



Agenzia Verde Vivo

Sviluppo sostenibile | Consulenza | Formazione

RinnovarSi in Green

creare e comunicare la propria identità sostenibile

scegli@agenziaverdevivo.it

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE



vivere®
sostenibile

lazio

25

Giugno - Luglio 2022 BIMESTRALE
Anno 4 N. 3/2022

www.viveresostenibilelazio.com



Il Forest Bathing conquista l'Italia: un bagno di salute nel bosco

Curarsi in forma preventiva nei boschi per abbattere stress e ansia, abbassare la pressione quando è troppo alta. E persino migliorare la creatività. Il Forest Bathing (Bagno nella foresta) è una tecnica ideale per non sprecare i benefici della natura. Come si sta diffondendo in Italia da Nord a Sud e dove si può praticare. M.A. Melissari - pag. 23

Editoriale

Una rinnovata resilienza di comunità per superare le crisi - **Riccardo Bucci** - Pag. 3

SOS dai mari italiani per gli impatti dei cambiamenti climatici

Redazione - Pag. 8

Servitizzazione, ovvero il prodotto offerto come servizio

Sandra Garay, Leotron - Pag. 20

Congelare la frutta estiva, un'azione antispreco sottovalutata

APS Litorale Nord - Pag. 5

L'intervista

Il cibo come spazio di azione, educazione e connessione per un'Università sostenibile

M. A. Melissari - Pag. 13

"Muoviti meglio, Muoviti green", un'iniziativa per promuovere una micromobilità urbana sicura - **Reloader onlus** - Pag. 21

Il gelso bianco che vide la tragica fine dell'amore di Piramo e Tisbe

Massimo Luciani - Pag. 6

Le materie prime critiche dal riciclo dei RAEE: una leva strategica per il Paese

Paolo Serra - Pag. 16

Riutilizzo: come lo percepiscono le Istituzioni pubbliche? -

Alessandro Giuliani, Leotron - Pag. 22

SOMMARIO

EDITORIALE

Una rinnovata resilienza di comunità per superare le crisi - *Riccardo Bucci* 3

TURISMO SOSTENIBILE

I Monumenti naturali: Galeria Antica è la più affascinante tra le città fantasma del Lazio - *Redazione* 4

STOP ALLO SPRECO

Congelare la frutta estiva, un'azione antispreco sottovalutata - *APS litorale Nord* 5

STORIE DI ALBERI E PIANTE

Il gelso bianco che vide la tragica fine dell'amore di Piramo e Tisbe - *Massimo Luciani* 6

Il Leccio: l'albero mediterraneo, dimora per le ninfe ispiratrici dei Romani, che risuona dell'infinito canto di cicale... - *Massimo Luciani* 7

LO STATO DELL'ARTE

SOS dai mari italiani per gli impatti dei cambiamenti climatici - *Redazione* 8

Climatizzatori: come resistere al caldo torrido riducendo consumi e impatti - *RELOADER onlus* 9

SCELTE SOSTENIBILI

Più di 300.000 alberi per dare ossigeno ai territori e contrastare i cambiamenti climatici - *M.A. Melissari* 10

Per una Repubblica più verde - *M.A. Melissari* 11

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

L'intervista - Il cibo come spazio di azione, educazione e connessione per un'Università sostenibile - *M.A. Melissari* 13

ECONOMIA CIRCOLARE

Le materie prime critiche dal riciclo dei RAEE: una leva strategica per il Paese - *Paolo Serra* 16

BENESSERE

Mangiare bene per abbronzarsi bene e far fronte all'ondata di canicola - *Redazione* 17

"Odio il lunedì mattina!" - 5 modi per superare il lunedì mattina di slancio - *Redazione* 18

LE TENDENZE

Proteggere la pelle dal sole proteggendo il mare: abbronzatura sostenibile - *Redazione* 19

Servitizzazione, ovvero il prodotto offerto come servizio: cambiamento o riproduzione del passato? - *Sandra Garay - Leotron* 20

MOBILITÀ SOSTENIBILE

"Muoviti meglio, Muoviti green", un'iniziativa per promuovere una micromobilità urbana sicura - *RELOADER onlus* 21

SECOND LIFE

Riutilizzo: come lo percepiscono le Istituzioni pubbliche? - *A. Giuliani, Leotron* 22

DALLA PRIMA PAGINA

Il Forest Bathing conquista l'Italia: un bagno di salute nel bosco - *M. A. Melissari* 23

Dai una luce
verde
alla tua vita
professionale
e personale

Ottieni i coupon
per prodotti
e servizi
in convenzione
con i partner di



Agenzia Verde Vivo

Sviluppo sostenibile | Consulenza | Formazione

scegli@agenziaverdevivo.it



Riccardo
Bucci
Editore

Via La Spezia, 112 - 00055 Ladispoli (RM)

Direttore Responsabile

Riccardo Bucci

direzione@viveresostenibilelazio.cloud

Capo Redazione

M. A. Melissari

redazione@viveresostenibilelazio.cloud

Registro Stampa n. 1/19 Tribunale di Civitavecchia

Stampa

Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19
Padova



Grafica e impaginazione

Agenzia Verde Vivo
Green Marketing e Comunicazione
Consulenza e Formazione

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 ("GDPR")

Riccardo Bucci Editore, (Vivere Sostenibile Lazio) con sede in Via La Spezia 112, 00055 Ladispoli (RM), in qualità di Titolare del trattamento dei dati personali, La informa che i dati conferiti mediante la redazione del "Modulo d'Ordine" saranno trattati con l'unico fine di gestire le operazioni di vendita e gli adempimenti ad essa connessi, nonché quelli di natura amministrativa, contabile e fiscale richiesti dalla legge applicabile. Qualora richiedesse assistenza post-vendita per acquisti o effettuasse qualsiasi altra richiesta alla Riccardo Bucci Editore, i dati personali da Lei comunicati saranno trattati esclusivamente per dare seguito alle Sue richieste. In qualità di interessato Lei potrà, alle condizioni previste dal GDPR, esercitare i diritti sanciti dagli articoli da 15 a 21 del GDPR contattando il Titolare: direzione@viveresostenibilelazio.cloud

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile Lazio offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni. **Vivere Sostenibile Lazio** si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10



VivereSostenibileLazio

<https://viveresostenibilelazio.com/>



Tutti i nostri
siti sono su



Hanno collaborato
a questo numero

APS Litorale Nord
Ladispolinonspreca
Reloader onlus

Riccardo Bucci
Sandra Garay
Alessandro Giuliani
Massimo Luciani
M. A. Melissari
Paolo Serra

Una rinnovata resilienza di comunità per superare le crisi

Gli avvenimenti che si sono succeduti fino ad oggi invitano a riproporre un concetto, già da tempo divenuto per me una convinzione, che induce a riflettere su quale sia la prospettiva più giusta di sviluppo sostenibile per le nostre organizzazioni sociali, che siano grandi o piccole realtà. Emergenza sanitaria, poi emergenza economica, emergenza sociale, emergenza climatica e, infine, emergenza guerra in Ucraina con le terribili conseguenze che ogni guerra ha sempre comportato. La risposta è complessa, ma si può cominciare a ragionare (e lo si è visto nei momenti più difficili del Covid)

in termini di coesione, condivisione, senso di appartenenza al territorio e alla comunità. Tenendo presente che aiutare con beni materiali e servizi in momenti di difficoltà è solo un aspetto della condivisione, che ha bisogno anche di comunicazione tra le persone. E che vivere negli stessi spazi non basta, ma richiede collettività e la messa in comune di idee, obiettivi e percorsi. In altre parole puntare sullo sviluppo di comunità resilienti, partecipate dalle diverse organizzazioni e strutture in rete che apportano ognuno il proprio contributo alla risoluzione dei problemi.



Riccardo Bucci
Direttore Responsabile
(direzione@viveresostenibilelazio.cloud)

La resilienza è la capacità di un sistema, che sia un individuo, una foresta, una città, un Paese o un'economia, di affrontare il cambiamento e continuare a svilupparsi. Si ha resilienza quando la natura o gli esseri umani lavorano insieme e trovano convergenze per trasformare shock e disturbi, come una pandemia, una crisi finanziaria, i cambiamenti climatici o una guerra, in occasioni per rinnovarsi e diventare creativi trovando soluzioni collettive a stress esterni causati da cambiamenti politici, sociali e ambientali. Senza paura di affrontare il cambiamento, mediante un processo di adattamento ad un nuovo contesto, perché la resilienza non è resistenza, non è opporsi all'urto ma assorbirlo, ammortizzarlo, se possibile trasformarlo in un'occasione di rinnovamento. In molti si sono sentiti individualmente soli e fragili nei mesi scorsi. Ma la comunità resiliente è il contrario della fragilità.

BUONA SOSTENIBILITÀ **RB**



I cofanetti di viaggio responsabile EquoTube. Piccoli Importi, Grandi Emozioni. Chiedi il codice sconto del 10%

 <p>Soggiorno Responsabile</p> <p>2 persone, 1 notte e una colazione</p>	 <p>EquoGusto</p> <p>2 persone, 1 pranzo o cena</p>	 <p>ViaggiAttivo & BenEssere</p> <p>1 o più persone, 1 attività o esperienza</p>	 <p>Ecovacanze da Oscar</p> <p>2 persone, 2 notti con colazione</p>	 <p>Tanti Auguri</p> <p>Multattività per una o più persone</p>	 <p>Soggiorno Responsabile QuattroZampe</p> <p>2 persone e un amico quattrozampe, 1 notte e una colazione</p>	 <p>Assaggi di Natura</p> <p>2 persone, 1 notte con colazione e cena*</p> <p><small>* In alternativa alla cena attività e/o prodotti tipici</small></p>
--	---	--	---	--	---	---

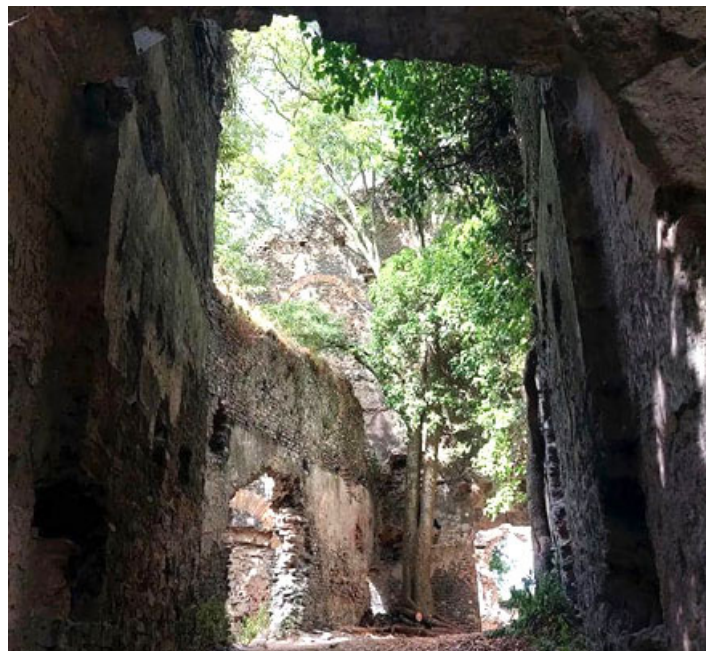
Monumenti naturali: Galeria Antica è la più affascinante tra le città fantasma del Lazio

Appena a sud del Parco di Bracciano-Martignano, il Monumento Naturale di Galeria Antica è una meta di grande fascino ambientale e interesse storico e naturalistico.

Entro i suoi confini sorgono i ruderi di un borgo di origini remote. Rivestita di vegetazione lussureggiante, oggi la città fantasma è la facile meta di un'escursione sorprendente e sostenibile.

di Redazione

Le rovine di Galeria Antica, immerse nell'Agro Romano a nord della capitale (lungo la via di Santa Maria in Galeria, 691, strada che dall'Aurelia confluisce a nord sulla via Braccianese), sono arroccate su uno sperone tufaceo limitato ad ovest dal Fiume Arrone. Questo sperone di forma pressoché quadrangolare, alto 131 metri, costituiva al tempo un'ottima difesa naturale. Abbandonata da più di due secoli, la città fortificata, oggi è immersa in una rigogliosa vegetazione dalla quale emerge il campanile romanico dell'antica chiesa, che ha creato un ecosistema unico nel suo genere. Anche per questo motivo le rovine di Galeria Antica, nel 1999, per delibera della regione Lazio, sono state dichiarate Monumento Naturale. Il paesaggio che Galeria offre al visitatore sarà simile a quello che si presentò agli occhi dell'archeologo inglese Thomas Ashby che passò di qui a cavallo tra il XVIII e il XIX secolo. Fra i resti di maggior rilievo si ricordano la mola, la chiesa di S. Andrea e soprattutto l'antica fortezza, con altissime mura a strapiombo e un torrione difeso da due porte, e un antico ponte romano che scavalca il fiume Almona.



La travagliata e strana storia di Galeria Antica

Le fonti di cui si dispone sulla nascita della città ci lasciano due versioni differenti: la prima afferma che Galeria fu fondata dall'antico popolo dei Galerii di cui però non si sa di preciso né l'esatta area di dominazione né il periodo esatto in cui questo popolo è vissuto. Alcuni ritrovamenti etruschi fanno però pensare (e da qui la seconda ipotesi) che Galeria Antica fu fondata al tempo della dominazione etrusca e che all'epoca prendeva il nome di Careia. La testimonianza del loro sicuro passaggio è data dalla presenza nella zona di alcune piccole necropoli con tombe a camera sparse qua e là nella gola sottostante l'abitato ed alcuni resti di mura all'interno dell'abitato. In allora Careia era un centro di modesta importanza a guardia dei confini meridionali del territorio etrusco, posta tra le importanti città di Veio e Cerveteri. Un altro dato certo è che dopo il declino degli etruschi fu colonizzata dai romani come testimoniano alcuni archi a sesto acuto e le costruzioni ad opus incertum ritrovate nella città. Come tutte le città satelliti di Roma, anche Galeria Antica decadde sotto la spinta delle invasioni germaniche e venne probabilmente abbandonata, per poi essere ripopolata solo nel medioevo. Il papa Adriano I, infatti, nel corso dell'VIII secolo d.C. mirava ad espandere i confini dello Stato Pontificio e a consolidare l'area intorno a Roma. Per questo fondò una Domusculia proprio a Galeria. Questa costruzione venne poi trasformata in "curtis" dal papa Gregorio IV nell'840 d.C.

Qualche decennio più tardi i Saraceni, che in quel periodo imperversavano sulle coste tirreniche, assediaron e distrussero Galeria. Ricostruita e ampliata fu proprietà dei Conti di Galeria e successivamente, dall'anno 1276 appartenne alla famiglia Orsini. I passaggi di mano furono molto numerosi cosicché nel 1486 divenne proprietà dei Colonna a cui seguirono i Caetani, i Savelli e in ultimo i Sanseverino. Con il passaggio a quest'ultima famiglia per Galeria iniziò un lento ma inesorabile declino che la vide nel corso degli anni trasformarsi da centro fortificato a tenuta agricola. Com'è ovvio la popolazione ebbe un forte calo che culminò con la malaria che durante il 1700 infestava l'Agro Romano. Ormai in rovina e ridotta per lo più a rifugio di pochi disperati, Galeria

fu completamente abbandonata nell'anno 1809. Magiche e sinistre sono le rovine della città perduta di Galeria Antica. Per esempio, l'abbandono da parte degli abitanti presenta alcune caratteristiche davvero strane. Intorno alla metà del XVIII secolo gli abitanti del luogo iniziarono a morire in modo alquanto misterioso. Le attuali ricerche indicano che quelle morti sospette furono dovute ad un'epidemia di malaria, malattia non rara in una zona che all'epoca si presentava invasa in più punti dall'acqua che esondava dal Torrente Arrone. Nonostante questa più che plausibile spiegazione, quello che non si riesce ancora a capire è perché la città fu abbandonata così precipitosamente da lasciare nel posto non solo attrezzi e suppellettili ma persino i cadaveri dei loro cari. I corpi furono rinvenuti solo agli inizi dell'800 e ebbero degna sepoltura mezzo secolo più tardi. Tra l'altro gli abitanti di Galeria, rimasti all'epoca dei fatti in poche decine, decisero di trasferirsi a solo 1 chilometro da Galeria per fondare un altro borgo chiamato Santa Maria di Galeria Nuova. Circola inoltre un'antica leggenda che narra la storia di un fantasma di nome "Senz'affanni". Il fantasma sarebbe lo spirito di un abitante del luogo, morto probabilmente durante il periodo della malaria, che torna ogni anno tra le antiche rovine di Galeria, cantando e suonando per la sua amata donna, in sella ad un bellissimo cavallo bianco. Diversi testimoni, infatti, affermano di aver sentito provenire dalle rovine il tipico rumore prodotto dagli zoccoli di un cavallo, accompagnato da un suono simile ad un lamento. Il fantasma si fa vivo principalmente in inverno, durante le piene del fiume Arrone. Gli scettici affermano, invece, che i rumori che i testimoni sostengono di udire sono prodotti in realtà dalle acque dell'Arrone che sbattono sulle rocce, nel punto in cui il fiume attraversa alcune cavità sotto al borgo.

Flora e Fauna

Ricoperto da un'intricata vegetazione, il borgo è completamente disabitato da due secoli. Ciò ha permesso il formarsi di un ecosistema, di notevole interesse per via della sua varietà, la cui rigogliosa vegetazione comprende soprattutto lecci, allori, aceri e, nell'umidità delle forre, anche salici, olmi ed ontani.

Gli animali che vivono nell'area sono diversi e numerosi. Si possono osservare gheppi, civette e nibbi sorvolare la collina, mentre volpi e ricci si nascondono tra i ruderi, e i merli nidificano nelle quercete che ospitano lo scricciolo, il torcicollo e l'occhiocotto. Anche l'airone cenerino visita questi luoghi nel periodo delle migrazioni. Nelle acque del fiume Arrone nuotano barbi, cavedani, rovelle e anguille.

L'accesso a Galeria Antica è completamente gratuito e ci si può arrivare attraverso Santa Maria di Galeria. Non esiste un preciso percorso di visita del borgo, eccetto quello della mulattiera principale che lo attraversa: dirigendosi verso l'altura, dopo essere passati sotto un arco, si entra nel vecchio borgo di Galeria Antica per scoprire l'indiscutibile fascino di un patrimonio culturale di grande valore per quel turismo esperienziale ed ecosostenibile che sempre di più viene apprezzato e ricercato. ●



Via Antica Aurelia, 13 - 00055 Ladispoli (RM)
Tel: +39 331/7971035

Congelare la frutta estiva, un'azione antispreco sottovalutata

di APS Litorale Nord

Congelare la frutta significa dare una seconda opportunità a tutta una serie di prodotti preziosi, salvandoli dalla pattumiera per poi utilizzarli in mille preparazioni culinarie. C'è una grande differenza tra congelare il cibo per evitare lo spreco che è una soluzione che ne estende la vita e l'acquistare semplicemente prodotti già congelati con processi industriali per avere sempre a portata di mano frutta e verdura anche fuori stagione. Numerosi studi evidenziano che il cibo congelato genera il 47 per cento in meno di spreco casalingo rispetto al cibo fresco. È anche un modo pratico per risparmiare e, al tempo stesso mangiare in modo del tutto sostenibile e salutare, considerato che un adulto mediamente dovrebbe consumare dalle due alle tre porzioni di frutta al giorno. Le esigenze variano a seconda dell'età e del benessere generale. Se poi gli alimenti da congelare sono frutta e verdura, si ha anche un vantaggio estetico perché il corretto congelamento blocca il decadimento e mantiene intatta la bellezza di questi prodotti, conservando, al tempo stesso, il loro gusto e le sostanze nutritive. Spesso ortaggi e frutti "brutti" non vengono presi in considerazione dai consumatori e finiscono in pattumiera: congelati nel "momento giusto" permette di preservarli. Uno studio condotto dall'University of California-Davis" insieme alla "Frozen Food Foundation" ha rilevato che la frutta e la verdura congelata è altrettanto sana e talvolta persino più nutriente di quella fresca. Questo perché deve essere colta e congelata nel momento di massima maturazione. In particolare il contenuto di vitamina C del granoturco, dei fagiolini e dei mirtilli congelati è risultato assai più elevato rispetto ai corrispondenti prodotti freschi. In ogni caso, frutta e ortaggi dovrebbero essere congelati poco dopo la raccolta. Inoltre, possono essere congelati unicamente se non sono ammuffiti o danneggiati.

Pesche, fragole, mirtilli, lamponi, papaia, mirtilli rossi, ciliegie sono solo alcune delle varietà di frutta che si possono agevolmente congelare. Non tutti i frutti però sono uguali: la frutta che contiene troppa acqua – anguria, melone, ananas, uva – non può essere congelata perché perde molta della sua consistenza a causa del fatto che l'acqua si espande e si ghiaccia, rompendo la struttura cellulare dei vegetali. Inoltre alcuni prodotti possono essere congelati senza subire alcun trattamento, altri invece si anneriscono o si ossidano e proprio per questo vanno trattati prima di essere riposti nel freezer. Oltre al consumo diretto, esistono molteplici soluzioni culinarie che consentono di utilizzare i frutti che arrivano dal congelatore. Con la frutta congelata si possono preparare anche nutrienti frullati, senza bisogno di aggiungere ghiaccio per renderli freschi. E, ancora, la frutta congelata può essere utilizzata per preparare rinfrescanti e salutari **smoothie**, belli anche da vedere oppure ghiaccioli e gelati, unendo nel mixer miele o yogurt. Anche le marmellate vengono benissimo preparate con la frutta appena tirata



fuori dal freezer, per non parlare poi dei crumbles e delle crostate di frutta.

Il **crumble** è un piatto di origine inglese e irlandese, del quale esistono due versioni, dolce o salata. La versione più diffusa è quella dolce, che viene preparata usando frutta cotta con zucchero, ricoperta da un impasto friabile di burro, farina e zucchero.

Lo smoothie non è un frullato e non è un estratto, ma è altrettanto salutare. Smooth in inglese vuol dire leggero. Lo smoothie è una bevanda a base di frutta o verdura che ha la caratteristica di essere cremosa, spumosa e soprattutto freddissima. Come fare uno smoothie perfetto? Le ricette e gli abbinamenti da poter provare sono molteplici, di stagione in stagione è possibile preparare bevande fresche e nutrienti per una colazione o uno spuntino salutare. Per realizzarli non si deve fare altro se non mettere tutti gli ingredienti all'interno del boccale del mixer, frullare e servire subito. Per renderlo più sofisticato e sfizioso si possono aggiungere anche altri ingredienti come noci, mandorle, nocciole e semi di lino, che contribuiscono a rendere più deciso il gusto del nostro smoothie; per un tocco in più, spazio a cannella, polvere di caffè, anice stellato, vaniglia, noce moscata e cacao.

I metodi di congelamento.

Per congelare la frutta fresca al naturale: in questo caso la frutta intera va lavata, eventualmente snocciolata, asciugata per bene con carta assorbente e adagiata in modo distanziato su una teglia o un vassoio d'acciaio rivestito di carta forno in modo tale che non si attacchi l'una all'altra. Una volta finito, riporre la teglia in freezer per un paio d'ore e successivamente mettere la frutta indurita in un sacchetto per alimenti facendo uscire bene tutta l'aria.

Come congelare la frutta fresca con lo sciroppo: per prima cosa è necessario preparare lo sciroppo facendo sciogliere 3 parti di zucchero in 4 parti di acqua bollente e lasciar raffreddare lo sciroppo ottenuto. Nel frattempo si può lavare la frutta, tagliarla ed eliminare eventuali noccioli, e asciugarla bene con carta assorbente. I pezzi di frutta vanno poi immersi completamente nello sciroppo ormai freddo e lasciati riposare qualche minuto. Infine mettere la frutta nei contenitori rigidi di plastica o vetro e ricoprirli con lo sciroppo nel quale era immersa facendo attenzione a non arrivare fino all'orlo.

Come congelare la frutta fresca in purea: questo è un sistema anti-spreco perché consigliato per trattare la frutta quando è molto matura ed inizia ad annerirsi (e che troppe volte viene buttata). Non bisogna far altro che schiacciare il frutto fino a ridurlo in purea e mischiare quest'ultima con qualche goccia di limone. Infine congelare il composto ottenuto negli stampi per il ghiaccio. Così preparata, la frutta può essere usata per fare smoothie, frullati, sorbetti e bevande rinfrescanti.

Come congelare alcuni tipi di frutta

Frutti di bosco o piccoli frutti: anche le fragole, i lamponi, i mirtilli, i ribes, le more, ecc., possono essere congelati interi al naturale. Vanno quindi lavati, asciugati e messi sulla teglia. Si conservano fino a 8 mesi circa nei sacchetti con chiusura ermetica privati di quanta più aria possibile.

Ciliegie. Anche questo frutto segue sia le indicazioni per congelare la frutta intera al naturale: lavare, asciugare, eventualmente denocciolare (o lasciare intere), infine messe sulla teglia prima e nei sacchetti poi.

Albicocche, pesche e prugne. Questa frutta va congelata con lo sciroppo in contenitori rigidi, possibilmente di vetro. Deve essere lavata, tagliata in due eliminando il nocciolo, asciugata bene con carta assorbente e lavorata seguendo il metodo "Come congelare la frutta fresca con lo sciroppo". Così facendo si conservano in freezer per circa 8 mesi.

Pere. Questo frutto può essere conservato seguendo 2 diversi metodi: sbucciare, lavare, asciugare e tagliare a metà la pera, e congelarla nello sciroppo; se troppo matura, ridurre la pera in purea e metterla negli stampi del ghiaccio.



Banane. Questo frutto può essere congelato quando raggiunge la sua massima maturità e si ha paura di non poterlo consumare prima che annerisca. Il metodo da seguire è congelare la frutta fresca in purea, così facendo rimarrà in freezer per 8 mesi.

Fichi. Per essere congelati i fichi devono aver raggiunto la giusta maturità ed essere perfetti. A differenza degli altri frutti, non seguono alcun metodo di congelamento ma vanno puliti con un panno umido (non bisogna lavarli) e lasciati interi con tutta la buccia oppure tagliati in due. I fichi devono poi essere disposti in modo distanziato su una teglia rivestita da carta forno e riposti in freezer per alcune ore, fino a quando non si induriscono. Successivamente possono essere messi nei sacchetti o nei contenitori. Così facendo, questo frutto ha una durata di circa 6 mesi.

Agrumi (metodo al naturale). Il metodo da seguire per le arance, i mandarini, i limoni ed i pompelmi è molto semplice, è sufficiente sbucciarli, dividerli in spicchi e riporli ben distanziati su una teglia mettendoli per alcune ore in freezer. Una volta induriti, possono essere riposti in sacchetti o contenitori e avranno una durata di circa 10 mesi. Degli agrumi si può anche conservare il succo che può essere suddiviso in bicchieri o negli stampi per il ghiaccio. ●

Il gelso bianco che vide la tragica fine dell'amore di Piramo e Tisbe

Storie di un amore e della seta che videro protagonista il gelso bianco (Morus Alba)



di Massimo Luciani

La storia di Piramo e Tisbe, raccontata da Ovidio nelle sue "Metamorfosi" è la madre di tutte le storie di grandi amori sfortunati: erano due giovani che si amavano, ma le famiglie li volevano divisi. Vivevano vicini e potevano solo, non visti, parlare attraverso una fessura sul muro che divideva le loro proprietà. Decisi a vedersi fuggirono dandosi appuntamento sotto un vecchio gelso dai candidi frutti bianchi. Tisbe giunse per prima ma si spaventò quando una belva di passaggio passò proprio da quelle parti e corse a nascondersi perdendo il velo. La bestia di passaggio inzaccherò il velo abbandonato e lo macchiò del sangue che ancora lordava le sue teste appena saziata e si allontanò. Piramo giunse di lì a poco e trasse le ovdie, anche se sbagliate, conclusioni: - io sono la causa di questo, io che nemmeno ho avuto il buonsenso di arrivare per primo! - e si pugnalò a morte. Il fiotto del suo sangue intrise i candidi frutti e annaffiò le radici del gelso. Quando Tisbe ritornò non riconobbe l'albero tanto mutato. Si sentì perduta e quando vide il corpo dell'amato, capì che cosa era successo; anch'ella si tolse la vita.

La seta e il "trucco" dell'antico Impero cinese

Il gelso bianco è originario del lontano Oriente e i furbissimi cinesi fecero credere a tutti che la seta, di cui tutti andavano pazzi e che pagavano a peso d'oro, fosse



Morus Alba - Massimo Luciani

una fibra vegetale che si raccoglieva dagli alberi di gelso. Custodirono gelosamente il segreto della vera origine di questo tessuto "magico" per 3000 anni. I mercanti romani e i bizantini affrontavano un viaggio proibitivo per ottenere la seta, un viaggio che poteva durare anni attraversando territori ostili e poco praticati (la Via della Seta è stata la rotta commerciale via terra più significativa della storia e ha favorito lo scambio di merci, religioni e culture tra Asia e Europa, NdR). Solo nel 550 d.c. Giustiniano spedì due monaci alla ricerca del segreto della seta e questi riuscirono a portare a casa alcuni bozzoli dei bachi della seta, nascosti nei loro bastoni da viaggio (che erano di ferula) e qualche seme di gelso.

Nel XII secolo si cominciò a fare più seriamente e piano piano, scoperto lo strano rapporto di simbiosi tra i gelsi ed il baco da seta, la produzione di questo materiale si diffuse in tutta Europa e con essa anche la coltivazione del gelso bianco. Fino agli anni '50, quando l'industria della seta subì un definitivo ridimensionamento e si smise di coltivare gelsi a questo scopo.

Eppure il gelso bianco continua a destare interesse soprattutto per le sue potenzialità medicinali. Ad oggi le sostanze estratte da questa pianta con riconosciuti effetti farmacologici sono più d'una e sembra possano essere impiegate anche in terapie antileucemiche. ●



Piramo e Tisbe, The British Library Board

Le proprietà dei gelsi

Frutto di giugno e luglio, spesso non considerato come dovremmo, ha delle proprietà di rispetto: i gelsi bianchi sono ricchi di vitamine A, B, C, proteine, tannini, rutina, sono anche una buona fonte di ferro, circa 185 mg per 100 gr di frutto. E' anche un potente antibatterico, soprattutto per quanto riguarda quelli presenti nella bocca, ristabilendone un buon equilibrio.

Il gelso bianco è anche lassativo, decongestionante, tonifica e rinfresca. Infatti, viene utilizzato dalla medicina tradizionale anche come rimedio diuretico, astringente, antisettico, espettorante, antipiretico e antipertensivo. Non è una cattiva idea quindi consumare almeno in questo periodo, un po' di questi frutti che si possono trovare anche ai bordi delle strade di campagna, dove si possono magari cogliere a costo zero, offrendo quindi tanta salute e dolcezza gratis. Il gelso, inoltre, viene sfruttato anche dalla medicina omeopatica, dove lo si può facilmente trovare sotto forma di tintura madre, gocce orali e granuli.

Come si mangia il gelso bianco?

Il loro gusto molto dolce le rende una naturale gustosa alternativa allo zucchero per addolcire tè e tisane. La marmellata di gelso, è un'ottima soluzione per la colazione o la merenda dei piccoli, spalmata sul pane o sui biscotti.

Dove piantare il gelso?

Scegliete un punto dell'orto o del giardino in cui la sua chioma abbia spazio a sufficienza per espandersi, soleggiato o, in alternativa, anche a mezz'ombra. Si adatta molto bene ai diversi climi, resiste alle temperature basse (fino a -15°), cresce bene vicino al mare, in collina, in montagna e... persino in città!

Il Leccio: l'albero mediterraneo, dimora per le ninfe ispiratrici dei Romani, che risuona dell'infinito canto di cicale...

Sul colle vaticano, già ai tempi di Plinio viveva un leccio antico che era venerato dai Tiburtini molto prima della fondazione di Roma



Il Leccio di Faltognano

Su una altura che domina la bassa val d'Arno, a Faltognano presso Vinci, vegeta da circa 250 anni un leccio (*Quercus ilex*). L'età e le malattie ne hanno segnato il portamento che comunque resta maestoso. Possiede un tronco del diametro di oltre 2 metri e servirebbero 5 persone per abbracciarlo. Le branche divaricate sono oggi tutelate a mezzo di sostegni, ma la chioma copre una superficie di oltre 350 metri quadri ed arriva ad una altezza di 18 metri. Il vecchio ha visto Napoleone passare nella valle e Garibaldi ha riposato sotto la sua chioma. Il leccio è forse l'albero mediterraneo per antonomasia. È una quercia ma particolare: intanto è sempreverde con foglie coriacee e scure, carattere che condivide con sole 3 altre congeneri (*Q.suber*, *Q.macedonica* e *Q.coccifera*) e produce ghiande commestibili come sole altre 2 sorelle (*Q.cerris* e *Q.macrolepis*). Il pane di leccio era un alimento essenziale ad esempio per gli etruschi che lo producevano aggiungendo un po' di argilla all'impasto, pratica che si è conservata in Sardegna fino ai vicinissimi anni 60 del secolo scorso ed era comunemente il sostanzioso alimento dei prischi uomini, che vissero nella prima età del mondo come diceva Matteo

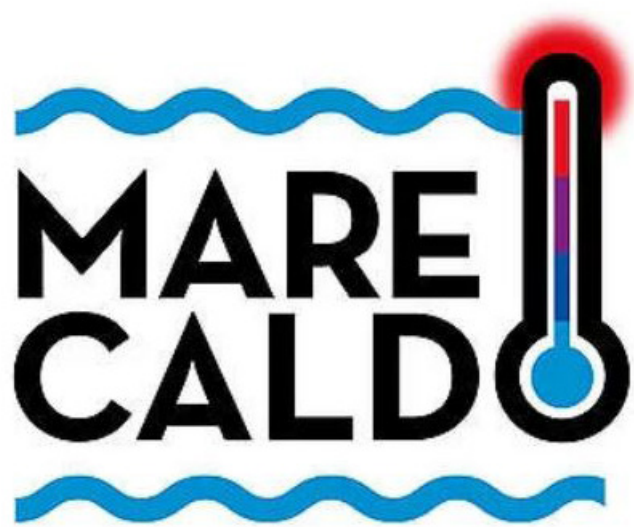
Madao citato da G. Mantovano (la cucina italiana. Origini, storia e segreti. Roma 1987). Le querce sono venerate da sempre nel bacino del mediterraneo; greci, romani, etruschi, tutti le consideravano potenze della natura, degne di culto ed infatti non vi è epoca in cui una qualche leggenda non legghi una quercia ad un qualche evento locale, perché le querce attirano i fulmini e venivano viste quindi come "antenne" divine. Boschi di leccio erano dimora per le ninfe ispiratrici degli uomini, come ai piedi dell'Aventino dove viveva Egeria musa di re Numa. Sul colle vaticano, già ai tempi di Plinio viveva un leccio antico che era venerato dai Tiburtini molto prima della fondazione di Roma. Dai primordi in cui era simbolo divino, forse a causa del suo aspetto curvo e oscuro, il leccio passò a descrivere luoghi tetri fino a diventare uno degli alberi di Ecate guardiana dell'oltretomba e la chiesa, appropriandosi di questo simbolismo ci rivela che il leccio fu l'unico albero che non si rifiutò di fornire il legno per la Croce e per questo venne maledetto come un Giuda arboreo, ma nei Detti del beato Egidio, terzo compagno di San Francesco, si dice invece che sia l'albero preferito da Cristo per-

ché appunto fu l'unico a comprendere l'inevitabilità e l'assoluta necessità del sacrificio di Gesù, come un Giuda del quale ci si chieda se il suo fu un tradimento o la più alta fedeltà. Il leccio fornisce all'uomo innumerevoli servizi; il legname anche se non molto gradito ai mobiliari e duro e resistente all'usura e se ne fa bastoni, porte e manici per asce; le frasche possono essere usate da lettiera o da combustibile e le ghiande, come accennato sono ottimo alimento per uomo e animali, (non c'è lecceta che non sia frequentata dai cinghiali) e fornisce le galle, di molti tipi, causate dalla puntura di insetti cui la pianta risponde con la produzione di escrescenze dalla forma, colore e consistenza diverse e caratteristiche dell'aggressore. Ce ne parla già diffusamente Teofrasto nel "de causis plantarum" citandone l'uso per l'estrazione dei tannini in uso in conceria, nella produzione di inchiostri ed anche in medicina. Anticamente i greci chiamavano le cicale Dryokoitai ossia quelle che dormono nelle querce ed in effetti non c'è lecceta in estate che non risuoni dell'infinito canto di queste sfaccendate vacanzieri.

La fioritura del Leccio avviene nel periodo compreso tra giugno ed agosto mentre la fruttificazione avviene nei mesi di settembre/ottobre. La pianta inizia a produrre ghiande attorno ai dieci quindici anni di età. Ogni 2 o 3 anni si assiste ad una produzione molto abbondante di ghiande che sono le più dolci di tutte le querce, per questo motivo, nella tradizione contadina, le ghiande del leccio sono state a lungo impiegate nella produzione di farina per la preparazione di pane e dolci.



Pane di ghiande di leccio



In 10 aree marine protette le 535 mila rilevazioni della temperatura condotte da Greenpeace in collaborazione con diversi Istituti scientifici indicano chiaramente come i nostri mari si stiano riscaldando anche in profondità, causando drastici cambiamenti della biodiversità marina.

SOS dai mari italiani per gli impatti dei cambiamenti climatici



© Lorenzo Moscia/Greenpeace

Monitoraggi biologici condotti nell'ambito del secondo anno di progetto Mare Caldo

Greenpeace si è immersa a fine maggio nelle acque dell'Area Marina Protetta (AMP) di Miramare, a Trieste, dove un anno fa, nell'ambito del progetto "Mare Caldo", sono stati posizionati dei sensori per la misurazione della temperatura lungo la colonna d'acqua. Insieme ai ricercatori dell'AMP e dell'Istituto Nazionale di Oceanografia e di Geofisica Sperimentale (OGS), l'associazione ambientalista ha inoltre partecipato a un'immersione scientifica sulle Trezze al largo di Grado, dove si stanno monitorando gli effetti dei cambiamenti climatici su specie sensibili come la madrepora a cuscino e *Pinna nobilis* nell'ambito dei progetti Tretamara e Life Pinna.

La relazione del secondo anno del progetto "Mare caldo" (2020-2021) - Monitoraggio degli effetti dei cambiamenti climatici sugli ecosistemi marini bentonici di scogliera, conferma il continuo aumento delle temperature dei mari a fronte dei cambiamenti climatici, che rappresenta una delle maggiori minacce per gli ecosistemi marini. Sono state effettuate oltre 535 mila misurazioni della temperatura, raccolte insieme al Dipartimento di Scienze della Terra, dell'Ambiente e della Vita (DiSTAV) dell'Università di Genova, partner scientifico del progetto e con il supporto tecnico di ElbaTech. Le attività di rilevamento subacqueo tramite transetti bionomici, in particolare, hanno permesso di caratterizzare la struttura e la composizione delle comunità bentoniche di scogliera nelle aree di studio.

I dati indicano chiaramente come i nostri mari si stiano riscaldando non solo in superficie, ma anche in profondità. Il rapporto del secondo anno di progetto, inoltre, evidenzia come l'aumento delle temperature stia causando drastici cambiamenti della biodiversità marina, dalla scomparsa delle specie più sensibili caratteristiche del nostro mare all'invasione di altre, spesso aliene, che meglio si adattano a un mare sempre più caldo. Nonostante le temperature registrate durante l'estate del 2021 non abbiano evidenziato valori da record in profondità, il confronto degli andamenti con l'anno precedente ha permesso

di individuare un'anomala e repentina "ondata di calore" a giugno 2020 all'Isola d'Elba e all'AMP di Portofino, con temperature che in pochi giorni e per un periodo di tre settimane hanno registrato un aumento di circa 1,5 gradi centigradi rispetto al valore medio mensile, che ha coinvolto tutta la colonna d'acqua fino a 35-40 metri di profondità. Questi shock termici, registrati anche in Spagna e Francia, nello stesso periodo, dalla rete TMedNET, sono particolarmente dannosi per gli organismi sensibili come le gorgonie, specie simbolo dell'habitat a coralligeno del Mediterraneo. Come avviene ai coralli tropicali che si "sbiancano", anche diverse specie mediterranee mostrano evidenti segnali di necrosi con conseguente mortalità delle colonie a causa dell'aumento delle temperature.

È proprio ciò che hanno osservato i ricercatori del DiSTAV durante i monitoraggi realizzati nell'ambito del progetto Mare Caldo in cinque aree della rete. I maggiori segnali di sofferenza sono stati registrati sulle gorgonie rosse, bianche e gialle della AMP di Capo Carbonara (Sardegna). A sbiancarsi sono anche le alghe corallinacee incrostanti, particolarmente colpite da questo fenomeno nelle AMP di Torre Guaceto (Puglia) e Capo Carbonara, e il madreporario mediterraneo *Cladocora caespitosa*, per il quale i ricercatori hanno messo in evidenza anche una significativa riduzione delle dimensioni delle colonie dagli anni Novanta a oggi. A Miramare, anche grazie alla rete di termometri installati per il progetto, nell'agosto 2021 è stato possibile evidenziare la relazione tra una moria di spugne nere dovute alla presenza di solfobatteri e un'ondata di calore in mare.

L'aumento delle temperature porta alla scomparsa di alcune specie mentre altre, dette termofile, proliferano espandendo il loro areale di distribuzione. È il caso del vermocane (*Hermodice carunculata*) che è aumentato in modo considerevole nelle AMP più meridionali, o di alcune specie aliene, come il mollusco gasteropode di origine polinesiana *Lamprohaminoea ovalis*, osservato per la prima volta all'isola d'Elba durante i monitoraggi

del progetto, segnalazione più settentrionale nel Mediterraneo per questa specie.

In conclusione, i risultati del secondo anno del progetto Mare Caldo confermano come gli effetti del cambiamento climatico e delle anomalie termiche siano evidenti in tutte le aree di monitoraggio, indipendentemente dalla diversa localizzazione geografica, dalla diversa latitudine e dal diverso livello di conservazione. Come già evidenziato, la mitigazione e la corretta gestione delle pressioni locali, anche grazie all'istituzione di aree marine protette, rappresentano le migliori strategie per aumentare la resilienza degli ecosistemi marini costieri. Tuttavia, pur essendo validi strumenti di conservazione, non sono sufficienti a contrastare gli effetti del cambiamento climatico, per i quali sono necessari anche interventi sinergici a livello globale.

Per questo motivo risulta fondamentale lo sviluppo di reti di monitoraggio e ricerca a livello internazionale. I risultati ottenuti nei due anni di progetto Mare Caldo, e il loro confronto con la rete mediterranea T-MEDNet, evidenziano l'importanza di valutare in maniera sinottica e comparativa gli effetti del riscaldamento globale sugli ecosistemi marini.

Il progetto Mare caldo è iniziato a fine 2019 con una stazione pilota per la misurazione delle temperature fino a 40 metri di profondità installata da Greenpeace nel mare dell'Isola d'Elba. Dopo l'adesione nel 2020 di quattro AMP (Portofino in Liguria, Plemmirio in Sicilia, Capo Carbonara e Tavolara-Punta Coda Cavallo in Sardegna), nel 2021 si sono aggiunte l'AMP di Torre Guaceto in Puglia, Miramare in Friuli Venezia Giulia, Isola dell'Asinara in Sardegna e Isole di Ventotene e Santo Stefano nel Lazio. Oggi con l'adesione dell'AMP delle Cinque Terre e dell'AMP delle Isole Tremiti sono ben dieci le Aree Marine Protette che hanno deciso di aderire alla rete e di lavorare insieme a Greenpeace. ●

di Redazione

Climatizzatori: come resistere al caldo torrido riducendo consumi e impatti

Il comfort climatico è fondamentale per poter vivere e lavorare serenamente nelle abitazioni e negli uffici, ma seguendo alcune piccole regole possiamo ridurre il nostro impatto sul riscaldamento globale e, come ci ricorda la campagna #CareForWhereYouLive, bastano piccoli gesti

di RELOADER onlus



Le Il percorso verso la riduzione delle emissioni di anidride carbonica sono la principale causa del riscaldamento globale, e riguarda da vicino tutti, molto più di quanto si pensi. La campagna "Care for where you live" della divisione Air Solution di LG Electronics che mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sul riscaldamento globale e sui cambiamenti climatici, condivide modi semplici per ridurre le emissioni di carbonio e i consumi elettrici tramite semplici azioni da adottare nella vita di tutti i giorni, iniziando proprio dal climatizzatore.

Alcune azioni quotidiane come alzare di 1 °C la temperatura impostata sul climatizzatore per risparmiare energia, potrebbero già ridurre i consumi e insieme le emissioni di anidride carbonica. Ma ci sono altri suggerimenti che aiutano ad usare meglio e senza errori un apparecchio divenuto sempre più importante per resistere al caldo torrido che ha investito il nostro Paese, informando anche sulle nuove tecnologie applicate ai modelli più recenti.

1. Impostare la temperatura minima quando si accende il condizionatore per un raffreddamento rapido? Da evitare!
È più indicato selezionare la temperatura consigliata (25-26°C) con velocità della ventola "Alta" e una volta raggiunta la temperatura desiderata, la velocità della ventola può essere impostata come "Bassa". Questo permette di ridurre le bollette, ottenendo il raffrescamento desiderato. Se l'apparecchio dispone di un compressore Inverter è possibile risparmiare fino al 70% e raffreddare il 30% più velocemente. Anche un grado può fare la differenza: aumentare la temperatura di 1 grado in estate e abbassarla allo stesso modo in inverno, oltre a ridurre il consumo di elettricità, permette una compensazione annuale delle emissioni di anidride carbonica pari a 13 alberi piantati con 8Kg di CO2 assorbita da ogni pianta.

2. Bisogna aspettare di essere a casa prima di accendere il climatizzatore? Falso! Nelle smart home di oggi è possibile controllare da remoto i propri elettrodomestici e impostare la temperatura del condizionatore, trovando

così un ambiente confortevole al proprio rientro. Una volta a casa, è importante mettere al minimo la velocità della ventola. La gran parte dei modelli permette di programmare in anticipo l'accensione dell'apparecchio all'ora voluta. Alcuni modelli più innovativi possono essere controllati da remoto grazie ad una app che consente di gestire in modo semplice e intuitivo tutte le principali funzionalità, tra cui monitorare la qualità dell'aria indoor oltre che temporizzare la manutenzione dei filtri, impostare programmi settimanali e utilizzare la funzionalità diagnostica dell'apparecchio.

3. Una volta raggiunta la temperatura impostata è consigliato spegnere il condizionatore e riaccenderlo quando si sente caldo? Non si fa!
Dopo aver raggiunto la temperatura impostata, il compressore inverter mantiene, infatti, una temperatura costante, utilizzando un livello minimo di energia ed è consigliabile disattivarlo solo quando non viene utilizzato per lunghi periodi.

4. Una modalità vale l'altra? Errore!
Scegliere la giusta modalità è sicuramente importante. Ad esempio, la notte è sempre meglio utilizzare la modalità Sleep o il Controllo Attivo della Capacità, che permette di ridurre il consumo energetico quando cambiano le condizioni ambientali o ci sono meno persone.

5. È sufficiente pulire i filtri del climatizzatore solo una volta prima dell'accensione? No, non basta.
Durante periodi di utilizzo prolungato, pulire i filtri del proprio climatizzatore ogni due settimane permette di ridurre il consumo energetico, ottenere aria più pulita e migliorare le prestazioni del filtro stesso. I modelli più recenti presentano la funzione di pulizia automatica ed anche una tecnologia innovativa, che utilizza la luce LED ultravioletta con lunghezza d'onda UV-C, che contribuisce ad eliminare il 99,99% dei batteri che potrebbero annidarsi sul ventilatore dell'unità interna, in modo che non vengano immessi nell'aria, garantendo così un ambiente più salubre. ●

Più di 300.000 alberi per dare ossigeno ai territori e contrastare i cambiamenti climatici

Campagna Mosaico Verde 2018-2022: 311.000 alberi piantumati in tutta Italia, 286 gli ettari riqualificati in 130 aree interessate gestite da Comuni e Enti Parco di 16 regioni italiane, 36 le aziende aderenti. Quando si fa squadra tra pubblico e privato si producono buoni frutti anche nel nostro Paese



di M.A. Melissari

Dissesto idrogeologico, consumo di suolo, incendi boschivi, perdita di biodiversità, sono alcuni dei nemici da combattere e AzzerCO2, attraverso la campagna #MosaicoVerde, lo fa piantando alberi e recuperando e gestendo in maniera sostenibile le aree boschive esistenti, in collaborazione con i gestori delle aree e le ditte specializzate. Una risposta concreta per ridare nuova linfa vitale al patrimonio naturale del Paese, attraverso la creazione di luoghi di condivisione e di ristoro, dove è possibile socializzare, fare passeggiate, vivere nuove esperienze a contatto con la natura e crescere consapevoli dell'immensa ricchezza di cui disponiamo: gli alberi.

Come di recente sottolineato dalla FAO nel report "Lo stato delle foreste nel Mondo 2022", l'arresto della deforestazione e il mantenimento del patrimonio forestale, permetterebbero da soli di evitare circa 3,6 miliardi di tonnellate di emissioni di anidride carbonica equivalente ogni anno da qui al 2050, mentre il ripristino di 1,5 miliardi di ettari di terreni degradati e l'aumento della copertura arborea eviterebbero di rilasciare in atmosfera circa 1,5 miliardi di tonnellate equivalenti di CO2 all'anno.

"L'Italia possiede un patrimonio forestale immenso, quantificato in oltre 11 milioni di ettari di boschi, pari al 37 per cento dell'intero territorio nazionale: siamo quindi un paese forestale, ma gli italiani non lo sanno - ha dichiarato Alessandro Cerofolini, Dirigente della Direzione Generale delle Foreste, Mipaaf - I boschi italiani rimangono in un limbo sconosciuto ai cittadini, ignorato dagli organi di informazione e restano fuori dall'agenda



politica nazionale. Anche se le percepiamo come lontane, le foreste sono indispensabili per i numerosi servizi ecosistemici che offrono come ad esempio la tenuta idrogeologica del territorio, la salvaguardia della biodiversità e la mitigazione dei cambiamenti climatici. È quindi arrivato il momento di ridare il giusto valore al patrimonio boschivo del Paese perché attraverso la sua tutela e sviluppo potremmo affrontare i gravi problemi ambientali che affliggono il nostro tempo". Creare nuove aree verdi, ripristinare gli ecosistemi a rischio, restituire alla collettività parchi e boschi riqualificati: questi sono solo alcuni degli obiettivi perseguiti attraverso Mosaico Verde, la campagna nazionale per la forestazione di aree urbane ed extraurbane e la tutela dei boschi esistenti - promossa da AzzerCO2 e Legambiente - grazie alla quale sono stati messi a dimora oltre 311.000 alberi

in Italia, per i quali si stima l'assorbimento di oltre 217.000 tonnellate di CO2, calcolo è realizzato tenendo conto del ciclo di vita medio degli alberi. I dati sono stati presentati nel corso dell'evento "Nuovi boschi urbani e tutela delle foreste: la ricetta di Mosaico Verde per rendere più verde l'Italia" tenutosi a Roma il 9 giugno.

"I numeri di Mosaico Verde dimostrano che nel nostro Paese si può fare e si può fare bene che c'è una disponibilità, persino una richiesta, da parte delle imprese, delle istituzioni e del territorio di accogliere progetti che facciano della riforestazione non solo un evento in sé, ma anche un asse strategico di una politica della lotta al mutamento climatico che va fatta a 360 gradi." È il commento della Vicepresidente della Commissione Ambiente della Camera e già Presidente di Legambiente, Rossella Muroli. "Il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza è un'occasione straordinaria che mette in campo importanti risorse. Ciò su cui dobbiamo puntare l'attenzione è che sia un piano partecipato nella progettazione, che la pubblica amministrazione abbia le competenze necessarie per presentare dei progetti validi, concretamente realizzabili e duraturi nel tempo, per stanziare correttamente i fondi e poi che la realizzazione dei progetti sia all'altezza della sfida e garantisca la qualità e la continuità del progetto. Uno dei boomerang dei progetti di riforestazione è la cura nel tempo del bosco che come essere vivente va seguito nel suo sviluppo e nella sua salute: il progetto Mosaico Verde ha dimostrato questo valore, perché nel momento in cui si pianta un albero, quell'albero ha già un custode, un nome e un cognome che se ne prenderà cura. Le aree metropolitane individuate dal MITE



Foodu, La tribù del sano e buono

Solo prodotti salutari e sostenibili, da più di 70 produttori italiani, scelti da nutrizionisti e approvati dalla nostra tribù

01



Gli esperti controllano

Filiera, ingredienti, valori nutrizionali, processo produttivo, pesticidi e sostenibilità

02



I consumatori testano

Sceglono cosa testare a prezzi vantaggiosi, scontati e approvano il sapore

03



Soltanto prodotti approvati

Piccoli produttori, filiera italiana, meno sale, meno zucchero, pochi e semplici ingredienti

come prioritarie per i progetti di piantumazione sono state pensate come un vero e proprio cluster di cambiamento importantissimo e dovrebbero essere utilizzate anche per l'intero piano di ripresa e resilienza. Facciamo in modo che il tema della riforestazione acquisti pari dignità rispetto alle altre politiche da sviluppare per la lotta al cambiamento climatico."

Gli interventi realizzati da Mosaico Verde - da nord a sud d'Italia - hanno infatti l'obiettivo di rispondere alle esigenze specifiche dei territori: sono perciò progettati ad hoc e includono, nella prima fase di attecchimento delle piante, sempre un piano di manutenzione integrativo rispetto a quello programmato dagli Enti che gestiscono le aree. In generale, nelle aree urbane si privilegia la creazione di boschetti antismog, di barriere fonoassorbenti per mitigare il rumore causato dal traffico veicolare, l'aumento delle zone d'ombra per consentirne la fruizione da parte dei residenti e il miglioramento dell'aspetto paesaggistico attraverso l'utilizzo di specie arbustive con fioriture gradevoli. In sintesi un re-design dell'ambiente e del tessuto urbano. Nelle aree periferiche (come per esempio nel quartiere di Casal Brunori che si trova a sud di Roma subito fuori il GRA e alla Torraccia di San Basilio, area urbana del IV Municipio di Roma Capitale, nel quartiere di San Basilio) e nelle zone parco si va solitamente a progettare interventi dall'aspetto naturaliforme, per aumentare o ricostituire la copertura arborea e ridurre l'effetto isola di calore nelle stagioni più calde, ripristinare la biodiversità attraverso l'impiego di specie autoctone, privilegiando quelle che forniscono cibo e riparo all'avifauna e rimuovendo quelle straniere e infestanti che spesso sono state impiegate in passato perché di facile attecchimento. Non ultimo per contribuire alla riqualificazione di aree urbane in condizioni di degrado. Ogni intervento è un progetto a sé stante e risponde a specifiche necessità, ma soprattutto è immaginato per crescere nel tempo e raggiungere la maturità necessaria per sopravvivere in autonomia. Questo concetto ha mosso le 36 aziende che hanno scelto di integrare Mosaico Verde nelle loro strategie di Responsabilità Sociale d'Impresa e che hanno scelto di restituire al territorio in cui operano o in cui risiedono i loro stakeholder un po' del valore generato dalle proprie attività. Sono 127 i Comuni e gli Enti parco che hanno aderito e oltre 30 quelli in corso di adesione: nella maggior parte dei casi si tratta di realtà pubbliche che, non avendo risorse sufficienti per incrementare le aree verdi o gestire in modo sostenibile quelle esistenti, le hanno rese disponibili all'interno della campagna, dando loro una seconda opportunità. Tra i progetti sviluppati nell'ultimo anno volti alla tutela e alla riqualificazione di aree in condizioni di fragilità, significative sono state le iniziative realizzate nel Parco Nazionale del Vesuvio, che hanno consentito l'installazione di "Bee House" per gli insetti impollinatori e di telecamere per il monitoraggio delle specie animali; le attività di messa in sicurezza e di ripristino del percorso ciclo - pedonale realizzate a Roma in un'area di Villa Ada-Monte Antenne e gli interventi di ingegneria naturalistica sul Colle del Gianicolo per una estensione di circa 3.000 metri quadri. Si tratta in tutti i casi di iniziative che coniugano due azioni strategiche promosse dalla campagna: il ripristino degli ecosistemi e la messa in sicurezza dei territori. "I numeri e i risultati raggiunti dalla campagna Mosaico Verde, in questi primi quattro anni di attività, parlano chiaro: ci dicono

Per una Repubblica più verde

La sostenibilità, le persone, i cittadini, il valore del cambiamento

La festa della Repubblica è di solito un evento importante e lo è ancora di più in questi tempi bui di guerre che mettono in pericolo la vita dei cittadini e i valori e la storia delle Repubbliche. Tra queste, c'è anche un'altra guerra che abbiamo condotto e speriamo sia indirizzata alla fine, la lotta alla pandemia, e poi un'altra ancora quella all'emergenza climatica e alle catastrofi naturali che ne conseguono e si abbattano sempre più di frequente sul nostro Pianeta. E quest'ultima, perché ha raggiunto le proporzioni di una guerra, la specie umana che si è sentita più forte di qualsiasi legge naturale, negli ultimi due secoli se l'è proprio cercata, alterando con le sue azioni gli equilibri dinamici fondamentali per la vita della terra e di chi la abita, esseri umani, animali, piante, organismi e si può dire microsistemi che vivono proprio di equilibri dinamici in armonia con il macrosistema, cioè l'ambiente che li circonda.

Molti anni fa, Albert Einstein già diceva "Le gravi catastrofi naturali reclamano un cambio di mentalità che obbliga ad abbandonare la logica del puro consumismo e a promuovere il rispetto della creazione". Quando ero all'università e procedevo con i miei studi scientifici, leggendo la teoria dell'evoluzione di Charles Darwin, mi colpì profondamente un concetto che vi era contenuto e cioè che non è la più forte delle specie che sopravvive, né quella più intelligente, ma la più aperta al cambiamento. (Corsivo) L'ho letto come una diagnosi e un invito alla cura, cioè a non restare fermi sempre nel proprio sistema di vita, ma piuttosto ad adattarsi e, allargando i propri orizzonti mentali, a modificare i propri comportamenti che possano mettere in pericolo la stessa capacità di sopravvivenza delle specie.

Il cambiamento dunque come risultato del percorso di conoscenze, scoperte ed esperienze, o meglio ancora, il percorso che ha portato l'uomo all'accrescimento delle sue conoscenze, in misura inimmaginabile fino a duecento anni fa, come strumento indispensabile di cambiamento verso uno sviluppo sostenibile per la sopravvivenza del sistema Terra.

Certo il cambiamento non è un'operazione facile, richiede impegno di riflessione e di determinazione a partire da quello di uscire dalla propria comfort zone e sperimentare nuove formule e nuovi modi di fare le cose in maniera sostenibile, anche nella propria dimensione quotidiana. Ma si può fare e ne abbiamo per fortuna sempre più numerosi esempi.

E, ai giorni nostri, ed è davvero una buona notizia, si è scoperto che il cambiamento non ha età: le nostre cellule neuronali sono guidate da una "danza plastica" che dura tutta la vita. Se fino ad oggi si pensava che i comportamenti, le attitudini di una persona non potessero cambiare, ora

che stiamo andando nella direzione giusta e che l'asse tra associazioni, enti pubblici e privati funziona bene - ha commentato Antonio Nicoletti, responsabile Aree Protette e Biodiversità di Legambiente - Piantare alberi, tenendo sempre conto delle esigenze dei diversi territori, dei contesti e della biodiversità locale, per rendere migliori le nostre città, è un'azione semplice, poco costosa e alla portata di tutti ma che gioca un grande ruolo nella lotta globale al cambiamento climatico". ●



potremmo quasi affermare che non è così. Grazie ai risultati di studi recentissimi, si aprirà l'orizzonte e probabilmente, speriamo, anche i pensieri "stereotipati dell'essere umano". Numerosi studi hanno affermato che il nostro cervello è capace di un rimarcabile rimodellamento (plasticità) in risposta alle esperienze. Si era già a conoscenza di questo, quello che però non si sapeva è che questa eccellente plasticità in risposta alle esperienze dura tutta la vita. L'apprendimento non ha età, e ci sono studi a riguardo che dimostrano quanto l'impegno intellettuale, sociale e fisico possa prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e/o ritardarne i disastrosi danni. Non si sapeva ancora però che anche la personalità non ha età. Gli studi recenti hanno dimostrato per quanto riguarda questo tipo di demenza, ma anche nella maggior parte delle patologie, quanto il cibo, l'ambiente, dunque l'epigenetica, possa influenzare la predisposizione e/o la progressione di tali patologie. Ma dimostrano che anche la personalità viene modulata realmente dall'epigenetica, che i segnali provenienti dall'ambiente possono causare adattamenti sia diffusi che localizzati. A livello delle singole cellule la struttura e la funzione cambiano continuamente con l'ambiente danzando per tutta la vita in una "danza plastica". Inoltre alcune esperienze, come lo stress o l'esercizio fisico, influenzano la crescita, la sopravvivenza e il destino dei neuroni neonatali, registrando tali informazioni e trasmettendole alle cellule figlie. Dunque risulta che il nostro misterioso cervello, sia popolato da altri tipi cellulari che solo ora, e dopo più di 10 anni di studi e sinergie di conoscenze, grazie a strumenti di ultima generazione sono stati identificati.

Dunque, se è vero che la Repubblica siamo noi, per una Repubblica migliore e una qualità della vita migliore, vale la pena riprendere i nostri diritti e i nostri doveri di cittadini aprendosi al cambiamento, con piccoli gesti anche quotidiani, di vecchie abitudini e modelli di comportamento, che hanno già ampiamente dimostrato di creare danni all'ambiente e quindi a noi stessi. "C'è del buono in questo mondo, padron Frodo" - diceva il fedele Sam nel Signore degli Anelli - "È giusto combattere per questo". ● M. A. Melissari

Associazione di
Promozione Sociale
iscritta al Registro
dell'Associazionismo
della Regione Lazio

MISSIONE

Sviluppo sostenibile e tutela del territorio

Difesa e valorizzazione dell'ambiente, del paesaggio,
delle produzioni alimentari e artigianali,
della cucina locale tradizionale e del turismo sostenibile

Diffusione delle conoscenze in materia ambientale

Formazione della cultura del riuso e del recupero

EMPORIO SOLIDALE

Centro di informazione ambientale e alimentare

Ladispolinonspreca - Insieme contro lo spreco alimentare

Raccolta gratuita delle eccedenze di prodotti alimentari da esercizi commerciali e da privati e la re-distribuzione alle persone in condizioni di disagio economico.

Con un unico gesto:



+ Solidarietà

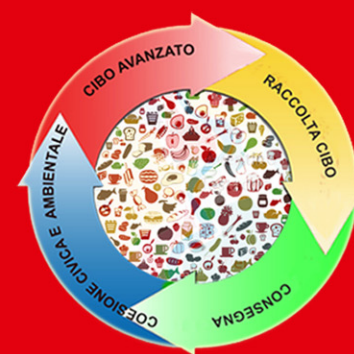


- Sprechi

Aiutaci ad aiutare !
Sostieni il progetto
con una donazione su

<https://www.eppela.com/projects/6668>

Noi ci diamo da fare,
tu mettici il



"Sempre di più,
Sempre meglio"

La solidarietà è l'unico
investimento che
non fallisce mai.

Henry David Thoreau

Il cibo come spazio di azione, educazione e connessione per un'Università sostenibile

L'intervista

“L'Università è uno spazio e un tempo non solo di istruzione, ma anche di crescita personale”. La Prof.ssa Laura Di Renzo ci spiega come proprio nelle Università si può acquisire uno stile di vita sostenibile mediante i principi di educazione al cibo grazie all'azione di un green team di ateneo.



di M.A. Melissari



Prof.ssa Laura di Renzo

Direttrice della Scuola di Specializzazione nella Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Tor Vergata e Co-Coordinatrice del Gruppo di Lavoro “Cibo” della RUS - Rete delle Università per lo Sviluppo sostenibile



Nel suo ruolo di scienziata dell'alimentazione, nell'ambito dell'Università e della RUS, Rete Universitaria per la Sostenibilità, lei si è posta diversi obiettivi, partendo dal cibo come spazio di azione del green team universitario e come unità di connessione per la sostenibilità dell'Ateneo e di chi lo abita. Com'è cominciato tutto?

È cominciato dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite con gli obiettivi legati alla sostenibilità per il pianeta, l'ambiente, gli animali e anche per l'uomo. Tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 ci sono almeno cinque o sei goal che includono l'alimentazione e la salute dell'uomo: il primo è sconfiggere la fame, il secondo è salute e benessere in cui entra in pieno la nutrizione e l'attività fisica, l'acqua e la vita in mare. Questo era l'obiettivo, trovare un modo per rispondere in tanti ambiti alla sostenibilità intesa come dieta sostenibile per l'ambiente e la salute umana. In quest'ottica si sono organizzati all'interno della Rete Universitaria per la Sostenibilità diversi gruppi di lavoro, tra cui si è ritenuto necessario inserire un gruppo di lavoro “Cibo” che potesse perlustrare e insieme declinare le azioni delle Università in merito all'educazione, alla promozione di stili di vita e quindi anche di stili alimentari sani e per una verifica dell'offerta di consumo dei

pasti, nelle varie fasi, dall'accoglienza alla vita all'interno del campus universitario. Queste sono le tre principali macro-aree e si rivolgono a tutti gli universitari intesi sia come studenti sia come personale dipendente dell'Ateneo. La RUS nasce proprio, e in particolare il gruppo “Cibo” capire quali sono le esigenze, individuare ed applicare delle linee guida, dei vademecum, e definire percorsi e iniziative in tema di sviluppo sostenibile per migliorare le nostre università.

“L'Università è uno spazio e un tempo non solo di istruzione, ma anche di crescita personale”. Da qui l'idea di trasferire agli studenti e al personale principi di sostenibilità in tema di nutrizione, salute e ambiente e accompagnarli attivamente nella scelta di uno stile alimentare sano e sostenibile: quali azioni ha intrapreso per raggiungere questi obiettivi?

Prima di tutto si doveva definire il concetto di dieta nell'ambito di uno stile di vita che sia anche sostenibile e cosa si può fare in merito all'interno di un ateneo: ci sono tante fasi su cui si può insistere perché uno studente non sia solo una persona seduta dietro un banco ad ascoltare qualcuno che parla. C'è l'aspetto della formazione, ma insieme anche un percorso di crescita individuale e collettiva che

si esprime attraverso diversificati momenti di incontro. In merito al concetto di dieta sostenibile, attraverso una serie di valutazioni su lavori scientifici, abbiamo condiviso, come Ateneo Tor Vergata gruppo "Cibo" con tutti gli altri Atenei della RUS, l'evidenza che la dieta più sostenibile per l'ambiente e che risponde meglio alle nostre abitudini alimentari è la nostra dieta mediterranea. Quindi ci sono stati dei focus che hanno portato poi ad un Vademecum di indicazioni su come consumare la dieta mediterranea all'interno e nello spazio dell'università. Siamo partiti analizzando le modalità di acquisto e di offerta di cibo attraverso le mense, i bar presenti nel campus, le macchine che distribuiscono prodotti alimentari, i furgoncini di Streetfood, per valutare il tipo di offerta esistente, definire su quali basi viene fatto un capitolato di offerta che deve rispondere a criteri di qualità, di prezzo, ma anche di sostenibilità e, infine, quanto questo corrispondesse ad un'offerta salutare e sostenibile in termini di dieta mediterranea. Siamo passati poi ad analizzare gli spazi, vale a dire il posto dove si consuma il cibo, le modalità di distribuzione dei pasti e, non ultimo, qual è la scelta alimentare che la popolazione universitaria, cioè studenti e dipendenti fanno quotidianamente sia quando sono in ateneo sia nella loro vita domestica. Ma oltre a tutto quello che viene consumato durante la vita universitaria, bisogna occuparsi anche degli scarti, della loro eventuale riduzione e del relativo recupero per evitare anche gli sprechi. Quindi si è seguita la filiera del cibo all'interno dell'università.

Altro tema è la necessità di "educare al cibo", che non fosse solo una lezione frontale per gli studenti. Perciò si è verificato se nell'ambito dell'offerta formativa fossero presenti corsi sulla sostenibilità e in particolare su quella alimentare. In effetti è una realtà che in questi ultimi anni sono stati inseriti nei piani formativi dei corsi specifici sia all'interno dei corsi di laurea, sia nell'ambito dei master, per esempio a Tor Vergata abbiamo attivato un master che si chiama "Nutrizione sostenibile", sia nei percorsi di dottorato. L'educazione alimentare è quindi presente in tutto il percorso formativo che va dalla laurea triennale alla magistrale alla formazione superiore del dottorato. Senza dimenticare le Scuole di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione. Alcune università sono più avanti nel percorso, altre prenderanno spunto dalle esperienze degli atenei che già promuovono queste tipologie di corsi.

Il momento dell'educazione alimentare, tuttavia, non può limitarsi a delle lezioni e concludersi nello spazio di un'aula. Per questo siamo andati a cercare se vi fossero delle offerte, dei percorsi al di là dell'attività didattica frontale, presso le diverse università dove si svolgono attività "quasi



Il cibo come spazio di azione, educazione e connessione per un'Università sostenibile

MAPPATURA RUS 20189 - Gruppo di Lavoro Cibo

agricole", per esempio dove siano presenti gli orti universitari come quello di Tor Vergata. Perché Tor Vergata? Perché l'università è di costruzione relativamente recente, può disporre di vasti spazi e perciò è uno dei territori più vocati alla sostenibilità ed è stata uno dei promotori delle attività in quest'ambito. Nell'orto, gestito dal Dipartimento di Biologia, si fanno attività didattiche, si studia, si lavora anche manualmente, si produce e, grazie alla creazione di uno spin off "Orto 2.0" si vende quanto si produce ai cittadini del territorio che li possono acquistare a KM zero.

Questo è già un modo per fare educazione alimentare attiva. Un altro modo per educare è attivare progetti, come il Progetto Goccia per il consumo responsabile dell'acqua proveniente dalla rete comunale: per incentivare questo consumo sono stati collocati fontanelle ed erogatori che prendono l'acqua dalla rete e la trasformano in acqua fresca, liscia o frizzante, a costo zero, per riempire le borracce personalizzate con il logo in ogni università. Così la borraccia diventa uno strumento identitario per lo studente. Nel contempo si è scelto di aumentare lievemente il prezzo dell'acqua imbottigliata per disincentivarne l'acquisto che ha sicuramente un impatto ambientale negativo. E non ultimo, nell'ambito della nutrizione sostenibile c'è anche l'aspetto della sostenibilità per la salute. Tor Vergata, sempre su iniziativa dell'Ufficio per lo Sviluppo Sostenibile, ha avviato uno sportello per gli studenti e i dipendenti che organizza lezioni e piccoli seminari introduttivi per avvicinarli al tema e presso il quale chi lo desidera prenota una visita da noi, cioè nella Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica

del Dipartimento di Biologia e Prevenzione della Facoltà di Medicina. La visita consiste in una valutazione della composizione corporea di ciascuno, perché riteniamo che ogni indicazione nutrizionale debba essere obbligatoriamente personalizzata, in modo che le indicazioni dietetiche che vengono date siano basate sulle necessità energetiche e metaboliche di ciascun individuo. Poi si fa una valutazione delle abitudini alimentari della persona attraverso dei questionari, per capire se qualcuno che ama particolarmente alcuni cibi, li privilegi e li assuma di frequente con la conseguenza di avere un'alimentazione non equilibrata e non adeguata per la quale potrebbe incorrere in rischi di patologie ►

solo le migliori
verdure di stagione
locali

IL NOSTRO ORO
DAL 1952
AZIENDA AGRICOLA ZANI

Km ZERO!

CONTATTACI PER RICEVERE
LA CASSETTA

OGNI SETTIMANA CON FRESCHISSIMA VERDURA
Direttamente dall'Orto a Casa tua!

AZIENDA AGRICOLA ZANI
Via Antica Aurelia, 20 - 00055 LADISPOLI (RM)
Cell. 338.5826262 - Il Nostro Orto



croniche degenerative. Da qui parte poi un percorso di counseling nutrizionale. Nell'ipotesi in cui la persona presenti già una patologia, possiamo anche prenderlo in carico come nostro paziente per un percorso nutrizionale di cura. Tutto questo naturalmente in forma gratuita. L'unica richiesta che si fa è il consenso all'uso dei dati in modalità assolutamente anonima che vengono poi analizzati in forma aggregata: è insomma un modo per partecipare alla ricerca scientifica condotta dalla Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione in cui abbiamo studenti di medicina, biologi nutrizionisti, chimici, veterinari e farmacisti, che costituiscono un team che opera all'interno del Policlinico di Tor Vergata nel Programma della Nutrizione clinica.

Un altro obiettivo, condiviso con l'Ufficio per lo Sviluppo Sostenibile dell'Università Tor Vergata e raggiunto, è rendere fruibili nel campus per gli studenti degli spazi verdi di socializzazione, oltre alla mensa, in cui condividere il cibo e lo studio e anche scambiare idee e progetti...

Su proposta dell'Ufficio per lo Sviluppo Sostenibile e all'interno del Gruppo "Cibo", una volta definiti i criteri di valutazione della dieta sostenibile, dell'offerta ristorativa all'interno dell'università, ci siamo occupati degli spazi in cui viene consumato il cibo: in assenza di una mensa centralizzata a causa dell'ampiezza del territorio universitario,

accadeva in aule o bar presenti nelle diverse facoltà, che mettono a disposizione degli studenti pasti confezionati e altri prodotti alimentari. Ma gli studenti possono anche portarsi cibi preparati in casa. Abbiamo perciò progettato di adeguare spazi pubblici dell'università a questo tipo di consumo. L'obiettivo, che parte anche dalla valutazione del Gruppo RUS nazionale ed è importante anche per il singolo ateneo, è quello di creare degli spazi belli e confortevoli, condivisi e attrezzati dove si possa consumare il cibo e non solo. E qui si ricombina con la parte educativa: qui si può leggere, ci si può aggiornare, scambiare idee e, nello stesso tempo, il consumo di cibo insieme agli altri diventa, come la fruizione di altri spazi quali la biblioteca e i giardini, un momento importante di socialità, fondamentale il benessere della persona. Per questo abbiamo cominciato già ad attrezzare degli spazi all'aperto, unendo due obiettivi, cioè quello della sostenibilità energetica e quello della disponibilità di un posto dove sedersi, studiare e anche mangiare. Sono state realizzate delle panchine dotate di tetto con pannelli solari grazie ai quali per il tempo in cui si sta seduti ci si ricarica: e si ricarica sia il computer piuttosto che il telefono o l'i-pad, ma ci si ricarica anche mangiando. Una doppia ricarica dunque. Le panchine saranno via via distribuite in tutte le facoltà e contemporaneamente ci occuperemo anche della riqualificazione degli spazi interni.

Le prossime iniziative del Gruppo di lavoro "Cibo", nell'ambito della RUS?

I prossimi obiettivi del Gruppo "Cibo" sono orientati a conoscere, ad acquisire ulteriori conoscenze. Quindi a partire da maggio e per tutta la prossima stagione autunno - inverno sono stati lanciati due tipi di questionari: il primo riguarda la conoscenza che la popolazione universitaria ha sul cibo, cosa ci si aspetta dal cibo, qual è l'approccio di ognuno al cibo; il secondo questionario che sarà distribuito a settembre/ottobre riguarderà in particolare le abitudini alimentari, ovvero cosa si mangia, quanto e dove lo si mangia tanto nei giorni feriali quanto nei festivi. Si tratta di un questionario molto strutturato sulla base di questionari già standardizzati. La finalità è di avere una fotografia dettagliata della situazione attuale italiana che non riguarda solo la popolazione universitaria, ma anche un campione più ampio che, poiché aderiscono alla RUS più di ottanta università di tutte le regioni d'Italia, ci fornirà dei dati trasversali significativi a livello nazionale che saranno rappresentativi di tutta la popolazione italiana della fascia di età dai 18 ai 70 anni. Dall'analisi dei dati potremo trarre delle conclusioni che saranno oggetto di pubblicazioni scientifiche, ma anche di pubblicazioni rivolte a tutta la comunità e di futuri eventi. Potremo capire anche se quanto fatto finora è stato fatto va in una direzione di salute o se ci sono delle azioni correttive da applicare e da tradurre in linee guida per le prossime attività. ●



Paolo Serra

Le materie prime critiche dal riciclo dei RAEE: una leva strategica per il Paese

Dal riciclo dei RAEE potremmo avere 7,6 mila tonnellate di materie prime critiche, con vantaggi economici (14 milioni di euro di importazioni evitate), ambientali e sociali. Ma serve un'azione decisa su raccolta, impianti, norme



Le Materie Prime Critiche, oltre a essere fondamentali per numerose attività industriali, sono anche un prerequisito essenziale per lo sviluppo di settori innovativi e ad alto potenziale

Il riciclo dei rifiuti elettrici ed elettronici (RAEE) può ridurre le incertezze della fornitura di Materie Prime Critiche (MPC) essenziali per il nostro sistema produttivo, con un vantaggio economico di 14 milioni di euro per le mancate importazioni. E poi ci sono i vantaggi – ambientali ed economici – legati alla riduzione delle emissioni di oltre 1 milione di tonnellate di CO₂. Un position paper realizzato da The European House – Ambrosetti per Erion, “Gli scenari evolutivi delle materie prime critiche e il riciclo dei prodotti tecnologici come leva strategica per ridurre i rischi di approvvigionamento per l'Italia”, mette nero su bianco la convenienza del rafforzamento di raccolta e riciclo dei rifiuti elettrici ed elettronici.

L'analisi della situazione europea in merito alla produzione di queste materie prime, che entrano nella realizzazione di oggetti (come telefoni cellulari, lavatrici, ecc.) di uso quotidiano e sono ormai diventati indispensabili, evidenzia come sebbene nell'Unione Europea esista la produzione interna di alcune di esse come l'afnio, nella maggior parte dei casi l'UE dipende dalle importazioni da Paesi terzi. In particolare, la Cina fornisce all'Unione Europea circa il 98% delle terre rare, la Turchia il 98% del borato, il Cile il 78% del litio, il Sudafrica il 71% del platino e una percentuale ancora più alta per i materiali del gruppo del platino: iridio, rodio, rutenio. La crescente rilevanza delle materie prime critiche è testimoniata dal fatto che la Commissione Europea ne identificava 14 nel 2011, numero salito a 30 nell'ultimo censimento del 2020. Tra di esse, terre rare pesanti e leggere mostrano il più alto rischio di fornitura.

Per cercare di limitare i rischi legati a questi approvvigionamenti e rafforzare la propria autonomia strategica, la Commissione Europea ha lanciato nel 2020 il Piano di azione per le materie prime critiche. Tre gli assi strategici del Piano: ridurre la dipendenza dalle materie prime critiche prime tramite l'uso circolare delle risorse, i prodotti sostenibili e l'innovazione, anche con il lancio di specifici progetti di ricerca e innovazione; rafforzare l'approvvigionamento interno di materie prime critiche nell'Unione Europea; diversificare l'approvvigionamento dai Paesi terzi e rimuovere le distorsioni del commercio internazionale.

La produzione industriale italiana poi dipende per 564 miliardi di euro (pari a circa un terzo del PIL al 2021) dall'importazione di Materie Prime Critiche extra-UE. “Uno scenario aggravato anche – precisa lo studio Ambrosetti – dall'attuale contesto di conflitto russo-ucraino in quanto l'Italia risulta esposta verso la Russia per Materie Prime Critiche che entrano

nella produzione di quasi 107 miliardi di euro, legati alla fornitura di Palladio (35%), Rodio (33%), Platino (28%) e Alluminio primario (11%)”. Nello specifico, nel nostro Paese, ben 26 Materie Prime Critiche (CRM) su 30 sono indispensabili per l'industria aerospaziale (87% del totale), 24 per quella ad alta intensità energetica (80%), 21 per l'elettronica e l'automotive (70%) e 18 per le energie rinnovabili (60%). Un settore, quest'ultimo che, con la transizione ecologica ed energetica, è destinato a forti potenziali di crescita della domanda di Materie Prime Critiche, essenziali allo sviluppo dell'industria dell'eolico, del fotovoltaico e della mobilità elettrica. Le Materie Prime Critiche, oltre a essere fondamentali per numerose attività industriali, sono anche un prerequisito essenziale per lo sviluppo di settori innovativi e ad alto potenziale, in quanto utilizzate nelle turbine eoliche, nei pannelli fotovoltaici e nelle batterie. Non è solo l'Italia, ma l'intera Unione Europea – dove le Materie Prime Critiche contribuiscono alla generazione di oltre 3 trilioni di euro – a dipendere da Paesi terzi per l'approvvigionamento. La Cina è di fatto il primo fornitore di Materie Prime Critiche in Europa (44% del totale) e principale esportatore dell'UE di terre rare (98% del totale); proprio quest'ultime, che contribuiscono alla generazione di quasi 50 miliardi di euro della produzione industriale italiana, hanno visto crescere tra il 2017 e il 2020 il rischio di fornitura di quasi 1 punto. Si tratta di un primato che la Cina detiene anche a livello mondiale (66% del totale), superando di quasi 4 volte le quote di Sud Africa (9%), Repubblica Democratica del Congo (5%) e Stati Uniti d'America (3%), che insieme arrivano al 17%.

Grazie ai RAEE insomma disponiamo già di una miniera urbana quanto mai strategica, ma che stentiamo a valorizzare. Perché? Ai rischi della fornitura si associa il bassissimo livello di riciclo: In Europa, “la dipendenza da Paesi terzi si somma ad un basso tasso di un riciclo – sotto il 10% – per la maggioranza delle materie prime critiche”.

Nell'attuale contesto geopolitico di forte instabilità, la concentrazione di Materie Prime Critiche in Paesi terzi rende sempre più urgente un investimento nella produzione domestica di MPC. Con 55,5 milioni di tonnellate prodotte a livello globale nel 2020 e una previsione di crescita al 2030 pari a 75 milioni di tonnellate, i Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche (RAEE), da cui si possono ricavare Materie Prime Critiche, rappresentano un'importante fonte alternativa

di approvvigionamento. Diventa, quindi, strategico, migliorare il riciclo dei rifiuti tecnologici in Europa (maggior produttore di rifiuti elettronici, con una quantità pro capite pari a 16,2 kg), ma soprattutto in Italia se si considera che nel 2021 solo il 39,4% di questi è stato riciclato correttamente, a fronte di un target europeo da raggiungere del 65%. Lo stesso vale per pile e accumulatori, per cui il nostro Paese è tra gli ultimi classificati in Europa con il 43,9%.

Secondo lo Studio, se l'Italia raggiungesse il tasso di raccolta dei best performer europei (70-75%), si potrebbero recuperare 7,6 mila tonnellate di Materie Prime Critiche, pari all'11% di quelle importate dalla Cina nel 2021. Al contrario, con l'attuale tasso di raccolta, al 2025 non sarebbero recuperati circa 280 mila tonnellate, pari ad una perdita di 15,6 mila tonnellate di Materie Prime Critiche. L'aumento del tasso di raccolta dei RAEE genererebbe, inoltre, notevoli benefici ambientali, con una riduzione di quasi 1 milione di tonnellate di CO₂, che si tradurrebbero in benefici sociali per la comunità quantificabili in circa 208 milioni di euro. Infine, la maggiore disponibilità di Materie Prime Critiche a sostegno dell'intera economia del Paese ridurrebbe il costo delle importazioni, generando un vantaggio economico pari a quasi 14 milioni di euro.

I motivi per cui i nostri tassi di riciclo RAEE sono ancora così bassi? Oggi siamo costretti a cedere all'estero il recupero delle MPC per mancanza di impianti idonei al riciclo, sostiene Giorgio Arienti Direttore Generale di Erion WEEE. E inoltre, il mancato contrasto ai flussi illegali, gli ostacoli che i cittadini incontrano nell'attuare comportamenti ambientalmente virtuosi, fino alla carenza impiantistica, fanno sì che ancora oggi si sprechino migliaia di tonnellate di MPC cedendole all'estero o lasciando che vadano perse in canali clandestini.

Per centrare gli obiettivi italiani di raccolta dei RAEE, si deve agire su tre dimensioni: normativa – adeguamento della disciplina di raccolta dei prodotti tecnologici per ampliare i canali di conferimento dei RAEE di piccole dimensioni e pile – volumi – incentivazione di meccanismi di raccolta, sviluppo di “ecopoint” diffusi sul territorio e creazione di meccanismi di controllo a contrasto ai flussi paralleli – e, infine, impiantistica – semplificazione delle procedure autorizzative (in media oggi la realizzazione di un impianto richiede 4,3 anni), così da garantire tempi certi di esecuzione anche attraverso l'adozione di modelli per favorire una «gestione del consenso» sul territorio, oltre a un incremento della capillarità dei centri di raccolta, oggi distribuiti territorialmente in modo disomogeneo. ●

Mangiare bene per abbronzarsi bene e far fronte all'ondata di canicola

di Redazione

Caldo, afa, voglia di vacanze, di mare e di sole e... di abbronzatura. Liberarsi delle restrizioni, viaggiare e vivere il più possibile all'aperto. Sono i desideri dell'inizio estate accresciuti dal lungo periodo di pandemia. E poi, l'estate quest'anno è stata anticipata dall'anticiclone africano Scipione, attivo su tutto il nostro Paese con picchi di caldo sopra le medie mensili e clima via via sempre più afoso che arriverà in questa settimana in particolare sul comparto tirrenico del Centro e sulla Sardegna.

Bisogna perciò prepararsi opportunamente alle temperature eccessive e all'esposizione al sole per evitare qualsiasi rischio per la salute, e il miglior modo per farlo è partire proprio dall'alimentazione.

Una buona alimentazione che includa frutta, verdure e ortaggi di stagione – soprattutto quelli a buccia e polpa rossa, gialla e arancione (carote, meloni, peperoni, albicocche, pompelmi) – è un'ottima alleata della tintarella. Questi alimenti, infatti, aiutano a far scorta di betacarotene e licopene, due sostanze che stimolano la produzione di melanina, che è il pigmento in grado di regalare una carnagione ambrata ma, estetica a parte, sono preziosi anche per proteggere il corpo dai colpi di calore. Quindi è bene aumentare le dosi di vitamine A, E, C nella dieta quotidiana. Il beta-carotene all'interno dell'organismo viene trasformato in vitamina A, un antiossidante che aiuta a contrastare l'invecchiamento della pelle. La vitamina A, sotto forma di retinolo, si trova anche in molti cibi di origine animale (fegato, latte intero, burro e uova). Agisce contro l'invecchiamento cellulare anche la vitamina E che è presente nelle noci, nel germe dei cereali, nelle verdure a foglia verde.

Nella top-ten di frutta e verdura che può proteggerci dall'afa e prepararci a una bella abbronzatura, in testa all'elenco dunque svettano carote, radicchi e albicocche seguite a ruota da cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliegie. Le carote staccano tutti gli altri alimenti, grazie al contenuto di 1.200 microgrammi di vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile (ciò che si mangia, al netto degli scarti). Al secondo posto si piazzano i radicchi, che ne contano la metà, mentre in terza posizione figurano le albicocche. Le altre sostanze utili e presenti nella frutta e nella verdura consigliata, sono le vitamine E, C e molti sali minerali che mantengono il fisico in buona forma, contrastando la formazione dei radicali liberi. Un altro buon consiglio per prevenire eritemi solari, soprattutto al momento delle



Vitamina A/Caroteni (microgrammi per 100 gr di parte edibile)		
1.	Carote	1.200
2.	Radicchi	500-600
3.	Albicocche	350-500
4.	Cicorie e Lattughe	220-260
5.	Meloni gialli	200
6.	Sedano	200
7.	Peperoni	100-150
8.	Pomodori	50-100
9.	Pesche	100
10.	Anguria e Ciliege	20-40

Elaborazione : Coldiretti

prime esposizioni al sole, è evitare i cibi ricchi di istamina, una sostanza che favorisce le allergie. Meglio ridurre, quindi, l'assunzione di insaccati, formaggi stagionati, crostacei

e molluschi, legumi e birra. E se proprio non si riesce a farne al meno, cercare sempre di non associarne due o più insieme nello stesso pasto. ●

“Odio il lunedì mattina!”

5 modi per superare il lunedì mattina di slancio

di Redazione

Il lunedì è probabilmente il giorno della settimana più odiato, ritenuto da tutti i lavoratori (ma anche da chi va ancora a scuola) un'autentica sciagura. Fine del divertimento, fine del tempo libero, basta fare tardi la sera e via con le rogne lavorative. Cosa si può fare per cambiare la storia del lunedì?



ta emotiva che si può avere ogni volta che inizia una nuova settimana. Un detto popolare dice Anno Nuovo Vita Nuova come a voler evidenziare che la possibilità di cambiare e fare nuovi progetti debba iniziare per forza con un momento importante come quello di un nuovo anno. Si può invece fare proprio questo detto e riportarlo all'inizio della settimana. Ogni settimana, infatti, deve essere vista come l'inizio di un nuovo ciclo e, in questa ottica, il lunedì va affrontato con una carica positiva maggiore, proprio perché permette di iniziare il cambiamento.

L'importanza della domenica - Un importante aspetto che viene tuttavia spesso sottovalutato è che per affrontare al meglio il lunedì mattina è necessario partire dalla domenica. La domenica, infatti, non deve essere vista solo come un giorno di completo relax ma come un giorno costruttivo, da dedicare alle proprie passioni, alla famiglia, allo sport o a tutto quanto faccia stare bene. Trascorrere una buona domenica permette di sentirsi soddisfatti e pronti ad affrontare la nuova settimana. Se si ha tempo si può scegliere di pianificare gli appuntamenti importanti della settimana (non necessariamente quelli del lavoro) già la domenica pomeriggio o sera. In questo modo il lunedì partirà con un pensiero in meno, avendo già pronti in agenda i propri impegni e appuntamenti e quelli della propria famiglia.

Inutile negarlo: il lunedì mattina per molte persone è una giornata veramente difficile. Si passa dal relax del fine settimana a dover riprendere ritmi lavorativi o di studio spesso troppo pesanti e non sempre compatibili con quelle che sono le proprie esigenze e le aspirazioni. Per quanto possa essere semplice consigliare di trovare degli obiettivi così trainanti da non vedere l'ora di saltare giù dal letto per affrontare il lunedì mattina, la verità è che molte persone il lunedì mattina si trovano a doversi scontrare con una realtà lavorativa/scolastica non sempre facile, fatta di colleghi con cui non si ha un ottimo feeling, di un capo troppo esigente o, nel caso della scuola, con compagni e professori che si preferirebbe non vedere.

Tuttavia, se non è possibile adottare un piano B che permetta di trovare un lavoro o un percorso formativo tale da stimolare maggiormente le proprie competenze e capacità, è bene trovare comunque uno o più modi per non schiantarsi contro il lunedì mattina come fossimo Will il Coyote contro un sasso.

Anticipare la sveglia - Anche se può sembrare strano, anticipare la sveglia di una decina di minuti il lunedì mattina permette di migliorare la propria mattinata. Anche se si è fatto tardi la domenica sera, è importante partire il lunedì con il piede giusto, evitando di andare di fretta, fare una colazione al volo e arrivare a lavoro già stressati. Anticipare leggermente la sveglia permette di avere un po' più di tempo per fare le cose con calma: si potrà fare una colazione adeguata e prepararsi con calma. In questo modo, si potrà rendere l'inizio della giornata (e non solo quella del lunedì) più rilassante e meno traumatico. Inoltre, anticipando un poco la sveglia di potrà uscire un poco prima da casa, evitando così di restare imbottigliati nel traffico mattutino o di prendere mezzi di trasporto troppo affollati, arrivando così sul posto di lavoro molto più rilassati del solito.

Fissare gli obiettivi - Difficile alzarsi dal letto la mattina se non si hanno stimoli giusti. Anche se non si ama il proprio posto di lavoro è tuttavia fondamentale fissare degli obiettivi che permettano di garantire gli stimoli giusti per affrontare il lunedì. Questi non devono essere necessariamente legati al proprio lavoro ma considerare anche attività piacevoli da fare dopo il lavoro. Poter sviluppare al meglio le proprie passioni, anche se dopo l'orario di lavoro, permette comunque di dare un senso più stimolante al lunedì. Per questo motivo, è importante ricordare che, una volta conclusi i doveri del giorno si avrà tempo anche per dedicarsi a ciò che veramente piace.

Pensare in positivo - Sicuramente questo punto non è sempre facile da effettuare. Il lunedì mattina di inverno con il freddo, la pioggia e il buio e d'estate con il caldo l'afa e la fiacca, non è sempre facile pensare positivo e trovare così lo stimolo giusto per affrontare la giornata. Per questo motivo è importante partire con il piede giusto e superare le avversità del tempo atmosferico. Se è vero che i bioritmi delle persone sono molto differenti, c'è qualcosa che vale per tutti: pensare almeno a due cose che ti piace, ti è piaciuto o ti piacerebbe fare. Questi pensieri positivi possono rasserenare, aiutando a trovare la carica per iniziare la giornata.

Una nuova settimana - La possibilità di affrontare al meglio il lunedì mattina è sempre connessa alla spin-



Ricapitolando, il lunedì mattina:

- Metti la sveglia 10 minuti prima del solito per non darti il tempo giusto per fare le cose.
- Apri la finestra e godi alcuni istanti della luce naturale.
- Fai 3 respiri profondi per pulire la mente e rilassare il corpo.
- Pensa a qualcosa che ti piace e ti stimola.
- Gusta una colazione con i fiocchi, diversa da quella mordi e fuggi che ti puoi concedere in altri momenti.
- Fai una parte del tragitto a piedi per non venire travolto dal caos del traffico e dei mezzi pubblici.
- Prendi appuntamento con la collega o l'amica preferita per berti un caffè prima di cominciare a lavorare.
- Mettiti al lavoro e pensa a fare una cosa per volta: non puoi risolvere tutti i problemi simultaneamente.

Proteggere la pelle dal sole proteggendo il mare: abbronzatura sostenibile

di Redazione

Mai come in questi ultimi due anni abbiamo atteso le vacanze: sole, spiagge, mare o montagna. E per esporsi ai raggi solari sappiamo tutti quanto sia importante la protezione. Tuttavia alcuni ingredienti contenuti nelle creme protettive causano danni gravissimi agli ecosistemi marini. Ma quali sono queste sostanze? Che impatto hanno sull'ambiente? Quali sono le alternative?

I filtri solari utilizzati nelle creme protettive possono essere di due tipi. Composti organici (che contengono carbonio legato ad altri elementi come idrogeno e ossigeno), come l'acido amminobenzoico (se nell'INCI, International Nomenclature Cosmetics Ingredients, che dichiara i componenti di una crema trovate la sigla PABA, si tratta di questo composto); oppure inorganici, come l'ossido di titanio o di zinco, usati nei prodotti minerali. Questi composti hanno la funzione di schermare dai raggi ultravioletti, in particolare i raggi UVB. Il fattore di protezione (SPF, solar protector factor) si riferisce infatti solamente agli UVB, che rappresentano circa 5% dei raggi ultravioletti che arrivano sulla superficie terrestre. Non ha nulla a che fare con il restante 95%, rappresentato dai raggi UVA. I raggi UVB, che raggiungono solo gli strati più superficiali della pelle provocando le "scottature", sono da sempre l'obiettivo principale della protezione della pelle. Ma sono gli UVA a penetrare più in profondità. Questi, raggiungendo il derma, provocano la produzione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo e di mutazioni genetiche: quindi, potenzialmente, di tumori della pelle. Affinché una crema solare sia efficace anche contro gli UVA, deve contenere dei filtri specifici e questo deve essere indicato sulla confezione.

Le sostanze dannose per l'ambiente. Già nel 2014 un team di scienziati internazionali ha pubblicato una ricerca su Ecotoxicology (C. K.-W. Downs 2014), che evidenziava la tossicità di un composto chiamato Ossibenzone (o BP-3 che si trova in più di 3.500 prodotti per la protezione solare in tutto il mondo) per le forme giovanili dei coralli (le planule, le loro larve) e molte altre forme di vita marina dal fitoplancton ai pesci, inclusi quelli che troviamo nei fiumi europei e nel nostro Mar Mediterraneo. Ad esempio, prodotti solari contenenti ossibenzone, omosalato e conservanti possono causare alterazioni nello sviluppo del riccio di mare causando anomalie nei suoi embrioni e larve. E c'è dell'altro: non solo octinossano e ossibenzone ma anche altri ingredienti come l'enzacamene e conservanti come i parabeni possono causare il completo sbiancamento dei coralli, anche a bassissime concentrazioni (una frazione di goccia per litro di acqua di mare).

Nella composizione delle creme solari sono presenti anche fragranze, conservanti o altri eccipienti che vanno a finire in mare insieme ai filtri UV, per i quali tuttavia gli effetti restano ancora in gran parte inesplorati. Oltre all'Ossibenzone e all'Octinoxate ci sono la Canfora di 4-metilbenzilidene e l'Octocrylene.

Il problema dell'inquinamento da creme solari è globale: secondo la UNWTO (World Tourist Organisation) solo nei mari tropicali vengono rilasciate dalle 6.000 alle 14.000 tonnellate di creme l'anno che raggiungono le barriere coralline. La situazione nel Mediterraneo è meno studiata, ma un recente studio dell'Università di Cantabria aveva notato un innalzamento del livello di alcuni metalli (il titanio fino al 20%) nelle acque dopo una giornata affollata di bagnanti su una spiaggia spagnola. Le alternative ci sono: protezioni sostenibili. Per essere efficace, la crema solare deve riuscire a intercettare le radiazioni nocive. Se le sostanze che fanno da filtro sono quelle più rischiose



Dopo le isole Hawaii, i Caraibi, il Messico e alcuni piccoli stati insulari dell'Oceano Indopacifico, anche la Thailandia ha messo al bando (alcune) creme solari sul proprio territorio e ha stabilito multe fino a 2.500 euro per chi usa prodotti contenenti le sostanze vietate.

per il mare, la soluzione è allora usare pochi filtri, con una formula "semplice" ma innovativa perché usa oltre a quelli principali anche nuovissimi filtri complementari di ultima generazione in grado di intercettare tutte le radiazioni dannose dello spettro solare. Massima protezione anti-età e anti-macchie dunque rispettando il mare. I solari devono essere water resistant ovvero resistenti all'acqua, quindi capaci di rimanere di più sulla pelle e proteggere dopo un bagno senza disperdersi in acqua. Questa capacità si è affinata nei solari più nuovi che sono addirittura Very Water Resistant. Oltre che water resistant i solari ocean friendly hanno anche un'altra qualità che

può sembrare opposta: sono biodegradabili. Non rimangono quindi per tempi lunghi nell'ambiente marino: vengono attaccati da batteri che li scindono nelle loro componenti, non nocive per l'ecosistema. Un prodotto viene considerato biodegradabile se viene degradato in 10 giorni del 60%: una buona percentuale che però in alcune formulazioni sale addirittura al 100% in un mese. In pratica nulla o quasi rimane nell'acqua del mare.

Se l'anima delle creme solari biologiche è etica anche gli ingredienti hanno un'impronta naturale. Molti degli ingredienti usati nelle creme solari ocean friendly sono di origine vegetale che arrivano da filiera controllata, biologici e a volte anche da coltivazioni artigianali e locali. Fra quelli più usati ci sono: la frutta estiva fra cui in particolare l'albicocca, ricca di vitamine protettive A ed E, uno dei più conosciuti alimenti salva-abbronzatura; i grassi vegetali come il burro di karité, l'olio di girasole e l'olio di riso: sono altamente emollienti, nutritivi e riparatori, contrastano l'impovertimento e la disidratazione dovuta all'esposizione solare, la melagrana anti-age e anti-ossidante, un vero superfood anche quando viene usato nei cosmetici e ingrediente privilegiato nelle creme anti-age; l'olio ricavato dai semi di canapa che ha effetto antiossidante e anti-radicali liberi. e infine il gel di aloe vera ad azione riparatrice.

E visto che ci siamo consideriamo anche le confezioni dei solari, anche quelli sostenibili: meno plastica monouso (fino al 45 % rispetto alle confezioni classiche), più confezioni in materiali di origine vegetale riciclabile al 100% come la bioplastica PHAs. Perciò Occhio all'Etichetta! ●

Servitizzazione, ovvero il prodotto offerto come servizio: cambiamento o riproduzione del passato?



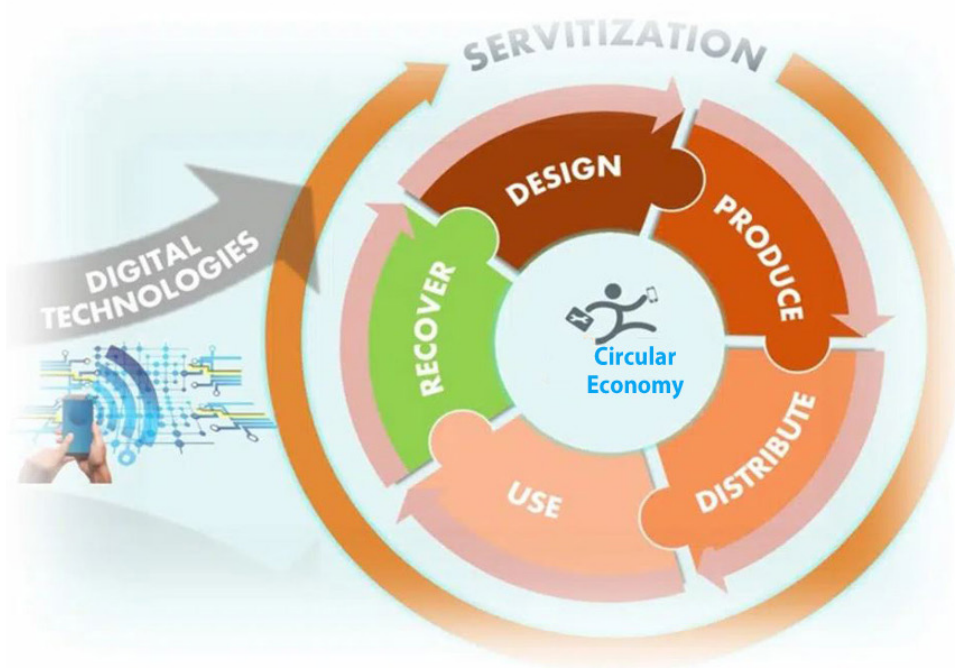
La servitizzazione è la strategia di business per cui servizi evoluti digitalmente proposti in combinazione con un prodotto diventano parte centrale dell'offerta e giocano un ruolo fondamentale per la generazione di valore nell'economia circolare

Sandra Garay
Leotron, Gli specialisti della seconhand economy

Le nuove politiche europee sull'economia circolare sono molto chiare: le industrie sono tenute a produrre beni che durino nel tempo e possano essere riutilizzati e riparati, e l'obsolescenza programmata è messa al bando. Le industrie quindi si chiedono, comprensibilmente, come potranno mantenere gli stessi introiti pur partecipando a politiche produttive che diminuiscono la rotazione degli acquisti. Secondo alcuni think tank internazionali, primi fra tutti le Fondazioni McKinsey ed Ellen McArthur, la risposta a questo dilemma potrebbe derivare dalla cosiddetta "servitizzazione", spesso indicata anche con la sigla PaaS ("Product as a Service"). La teoria che va per la maggiore, e che sempre più spesso viene citata anche nelle linee d'indirizzo dei governi, è che se una vasta gamma di beni durevoli destinata al consumer smettesse di essere venduta come prodotto e iniziasse a essere offerta come servizio, allora le aziende sarebbero interessate a far durare tali beni il più possibile per risparmiarsi gli oneri di riparazione e sostituzione. In ambito business la servitizzazione è uno schema molto diffuso (ad esempio nei settori delle macchine e veicoli industriali), ma per i prodotti offerti al consumer la sua applicazione è ancora scarsa ed è complicato prevedere in che misura realmente riuscirà a prendere piede.

Probabilmente il successo di questa formula varierà significativamente dipendendo dall'ambito di consumo. Nel settore automotive ci sono già rilevanti segnali di questa tendenza: per le nuove generazioni possedere un'automobile è sempre meno un fatto di status e la minore stabilità economica rende più difficile programmare investimenti e rateizzazioni. Secondo l'Osservatorio Connected Car del Politecnico di Milano nel 2020 il mercato della servitizzazione automobilistica ha raggiunto un valore di quasi due miliardi di euro, in risposta a un crollo del mercato complessivo dell'automobile che nello stesso anno ha registrato una perdita pari al 28%. La pandemia sembra non aver fatto altro che accentuare una tendenza già in atto verso modelli car sharing dove oneri e responsabilità dei consumatori si riducono drasticamente. Ma i consumatori avranno la stessa disponibilità al cambiamento in relazione a elettrodomestici, cellulari, mobili e vestiti? Nonostante l'inflazione di previsioni futuristiche è ancora presto per dirlo. In un articolo pubblicato su economiecircolare.com Alessia Accili, addetta all'innovazione del gruppo Erion (consorzio di produttori di elettrodomestici che si occupa del recupero e fine vita degli apparecchi elettrici ed elettronici post consumo), chiarisce che i prodotti di uso domestico servitizzati sono ancora molto pochi. Tra gli esperimenti di business che meritano attenzione c'è quello dell'azienda olandese Bundles, che noleggia lavatrici facendosi pagare per il numero di lavaggi. Che siano macchine, lavatrici o qualsiasi altro bene, è importante notare che a rendere possibili gli scenari di servitizzazione domestica sono innanzitutto la digitalizzazione e connessione dei prodotti nel quadro di ciò che è stato definito l'"internet delle cose". Le informazioni e le statistiche provenienti dai fruitori del bene diventano fondamentali per pianificare in modo efficiente le attività di assistenza e manutenzione, per elaborare contratti adeguati e ideare le offerte commerciali più efficaci. L'in-

tegrazione di sensori nel prodotto può segnalare al produttore, in tempo reale, stato di funzionamento, condizioni operative e funzionalità privilegiate dall'utente. In questo quadro, l'effettivo potenziale di "circularità" della servitizzazione dipenderà in ampia misura dalle strategie di marketing delle corporation. Non è infatti scontato che il PaaS rivoluzioni mentalità e abitudini di consumo. Le corporation potrebbero infatti dividere i consumatori in segmenti di fascia alta e fascia bassa, offrendo ai più ricchi i prodotti nuovi e all'ultimo grido (in termini tecnologici o di moda) e lasciando ai più poveri quelli di seconda mano. La divisione potrebbe avere caratteristiche territoriali molto marcate: l'ultima generazione di televisori a schermo piatto sarebbe destinata agli abitanti dei paesi più ricchi mentre a quelli dei paesi più poveri verrebbero rifilate le vecchie generazioni. Se le strategie di mercato fossero queste, l'industria non si renderebbe affatto protagonista di un cambiamento ecologista e paradigmatico. Al contrario perpetuerebbe ed esacerberebbe vecchi cliché e schemi di consumo, accentrando nelle proprie mani, e per i propri fini, il controllo di attività di riparazione e distribuzione della seconda mano che esistono già oggi e che sono appassionatamente (ed efficacemente) curate da una vastissima platea di microimprese popolari. ●



“Muoviti meglio, Muoviti green”, un’iniziativa per promuovere una micromobilità urbana sicura

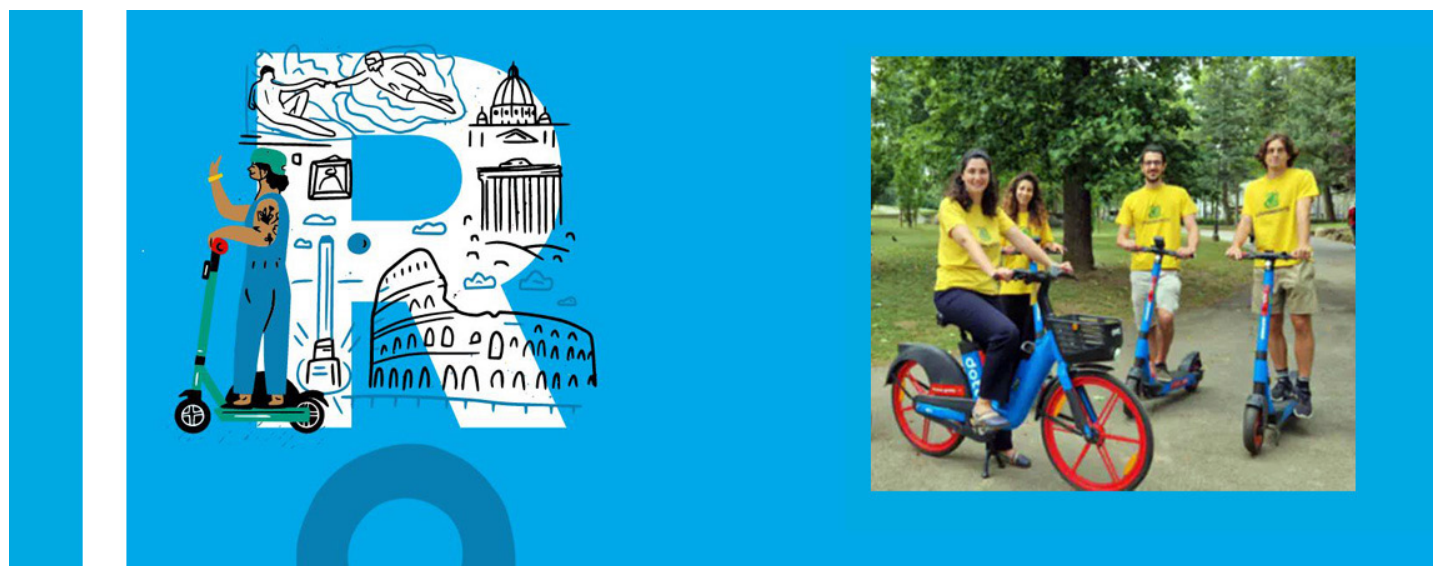
di RELOADER onlus

In arrivo una campagna congiunta tra Legambiente e Dott e il primo vademecum per promuovere la micromobilità urbana in sharing, il paradigma che fa risparmiare 1.850 tonnellate di CO2 e riconsegna alle città 66 km di strade*

Legambiente e Dott, l’azienda internazionale di sharing, che ha inaugurato a Roma nel 2020 la più grande flotta Dott italiana di biciclette e monopattini elettrici, hanno siglato a fine maggio un protocollo d’intesa per incentivare sempre più persone all’utilizzo dei servizi di mobilità dolce in condivisione, per combattere l’inquinamento rispettando, al contempo, le regole di buon utilizzo alla base della sicurezza sia di chi utilizza il servizio sia delle persone intorno. L’intesa, che durerà almeno fino ai primi mesi del 2023, darà presto vita a due iniziative di rilevanza nazionale rivolte al grande pubblico: la realizzazione del primo vademecum con le principali regole per utilizzare monopattini e biciclette in sharing in modo sostenibile e consapevole, e una campagna congiunta per incentivare e premiare chi si muove davvero in maniera green e nel rispetto delle norme.

“Le strade delle nostre città sono tornate a riempirsi di auto, con livelli di traffico superiori a quelli del 2019 e un indice di congestione più alto del 20%. Da qui nasce l’idea di unirvi a Legambiente e promuovere, insieme ancor più concretamente, l’utilizzo della mobilità dolce in condivisione. – Ha affermato Andrea Giaretta, Regional General Manager Southern Europe della Dott – I nostri sono mezzi efficienti che, se usati correttamente e consapevolmente, permettono ai cittadini di riconquistare le città, ora principalmente costruite su misura d’auto. Grazie a monopattini e biciclette in condivisione possiamo generare uno spazio urbano più democratico, senza inquinare o impattare sull’ordine pubblico.”

Contro la congestione: 66 km di auto in meno sulle strade italiane - Una parte enorme del problema le-



gato alla qualità dell’aria deriva dall’alto numero di viaggi effettuati in città con automobili private, che, in Italia, avvengono con in media solo 1.1 persone a bordo.

Secondo le ultime statistiche di ACI riferite all’anno 2020, nel nostro Paese circolano 39.717.874 autovetture, oltre la metà delle quali di categoria inferiore all’Euro 5. Per le strade della Capitale, ad esempio, viaggia il più alto numero di auto in rapporto agli abitanti (62/100). Se solo 15.000 automobilisti italiani si convertissero all’utilizzo di biciclette e monopattini in sharing, si libererebbero oltre 66 km di strade. Una lunghezza pari al Grande Raccordo Anulare romano. Sarebbe abbastanza spazio per oltre 50.000 mezzi della mobilità dolce, nuove piste ciclabili, aree pedonali e parchi.

“I mezzi di mobilità e di micromobilità elettrica rappresentano il futuro – e in parte già il presente – degli spostamenti quotidiani in città, dove si concentra la più grande quantità di emissioni inquinanti, nonché la nostra attenzione nel contrasto alla crisi climatica. – dichiara Andrea Poggio, responsabile mobilità di Legambiente – Siamo perciò lieti di intraprendere questo nuovo percorso al fianco di Dott, convinti che per rendere gli spazi urbani più vivibili sia necessario sempre più integrare, innovare e promuovere tutte le nuove modalità di trasporto a emissioni basse o nulle, sensibilizzando i cittadini a fruire di questi mezzi alternativi in maniera consapevole e nel pieno rispetto delle norme stradali. Ciascuno di noi può contribuire a rendere il tessuto urbano un luogo più sicuro e sostenibile”.

Contro l’inquinamento: abbandonando il mezzo privato si risparmierebbero 1.850 tonnellate di CO2*

La micromobilità urbana è un concreto strumento grazie a cui le città possono combattere la congestione e l’inquinamento: dal suo lancio in Italia nel 2019, Dott ha permesso di risparmiare 1.850 tonnellate di CO2* agli utenti che hanno scelto uno dei suoi mezzi in sharing, anziché viaggiare con un’auto privata. Questo dato risulta ancora più importante considerato che, secondo il report Mal’aria di città di Legambiente, su 102 capoluoghi di Provincia analizzati, nel 2021 nessuno è riuscito a rispettare tutti e tre i valori limite suggeriti dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, ossia il Pm10, il Pm2.5 e l’NO2.

Inoltre, nel 2021, Dott ha ridotto del 40% la sua impronta carbonica per km e ha introdotto un nuovo strumento di controllo che ogni mese monitora le emissioni e permette all’azienda di verificare come e quanto le iniziative ambientali intraprese aiutino a migliorare il suo impatto sull’ambiente. Eventuali emissioni, che non vengono al momento ridotte, vengono però compensate, rendendo così Dott un operatore carbon neutral. ●

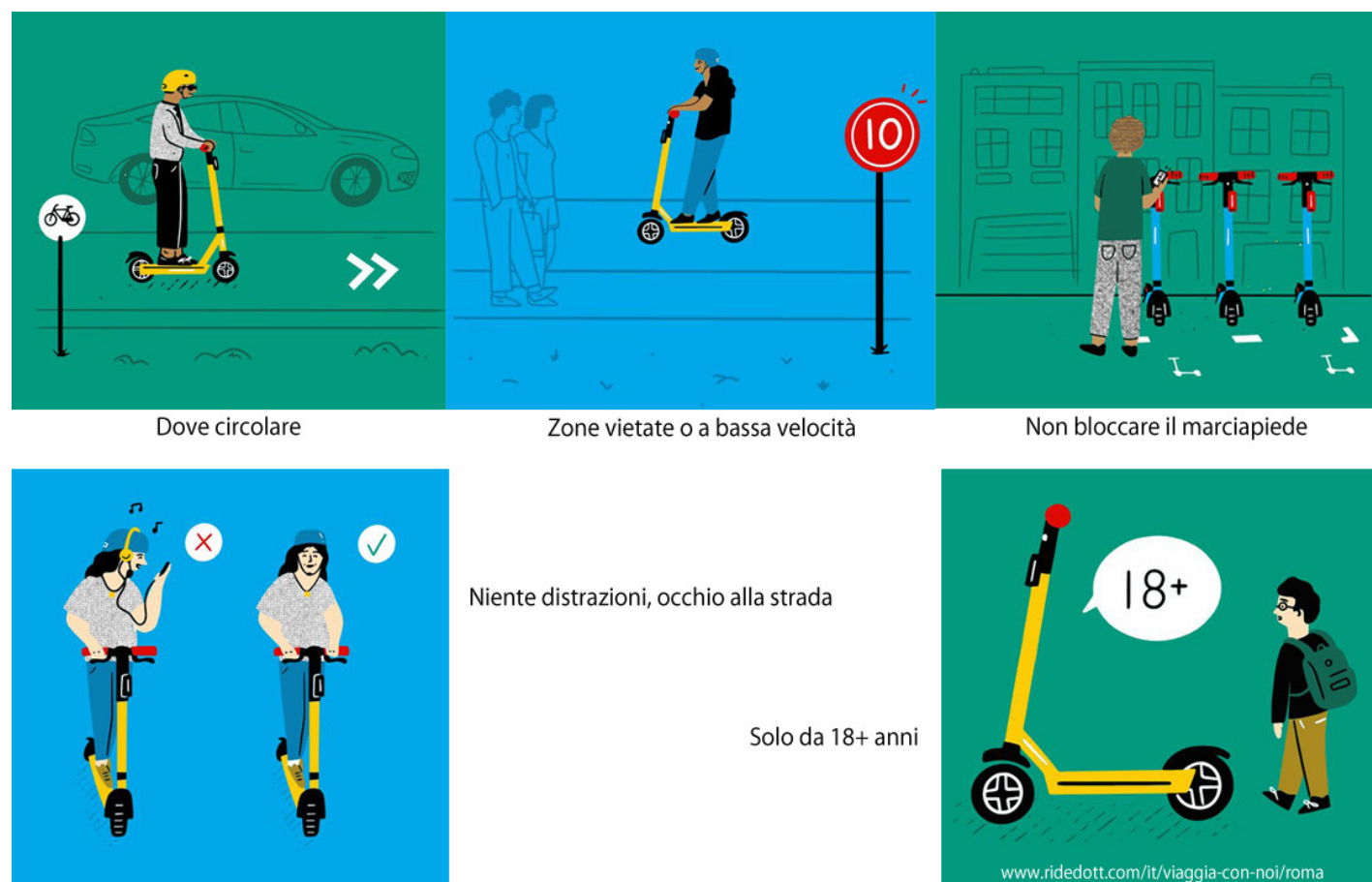


Foto: elaborazione su immagini Dott e Legambiente

* La CO2 risparmiata è calcolata in 122,3g/km come da parametro dell’Unione Europea (ultimo dato al 2019).



Alessandro Giuliani - Leotron,
Gli specialisti della seconhand economy

Riutilizzo: come lo percepiscono le Istituzioni pubbliche?

L'economia circolare e il second hand sono diventati un trend: basta accendere la TV per verificare quanto stia diventando diffuso il vendere e comprare usato. Tutto ciò lascia presagire ad una grande espansione di questo mercato. Ma sarà tutto oro quello che luccica? "Il miglior rifiuto è quello che non viene prodotto", ripetono come un mantra gli addetti del settore ambientale. Ma di politiche che sostengano il settore dell'usato ancora non c'è traccia, e tantomeno esistono programmi concreti per implementare la preparazione per il riutilizzo, che secondo la definizione di legge è la procedura di trattamento che consente a un rifiuto riutilizzabile di essere reimmesso in circolazione. Stanziare fondi non è sufficiente: occorre anche avere una minima cognizione del settore su cui si interviene, e su questo, purtroppo, dal lato istituzionale esistono gravi carenze.

La gerarchia dei rifiuti indicata dalla norma europea e nazionale è chiarissima: prima il riutilizzo (che è un'azione di prevenzione dei rifiuti) e dopodiché, una volta che si è entrati nel ciclo dei rifiuti, la priorità diventa la preparazione per il riutilizzo.

Come mai, nonostante la gerarchia sia questa, e in linea di principio sia stata fissata da molti anni, la politica delle istituzioni pubbliche sembra non volerne prendere atto se non in modo squisitamente teorico o compiendo iniziative irrilevanti e di carattere sostanzialmente ludico o pubblicitario o, ancor peggio, impiegando fondi in modo sconsiderato (sto pensando ai milioni di euro destinati nell'ultimo decennio dalle varie Regioni per finanziare centri di riuso in base a regole inapplicabili)?

Le risposte a queste domande sono tante. Ci sono problemi politici e problemi legati ai driver d'interesse dei gestori. Ma alla radice, evidentemente, molto dipende da un forte nodo sul piano della percezione. Leotron ha pubblicato molti contenuti negli ultimi anni sul tema delle aree di percezione dei consumatori dell'usato.

Oggi, invece, voglio iniziare ad introdurre un altro tema altrettanto importante: la percezione che hanno dell'usato le istituzioni pubbliche. Ecco alcuni spunti, considerazioni e punti interrogativi che sottolineano i motivi per i quali le istituzioni hanno una percezione distorta del mondo dell'usato.

Prima considerazione: in Parlamento giacciono ormai da tre anni, incardinate, quattro proposte di legge ispirate alle proposte degli operatori dell'usato e firmate da un vasto arco di forze politiche. E' noto che questo percorso ha dei nemici politici, e in primis i gruppi di ambulanti che vorrebbero emarginare i loro colleghi dell'usato, ma non credo che questo basti a giustificare tale paralisi. Le forze politiche che avrebbero il potere di mandare avanti il percorso da loro stesse iniziato, dando al settore del riutilizzo la possibilità di agire in un quadro regolamentato ed economicamente sostenibile, non agiscono perché, molto semplicemente, non reputano la questione importante. Non ci perdono tempo. Il fatto che l'usato impieghi 100.000 persone e reimmetta in circolazione 500.000 tonnellate di merci all'anno non è evidentemente una questione abbastanza importante. Rete ONU, l'associazione di operatori di cui sono portavoce, rappresenta 13.000 addetti e spesso viene



convocata dalle istituzioni pubbliche. Ciò che ha da dire non viene ascoltato o molto più facilmente non viene capito dai decisori incaricati di disegnare le politiche ambientali. Non passa il concetto che usato e riutilizzo sono esattamente la stessa cosa, e che ogni politica sensata a favore del riutilizzo è per forza di cose, una politica che sostiene l'usato.

Le domande da farsi sono sicuramente molte.

Perché non passa la volontà di adottare una politica a sostegno dell'usato?

Perché gli operatori del riutilizzo/usato continuano a pagare IVA iva del 22% su prodotti usati o sui servizi per la vendita dell'usato?

Perché la categoria della vendita dell'usato c/terzi non ha un codice ATECO adatta a questo tipo di attività?

Perché gli operatori dell'usato pagano solitamente una Tariffa Rifiuti equivalente ad un'attività commerciale nonostante una commissione tributaria regionale ne abbia sentenziato l'illegittimità?

I problemi di percezione riscontrabili sul piano nazionale (Parlamento, Senato, Ministero della Transizione Ecologica) sono ben presenti anche sul piano locale. Negli uffici dei dipartimenti ambiente della maggioranza dei Comuni italiani, con evidente carenza logica, si ragiona assieme ad associazioni e associazioncine locali sull'elargizione di modiche cifre da dedicare a iniziative di baratto, o centri di riuso e quant'altro. Tutte iniziative di indubbio valore culturale, che però hanno poche chance di produrre rilevanti risultati ambientali, sociali, occupazionali, di sviluppo locale, ecc... Parallelamente, proprio negli stessi uffici dove si progettano queste lodevoli iniziative, vengono sistematicamente cassate le richieste di riduzione della tariffa rifiuti che arrivano dai microimprenditori locali del riutilizzo...pardon...dell'usato! Le richieste di questi microimprenditori possiedono una logica talmente evidente da sembrare lapalissiana: un negozio che espone e vende beni usati privi di imballaggio, non solo fa un'importante opera di prevenzione dei rifiuti perché reimmette in circolazione le merci, ma produce molti meno rifiuti di un negozio che vende beni nuovi, e moltissimi meno rispetto a un supermercato (che lavora con scatole, scatoloni e chilometri di cel-

lophan tutti i giorni). Eppure ai negozianti dell'usato, nella maggior parte dei casi, vengono applicate le stesse tariffe della grande distribuzione. Il paradosso è che un mercatino dell'usato ha chiamato in causa il comune ed è arrivato addirittura ad ottenere sentenza in via definitiva, che ha condannato il Comune, da parte di una commissione tributaria regionale!

Delle lacune logiche degli enti locali soffrono anche gli operatori dell'usato ambulanti e gli svuotacantine/rigattieri, che nonostante facciano del loro meglio per sopravvivere onestamente, vengono continuamente bistrattati proprio dagli stessi enti che, ai sensi della legge 14 del 2009 (articolo sexiesvalorizzazione ai fini ecologici dei mercati dell'usato) avrebbero il dovere di promuoverli e sostenerli. La parte più tradizionale e popolare del mercato Balon di Torino, quella gestita dall'associazione Vivibalon, nonostante lavorasse nel pieno rispetto delle regole due anni fa è stata spostata in periferia. I rigattieri del mercato storico di Porta Portese, gioiello culturale della Capitale, continuano a lottare, decennio dopo decennio, contro amministrazioni comunali che sembrano percepirli più come un fastidio che come una risorsa.

Anche sui fronti locali Rete ONU ha compiuto numerose battaglie, a volte vincendole, ma continua ad essere costretta a sfidare degli orizzonti di senso inspiegabilmente ristretti.

Che fare? L'Unione Europea, in modo lungimirante, ha perfettamente capito che l'economia circolare si imporrà veramente quando a sospingerla non sarà solo un sussulto morale ma anche una corrente di gusto e di percezione, e per questa ragione ha messo in campo il programma New Bauhaus stanziando, per iniziare, ben 500 milioni di euro. Il modo più efficace per impiegarli a favore del riuso non sarà mediante le ennesime azioni di sensibilizzazione dei cittadini (che sull'importanza e bellezza dell'usato sono già ben edotti, e per questo accorrono in massa nei punti vendita della seconda mano), ma mettendo in campo contundenti interventi di sensibilizzazione e formazione delle istituzioni pubbliche, le quali vanno scosse e sviate dai loro abituali, e ormai privi di senso, sentieri di percezione. ●

continua da pag. 1

Il Forest Bathing conquista l'Italia: un bagno di salute nel bosco

Curarsi in forma preventiva nei boschi per abbattere stress e ansia, abbassare la pressione quando è troppo alta. E persino migliorare la creatività. Il Forest Bathing (Bagno nella foresta) è una tecnica ideale per non sprecare i benefici della natura.

Non è una semplice passeggiata, non è trekking. L'antica pratica "Shinrin Yoku", diffusa fin dagli anni '80 in Giappone, riscopre il potere terapeutico e taumaturgico degli alberi che possono contribuire a migliorare il nostro benessere psico-fisico.

Sono numerosi, infatti, i benefici riscontrati in diversi ambiti fisiologici: l'immersione nel bosco agisce sul sistema nervoso e immunitario, rafforzando le difese e riducendo il livello di stress grazie al naturale abbassamento del cortisolo e riducendo anche il rischio di ammalarsi di depressione. Inoltre, diminuisce la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e i livelli di zucchero nel sangue, allevia stanchezza e nervosismo, migliora addirittura la creatività. Il merito è della migliore ossigenazione che si ottiene camminando nel bosco, ma anche dell'effetto dei monoterpeni, componenti degli oli essenziali prodotti da diverse specie di alberi, e dei fitoncidi, composti volatili emessi dalle piante a scopo di autodifesa contro i parassiti. Se ne conoscono circa 5000, compresa l'allicina dell'aglio o il pinene del pino o il mircene del timo e del luppolo. Si potrebbe definirli "pesticidi naturali", in grado di bloccare la crescita di cellule sgradite. Diversi studi hanno dimostrato che potenziano le difese immunitarie, aumentando i globuli bianchi e, in particolare, le cellule "Natural killer" che sappiamo in grado di eliminare virus, batteri e cellule cancerose.

La faggeta, per esempio è molto efficace a fine primavera-estate, quando la sua foliazione è

al massimo. E se il bosco è ben esposto al sole, con lame di luce che penetrano fino al suolo, questo crea il magico effetto che tanto ci affascina. La pratica consiste in passeggiate nel bosco ripetute in giorni consecutivi, in modo da respirare per diverse ore l'aria naturalmente arricchita delle sostanze volatili terapeutiche emesse da alcune specie di alberi. Sono i monoterpeni e inducono benefici psicologici e fisiologici prolungati nel corpo umano, come la riduzione dello stress e dell'ansia, della pressione sanguigna, del livello di glucosio e degli elementi ossidanti nel sangue, il miglioramento del sonno e il rafforzamento del sistema immunitario.

Per approfittare al meglio dei vantaggi offerti anche dalle sostanze aromatiche emesse dal bosco, i medici ci dicono che l'ideale sarebbe trascorrere nel bosco almeno 10-12 ore nell'arco di 3 giorni, con singole sessioni di visita della durata di almeno 2 ore/3 ore.

Grazie ad alcuni accorgimenti si può migliorare ancor di più l'esperienza. È bene alternare il cammino a momenti di rilassamento e di polisensorialità; respirare profondamente utilizzando il diaframma, così da assorbire tutte le fragranze del bosco; contemplare le sfumature del verde e l'intera natura circostante; abbandonarsi all'ascolto dei suoni del bosco; sfiorare la corteccia degli alberi o meglio ancora abbracciarli, come si fa con la Silvoterapia, un'antica arte che aiuta a ritrovare l'equilibrio sfruttando l'energia positiva delle piante.

ENERGIA DEGLI ALBERI: BIOENERGETIC LANDSCAPES

La tecnica denominata "Bioenergetic Landscapes" deriva da recenti studi nel campo del bio-elettromagnetismo e permette di misurare l'influenza biologica che i deboli campi energetici emessi dalle varie specie di piante possono esercitare sul funzionamento dei nostri organi e apparati.

Con precise misurazioni nel campo delle microonde si possono verificare che le emissioni degli alberi collocati in certe condizioni magnetiche del luogo riescono a modificare favorevolmente per alcuni metri l'ambiente elettromagnetico intorno ad essi, influenzando favorevolmente sullo stress psico-fisico

dell'organismo e alimentando energeticamente gli organi del corpo umano, aumentando così il senso di benessere complessivo. La sua efficacia è confermata a sua volta da avanzate tecniche di misurazione con strumenti di biorisonanza e bioelettrografia.

Sono stati così individuati due alberi, il "FAGGIO MAGICO" e "IL GRANDE ABETE ROSSO" che offrono un esempio di piante capaci di estendere nello spazio circostante una benefica azione energetica, modificando positivamente la qualità elettromagnetica dell'area e influenzando favorevolmente su vari organi del corpo umano. Presso questi alberi la sosta diventa un'opportunità per ricavare uno specifico sostegno energetico e al contempo incoraggiare un diverso contatto empatico con la natura, magari anche attraverso la pratica del "Tree-hugging".

A noi questa terapia è ancora poco conosciuta, mentre in Australia nei parchi ci sono appositi cartelli che invitano i visitatori ad abbracciare gli alberi, e nei Paesi del Nord Europa esiste una cultura proprio basata sugli abbracci agli alberi. Abbracciare un albero significa entrare in una nuova connessione con la natura, far interagire la nostra energia con la sua energia.

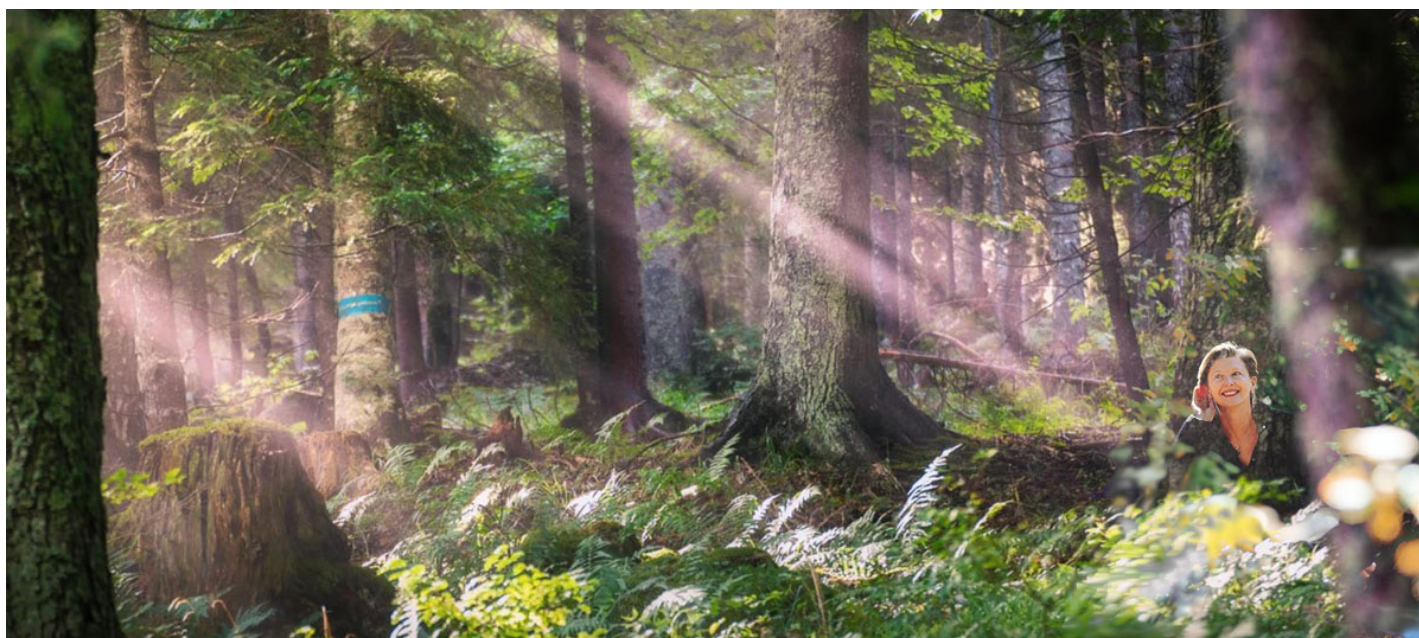
Le vitamine dell'aria: gli IONI NEGATIVI

Da molti anni numerose evidenze scientifiche sottolineano la grande azione benefica degli ioni a carica negativa presenti nell'aria sullo stato di salute degli esseri umani, ma le scarse conoscenze in campo applicativo portano a trascurare l'aspetto della ionizzazione degli ambienti per finalità curative o per migliorare il benessere psicofisico delle persone. Se si considera che, mediamente, respiriamo circa 22.000 volte nell'arco della giornata, possiamo ben immaginare quanto sia importante per la nostra salute la qualità dell'aria degli ambienti che frequentiamo normalmente.

Ricercatori di livello internazionale hanno provato che un eccesso di ioni a carica positiva, sia in ambienti interni che esterni, comporta irritabilità, depressione, emicrania, senso di stanchezza eccessiva, disturbi del sonno, diminuzione delle performances mentali.

Viceversa, gli ambienti la cui atmosfera si caratterizza per la ricchezza di ioni negativi apportano chiari benefici all'organismo, con un'azione sia sul sistema nervoso, ad esempio riducendo la quantità di serotonina in circolo, sia migliorando le difese immunitarie, e soprattutto l'attività dei linfociti NK. All'esterno, determinate condizioni microclimatiche, ambientali e di vegetazione possono ricreare nell'aria un'elevata quantità di ioni negativi, generando ambienti naturali che meritano per questo di essere valorizzati ed utilizzati consapevolmente per queste finalità. Normalmente i boschi sono luoghi ricchi di una





Nata in Giappone col nome di “Shinrin Yoku”, la pratica del Forest Bathing è stata infatti convalidata da diversi studi scientifici che dimostrano come alcune sostanze volatili emesse da diverse specie di alberi – se inalate in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato – possono indurre cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano.

Anche in Italia è considerata una vera e propria terapia medica: la terapia forestale attraverso la passeggiata nel bosco. I benefici spaziano dal rilassamento fisico e mentale agli aiuti per malattie gravi, come la sclerosi multipla o le complicazioni polmonari dopo il Covid-19. Inoltre, con il bagno nel bosco, per un tempo complessivo di circa quattro ore, ci sono alcuni valori che si stabilizzano: pressione arteriosa, frequenza cardiaca, cortisolo, glicemia, ossigenazione del sangue, quella generalmente misurata dal saturimetro.

Il benessere psico-fisico raggiungibile attraverso il Forest Bathing è dunque determinato anche da una serie di caratteristiche strutturali di paesaggi, visuali, elementi e specie arboree che il bosco deve possedere per fornire il beneficio. Proprio con l'obiettivo di valorizzare anche in Italia l'attività del Forest Bathing, sono diverse le iniziative messe in campo negli ultimi mesi da parte di enti, associazioni e progetti territoriali e nazionali. PEFC Italia, ente promotore della corretta e sostenibile gestione delle foreste, nel suo lavoro di definizione e arricchimento dello standard sui Servizi Ecosistemici di boschi certificati per la gestione sostenibile, ha infatti introdotto la certificazione dell'idoneità delle aree forestali certificate PEFC a svolgere funzioni salutistiche e a promuovere il “benessere forestale”. Rilasciato lo scorso anno e primo a livello mondiale nella famiglia PEFC, il nuovo standard per i Servizi Ecosistemici PEFC ha lo scopo di tutelare ulteriormente il patrimonio forestale ed arboreo andando a considerare i benefici che foreste e piantagioni forniscono costantemente all'uomo: oltre all'assorbimento e stoccaggio della CO₂ e alla tutela della biodiversità, spiccano le funzioni turistico ricreative, nel cui ambito ricade anche la promozione del benessere forestale e, dunque, del Forest Bathing.

benefica atmosfera carica di ioni negativi, assai difficili da ritrovare in aree urbane o ambienti indoor.

DOVE FARE IL FOREST BATHING IN ITALIA

Nel nostro Paese sono molti i luoghi in cui poter praticare il Forest Bathing. In Piemonte, ad esempio, presso l'Oasi Zegna sono disponibili tre sentieri ad hoc in cui grazie al fogliame dei faggi potersi immergere in questa straordinaria esperienza a contatto con la natura.

A Fai della Paganella, in Trentino, esiste un Parco del Respiro che propone percorsi a tema in aree forestali con predominanza di faggi. Questi alberi, con gli abeti rossi curano la rabbia e la depressione, e aumentano il livello dell'attenzione. In Toscana un percorso ideale per il forest bathing è quello dei Monti dell'Amiata e nel parco della Maremma. Al confine dell'Emilia da non perdere la foresta di abeti bianchi di Camaldoli. Nel Lazio, Abruzzo e Molise, l'area ideale è l'enorme Parco Nazionale d'Abruzzo, e nel Sud uno dei posti più belli è il Parco del Pollino in Basilicata. Anche le Marche, a partire dalla faggeta del Monte San Vicino nei pressi di Aspiro, sono una regione ideale per il Forest bathing, come la Sicilia con la Riserva Naturale Orientata del Bosco di Malabotta, situata in provincia di Messina. Non lontano da Roma c'è il Parco Nazionale del Circeo. Oggi è conosciuto come la Selva di Circe ed è uno degli esempi meglio conservati e più estesi di foresta planiziaria, ossia di pianura, esistente in Italia. La Foresta del Parco Nazionale del Circeo si estende per circa 3.300 ettari e presenta tre aree: la Piscina delle Bagnature, la Piscina della Gattuccia e la Lestra della Coscia. Le Piscine sono delle aree paludose, le Lestre, invece, sono zone dove un tempo gli abitanti stagionali stabilivano i loro villaggi ma di cui oggi rimangono solo poche rovine. La foresta è un ecosistema ricchissimo e variegato, dichiarata Riserva della Biosfera. Dalle fioriture primaverili alla distesa di frutti di bosco e ciclamini d'autunno, fino alla fioritura invernale del prugnolo, la Selva di Circe è un luogo magico. Ma il bagno nella foresta è praticabile liberamente anche nelle tante foreste disseminate da Nord a Sud della nostra penisola. Il principio basilare resta sempre lo stesso: dedicarsi a un'esperienza immersiva nel verde, capace di stimolare una vera disintossicazione fisica e mentale. Ritrovare quel senso di benessere che solo il contatto con Madre Natura riesce a donarci. L'esperienza può essere svolta da soli o anche in compagnia. È tuttavia essenziale mantenere la concentrazione, non turbare l'equilibrio della foresta e soprattutto rispettarla senza causare danni di alcun genere. ●



Tariffa Rifiuti

Sicuri di pagare il giusto ?

INTERVENTI DI CONSULENZA E SERVIZI

Supporto normativo per la corretta applicazione della legislazione vigente.

Assistenza volta ad assistere le utenze domestiche e le imprese nella gestione pratica - operativa

- TA.RI. (TAriffa RIfiuti)

Analisi e verifica degli importi richiesti, ottenimento di agevolazione, riduzione, esenzione, assistenza in fase di contenzioso con l'Amministrazione locale.

Principali azioni di controllo:

- Correttezza della dichiarazione iniziale.
- Aree, locali, superfici a tassazione ridotta/agevolata /non tassabili.
- Variazioni di aree, locali, superfici rispetto alla dichiarazione iniziale.
- Sgravi da gestione del rifiuto assimilato con terzo soggetto.

web:
www.agenziaverdevivo.it

e mail:
scegli@agenziaverdevivo.it

FB: @agenziaverdevivo

