tradizione isolimpica partenopea.

“La Lampadedromia e il legame con l'Antica Olimpia ci ricordano che Napoli custodisce una memoria straordinaria, capace ancora oggi di parlare alle nuove

quella circostanza, come ricostruito nella retrospettiva dei dieci anni di attività, Amartea ha ritrovato nel Museo di Olympia l'antico regolamento dei Giochi Isolimpici, ispiratore del regolamento contemporaneo elaborato per ciascuna edizione. Il reperto epigrafico, inviato dagli imperatori tra I e II secolo d.C. e rinvenuto nel Sacrario di



generazioni con un linguaggio fatto di energia, cultura e partecipazione”, osserva ancora Fiammetta Miele. Ed è proprio questo il nodo centrale: rendere il patrimonio storico non un oggetto statico di contemplazione, ma un'esperienza viva, in grado di formare cittadini più consapevoli.

Un momento decisivo di questo percorso si è avuto nel 2016, quando una delegazione guidata da Fiammetta Miele si è recata a Olympia in occasione della cerimonia di accensione della torcia olimpica per Rio. In

Olimpia durante gli scavi ottocenteschi, costituisce una testimonianza preziosa del collegamento diretto tra le due manifestazioni sportive.

Questa riscoperta ha un valore che va ben oltre l'archeologia. Recuperare il regolamento antico significa infatti mostrare ai giovani che dietro ogni gesto sportivo esiste una civiltà, un'idea di comunità, una concezione del merito, della selezione, della disciplina e della partecipazione. Il regolamento

contemporaneo di Amartea, ispirato a quella matrice storica, definisce categorie, fasi di selezione, discipline sportive, artistiche e 'art-letiche', modalità di iscrizione e standard di accesso, confermando la volontà di tenere insieme tradizione e attualizzazione educativa.

In questa stessa prospettiva si colloca la Lampadedromia, altro capitolo centrale dell'impegno di Amartea. La corsa con le fiaccole in onore di Parthenope, legata alle origini elleniche di Neapolis e poi inglobata da Augusto negli Isolympia, è stata recuperata dall'associazione dal 2015, dapprima in forma non competitiva e poi, dal 2021, come mezza maratona. Ma anche in questo caso il progetto supera il puro evento sportivo: la Lampadedromia è accompagnata da rievocazioni, processioni simboliche, danze in costume e richiami al mito fondativo della città, fino al traguardo in prossimità di Castel dell'Ovo, tradizionalmente associato al cenotafio della sirena.

“In questi dieci anni Amartea ha scelto di investire sulla cultura sportiva come strumento di crescita civile e di benessere, perché crediamo che uno stile di vita sano nasca dall'incontro tra movimento, conoscenza e comunità”, afferma Fiammetta Miele. È una linea che emerge con chiarezza in tutta la vita dell'associazione: fare dello sport un'esperienza completa, capace di generare inclusione, di favorire il dialogo tra generazioni e di contrastare, soprattutto tra i più giovani, la sedentarietà, l'isolamento relazionale e la povertà intellettuale.

I riconoscimenti ottenuti nel tempo confermano la solidità di questo percorso. Isolympia ha ricevuto nel 2014 la Medaglia del Presidente della Repubblica, è stata scelta come evento di riferimento della European Week of Sport e ha costruito negli anni una rete articolata di collaborazioni con scuole, università, enti sportivi, partner culturali e istituzioni italiane e internazionali. In parallelo, Amartea ha promosso pubblicazioni, percorsi divulgativi e iniziative volte a valorizzare il patrimonio riscoperto dei Sebastà Isolympia e il loro significato nel presente.

A dieci anni dall'avvio di questa



esperienza, Amartea ha trasformato un'eredità storica poco conosciuta in un progetto contemporaneo di forte impatto educativo e civile. Ha mostrato che il dialogo tra Napoli e la Grecia non è una suggestione erudita, ma una risorsa viva per ripensare il presente. E ha rilanciato, soprattutto per le nuove generazioni, un'idea alta e concreta di benessere: quella in cui sport, cultura e salute tornano finalmente a camminare insieme.

F.B.

(foto di Eliana Esposito, courtesy Amartea)

UILDM, DAL 1961 AL FIANCO DI CHI HA UNA DISABILITÀ

UILDM è nata nel 1961 per:

- promuovere l'**inclusione sociale** delle persone con disabilità, attraverso l'abbattimento di ogni tipo di barriera;
- promuovere la **ricerca scientifica** e l'informazione sulle distrofie e le altre malattie neuromuscolari.

Siamo presenti in Italia grazie alle rete di **65 Sezioni con 9.000 volontari**. Grazie a UILDM è stato introdotto in Italia il format tv **Telethon** e siamo tra i soci fondatori dei **Centri clinici NeMO**, centri di alta specializzazione per la presa in carico a 360° gradi delle persone con malattie neuromuscolari. Da sempre le nostre azioni sociali e progettuali mettono **al centro la persona con disabilità neuromuscolare e la sua famiglia**.



COS'È LA DISTROFIA MUSCOLARE

Le distrofie e le altre malattie neuromuscolari sono circa **200 patologie** ereditarie di origine genetica che in Italia colpiscono circa **40.000 persone**. Sono tra le più diffuse e se ne conoscono circa **80 forme diverse**.

Si tratta di malattie ereditarie causate da mutazioni in diversi geni che determinano perdita di funzione, riduzione o assenza di proteine necessarie per la contrazione e la stabilità muscolare. A oggi **non esistono terapie risolutive** per nessuna distrofia muscolare ma sono stati fatti enormi passi avanti nella ricerca.



COSA FACCIAMO

UILDM vuole abbattere tutte le barriere, architettoniche e culturali. Lo fa attraverso azioni concrete: promuove **progetti di Servizio Civile Universale**, produce **informazione** di qualità, offre **consulenza in materia medico-sanitaria** grazie alla Commissione Medico- Scientifica, **consulenza legislativa** attraverso il Centro Studi Giuridici FISH, costruisce **progetti di respiro nazionale** per promuovere cultura dell'inclusione.

"ESSERE LIBERI DI VIVERE COME TUTTI"
F. Milcovich, fondatore di UILDM



Dodici Magazine, il valore delle Eccellenze

prenota subito il tuo spazio
scrivi a commerciale@architesto.com

Croccante all'olio ed erbe: carpaccio di bufala, ricotta di fuscella e carciofi

Ricetta firmata Dolce e Salato – Scuola di Cucina e Pasticceria: gusto giovane, tradizione e leggerezza

di **Peppe Daddio ***

La Campania da anni vive un momento di disagio alimentare, a partire dai più piccoli fino ad arrivare agli adulti.

Chissà, forse perché nelle case si cucina sempre di meno; si ascolta di più la voce dei giovani e le loro preferenze alimentari rispetto al calendario gastronomico settimanale che veniva imposto dai nostri nonni.

Sarà colpa di una generazione che cresce in un mondo in cui le contaminazioni e le mode alimentari provengono da modelli di cibo americano, tant'è vero che si predilige il fast food, di tendenza massiva, più che una cultura alimentare sana e salutare.

Tutto questo, ahimè, ha portato la Campania a essere la regione ad avere il tasso più alto di obesità a livello nazionale. Ripeto: in primis erano i giovani, oggi anche gli adulti, pur consapevoli.

A tal proposito, propongo una ricetta gustosa e salutare che mette d'accordo il gusto giovanile, il bilancio delle calorie e l'aspetto estetico, che crea tendenza e benessere sociale.

Chi mangia un cibo che rispetta colori, tradizione e stagionalità, curato con tecnica, conoscenza e materia prima, dona più vita ai giorni che giorni alla vita.



Ingredienti per 4 persone

Per la brisée all'olio e erbe

- Farina debole: 250 g
- Acqua fredda: 100 g
- Olio EVO campano: 55 g
- Sale: 5 g
- Erbe fresche tritate: 2 g

Per i carciofi cotti sottovuoto

- Carciofi freschi: 2
- Barba di finocchietto: q.b.
- Sale e pepe: q.b.
- Vino bianco: q.b.
- Bucce di arancia e limone: q.b.

Per il carpaccio di bufalo

- Filetto di bufalo: 200 g
- Sale e pepe: q.b.
- Olio EVO campano: q.b.

In più

- Ricotta di bufala campana DOP (fuscella): 150 g

Procedimento

Brisée

- Lavora la farina formando una fontana e riunisci tutti gli ingredienti della ricetta.
- Impasta fino a ottenere un panetto liscio.
- Lascia riposare in frigo per circa 1 ora prima dell'utilizzo.
- Tira la sfoglia di brisée all'olio e erbe molto sottile.
- Coppala con un coppa pasta da 10 cm di diametro.
- Disponi su teglia con carta forno e cuoci a 180°C per 6 minuti.

Carciofi sottovuoto

- Elimina le brattee esterne e la barba centrale; taglia i carciofi a metà e ponili in acqua con soluzione acidula.
- Metti i carciofi in un sacchetto da cottura con olio, vino bianco, barba di finocchio, sale, pepe e bucce di agrumi.
- Chiudi sottovuoto e cuoci a vapore a 100°C per circa 15 minuti.
- Raffredda e taglia a julienne sottile.

Carpaccio

- Taglia fettine sottili da 50 g cad. e batti su carta/pellicola.
- Condisci la carne e lasciala marinare con qualche erbetta fresca.

Assemblaggio

- Componi la sfoglia di brisée all'olio con carciofi, spuntoni di ricotta nature e carpaccio.
- Guarnisci con rasputura di limone e arancia e germogli.



(*) Chef

Merenda gustosa e salutare?

La torta al cioccolato del maestro Gabbiano!

Una ricetta 'Intelligente' per uno spuntino goloso, bilanciato e a misura di bambino

di **Simona Buonauro**

L'obesità infantile è purtroppo un dato di fatto, e rappresenta un'emergenza sanitaria non trascurabile. Non si tratta, infatti, solo di una questione estetica, è soprattutto una condizione medica che potrà influenzare negativamente il ragazzo nella sua vita adulta, favorendo l'insorgenza di patologie croniche.

In questo scenario, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) si è attivato con il monitoraggio e il contrasto del fenomeno attraverso Okkio alla SALUTE, un sistema di sorveglianza nazionale che analizza lo stato ponderale e le abitudini alimentari dei bambini delle scuole primarie.

Su questo tema anche il mondo della pasticceria si sta sensibilizzando. I maestri pasticceri stanno lavorando soprattutto per creare dolci che non siano solo gratificanti al palato, ma che possano essere anche equilibrati dal punto di vista nutrizionale. L'attenzione è rivolta principalmente alla scelta degli ingredienti che vengono scelti il più naturali possibile, e all'adozione di accorgimenti tecnici volti a migliorarne la qualità complessiva.

Ad esempio, si può sostituire lo zucchero semolato con il fruttosio o lo zucchero di canna, scegliendo farine non OGM e meno raffinate, riducendo la quantità di grassi e, non da ultimo, prestando particolare attenzione agli aromi, utilizzando esclusivamente quelli naturali invece di quelli di sintesi.

Salvatore Gabbiano, membro dell'Accademia Maestri Pasticceri Italiani (AMPI), è un professionista dell'arte bianca

che si è distinto, tra l'altro, per la sua capacità di innovare i grandi lievitati. Molto legato al territorio di Pompei, dove ha sede la sua pasticceria, Gabbiano realizza creazioni che traggono ispirazione dalla storia archeologica della città e dagli ingredienti tipici della Campania.

Al maestro pasticciere abbiamo chiesto di realizzare per noi un dolce che potesse definirsi nutriente e bilanciato, e lui non ha deluso le aspettative. Si tratta di una torta che, per 100 g di prodotto, apporta 441,62 kcal, con 27,05 g di grassi (di cui 7,78 g saturi) e 44,51 g di carboidrati (di cui 25,54 g di zuccheri).



Torta al cioccolato con fruttosio

Ingredienti

- 250 g cioccolato fondente 61%
- 250 g olio EVO
- 360 g fruttosio
- 300 g farina senza glutine
- 250 g uova
- 10 g lievito in polvere
- Vaniglia (preferibilmente naturale)

Preparazione

- Sciogliere il cioccolato; incorporare l'olio EVO a filo e amalgamare fino a ottenere una "finta ganache" liscia.
- A parte montare le uova con il fruttosio fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Unire i due composti, quindi aggiungere farina, lievito e vaniglia, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Versare in una tortiera antiaderente e cuocere in forno preriscaldato a 190°C per circa 30 minuti.



I consigli del maestro pasticciere

Per un bambino in età scolare, quale ritiene sia la porzione ideale di questa torta per una merenda che sazi senza eccedere in calorie?

Consiglio di consumarla a colazione o a metà mattinata, con una porzione di circa 60-80 g. È il peso ideale per fornire l'energia necessaria senza appesantire.

Per rendere la merenda nutrizionalmente completa e prevenire picchi glicemici, suggerisce di accompagnare la fetta di dolce con una fonte proteica?

Certamente. L'ideale è abbinarla a uno yogurt greco oppure a un frullato di frutta fresca senza zuccheri aggiunti. Le proteine dello yogurt, in particolare, aiutano a modulare l'assorbimento degli zuccheri, rendendo la merenda ancora più bilanciata.

Essendo una torta con ingredienti naturali e meno zuccheri raffinati (che spesso fungono da conservanti), come possiamo conservarla al meglio?

L'ideale per mantenerla morbida fino a una settimana sarebbe tagliarla a fette e metterla sottovuoto. In alternativa, la si può conservare in dispensa all'interno di un contenitore ermetico ben chiuso, avendo cura di tenerla lontano da fonti di calore.

Bere consapevole, la cultura del vino contro gli eccessi

Ais Campania rilancia il valore del consumo moderato: vino, tavola e convivialità come espressione della cultura mediterranea



L'Ais, la Associazione Italiana Sommelier, nata negli anni Sessanta, e oggi forte di 45000 iscritti, ha decisamente voce in capitolo quando si parla di vino e, con una rete di delegazioni capillare, strettamente vicina ai consumatori finali, si può certamente ritenere, il suo, un osservatorio privilegiato sul mondo del vino e del consumo di bevande fuori casa.

Il presidente regionale della Campania, Tommaso Luongo, talento napoletano della degustazione professionale, ha le idee chiare per quanto concerne temi delicati come il bere consapevole, in un momento come questo di calo dei consumi e di nuove tendenze salutistiche. "Per l'Associazione esso è un mantra che perseguiamo tutti assieme – spiega –, con convinzione e assunzione di responsabilità, dalle più piccole delegazioni di provincia fino ai vertici nazionali di AIS". Un'Associazione che ha saputo in questi sessanta anni di vita ritagliarsi un ruolo rilevante nel settore e il cui punto di vista ha un peso.

In tal senso, in passato, l'Ais ha promosso tante campagne dedicate a questo tema, tema oggi divenuto - spiega Luongo, una "azione quotidiana, sia durante le attività didattiche rivolte ai nostri soci, sia nel corso di eventi aperti a tutti".

Gli addetti al settore sono concordi sul fatto che le allerte sul bere consapevole spesso ignorano il superiore valore culturale, storico e territoriale, del vino, assimilandolo ad altre bevande alcoliche, talune dal tenore alcolico triplo o quadruplo.

Luongo, invece, lo considera un 'compagno di bevuta', considerando il suo legame inscindibile, e tutto italiano, con il cibo. "Una interazione naturale che fa parte del nostro DNA e della nostra comunità – aggiunge – che il recente riconoscimento UNESCO alla cucina italiana ha in qualche modo istituzionalizzato. Bere moderato, bere a tavola, convivialità e lifestyle all'italiana sono tenuti insieme da un unico filo conduttore".

Non distinguere in maniera evidente il vino dalle altre bevande superalcoliche ha, per il Presidente Luongo, "costituito un vulnus, per certi versi, devastante, per tutto quello che il vino significa: nessuno sballo da sabato sera, ma voglia di condividere un'emozione, anche e soprattutto quella sensoriale, che soddisfa il palato senza ottundere i sensi". E ancora: "C'è grande sensibilità nel nostro mondo per il tema della sicurezza stradale e siamo in prima linea per diffondere la cultura del bere giusto, senza eccessi ma bisogna comunque sottolineare che il vero problema è rappresentato da chi guida sotto l'effetto di sostanze stupefacenti o dopo aver abusato di superalcolici che non c'entrano nulla con il vino in quanto tale".

Il vino italiano ha subito una serie di colpi imméritati per Luongo negli ultimi anni sul fronte salutistico o della sicurezza stradale. Il suo è un invito ad avere conoscenza e rispetto per un settore trainante della economia del Belpaese, "un elemento fondamentale della nostra cultura mediterranea".

E conclude il suo ragionamento così: "Per uscire sani e salvi dalla tempesta in cui ci troviamo dobbiamo essere bravi a remare nella stessa direzione: politica, istituzioni e associazioni professionali".

di Monica Piscitelli

5X1000

STO CON LA CURA STO CON LA RICERCA STO CON NEMO



CENTRO CLINICO
Nemo



CODICE FISCALE 05042160969

Fondazione Serena ONLUS, ente gestore dei Centri Clinici NeMO, si prende cura di oltre 20.000 bambini e adulti con Distrofie Muscolari, SMA, SLA e altre malattie neuromuscolari, in tutta Italia.

Vuoi fare una donazione per NeMO?

DONA CON BONIFICO a Fondazione Serena
IBAN: IT20B0306909606100000002769

DONA CON CARTA/PAYPAL:

Inquadrando il QR code o su centroclinionemo.it
per info e-mail donazioni@centroclinionemo.it



Rione Sanità: il cibo che educa

Contro cattive abitudini alimentari e povertà educativa, La Tenda e Casa dei Cristallini accompagnano minori e famiglie del territorio verso sani stili di vita

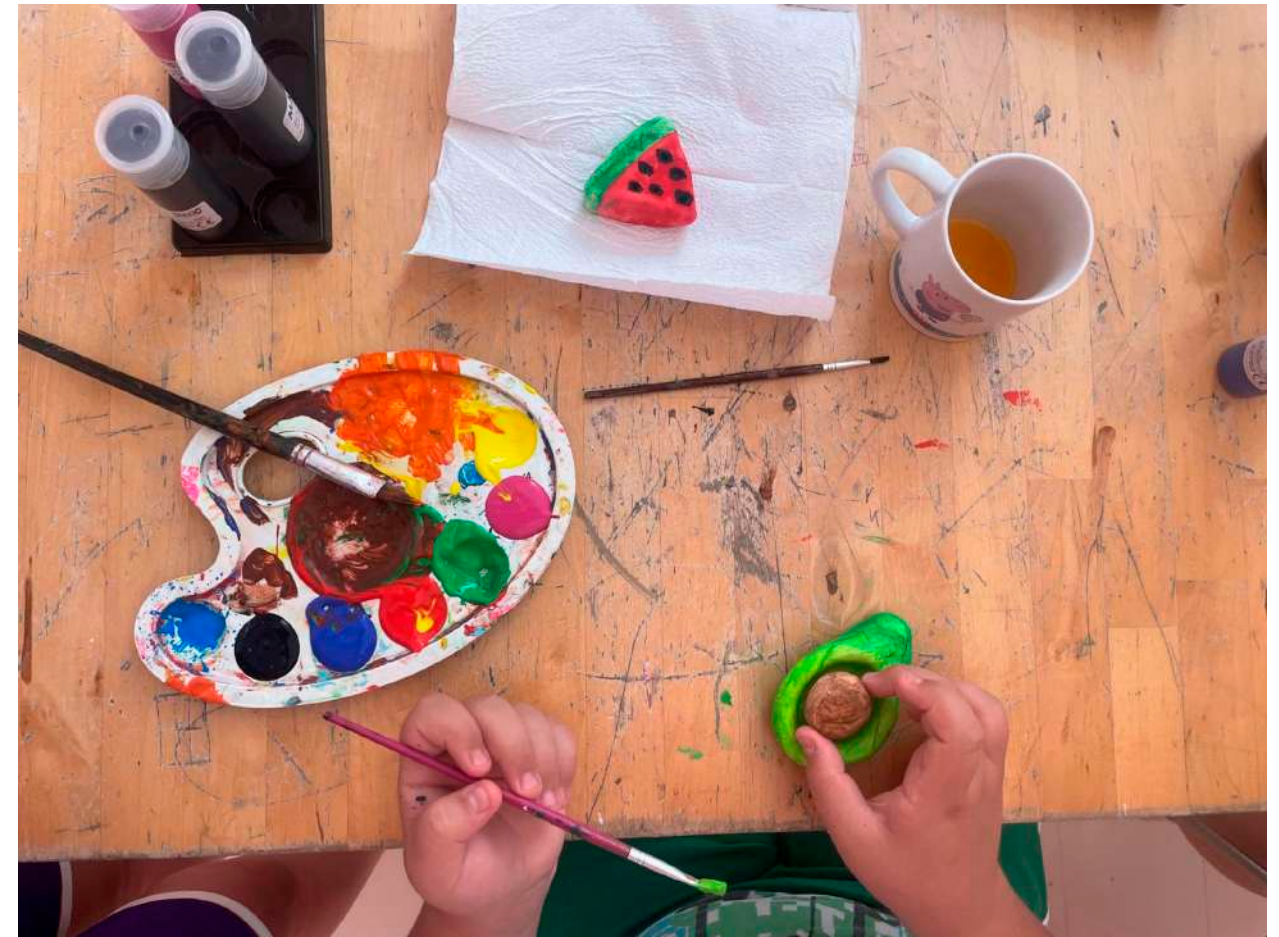
L'obesità tra i minori è un allarme costante degli ultimi anni. E nel Sud Italia particolarmente. Le evidenze scientifiche ed epidemiologiche mostrano che abitudini alimentari scorrette rappresentano uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche al pari del fumo, del consumo di alcol e della sedentarietà.

Il Centro La Tenda, fondato da Don Antonio Vitiello nel 1981, non è soltanto il più grande punto di accoglienza per senza fissa dimora di Napoli, ma offre tra i servizi più solidi di contrasto alla povertà educativa del Rione Sanità, porzione della più verace Napoli extra Moenia caratterizzata da elevato tasso di disoccupazione, diffusione di modelli culturali incentrati sull'illegalità e fenomeni di marginalità sociale. Un territorio con una persistente fragilità economica, con molte famiglie monoreddito e occupazioni saltuarie o irregolari.

“Molte madri, impegnate come collaboratrici domestiche o in altre attività che le tengono fuori casa per gran parte della giornata, non riescono a condividere il momento del pranzo con i figli. Questo porta spesso a delegare ai ragazzi la gestione autonoma del pasto, che viene consumato acquistando cibo per strada o di scarso valore nutrizionale” racconta Titty De Marco, coordinatrice delle due Educative in seno alla ETS. Una lunga esperienza di lavoro sul tema della Alimentazione recentemente rinnovata con il progetto “Una mela al giorno toglie il medico di turno”, che coinvolge una serie di esperti, tra cui igienisti dentali, relatori di Slow Food Campania o nutrizionisti del Centro di Alimentazione

consapevole.

“All'interno del Centro educativo - racconta De Marco - si decise, vent'anni ors ono, di allestire tra le diverse aule laboratoriali, sportive e di spazio studio, una sala ristoro; uno spazio pensato e strutturato proprio per accogliere questa dimensione educativa e di socialità di preparazione del cibo e condivisione”. Le attività extrascolastiche sul tema dell'alimentazione, come ogni altra, grazie, poi, ai protocolli operativi con le scuole del territorio entrano nel percorso



scolastico formale attraverso la scrittura di uno speciale diario personale consegnato a ciascun minore e riconosciuto nell'ambito della valutazione di fine anno.

Dal 2006, La Casa dei Cristallini, nello stesso Rione, sostiene le famiglie che vivono in condizioni di povertà economica ed

educativa, con un'attenzione particolare ai più giovani. “Lavorando quotidianamente con minori provenienti da famiglie multiproblematiche, ci siamo resi conto che le condizioni di povertà incidono profondamente non solo sull'accesso alle risorse materiali, ma anche sulla qualità delle abitudini alimentari e sullo sviluppo psico-fisico dei ragazzi” racconta Giovanni Giannattasio, Presidente della Associazione. La Casa dei Cristallini, anche coinvolgendo il mondo delle aziende, da alcuni anni porta avanti un Laboratorio di educazione alimentare che si fonda sull'idea di creare tutti insieme merende sane dopo averle ritratte e studiate nei loro ingredienti crudi dal punto di vista fisico, storico ed emozionale. “I ragazzi partecipano entusiasti” conclude Giannattasio.



di **Monica Piscitelli**

Sfiorare l'indicibile

Il viaggio poetico di Remo Tuccillo tra ascolto, memoria e infinito



Sfogliare *'Sfiorando l'indicibile'* di Remo Tuccillo (Dantebus) significa entrare in un luogo della parola in cui la poesia non si limita a descrivere il mondo, ma prova davvero a toccarne il mistero più profondo.

Tuccillo, laureato in Lettere Moderne all'Università di Napoli Federico II, è docente di Lingua e Letteratura italiana presso il Liceo Artistico 'G. C. Argan' di Roma. Il suo percorso poetico si è sviluppato nel tempo con coerenza e intensità, da *'Nudo vagare'* a *'Passaggio segreto'*, fino a questa nuova silloge, che sembra raccogliere e portare a maturazione un lungo cammino interiore e letterario.

La poesia di Tuccillo nasce da uno sguardo partecipe, umano, vibrante. È una poesia che cerca, interroga, ascolta. Non si impone mai con artificio, ma arriva attraverso immagini che hanno una loro limpidezza interiore, una loro verità emotiva. Leggendo i suoi versi, si ha la sensazione di trovarsi davanti a una voce che vuole condividere un'esperienza profonda: quella di un uomo che attraversa il tempo, il dolore, la memoria e la speranza, e li restituisce in forma poetica.

In questa raccolta c'è un continuo dialogo tra interiorità e trascendenza, tra fragilità umana e desiderio di infinito. C'è il bisogno di cercare, di nominare ciò che spesso resta nascosto, di dare voce a ciò che dentro di noi si muove senza trovare facilmente parole. Ed è proprio qui che la poesia diventa necessaria: quando riesce a dire non tutto, ma l'essenziale; quando riesce a illuminare anche solo per un attimo quello spazio misterioso che ognuno porta dentro di sé.

I versi di Remo Tuccillo hanno questa

qualità: sanno accompagnare il lettore. Non lo tengono fuori, non lo osservano da lontano, ma lo invitano a entrare. A rallentare. Ad ascoltare. A riconoscersi. E in un tempo come il nostro, spesso rumoroso e frettoloso, questa è forse una delle funzioni più alte della poesia: restituirci profondità, attenzione, respiro.

In *'Sfiorando l'indicibile'* c'è anche una forte dimensione di condivisione. La poesia si apre come una sorta di lettera rivolta agli altri, al mondo, alla parte più vera e vulnerabile di ciascuno di noi. È una scrittura che nasce da un'esperienza personale, ma non rimane privata: si fa ponte, si fa incontro, si fa possibilità di riconoscimento reciproco.

Non a caso nella prefazione Massimo Gherardini coglie con precisione il cuore del libro quando scrive che si tratta di una silloge capace di "scavare nell'interiorità e di tradurre in poesia le pieghe più segrete della vita", invitando il lettore a rallentare, ascoltare e lasciarsi avvicinare da ciò che, appunto, resta indicibile.

E allora leggere questo libro significa anche accettare un invito: quello a sostare nelle domande, a non avere paura del silenzio, a lasciarsi attraversare dalla bellezza e dall'inquietudine, dalla mancanza e dalla rivelazione. Significa concedersi il tempo di sentire. E sentire, oggi, è già un gesto profondamente umano, quasi rivoluzionario.

Per questo *'Sfiorando l'indicibile'* non è soltanto una raccolta di poesie: è un percorso interiore, un attraversamento dell'anima, una testimonianza delicata e intensa di come la parola poetica possa ancora aiutarci a comprendere ciò che siamo, ciò che abbiamo perduto, ciò che continuiamo a cercare.

E credo che sia proprio questo il dono più prezioso della poesia di Remo Tuccillo: ricordarci che esistono parole capaci non solo di raccontare la vita, ma di accarezzarne il mistero.



AUTISM AID ONLUS

Via Mezzocannone n. 119 - 80134 NAPOLI

Tel. 081.5514758 - Fax 081.5516811

autismaidonus@gmail.com

www.autismaidonus.org

Instagram: autismaidonus
Facebook: facebook.com/autismaidonus



**DONA IL TUO 5x1000
AD AUTISM AID ONLUS**

**CODICE FISCALE
AUTISM AID ONLUS
04894961210**

La bellezza contro il bullismo

Dal MANN un percorso che unisce cultura, benessere emotivo e rispetto: perché educare i ragazzi a relazioni sane significa anche insegnare loro a vivere meglio

Nel tempo in cui il disagio giovanile si manifesta sempre più spesso attraverso aggressività, isolamento, fragilità relazionali e dipendenza dai linguaggi ostili del web, parlare di benessere dei ragazzi

significa andare ben oltre l'alimentazione corretta, lo sport o il sonno regolare. Vuol dire interrogarsi anche sulla qualità delle relazioni, sulla capacità di riconoscere l'altro, sul rispetto come fondamento di una crescita equilibrata. È in questa prospettiva che si inserisce 'Educhiamo al rispetto. Insieme contro il bullismo', il progetto promosso dalla Regione Campania e realizzato da Scabec, che ha scelto di partire da un luogo simbolico di straordinaria forza educativa: il Museo Archeologico Nazionale di Napoli.

L'iniziativa, articolata in un ciclo di nove incontri nei luoghi della cultura della Campania, è dedicata alle famiglie e alle comunità educative delle scuole secondarie di primo e secondo grado. L'obiettivo è chiaro: contrastare bullismo e cyberbullismo non solo attraverso l'informazione, ma anche mediante un'esperienza culturale condivisa, capace di trasformarsi in occasione di ascolto, consapevolezza e crescita.

Il primo appuntamento si è svolto sabato 14 marzo nell'Auditorium del MANN, dove istituzioni, esperti, operatori sociali e rappresentanti del mondo scolastico si sono confrontati sul tema del rispetto nelle relazioni, comprese quelle che si sviluppano negli ambienti digitali. Ad aprire l'incontro sono stati Francesco Sirano, direttore generale del Museo Archeologico Nazionale di Napoli, Ninni Cutaia, assessore

alla Cultura della Regione Campania, e Andrea Morniroli, assessore alle Politiche sociali e alla Scuola della Regione Campania.

Il senso profondo del progetto risiede in una convinzione tanto semplice quanto potente: la bellezza educa. I musei, i complessi monumentali, i luoghi del patrimonio storico e artistico possono diventare spazi vivi, non soltanto da visitare, ma da abitare come laboratori di cittadinanza emotiva. In un'età in cui ragazzi e adolescenti sono esposti a continue pressioni sociali, a modelli competitivi e a un uso spesso distorto dei social network, il contatto con la bellezza può offrire una pausa, una diversa grammatica del sentire, una forma più profonda di educazione al limite, all'ascolto e alla relazione.

Non è un caso che il cuore dell'incontro inaugurale sia stato l'appuntamento performativo 'Anticorpi di conoscenza su bullismo e cyberbullismo', curato dalla cooperativa sociale *L'Isola che c'è*. Non una semplice conferenza frontale, ma un'esperienza partecipata, costruita intrecciando informazione scientifica, linguaggi artistici, musica, narrazione e confronto diretto con il pubblico. Il messaggio è apparso subito chiaro: per parlare ai ragazzi di rispetto bisogna trovare forme vive, coinvolgenti, capaci di toccare insieme mente ed emozioni.

Ed è proprio qui che il tema entra pienamente nello spazio del wellness. Perché il benessere adolescenziale non coincide soltanto con l'assenza di malessere, ma con la possibilità di crescere in un ambiente emotivamente sicuro, in cui non ci si senta giudicati, esclusi o umiliati. Bullismo e cyberbullismo lasciano segni profondi: compromettono l'autostima, generano ansia, alimentano senso di inadeguatezza e, nei casi più gravi, possono incidere sullo sviluppo affettivo e sociale dei più giovani. Prevenirli significa dunque promuovere salute, equilibrio psicologico e qualità della vita.

L'idea di utilizzare i luoghi della cultura come presidi educativi va letta proprio in questa chiave. Un museo può diventare uno spazio di benessere relazionale, un ambiente nel quale imparare che la

convivenza civile si nutre di attenzione, di sguardo, di memoria condivisa. La cultura, in questo senso, non è un accessorio della formazione, ma una delle sue strutture portanti. Educa alla complessità, rallenta i tempi, abitua al confronto con ciò che ha valore. E in un presente dominato dalla fretta, dalla reazione impulsiva e dalla spettacolarizzazione del conflitto, tutto questo rappresenta già una forma concreta di prevenzione.

A conclusione dell'incontro del 14 marzo, i partecipanti hanno preso parte a una visita guidata alle collezioni del MANN, curata da *CoopCulture*, ulteriore momento di condivisione e riflessione. Anche questo passaggio ha avuto un forte valore simbolico: ribadire che il patrimonio culturale non è soltanto eredità del passato, ma strumento attivo di educazione civica, leva per formare coscienze più attente e comunità più sane. A tutti i presenti è stato inoltre consegnato un gadget simbolico dedicato al valore della gentilezza, parola semplice ma oggi più che mai rivoluzionaria.

Il progetto proseguirà nelle prossime settimane in altri importanti luoghi della cultura campana: Pinacoteca Provinciale di Salerno il 21 marzo, Reggia di Caserta il 28 marzo e l'11 aprile, Museo del Sannio di Benevento il 18 aprile, Complesso Monumentale del Carcere Borbonico di Avellino il 9 maggio, fino ai due appuntamenti conclusivi nuovamente al MANN il 15 e 16 maggio.

In un momento storico in cui si discute molto di emergenza educativa, questa iniziativa lancia un messaggio preciso e prezioso: per aiutare i ragazzi a costruire uno stile di vita sano occorre offrire loro strumenti per stare bene con sé stessi, ma anche con gli altri. Il rispetto, l'empatia, la capacità di abitare senza violenza le relazioni quotidiane non sono elementi secondari della crescita: ne sono il cuore. E forse proprio la bellezza, quando diventa esperienza condivisa, può ancora insegnare alle nuove generazioni una delle competenze più importanti di tutte: riconoscere il valore umano dell'altro.

W.F.



Les fleurs et les poupées

Il corpo come libertà, l'arte come resistenza

"Marzo donna 2026"

Les fleurs et les poupées

personale di Rosalba Baldi



In un tempo dominato da immagini filtrate, modelli estetici uniformanti e narrazioni mediatiche che spesso riducono il corpo femminile a oggetto di giudizio o performance, diventa urgente restituire alla donna il diritto di vivere la propria fisicità come spazio autentico di espressione. Il corpo non più sottomesso a canoni di bellezza imposti, ma riconosciuto come tempio dell'anima, luogo di identità, memoria e libertà.

È da questa riflessione incisiva e profondamente contemporanea che nasce il

progetto espositivo *Les fleurs et les poupées*, dedicato all'opera pittorica della sociologa e naturopata partenopea Rosalba Baldi. La mostra si terrà dal 21 al 23 marzo nella Sala delle Colonne del Complesso dell'Annunziata di Napoli e si inserisce nel cartellone delle iniziative promosse dal Comune di Napoli per Marzo Donna 2026, proponendo un percorso artistico e simbolico che invita a liberarsi dalle sovrastrutture estetiche imposte dalla società dell'immagine.

Le opere, caratterizzate da un linguaggio figurativo naïf e da una palette di colori pastello, raccontano una femminilità lontana dalla logica della perfezione costruita e della competizione visiva, restituendo invece valore alla naturalezza, alla sensibilità e alla pluralità delle forme dell'essere. Fiori e figure femminili diventano metafore di un'identità che non chiede approvazione ma afferma la propria unicità.

In questo universo pittorico, la semplicità si trasforma in gesto rivoluzionario: un invito a sottrarsi alla pressione di modelli artificiali diffusi dai nuovi linguaggi mediatici e a riconquistare uno sguardo più autentico su sé stesse. L'arte si configura così come uno spazio di resistenza gentile, capace di contrastare fenomeni come il body shaming, l'omologazione estetica e la perdita di fiducia nel proprio valore personale.

Curata da Manuela Ragucci, restauratrice ed esperta in storia dell'arte, l'esposizione propone anche un momento artistico condiviso che coinvolgerà attivamente il pubblico. I visitatori saranno invitati a disegnare con pastelli a cera su un grande foglio collettivo, contribuendo alla nascita di un'opera corale in divenire.

M.R.



CHIMTEAK

- Il teak sintetico di nuova generazione
- Bellezza naturale, pensata per durare

INNOVAZIONE
SOSTENIBILITÀ

> > > > > >

CHIMPEX

www.chimpex.it
compositi@chimpex.it
t. 081 8349257

R4 evoyachts



 **EV** YACHTS

evoyachts.com