

PIANETA SALUTE

Anno XIX - n. 203 - € 9,90
fondato da michele cennamo

MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, MEDICINA, TURISMO, TEMPO LIBERO E MUSICA



(Photo Emilio Scappini)

Genova nel cuore

PRIMAVISIONE TUTTO IL CINEMA NEL PALMO DELLA TUA MANO



/PRIMAVISIONEMAGAZINE



PRIMA VISIONE, LA FREE PRESS DI CINEMA CHE PORTA IL CINEMA DIRETTAMENTE NEL PALMO DELLA TUA MANO.
GRAZIE ALLA NOSTRA DISTRIBUZIONE CARTACEA NELLE CITTÀ DI MILANO E ROMA E ALLA NOSTRA PRESENZA SUI SOCIAL
RAGGIUNGIAMO OGNI MESE MILIONI DI APPASSIONATI DI CINEMA E NON.
INFO: AEMMEGEM@FASTWEBNET.IT

4 Toti un "Grande" Presidente
di Marina Gianarda

10 Eusalp, quando il Nord
guarda a Nord
di Massimiliano Bastoni

12 La Milano che guarda
al futuro
di Giampaolo Giorgio Berni Ferretti

SPECIALE

15 L'olio Persiani
di Camillo Pisano

23 Premio Qualità 2018:
è Humanitas Mater Domini
di Marta Galbiati

ESCLUSIVO

24 *Contatti d'autore*
Dino Buzzati e il cormorano
di Evaristo Fusar

26 *Contatti d'autore*
Jean Gabin e le mucche
di Evaristo Fusar

28 19 Mete da Visitare
nel 2019 secondo Airbnb
a cura della Redazione

SPECIALE BIOLOGICO

32 L'uomo che pettina il riso
di Francesco Franza

SOMMARIO

**PIANETA
SALUTE**
MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE,
CULTURA, MEDICINA, TURISMO E TEMPO LIBERO
fondato da michele cennamo

Anno XIX - N° 203

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001
Iscrizione ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Editore:

Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
Tel. +39 02 70638308 - Fax +39 02 70638308
www.pianetasaluteonline.it - aemmegem@fastwebnet.it

Direzione, Redazione e pubblicità:

Piazza Carbonari, 12 - 20124 Milano
Tel. +39 0270638308 - aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile:

Michele Cennamo
mic.cennamo@gmail.com

Vicedirettore:

Marina Gianarda gianarda@gmail.com

Iniziative Speciali:

Marina Palmieri mar.palmieri@alice.it

Stampa:

Tipografia Fenoaltea - Via Felice Sanguanini, 23 - 14100 Asti (AT)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire sono invitati a mettersi in contatto con Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore. Distribuzione gratuita.

Il giornale, nato come free press, è spedito gratuitamente a rotazione ad una mailing list di: Medici, Ospedali, Cliniche Private, Poliambulatori, Studi Dentistici, Farmacie, Avvocati, Professionisti Aziende Sanitarie, Associazioni, Centri Sportivi, Centri Giovanili, Terme, Enti Fiere, Assessori Regionali e Comunali, Giornalisti, Agenzie di Pubblicità, Deputati, Senatori, Consolati, Camere di Commercio, Radio e Televisioni.

Toti un “Grande” Presidente

Giovanni Toti,
Presidente della Regione Liguria

di Marina Gianarda



“Era questo
il grido di quella
piazza De Ferrari
gremita:
Genova deve
vivere per i tanti
Pietro che sono
nati ieri,
che nascono oggi
e nasceranno
domani”

Genova, Liguria e Italia hanno in comune molte cose, proprio per questo PIANETA SALUTE ha voluto intervistare un uomo, un giornalista e un politico che in questi ultimi anni ha cercato di modificare il “brutto andazzo” che aveva preso il nostro Bel Paese: GIOVANNI TOTI, presidente della REGIONE LIGURIA.

Presidente Toti, innanzitutto le chiediamo di tracciare un bilancio dell'anno appena trascorso che ha visto la città di Genova e la Liguria vivere momenti tragici e di grave difficoltà?

Sicuramente il primo pensiero va alle 43 vittime del crollo di Ponte Morandi. Una tragedia, quella del 14 agosto, che ha cambiato le nostre vite e in parte la storia di questa regione. Ma va anche alle famiglie e agli imprenditori che sono in difficoltà, non solo nella zona rossa di Genova ma anche nelle zone colpite dall'ondata di maltempo nell'ottobre scorso. Il 2018 è stato un anno difficile, per molti aspetti tragico, ma anche di svolta: la Liguria ha infatti riacquisito la consapevolezza della sua forza, della sua determinazione, del suo coraggio.

Lei ha avuto l'incarico di Commissario per l'emergenza. Quali sono le maggiori criticità che la struttura da lei guidata ha dovuto affrontare e risolvere fino ad oggi?

Abbiamo fatto quanto la situazione richiedeva, cercando di tutelare in primo luogo i diritti dei cittadini che chiedono di poter continuare a vivere e lavorare.

Dal punto di vista della viabilità, che nei primi momenti ha creato gravi difficoltà a una città che si è trovata divisa letteralmente in due, abbiamo agito a tempi record.

Prima di Natale siamo riusciti a riaprire tutte le strade fondamentali per i quartieri più colpiti dal crollo del ponte. Già dopo poco più di un mese dal crollo, era già stata ripristinata la ferrovia che correva lungo la Val Polcevera sia per il traffico merci che per quello dei passeggeri.

Abbiamo garantito l'inizio regolare delle scuole, senza neanche un giorno di ritardo rispetto al calendario previsto, e come è facile immaginare non era per niente scontato. Abbiamo sostenuto gli sfollati in ogni aspetto: a tutti è stata trovata una sistemazione alternativa in meno di due mesi, ma le loro difficoltà non sono state, ovviamente, solo pratiche e materiali. In quelle case che



In alto, sopralluogo del presidente Toti su strade dissestate a causa del maltempo che ha colpito la Liguria nell'ottobre scorso. In basso, piazza de Ferrari a Genova il 14 settembre per commemorazione vittime crollo Morandi

hanno dovuto abbandonare di corsa, molti di loro hanno lasciato ricordi di una vita, stanze che li hanno visti crescere e che simboleggiano i loro affetti e legami più profondi. Per questo è stato di enorme importanza riuscire a far tornare gli sfollati, anche se solo per poche, rapide ore, nelle loro case a recuperare beni e ricordi.

Prima di Natale con il sindaco e commissario per la ricostruzione Marco Bucci abbiamo firmato tutti i decreti a sostegno di imprese e lavoratori danneggiati dal crollo del Ponte Morandi, che avranno così diritto a risarcimenti e agevolazioni fiscali. Inoltre, sempre nei tempi previsti, insieme a Bucci abbiamo inaugurato il cantiere per la demolizione dei monconi del Ponte Morandi: po-



Minuto silenzio delle autorità in ricordo delle vittime del crollo ponte Morandi a un mese dalla tragedia

chi giorni dopo il commissario ha affidato ufficialmente i lavori per la ricostruzione.

Ha parlato di agevolazioni e indennizzi per imprese e lavoratori autonomi che hanno subito un danno economico in seguito a questo evento. Che misure avete adottato?

La Giunta regionale ha stanziato circa 10 milioni di euro per far fronte alle necessità conseguenti al crollo di ponte Morandi e ad assumere nuovo personale con funzioni di protezione civile, polizia locale e supporto all'emergenza.

In più abbiamo firmato tutti i decreti attuativi previsti dal Decreto Genova a sostegno delle aziende e dei lavoratori. Innanzitutto quello sulla Zona Franca Urbana, definito sulla base delle indicazioni dei danni pervenute alla Camera di Commercio di Genova che grazie all'attività svolta insieme alle associazioni di categoria la stessa Camera di Commercio ha raccolto: nello specifico ha raccolto le segnalazioni dei danni subiti ed ha utilizzato questa banca dati per indicare ai commissari le aree con maggiori richieste pervenute. Poi, quello sulle misure per il sostegno al reddito cioè Cassa Integrazione e contributi una tantum per lavoratori autonomi. Inoltre la giunta regionale ha ap-



provato le delibere sul trasporto pubblico locale che prevedono investimenti per un totale di 43 milioni di euro.

Il 14 settembre scorso la città ha ricordato, con tutte le istituzioni, le 43 vittime del crollo del Morandi a un mese esatto dalla tragedia.

Non è stato solo un momento di ricordo, di raccoglimento, ma un segnale. Quello di una città ferita, ma che riparte, non si arrende, com'è nel suo spirito.

Alle 11.36, a un mese esatto dal crollo, con il sindaco di Genova Marco Bucci, il Prefetto Fiamma Spina, monsignor Nicolò Anselmi e le famiglie delle vittime, siamo andati proprio di fronte al ponte Morandi per ricordare con un minuto di silenzio le 43 vittime. Gli assessori della Giunta regionale hanno fatto lo stesso, in altri luoghi significativi. E allo stesso modo hanno fatto tanti genovesi, in ogni angolo della città.

Nel pomeriggio, alle 17.30, una folla enorme si è radunata in piazza De Ferrari, dove tutta Genova si è stretta in un enorme abbraccio, mentre Tullio Solenghi ha letto i nomi delle 43 persone che hanno perso la vita in questa enorme tragedia.

Noi tutti eravamo in quella piazza per chiedere verità e giustizia, con un pensiero particolare al piccolo Pietro, nato alle 23.59 del 13 settembre, un minuto prima del giorno dedicato alla commemorazione, a un mese dal crollo: suo padre Gianluca è uno dei sopravvissuti alla tragedia. Ai soccorritori e ai medici che lo

avevano estratto dalle macerie e curato aveva continuato a dire: "Devo vivere per veder nascere mio figlio Pietro". Era questo il grido di quella piazza De Ferrari gremita: Genova deve vivere per i tanti Pietro che sono nati ieri, che nascono oggi e nasceranno domani, che hanno diritto a vivere in una città sicura e prospera.

Dobbiamo essere orgogliosi di tutte le cose fatte fino ad oggi. Tutti ci siamo rimboccati le maniche, costruendo strade, consegnando case a tutti coloro che ne avevano bisogno, con la concretezza e la determinazione dei liguri, della gente che va per mare.

Prima di me sul palco sono saliti i vigili del fuoco, rappresentanti delle forze dell'ordine, i volontari, i medici e gli infermieri degli ospedali. Persone eccezionali che hanno dato tutto

per i loro concittadini, che si sono messi a disposizione dando una mano per ripartire. E questo significa che Genova aveva già imboccato la rotta giusta.

Eravamo in piazza per dire, per giurare, che questa città riavrà il suo ponte, costi quello che costi. Perché non si tratta solo di un ponte, ma del simbolo di una città, di una regione e di un Paese che guardano al domani con coraggio. Lo meritano quelle 43 persone strappate alla vita e all'affetto dei loro cari, lo meritano i genovesi che credono nel futuro.

Siamo all'inizio dell'anno. Dopo mesi così difficili cosa augura alla sua regione per questo 2019?

La speranza di un 2019 pieno di soddisfazioni si fonda su numeri e fatti concreti: l'occupazione che cresce (mai quanto vorremmo che crescesse), le imprese che tornano a essere competitive, i porti che hanno retto nel momento più difficile e continuano a essere un fattore di sviluppo centrale. Il lavoro programmato in questi anni si sta sviluppando nella direzione giusta: il vento è cambiato e si sente, si respira nell'umore delle persone, nella determinazione e nel coraggio delle famiglie e delle imprese. Insomma ci sono le condizioni per augurarci un 2019 pieno di opportunità per i giovani, per chi ha perso

un lavoro, per le crisi industriali che si possono risolvere come parzialmente è stata risolta quella di Ilva, per i balneari e per chi fa turismo in questo territorio, per le famiglie più fragili che vanno aiutate. Grande attenzione va proprio a quest'ultime, che sosteniamo con le iniziative che abbiamo programmato per l'edilizia popolare e gli sgravi fiscali.

Abbiamo dimostrato a noi stessi, all'Italia e al mondo di che pasta sono fatti la Liguria, il suo capoluogo. Abbiamo sopportato e ribaltato la sorte avversa, tutta Italia ha ammirato il coraggio e l'efficacia della nostra azione. Dobbiamo avere solamente il coraggio di andare avanti sulla nostra strada: noi lo faremo fino in fondo.




AQUILEA

SONNO

Express



Sogni di dormire?



Nuovo Aquilea Sonno Express, in formato spray!

Grazie al formato in spray sublinguale, viene assorbito due volte più rapidamente* ed è comodo in ogni situazione.

* rispetto alle normali compresse



Integratore alimentare a base di: MELATONINA

Nutraceutica e Natura

Eusalp, quando il Nord guarda a Nord

“ Eusalp è una realtà territoriale non indifferente: è un'area che coinvolge 48 regioni, alcune delle quali tra le più ricche dell'Unione, con 80 milioni di abitanti in cinque Paesi Ue ”

di **Massimiliano Bastoni**,
consigliere Regione Lombardia

Mutati gli assetti politici, il Nord continua a guardare a nord. Il 2019 offrirà una grande opportunità al popolo lombardo. Da gennaio, infatti, la Lombardia assumerà la presidenza di Eusalp, il canale attraverso cui passa la politica dell'Unione europea per la macroregione alpina. La Lombardia, in un progetto che fu fortemente voluto dal precedente Governatore lombardo e che oggi è caldeggiato dal presidente Attilio Fontana, farà da apripista e traino anche per conto di altre 5 regioni italiane e delle province autonome di Trento e Bolzano.

Eusalp è una realtà territoriale non indifferente: è un'area che coinvolge 48 regioni, alcune delle quali tra le più ricche dell'U-

nione, con 80 milioni di abitanti in cinque Paesi Ue (Germania, Austria, Slovenia, Francia e Italia) più la Svizzera e il Liechtenstein. Per l'Italia partecipano anche Piemonte, Valle d'Aosta, Veneto, Friuli-Venezia Giulia e Liguria. Sostanzialmente, il motore economico d'Italia, il più indicato per cambiare da dentro certe politiche sconsiderate dell'Unione Europea delle banche e non dei popoli, dei burocrati e non dei difensori delle specificità e peculiarità dei singoli Stati e delle singole Regioni.

Cambiare il sistema da dentro, in una struttura, quella europea, che oggi viene sempre più spesso messa in discussione dagli Stati membri, non è impresa impossibile; è sufficiente avere le idee chiare sul percorso da seguire.

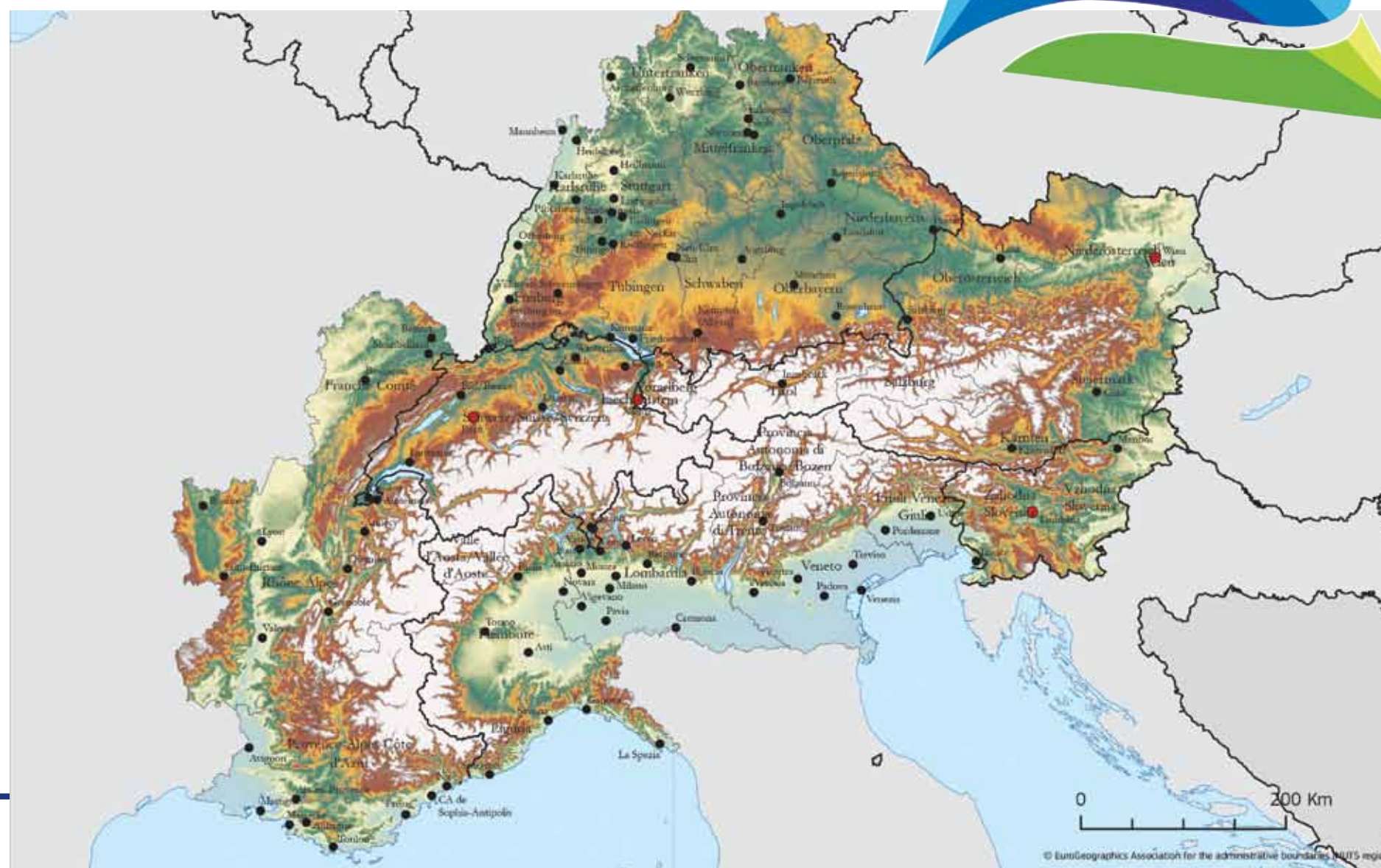
Fra i principali obiettivi di Eusalp, infatti, c'è in primis il lavoro, attraverso un equo accesso alle opportu-

rità di occupazione, grazie alla buona competitività della regione. E conseguentemente c'è il potenziamento del trasporto di passeggeri e di merci (Bolzano ha ad esempio chiesto il trasferimento del traffico da strada su rotaia), fondamentale per gli scambi commerciali. Tutto questo, senza penalizzare ambiente e territorio. I sottoscrittori di Eusalp hanno espressamente richiesto un contesto ambientale caratterizzato da soluzioni energetiche rinnovabili e affidabili per il futuro, che preservino e valorizzino le risorse naturali.

EUSALP EU STRATEGY FOR THE ALPINE REGION Insomma, tecnologia sì, ma a servizio dell'uomo e del pianeta, e non del mero profit-

to costi quel che costi.

Per realizzare questo progetto, solo apparentemente ambizioso ma che guarda molto lontano, la Lombardia ha insistito molto per avere nel 2019 la guida della presidenza italiana di Eusalp. La regione è responsabile del gruppo d'azione sulla ricerca e l'innovazione; guarda a Nord, al di là delle Alpi, verso territori e regioni più affini alla realtà lombarda per tessuto economico, sociale e imprenditoriale. E lo si fa, oltre a perseguire gli obiettivi sopra citati, iniziando dai giovani, dalle nuove leve, dal nostro futuro: Eusalp è molto interessata alla formazione scolastica e in particolare al modello “duale” tedesco cui il sistema imprenditoriale lombardo guarda come risposta efficace alle difficoltà nel trovare tecnici qualificati. Risolvendo così l'annosa questione della scuola che, a detta di alcuni, non preparerebbe adeguatamente i giovani all'inserimento nel mondo del lavoro.



La Milano che guarda al futuro

“Milano Vapore si propone di promuovere la città di Milano quale sede di attività e luogo d’incontro anche internazionale, per scambi tra le diverse culture”

di **Giampaolo Giorgio Berni Ferretti**,

Presidente Associazione Milano Vapore

Milano Vapore non si chiama così per caso. Fabbrica del Vapore è lo spazio cittadino di pregio che la ospita. Non solo. Fu proprio Giampaolo Berni Ferretti, fondatore e presidente dell’associazione, ad intuire le potenzialità ed elaborare il primo progetto di recupero dell’area ex industriale da sottoporre all’assessore Sergio Scalpelli e al Comune di Milano. Queste idee hanno poi preso corpo, con significative e positive ricadute per il territorio, in particolar modo per i giovani.

La documentazione sul progetto Fabbrica del Vapore. La relativa documentazione è consultabile online su www.milanovapore.org, e ne fa parte anche la lettera di presentazione di Berni Ferretti a firma del senatore Sergio Travaglia, dell’assessore Scalpelli e di Giuseppe Branca Di Romanico, presidente delle Distillerie Fratelli Branca Spa nella quale sottolineano il suo ruolo proprio nella rinascita della Fabbrica del Vapore.

Fabbrica è un luogo dove un’idea entra ed esce come prodotto finito, Vapore è il simbolo della rivoluzione industriale che ha sconvolto il mondo con l’ingresso del IV Stato. Giampaolo Berni Ferretti nel 1997 scriveva all’Amministrazione Comunale del Sindaco Albertini (documentazione su www.milanovapore.org): “Siamo agli esordi di una nuova rivoluzione, quella digitale, che porterà all’affermazione del V Stato, la generazione dei non garantiti, quelli che non andranno mai in pensione (noi). Quelli che però possono fare la differenza in un nuovo sistema economico digitalizzato e globalizzato, dove i fattori economici scarsi non sono più solo il capitale, le risorse naturali ed il lavoro, ma anche il tempo e le idee. Cioè se io ho una buona idea, segmento il mercato nel giusto tempo in una parola vendo. Indifferente che sia a Singapore o a Milano. Il vantaggio territoriale cioè si annulla. Ne è conseguenza che un sistema capitalistico che esporta capitale umano qualificato ed importa risorse natu-



rali è destinato al fallimento o nella migliore delle ipotesi alla colonizzazione. Ecco perchè Fabbrica del Vapore, cioè rispondere all’esigenza di cogliere ed amplificare i segnali d’eccellenza che nascono dai Poli Universitari milanesi, allora solo 5, e spingerli al rischio di impresa, in questo caso intellettuale”.

Milano Vapore si propone di promuovere la città di Milano quale sede di attività e luogo d’incontro anche internazionale, per scambi tra le diverse culture ed esperienze nei campi del Tempo Libero, del Design e di tutto ciò che è avanguardia e sperimentazione culturale a livello europeo. Si vuole cogliere ed amplificare i segnali deboli di eccellenza e sistematizzare tutto ciò che quotidianamente freme, si agita, lotta ed agisce per costruire il futuro. La strategia che i soci delineano si coglie bene quando mettono nero su bianco del voler riprendere, dopo anni di Tangentopoli e di venditori di saponette che diventano Presidenti del Consiglio, a scrivere, a dibattere, a disegnare e a dipingere. Ricominceremo a “correre” per le strade di Milano, nelle nostre Accademie, nei nostri Atenei. Siamo convinti che, come nel Film “Forrest Gump”, ben presto saremo moltissimi a farlo. C’è un’intera generazione che ci sta guardando, c’è tutta una parte della società che vive nelle Università o nei primi anni del lavoro, che ce lo sta chiedendo.

Tra le finalità dell’Associazione infatti vi è proprio quella di promuovere la città di Milano quale sede di attività e luogo d’incontro anche internazionale, per scambi tra le diverse culture ed esperienze nei campi del Tempo Libero, del Design e di tutto ciò

che è avanguardia e sperimentazione culturale a livello europeo.

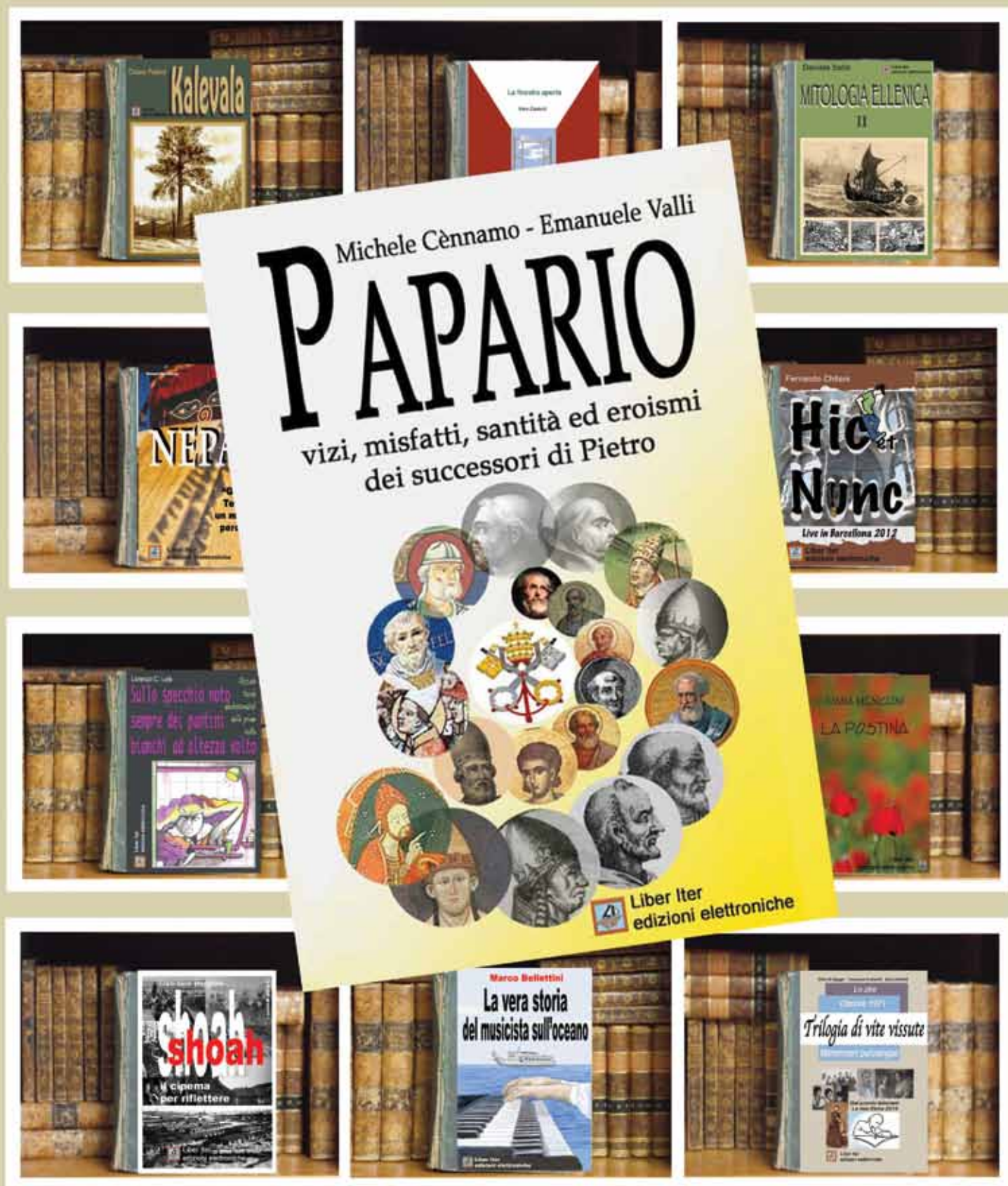
“Noi siamo partiti” prosegue Giampaolo Berni Ferretti, lo scorso dicembre 2017 promuovendo una mostra di 13 artisti emergenti inglesi con un curatore Alan Rankle ed il patrocinio delle Regina d’Inghilterra sull’iniziativa. Contemporaneamente abbiamo sviluppato con importanti giuristi, gli headhunter, gli operatori delle ambasciate italiane, giornalisti come Maisano (corrispondente de Il Sole24ore a Londra) e qualche politico due dibattiti sul Futuro del Lavoro in Italia (per capire se stavamo andando nella direzione giusta) ed uno sulla Brexit. Successivamente abbiamo esposto per mesi un’importante collezione privata (quella di Murtlà Diop) di arte africana, che aveva esposto già anche in Musei francesi e siamo partiti con una serie di incontri denominati “Stati Generali del Mediterraneo” perchè siamo convinti che il Mediterraneo debba tornare ad essere un mare che unisce, incontro tra le culture e luogo di sviluppo e non più, come è invece successo negli ultimi anni, luogo di guerre, di passaggio di barconi di fortuna e di distruzione di luoghi bellissimi. Per noi non è possibile, in conclusione, parlare di Mediterraneo senza parlare anche di Africa e di cooperazione internazionale.

milano Vapore



Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale



L'OLIO PERSIANI DA 30 ANNI IN PRIMA LINEA PER LA SALUTE



L'OLIO EVO DI QUALITÀ
È TANTA SALUTE



COME NASCE
UN OLIO DI QUALITÀ



OLIO EVO INVESTIMENTO
PER LA SALUTE



L'OLIO EVO DI QUALITÀ
PREVIENE I TUMORI
ALL'INTESTINO



OLIO EVO: IN AMERICA
DIVENTA UN FARMACO



LA FAVOLA
DEI PERSIANI



IL PUNTO
di Camillo Pisano

**Perché consumare
olio extravergine di qualità**

Sono nato in una casa immersa fra alberi di ulivo, in un territorio che offriva prodotti enogastronomici della buona terra. Sono cresciuto con l'olio extravergine di qualità: mia madre, da donna saggia, lo metteva dappertutto e ci diceva che fa bene alla salute. Arrivato a Milano ho continuato con l'abitudine di usare un olio di oliva di qualità. A volte comprandolo anche a prezzi che non potevo permettermi. Risparmiavo però su altre cose e lo compravo comunque. Molte volte mi son chiesto come mai compro un olio di qualità e molte persone non lo fanno. Forse perché mia madre me lo raccomandava sempre? O forse perché faccio un lavoro che mi permette di riconoscere i prodotti della buona terra? O forse perché tantissimi medici dicono che l'olio fa bene? Qualunque sia la risposta ho capito che è importante comprare un olio di qualità a qualsiasi prezzo e usarlo sempre come consigliano i più autorevoli nutrizionisti. Un olio di qualità non dovrebbe essere acquistato a meno di diciotto euro per mezzo litro. Bisogna anche accertarsi che venga prodotto in Italia e che provenga da una specifica regione, meglio se DOP e biologico.

segue a pag. 6

L'OLIO EVO DI QUALITÀ È TANTA SALUTE

È la scelta migliore quando si parla di condimenti, per sapore, fragranza ma anche per le tante virtù salutari: l'olio extravergine di oliva è amico del cuore, antitumorale e alleato della giovinezza. Scopriamo le sue proprietà

Conosciuto e usato fin da tempi antichissimi, l'olio di oliva è il grasso più usato nella dieta mediterranea. Sono innumerevoli gli studi clinici ed epidemiologici che evidenziano le qualità nutrizionali di questo alimento, considerato il migliore, il più adatto all'alimentazione umana, tra tutti i grassi alimentari di largo consumo. Un primato che nasce da una verità molto semplice: l'extravergine è l'unico olio a essere prodotto solamente spremendo le olive, senza l'aiuto di solventi chimici o altri interventi industriali, come accade invece per altri oli o grassi vegetali.

L'extravergine è rimasto negli anni un prodotto genuino e naturale, una spremuta di olive che trasferisce all'olio tutte le sostanze preziose contenute nella materia prima.



Le virtù dell'olio extravergine

L'extravergine è l'unico olio a essere prodotto solamente spremendo le olive, senza l'aiuto di solventi chimici. È particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi, che tra le sostanze grasse sono le più attive per la prevenzione dei disturbi cardiovascolari, e povero invece di grassi saturi, responsabili dell'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue e direttamente legati a problematiche come l'occlusione delle arterie, l'arterio-

sclerosi, l'infarto del miocardio.

Abbona anche in acido oleico, un grasso monoinsaturo capace di regolare i livelli di colesterolo (riduce il livello di colesterolo LDL, "cattivo", rispetto al livello del colesterolo HDL, "buono"). L'acido oleico previene le lesioni arteriose e riduce il rischio di infarto, ictus, trombosì e coronaropatie in genere.

I grassi monoinsaturi, inoltre, rendono l'olio extravergine di oliva particolarmente resistente alle alterazioni. Questo significa che, se ben conservato, non irrancidisce ma soprattutto sopporta bene la cottura, raggiungendo temperature anche elevate (ad esempio nelle frittture) senza dar luogo alla formazione di sostanze nocive, cosa che invece succede quando si utilizzano oli ricchi di grassi polinsaturi (come la maggior parte degli



oli di semi). L'olio extravergine di oliva è il solo condimento che si inserisce nello svezzamento dei lattanti perché contiene grassi polinsaturi essenziali w6 e w3 in corretto rapporto tra loro, analogamente a quanto avviene nel latte materno.

Polifenoli, barriera contro i tumori

A distinguere gli olii extravergini dagli altri olii è anche il contenuto di polifenoli, antiossidanti molto particolari.

Normalmente, in natura, l'olio viene accumulato all'interno di un seme: succede per la nocciola, la soia, il girasole e così via.

Ma per l'oliva la natura ha pensato a qualcosa di nuovo e di molto insolito: concentrare il grasso soprattutto nella parte esterna al seme, nella polpa.

Questa, però, offre ai grassi un ambiente instabile e decisamente scomodo, a causa della presenza di acqua ed enzimi che, nel momento in cui l'oliva viene staccata dall'albero, possono continuare la loro azione degradante del frutto.

I grassi dell'oliva nascono dunque in una situazione di svantaggio rispetto a quelli dei semi. È a questo punto che entrano in scena i polifenoli, potentissimi antiossidanti naturali che riescono a proteggere i grassi proprio quando si trovano in un ambiente sfavorevole, ricco di acqua, come all'interno della polpa di oliva ma anche i grassi che si trovano nell'ambiente acquoso delle nostre cellule.

E così i polifenoli diventano importanti anche per la nostra salute: proteggono l'integrità delle membrane cellulari, garantendo una difesa contro la formazione e lo sviluppo di molti tipi di tumori, e sembra siano anche in grado di contrastare la perdita di memoria e l'alterazione delle altre funzioni cognitive legata all'invecchiamento. L'olio evo se ha un sapore amaro e piccante, quindi se in un olio si ritrovano queste due note di sapore, significa che è un olio di qualità.

L'olio evo e Vitamina E

L'olio extravergine di oliva è una fonte naturale di vitamina E, un potente antiossidante che protegge le membrane cellulari dai processi d'invecchiamento. Per questa sua proprietà è considerata la vitamina della bellezza.

Più un alimento è ricco di grassi ossidabili, più l'alimento stesso necessita

di quantità di vitamina E per poterli proteggere dalla formazione di radicali liberi. Pertanto, più che valutare quanta vitamina E sia presente in termini percentuali assoluti in un grasso ossidabile, è importante valutare quanta parte percentuale di quella vitamina E sia in rapporto al contenuto totale dei grassi ossidabili dell'alimento.

Per la massima efficacia nel contrastare l'ossidazione dei grassi, la vitamina E deve essere presente in un rapporto percentuale equilibrato rispetto al contenuto totale di acido linoleico, ovvero essa deve essere presente in una misura il cui valore di rapporto rispetto all'acido linoleico risulti superiore superiore allo 0,79%. Mentre nella maggior parte degli olii di semi il valore di tale rapporto varia tra 0,30 e 0,50, nell'olio extravergine di oliva l'espressione di tale rapporto è pari a 1,87. Questo significa che la vitamina E presente nell'olio extravergine di oliva è non soltanto sufficiente a proteggere il grasso ossidabile dalla formazione di radicali liberi, ma è addirittura in eccesso e "biodisponibile" per svolgere la sua preziosa attività nell'organismo. La vitamina E è anche un leggero vasodilatatore, svolge attività antitrombotica e rinforza le pareti dei capillari. Regolarizza la produzione di ormoni sessuali maschili e femminili e li protegge dall'ossidazione.

L'apporto di vitamina E nella dieta ha dimostrato di saper alzare i livelli di colesterolo HdL, il colesterolo "buono".

Squalene contro i tumori della pelle

Lo squalene, una sostanza che abbonda nell'olio d'oliva (ancor più nel fegato dello squalo, da qui il nome) risulterebbe efficace nel contrastare i tumori della pelle. In Italia e in Grecia, dove il consumo di olio extravergine è particolarmente elevato, l'aspettativa di vita è più alta che nei paesi nordeuropei, dove si tende a consumare una quota più alta di grassi di origine animale. Tutto questo nonostante l'intensa esposizione al sole dei due Paesi del Mediterraneo e una maggior presenza di fumatori rispetto al Nord Europa.

COME NASCE UN OLIO DI QUALITÀ

Dalla pianta alla bottiglia, sono la cura del produttore nel campo, i giusti tempi di raccolta e di molitura, l'igiene, la modernità del frantoio, le temperature di estrazione e la conservazione in cisterne di acciaio inox sotto azoto a garantire al meglio la qualità dell'olio

La qualità di un olio extravergine di oliva nasce dall'oliveto dove la distanza tra le piante, l'età, la potatura, l'irrigazione, la scelta delle varietà di olivo e in generale le pratiche agronomiche devono mirare a ottenere la migliore qualità delle olive. Per proseguire poi con la raccolta delle olive nel momento giusto di maturazione, che non è lo stesso per tutte le varietà, da effettuare con mezzi di raccolta adeguati, rispettando tempi e

un olio di qualità, mentre i frantoi tradizionali, che usavano la vecchia tecnica della spremitura delle olive "per pressione" attraverso l'utilizzo di macine in pietra di granito, sono da considerarsi superati.

L'estrazione dell'olio

Oltre a un'acidità al di sotto dello 0,8 per cento e altre caratteristiche definite per legge, uno degli aspetti che determina se un olio è da considerarsi extravergine



modi corretti di stoccaggio delle olive in campo, fino alla consegna al frantoio per l'estrazione dell'olio. L'estrazione dell'olio avviene poche ore dopo la raccolta per rispettare la freschezza delle olive.

L'importanza del frantoio

Perché le olive vengano trasformate in tempo è fondamentale che la capacità lavorativa del frantoio sia sufficiente per poter molire in poche ore le olive anche nel pieno della campagna di raccolta. Oltre al rispetto delle norme igieniche e alla presenza delle più moderne tecnologie scelte in base alle caratteristiche delle olive, questo è uno dei prerequisiti per un frantoio moderno che sia all'altezza di una materia prima eccellente. Al giorno d'oggi solo i frantoi moderni "per centrifugazione" riescono a garantire

riguarda proprio il processo di estrazione: l'extravergine, infatti, è l'unico che si ottiene semplicemente spremendo le olive, senza l'aiuto di solventi chimici o altri interventi industriali, come accade invece per altri oli o grassi vegetali.

Come funzionano i frantoi moderni

I frantoi moderni usano un processo di centrifugazione per estrarre l'olio. L'estrazione viene effettuata con un frangitore dove le olive vengono macinate assieme al nocciolo; da qui la pasta di olive viene dolcemente rimescolata (gramolatura) per meno di un'ora al fine di favorire la successiva separazione dell'olio. Infine la pasta entra in una centrifuga che separa istantaneamente la parte solida, detta "sansa", dall'acqua vegetale e dall'olio.

I frantoi moderni, che garantiscono la qualità dell'olio, sono a ciclo continuo a due fasi, anziché a tre, perché preservano le sue parti aromatiche di maggior pregio, e consentono di operare a basse temperature per ottenere un olio ricco di polifenoli.

Cosa vuol dire spremitura o estrazione a freddo?

Oltre alla qualità delle olive e i tempi e le modalità della loro conservazione prima della frangitura, il mantenimento di una temperatura adeguata durante la lavorazione è uno degli aspetti fondamentali



dell'estrazione. Per avere un buon prodotto e una buona trasformazione l'olio non deve superare la temperatura di 27 gradi. Se non vengono superati si dice che è un olio extravergine ottenuto a freddo.

La conservazione dell'olio: stoccaggio e filtrazione

Dopo l'estrazione dell'olio dalle olive questo viene filtrato e stoccato in serbatoi in acciaio inox sotto azoto per consentire una corretta conservazione.

Con il filtraggio vengono eliminate tutte le impurità, consistenti in micro goccioline di acqua vegetale e particelle solide derivanti dalla polpa delle olive – la cui presenza determina la torbidità dell'olio – che, se non eliminate, potrebbero innescare processi di fermentazione e degraderebbero le caratteristiche sensoriali e chimiche del prodotto.

Mentre molte persone credono che un olio torbido sia più genuino, in realtà l'olio non filtrato è buono se consumato appena franto ma non è adatto alle esigenze della maggior parte dei consu-

matori che lo usano anche a distanza di mesi dalla sua estrazione. È quindi importante fare chiarezza su quali siano le caratteristiche di un olio di qualità, sfatando i miti sulla sua conservazione e sul suo utilizzo. Per fare questo è necessario innanzitutto capire come vengono coltivate, raccolte e frante le olive.

Per conoscere quello che non è un semplice alimento ma qualcosa che ci nutre ogni giorno regalandoci momenti di piacere a tavola ma anche tanta salute.

Quando avviene la raccolta delle olive

Se il clima è caldo avviene prima l'invaiatura (quando il colore dell'oliva passa dal verde al viola) si procede alla raccolta. L'importante è "raccolgere le olive in giornata e portarle a molire in serata".

I metodi di raccolta delle olive

La raccolta delle olive viene effettuata a mano oppure ricorrendo ai moderni scuotitori che usano le vibrazioni per far cadere le olive

L'OLIO EVO DI QUALITÀ PREVIENE I TUMORI DELL'INTESTINO

La scoperta è di quelle destinate a far discutere gli scienziati di tutto il mondo: il consumo quotidiano di olio extravergine di oliva di qualità italiano, soprattutto, aiuta a prevenire e combattere i tumori dell'intestino

A dimostrarlo è uno studio finanziato dall'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc) e condotto dall'equipe di ricercatori che fa capo al professor **Antonio Moschetta**, 45 anni, ordinario di medicina interna all'università Aldo Moro di Bari e titolare di una ricerca sul metabolismo dei tumori realizzata dalla stessa onlus. Cinque anni di lavoro nei laboratori del policlinico di Bari che hanno coinvolto anche uno scienziato americano, tre colleghi di Tolosa (Francia) e un altro gruppo di Cambridge (Inghilterra). Tutti concentrati su una molecola contenuta nell'olio extravergine di oliva: l'acido oleico. Non una novità assoluta per i camici bianchi. Ma i suoi effetti sui tumori del colon non erano mai stati indagati fino in fondo. Non così.

Quanto basta per far dire a Moschetta che "il dato registrato è senza precedenti", come pubblicato anche dalla rivista scientifica internazionale Gastroenterology - un riferimento tra gli addetti ai lavori di tutto il mondo -.

La scintilla è un'intuizione dello scienziato barese, poi condivisa dal collega d'Oltralpe Simon Ducheix. "Ci siamo chiesti perché l'acido oleico contenuto nell'olio extravergine di oliva italiano sia prodotto anche dal nostro organismo, grazie - spiega Moschetta - a un enzima che si chiama Scd1".

In altri termini: "Perché madre natura ci ha dato la possibilità di sintetizzare l'acido oleico? Vuol dire che è una molecola fondamentale?".

Sì. E la risposta è arrivata quando nei modelli sperimentali i ricercatori hanno 'spento' quell'enzima e bandito la somministrazione di acido oleico attraverso

la dieta. Risultato: un'infiammazione dei tessuti, prima, e l'insorgenza di tumori spontanei dell'intestino, poi. "Abbiamo dimostrato che la natura ci dà la possibilità di sintetizzare l'acido oleico per proteggerci dal cancro", commenta Moschetta. "Perché crea una barriera che blocca l'infiammazione delle cellule intestinali e previene il tumore". Da qui a suggerire il consumo di olio extravergine di oliva nella popolazione generale il passo è

batte il rischio di contrarre il tumore dell'intestino. E che si debba trattare di olio extravergine made in Italy non è una questione di campanile, né di marketing. È scienza: "Se paragonato a quelli prodotti in Nord Africa, per esempio, il nostro olio risulta più ricco in acido oleico rispetto all'acido palmitico, quindi ha un ottimale bilanciamento di acidi grassi". La cultivar migliore? "Questione di gusti e altri costituenti minori".



breve, per lo scienziato barese. Ancora di più in caso di pazienti con una predisposizione ereditaria al tumore del colon, o per quelli con morbo di Crohn o colite ulcerosa. "Basta consumare un cucchiaino di olio extravergine di oliva a pranzo e uno a cena, oltre a quello utilizzato come condimento".

Del resto, i ricercatori hanno chiarito che anche quando l'enzima funziona e si ha una predisposizione genetica, la somministrazione di acido oleico ab-

Almeno allo stato della ricerca scientifica. Quella che, ancora una volta, ha incoronato l'olio extravergine di oliva come il principe della dieta mediterranea. E non è un caso, secondo Moschetta, che proprio in Terra di Bari, come in tutta la Puglia, l'aspettativa di vita media superi gli 84 anni di età.

Articolo pubblicato il 28 ottobre 2018 da Repubblica.it a firma di Cenizio di Zanni.

OLIO EVO INVESTIMENTO PER LA SALUTE

Si è svolto a Roma il 17 novembre 2018 il convegno "Obiettivi e percorsi per la gestione ottimale della persona con diabete" organizzato da EuroMediForm

Durante i lavori si sono succeduti gli interventi di vari medici specialisti cui si è aggiunto un intervento dello chef **Matteo Scibilia**, proprietario dell'Osteria Buonacondotta di Ornago (MB).

Lo chef ha sottolineato il ruolo centrale dell'uso quotidiano dell'olio extravergine di oliva di qualità.

È emerso anche che l'olio extravergine d'oliva è efficace nei diabetici, riducendo i livelli di glucosio nel sangue e diminuendo la pressione arteriosa, sia di diastolica che sistolica. Studi effettuati presso il comune di Casamassima dal gruppo di lavoro del direttore della cattedra di



Geriatrics e Gerontologia dell'Università di Bari, Antonio Capurso, hanno dimostrato la validità di tale suggerimento alimentare: "La dieta mediterranea e il consumo costante di olio extravergine di oliva - ha spiegato Capurso - riducono fortemente il rischio di declino cognitivo nelle persone anziane".

"Lo studio ha riguardato 704 soggetti, non dementi, di età compresa fra 65 e 85 anni, valutati nelle abitudini alimentari e seguiti per 9 anni nelle loro funzioni cognitive. Alcuni soggetti si sono alimentati con la tipica dieta mediterranea, nella quale l'olio extravergine d'oliva rappresenta lo 85% del consumo totale di acidi grassi monoinsaturi, altri in maniera differente. Dall'analisi è emerso che gli anziani - ha concluso Capurso - i quali assumevano una dieta a elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi realizzavano nel tempo risultati migliori di coloro che praticavano una dieta differente".

OLIO EVO: IN AMERICA DIVENTA UN FARMACO

L'extravergine di oliva viene promosso a "farmaco" per prevenire l'infarto e le altre malattie del cuore

Lo rende noto la Coldiretti in occasione della **Giornata della Riscossa degli oli italiani**, svoltasi a novembre 2018, promossa nei Mercati di Campagna Amica di tutta Italia, in riferimento all'invito pubblicato dalla Food and Drugs Administration (Fda) statunitense ad indicare sulle confezioni degli oli contenenti almeno il 70% di acido oleico che il loro consumo porta benefici cardiovascolari quando sostituisce il grasso saturo dannoso per il cuore.



IL PUNTO di Camillo Pisano

segue dalla prima pagina

Naturale, buono e sano: così deve essere un extravergine. E se costa qualche euro in più, lo si guadagna in salute. Non si può comprare un profumo che costa dai 50 ai 150 euro e non si acquista una bottiglia di olio a 30 euro. In realtà l'olio buono non è poi così caro: tutto somma-

In particolare l'agenzia per la salute alimentare degli Stati Uniti suggerisce di scrivere sulle bottiglie che il consumo di circa mezzo cucchiaino di olio senza aumentare le calorie complessive assunte quotidianamente garantisce un importante effetto di prevenzione per la salute. La promozione conquistata negli Usa rappresenta un ulteriore riconoscimento degli effetti positivi sulla salute associati al consumo di extravergine che ha determinato negli ultimi venticinque anni un vero e proprio boom degli acquisti,

con una crescita a livello mondiale del 49% che ha cambiato la dieta dei cittadini in molti Paesi.

Un fenomeno particolarmente evidente negli Stati Uniti dove il consumo di olio di oliva è addirittura triplicato nello spazio di una generazione, arrivando alla cifra record di 315 milioni chili (+174%) e facendo salire gli Usa al terzo posto dopo Italia e Spagna tra i maggiori acquirenti. Ma la crescita dell'olio d'oliva sulle tavole di tutto il mondo è avvenuta in modo vorticoso anche in altri importanti Paesi a partire dal Giappone dove i consumi sono aumentati di 8 volte raggiungendo i 55 milioni di chili.

In Gran Bretagna si è registrata una crescita del 247,6% fino a 58,4 milioni di chili e in Germania l'incremento è stato del 359,7% fino ai 61,6 milioni di chili. Una rivoluzione nella dieta delle famiglie si è verificata anche in Paesi come il Brasile dove l'aumento è stato del 313% per un totale di 60 milioni di chili, la Russia con una crescita del 233% anche se le quantità restano limitate a 20 milioni di chili, il Canada con 39,5 milioni di chili e un incremento del 229% e la Francia che con un progresso del 154% ha superato i 111 milioni di chili.

usano olii inaccettabili.

Vi rendete conto di cosa mettete nel piatto dei vostri clienti? Non potete comprare gamberi a 90 euro al chilo e ritenere cara una bottiglia di olio di qualità. Non tutte le aziende sanno valorizzare il loro prodotto.

LA FAVOLA DEI PERSIANI

Fondata in Abruzzo nel 1976 da Helvia Tini e suo marito Mattia Persiani, l'Azienda Agricola Persiani produce quattro tipi di olio biologico certificato. Oggi l'olio Persiani è riconosciuto come un prodotto di grande qualità e rappresenta "il bello e il buono" dell'eccellenza italiana nel mondo



Per tanti giunge un momento, nella vita, in cui diventa imperativo ricercare le proprie radici e riannodare i fili con la natura.

Per **Helvia Tini** e suo marito **Mattia Persiani** – insegnante lei, avvocato ed emerito di diritto del lavoro della Sapienza di Roma lui – questo momento arriva nel 1976 e si concretizza con l'acquisto di una vecchia e grande casa di campagna in località Fosso del Gallo – Contrada San Martino di Atri, in Abruzzo, terra d'origine di Helvia Persiani.

I primi anni dei Persiani a San Martino sono dedicati alla ristrutturazione degli edifici da cui ricavano la loro casa padronale, quattro appartamenti per gli ospiti e alla definizione dei contorni dell'azienda agricola che, secondo i progetti iniziali, avrebbe dovuto produrre olio per il benessere di figli, nipoti e amici.

Nel 1991 cominciano a immaginare di andare oltre ai confini che si erano posti inizialmente: «Ci siamo resi conto che avremmo voluto fare della nostra passione un'azienda capace di produr-



re un olio di qualità secondo i principi dell'agricoltura biologica, praticamente un extravergine che fosse una spremuta di olive».

Per raggiungere questo scopo, come spiega Mattia Persiani, intervengono innanzitutto sulla parte agricola: "Sono le 'buone pratiche' nel campo a fare la differenza in agricoltura, perché è lì che inizia il percorso virtuoso della qualità."

Oggi l'**Azienda Agricola Persiani** comprende 20 ettari. Le olive raccolte dalle 4250 piante delle principali varietà autoctone abruzzesi sono certificate in

agricoltura biologica secondo il regolamento Cee 2092/91 (codice di certificazione IT IMC M573 T000\$486) e beneficiano di lavorazioni intensive del terreno, concimazioni naturali, esclusione dell'impiego di fitofarmaci e potatura annuale equilibrata.

E tutto il ciclo produttivo avviene all'interno della proprietà. Dopo la raccolta, nello stesso giorno, le olive sono portate al frantoio, dove si trova il moderno impianto "a ciclo continuo" a due fasi per la molitura.

Perfino lo stoccaggio è tecnologico e avviene in cisterne azotate, garantendo così l'equilibrio fra natura e tecnologia, tradizione e innovazione.

Una volta raggiunto un prodotto della qualità sperata, Helvia si è impegnata per farlo conoscere in giro per il mondo. Il suo olio, fin da subito, è stato identificato come un esempio dell'eccellenza italiana. Arrivati a questo punto, a Helvia e Mattia non è bastato più soddisfare le esigenze dei raffinati consumatori internazionali. Hanno scelto di farlo apprezzare ai molti italiani appassionati del buon gusto. Vengono così rinnovate le bottiglie e le etichette per testimoniare "il bello e il buono" dell'Italia con un olio di grande qualità.

"Oggi – spiega Helvia Persiani – i nostri oli sono tutti biologici: la Dop Pretuziano delle Colline Teramane, il blend San Martino e due oli monovarietalisti delle due principali cultivar, ossia Leccino e Dritta, e si trovano nei migliori alberghi, ristoranti e negozi di tutto il mondo".



Società Agricola Persiani S.A.S. di Tini Helvia & C. - Contrada San Martino, 43 - 64032 Atri (TE) - ITALIA - info@aziendapersiani.it - www.aziendapersiani.it

BIOLOGICO PER CULTURA



PERSIANI
Olio Extra Vergine di Oliva
BIOLOGICO

WWW.AZIENDAPERSIANI.IT

Premio Qualità 2018: è Humanitas Mater Domini

di **Marta Galbiati,**

Responsabile Ufficio Stampa Humanitas Mater Domini

Humanitas Mater Domini vince il Premio Qualità 2018, il riconoscimento a livello nazionale assegnato da Joint Commission Italian Network, all'interno del Forum Risk Management in Sanità, che si è svolto a Firenze il 27 novembre. Il Premio Qualità è stata un'occasione per valorizzare e far conoscere a livello nazionale i progetti di miglioramento della qualità, realizzati dalle organizzazioni sanitarie italiane che riconoscono, negli standard Joint Commission International, una possibilità concreta di miglioramento delle performance, di riduzione del rischio, di crescita, di soddisfazione e di motivazione tra i professionisti e gli operatori.

Sono state 40 le organizzazioni sanitarie che hanno concorso al "Premio Qualità 2018", per un totale di 44 progetti presentati. Un processo di selezione ha poi definito 3 organizzazioni accreditate da JCI (IRCSS Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Humanitas Mater Domini, Fondazione Poliambulanza Istituto Ospedaliero), quali finalisti.

"Questa partecipazione è stata per noi l'occasione di condividere e promuovere nuove esperienze e valorizzare i risultati che abbiamo raggiunto attraverso un lavoro di squadra, perché la prevenzione del rischio clinico, la sicurezza delle cure e del paziente sono per noi di primaria importanza. Ecco perché devono essere costantemente monitorate e sostenute." afferma Federica Negroni, Responsabile Qualità e Formazione di Humanitas Mater Domini.

Progetto "Bundle per la prevenzione delle V.A.P.": di cosa si tratta?

"All'interno del nostro progetto la prevenzione è fondamentale. L'incidenza della VAP (polmonite associata a ventilazione) interessa dal 10% al 20% dei pazienti che ricevono la ventilazione meccanica. Questo tipo di polmonite rappresenta circa l'86% delle polmoniti ospedaliere, con una mortalità, attribuibile alla V.A.P., che varia dal 10% al 33%. La percentuale di decessi nei pazienti intubati con V.A.P. è doppia rispetto a quella nei soggetti che non la contraggono", spiega il dottor Enrico Barbara, Responsabile dell'Unità Operativa di Anestesia e Rianimazione. "In Humanitas Mater Domini abbiamo pensato che, attraverso la creazione di un "bundle di prevenzione VAP", ossia un raggruppamento di azioni "best practice" attuate collettivamente e in modo coscienzioso, si sarebbe potuto ottenere un risultato migliore rispetto all'attuazione dei singoli interventi", spiega Davide Ghioldi, Coordinatore Infermieristico Terapia Intensiva.

I risultati

Nel primo anno di applicazione, gli interventi hanno portato ad una significativa riduzione dell'incidenza delle VAP nell'Unità Operativa di An-



*“Con il Progetto
 “Bundle per la
 prevenzione delle
 V.A.P.” (polmonite
 associata a
 ventilazione),
 Humanitas
 Mater Domini
 premiata da Joint
 Commission Italian
 Network”*

stesia e Rianimazione, dal 7,4 casi ogni 1000gg di ventilazione meccanica a 0 casi (incidenza italiana nel 2010 pari a 9,3 casi su 1000 giornate di ventilazione meccanica), dato ancora oggi confermato dai dati in nostro possesso (anno 2017 * ricoveri in TI 378 con una degenza media di 956 giornate e una % di mortalità del 4,4% contro il 15% dato nazionale).

ESCLUSIVO

Contatti d'autore

Dino Buzzati e il cormorano

di Evaristo Fusar

“Questo servizio io l’ho comprato e il Soncini me l’ha venduto per quindicimila lire che è una bella cifra”

Soncini “Il vecchiaccio” (così soprannominato per i suoi modi bruschi) mi vuole parlare.

Ha venduto alla Domenica del Corriere il reportage sul gatto che pesca i pesci in un lago nei pressi di Marmirolo nel mantovano.

“Hei tu! Dino Buzzati capo-redattore ti vuole parlare. Vacci al più presto, e spiegagli la storia del gatto”.

Ed è così che nell’autunno del millenovecentocinquantatre entro per la prima volta al Corriere.

Salgo al primo piano e Buzzati è nel suo ufficio con finestre su Via Solferino.

Appena si libera dal grafico, “vieni dentro”, mi dice, “accomodati. Ho appena comprato le fotografie di questo gatto pescatore. Com’è la storia?”

“Avevo letto la notizia sul Corriere lombardo. Gatto pesca i pesci nel lago nei pressi di Mantova.

Prima di tutto è una vecchia gatta bianca e nera parecchio selvatica.

Però ubbidisce, quando vuole. E solo a Tonio il suo padrone. Per prendere i pesci li prende, fa un po’ fatica perché ha pure i reumatismi. Poi non pesca tutti i giorni; quando il tempo è bello ed ha fame. Con gli anni ha imparato a scegliere quelli un po’ malandati e non più lunghi di una spanna. L’altra estate aveva assalito un luccio di due chili - mi ha raccontato Tonio - e questo per poco non le aveva tranciato la zampa anteriore sinistra che è quella che Gina usa di più”.

“Gina, che nome per una gatta... ma Lei non ha chiesto perché le hanno dato questo nome?” “Gliel’ho chiesto sì a Tonio. Mi ha detto che lui i cani li chiama con nomi di tre lettere al massimo, come Tex, Duc, le sue mucche con sei e più lettere come Pasqualina, Bianchina. Nomi lunghi e dolci, così non si spaventano. Per i gatti preferisce una via di mezzo”.

“Questo servizio io l’ho comprato e il Soncini me l’ha venduto per quindicimila lire che è una bella cifra. Comunque sono contento, ed è esclusivo vero?”

“Direi proprio di sì!”. C’ero solo io, e so solo io la fatica che ho fatto per realizzarlo. Per fortuna avevo con me la Finetta”.

“Scusi, che cosa è questa Finetta?”

“È una macchina che fa le fotografie a ripetizione, viene usata soprattutto nelle partite di calcio.

E’ perfetta quando tirano i calci di rigore e la palla ti ballonzola davanti una volta entrata in rete. Riusciamo, perché la usiamo un po’ tutti in agenzia, a fare sino a nove scatti. Anche se poi ai giornali facciamo lo sconto e ne fatturiamo sei. Vede Signor Buzzati, se non avessi avuto la macchina a ripetizione sarei stato in difficoltà a fotografare questa gatta selvatica. Ho dovuto aspettare un bel po’ prima che si buttasse in acqua; e il tuffo dura un secondo o due e con le macchine fotografiche normali avrei fatto sì e no uno scatto, mentre Lei, come vede, ne ha a disposizione quattro. Poi quando risale con il pesce in bocca per me è stato tutto molto più facile”.

“Vedo... solo che nelle altre fotografie si vede Gina con tanti pesci. Non li ha tutti pescati la gatta per caso? Perché, in questo caso, ci troveremmo di fronte ad un caso di gatto cormorano. Cioè un animale che prende i pesci e li consegna al suo padrone pescatore”.

“Penso proprio di no. Per quello che ho visto questa gatta è un po’ pure pigra oltre che selvatica. Tonio mi ha detto che non può fare affidamento su Gina, ci sono periodi in cui scompare e per

giorni non si fa vedere. Tonio non sa nulla dei cormorani. Per farla lavorare come questi uccelli dovrebbe tenerla in gabbia e quando esce per la pesca dovrebbe metterle un anello stretto al collo. Sempre Tonio mi ha detto che Gina va matta per il suo risotto. Il risotto alla pilota che è una specialità mantovana. Riso vialone nano e salsiccia. Quando fa il pieno di questo piatto Tonio non la vede per una settimana”.

“Peccato - dice Buzzati - l’idea del gatto cormorano mi piaceva molto; le foto sono belle e faremo un buon servizio...”



ESCLUSIVO

Contatti d'autore

Jean Gabin e le mucche

di Evaristo Fusar

“Mi dice
che ha avvisato
Jean Gabin, che
devo aspettare,
e che solo dopo
il suo permesso
potrò
fotografarlo”

Fa freddo e piove a Parigi. Due appuntamenti mi sono saltati. Non so cosa fare, chiuso nella mia stanza d'albergo a settanta metri dai Campi Elisi. Sono le sette del mattino. Esco a comperare un paio di quotidiani. Me li porto in stanza e inizio la ricerca di qualche notizia per un mio reportage. Ed ecco sul Figaro nella pagina degli spettacoli la notizia: Si gira negli studi di Epinay sur Seine “L'affaire Saint Fiacre”, la serie del commissario Maigret di George Simenon.

Interprete Jean Gabin, regia di Jean Delannoy. Il tempo di preparare le macchine fotografiche e sono sul metro direzione nord di Parigi. Sceso dal metro, bus e dopo quattro fermate eccomi negli studi cinematografici. Il tempo si è rimesso al bello. Quando arrivo si sta girando una scena all'interno di un capannone. Intravedo una carrozza con dentro Jean Gabin.

Cerco l'assistente del regista e mi presento. Mi assicura che ne parlerà con Jean Delannoy.

Dopo mezz'ora esce il regista, è gentile, mi informa che le riprese dureranno un poco e che ne parlerà a Gabin, se vorrà farsi fotografare. Tra una ripresa e l'altra si sono fatte le quattro del pomeriggio. STOP, STOP. Escono, gli attrezzisti, il direttore della fotografia, i microfoni, il regista. Viene verso me. Mi dice che ha avvisato Jean Gabin, che devo

aspettare, e che solo dopo il suo permesso potrò fotografarlo. Dopo un quarto d'ora esce il grande attore, mi passa vicino e va a sedersi a cinque metri da me. Io immobile. Arriva la truccatrice.

Una pettinata, un trucco finale e se ne va. Jean Gabin mi guarda e “maintenant vous pouvez”, “ora voi potete”.

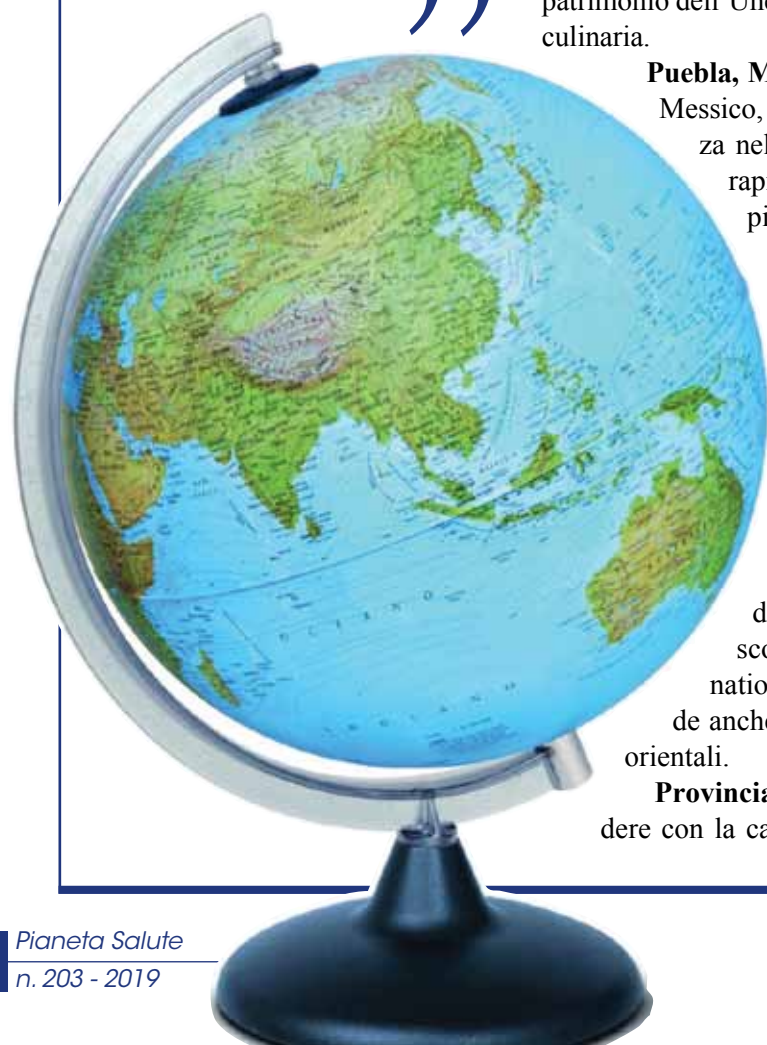
Lo riprendo mentre fuma, muove le mani. Mi chiede dell'Italia e da dove vengo. Gli racconto che tre giorni prima ero a Newmarket, la capitale dei cavalli da galoppo. Quando gli dico che ero stato a fotografare i figli di Ribot, fa un balzo sulla sedia. Vuol sapere tutto. Da sette anni ha comprato una grande fattoria la “Pichonnière” in Normandia con centinaia di bovini e cavalli da corsa. Ribot è stato il più grande galoppatore di tutti i tempi: sedici corse, sedici vittorie. Tra queste due Prix de l'Arc de Triomphe. “Io ero a Longchamp quando ha vinto”. Ora Ribot ha sette anni, vive a Newmarket, dove è nato, nelle scuderie di Lord Derby. Mentre stiamo parlando Jean Gabin si alza e se ne va. Silenziosamente, senza salutare. È arrivato, in gran livrea, il suo autista: È Venerdì, ore sedici. Come tutti i weekend lo porterà in Normandia. Nella sua amata “Pichonnière”.



19 Mete da Visitare nel 2019 secondo Airbnb

a cura della **Redazione**

“*Luoghi autentici e tanta natura. Nella classifica delle destinazioni più in voga dominano mete inconsuete, fuori dalle solite rotte turistiche*”



La fine dell'anno si avvicina ed è già ora di guardarsi intorno per programmare i viaggi del 2019. Ma quali sono le destinazioni da visitare assolutamente il prossimo anno?

Airbnb ha stilato una classifica analizzando le preferenze dei propri viaggiatori ed è emersa una chiara tendenza a prediligere luoghi unici, dove il turismo è “sano”, sostenibile e autentico. Un turismo che sostiene le comunità locali e, allo stesso tempo, regala ai viaggiatori esperienze indimenticabili. Natura, storia, spiritualità e sostenibilità sono le parole d'ordine dei viaggi 2019.

Kaikoura, Nuova Zelanda - Gravemente danneggiata dal terremoto che l'ha colpita nel 2016, questa città costiera sta vivendo una straordinaria ripresa e con essa un enorme successo tra i viaggiatori Airbnb. Kaikoura è il luogo perfetto per gli appassionati di fauna acquatica, da non perdere le escursioni per avvistare foche e balene.

Xiamen, Cina - Xiamen è una romantica città portuale nel sud est della Cina, considerata la destinazione più affascinante della provincia di Fujian. Tra le tante isole che la circondano c'è Kulangsu, patrimonio dell'Unesco, isola 100% car-free e dalla grande tradizione culinaria.

Puebla, Messico - A sole due ore di macchina da Città del Messico, Puebla è l'alternativa perfetta alla classica vacanza nella capitale. La città è infatti protagonista di una rapida e florida ripresa dopo il terremoto che l'ha colpita nel 2017.

Normandia, Francia - Una delle regioni più belle della Francia, ricca di tradizioni e storia, la Normandia, a sole due ore di treno da Parigi, vanta paesaggi spettacolari, gemme architettoniche e una cultura enogastronomica di tutto rispetto.

Great Smoky Mountains, USA - Le Great Smoky Mountains, meglio conosciute come gli Smokies, sono il parco nazionale più visitato d'America e vantano una rete di oltre 800 miglia di sentieri. Qui, gli amanti della natura possono scoprire le varietà di piante e animali della International Biosphere Reserve dell'Unesco, dove risiede anche la più grande comunità di orsi degli Stati Uniti orientali.

Provincia di Buenos Aires, Argentina - Da non confondere con la capitale Buenos Aires (distante circa 60 km), che

porta lo stesso nome, la provincia di Buenos Aires si estende sulla costa atlantica. Con le sue spiagge e le sue foreste rigogliose è una delle mete che stanno destando più interesse tra i viaggiatori.

Accra, Ghana - Con i colorati bazaar di Makola Market e le splendide spiagge di Labadi e Kokrobite con la loro frizzante vita notturna, il Ghana si sta affermando come una delle principali destinazioni dei viaggiatori globali in Africa.

Mozambico - Con spiagge infinite e isole coralline ricoperte di mangrovie, in Mozambico la natura fa da padrona. Affacciata sull'Oceano Indiano, con i suoi oltre 2.000 tipi di pesci colorati, è il luogo

perfetto per dedicarsi allo snorkeling o al diving. Gli amanti della terraferma possono invece andare alla scoperta dei tipici fenicotteri rosa e coccodrilli.

Outer Hebrides, Scozia - Outer Hebrides è una catena di isole al largo della costa occidentale della Scozia. Splendide ma selvagge, queste isole vantano un'incredibile diversità. Dal cervo rosso alle aquile reali, dalle foche alle balene, gli amanti della natura hanno solo l'imbarazzo della scelta.

Wakayama, Giappone - Vicino a Osaka, Wakayama è spesso definita il cuore spirituale del Giappone. Non a caso sempre più locali e viaggiatori scelgono di soggiornare nei templi della prefettura per dedicarsi ad attività spirituali e meditative. Per gli amanti del pesce, da non perdere il mercato del pesce di Tsukiji. Chi visita Wakayama a giugno deve invece certamente assicurarsi un posto al Nachi Fire Festival, una delle cerimonie sacre più antiche del Giappone.

Catskill Mountains e Hudson Valley, USA - Nel 2019 cadrà il 50esimo anniversario del Festi-



Xiamen, Cina



Kaikoura, Nuova Zelanda



Batumi, Georgia

val di Woodstock e si fanno già i nomi dei cantanti e delle band che saliranno sul palco per festeggiare questa unica ricorrenza. Festival musicali a parte, però, le Catskill Mountains e la Hudson Valley sono delle destinazioni perfette tutto l'anno anche per chi ama la natura e lo sport, sono moltissimi infatti i percorsi di hiking così come le piste da sci.

Santa Catarina, Brasile - Forse avete già sentito parlare di Florianópolis, la capitale di Santa Catarina, lo Stato a sud di San Paolo noto per le sue spiagge e le sue montagne, che nell'ultimo anno ha visto un'enorme crescita di interesse da parte dei viaggiatori di tutto il mondo, con città come Joinville, Itajaí e Blumenau che stanno vivendo un vero boom di prenotazioni.

Batumi, Georgia - Grazie alla sua costa e al suo clima temperato che dura tutto l'anno, la seconda città più grande della Georgia sta

diventando una meta di grande interesse per i viaggiatori internazionali. Affacciata sul Mar Nero, questa città portuale vanta sia una frizzante vita notturna, sia una città vecchia capace di riportare i viaggiatori indietro nella storia.

Winnipeg, Canada - Winnipeg è una delle principali città canadesi. Da visitare la libreria pubblica, il Museo Manitoba, il più grande

Kaikoura, Nuova Zelanda



della città, nonché i bellissimi murales per i quali Winnipeg è famosa in tutto il Canada. Da non perdere inoltre l'area nota come The Forks, il punto storico dove i fiumi Rosso ed Assiniboine si incontrano, e dove i vecchi magazzini sono stati trasformati in negozi e ristoranti alla moda.

Pondicherry, India - Conosciuta come la capitale francese

dell'India, Pondicherry è costellata di splendide ville coloniali color zafferano e affascinanti negozi. A pochi ore di macchina da Chennai, il momento perfetto per visitare Pondicherry è tra Novembre e Febbraio, quando il clima è temperato. Qui ci si può dedicare a immersioni per ammirare la barriera corallina, escursioni nella foresta o ritrovare sé stessi con una sessione di meditazione.

Uzbekistan - Una nazione ricca di storia che sta facendo enormi investimenti per migliorare la sua connessione col mondo. L'Uzbekistan vanta paesaggi mozzafiato, e i viaggiatori qui possono ripercorrere la Via Della Seta, facendo tappa nella splendida Samarcanda per ammirare le tipiche architetture islamiche.

Calabria, Italia - La Calabria è una delle regioni meno visitate ma che più ha da offrire di tutto il Sud Italia. I suoi borghi medievali, le spiagge bellissime e l'entroterra rustico e affascinante ne fanno una delle mete italiane più desiderate del 2019.

Andalusia, Spagna - La regione collinare nel sud della Spagna nota per le pittoresche città di Granada, Cordova e Siviglia è amata dai viaggiatori per le sue splendide architetture. Da visitare assolutamente sono il castello di Alcázar a Siviglia, la grande moschea di Cordova e l'Alhambra di Granada.

Taiwan - Anche se Taipei rimane apprezzatissima dai turisti, nell'isola di Taiwan si assiste a un crescente interesse dei viaggiatori nei confronti dei distretti più interni di Daxi e Yujing, luoghi raccolti e tranquilli con una grande storia e antiche tradizioni culinarie. Per fare un'esperienza ancora più remota ci si può spingere fino a Yujing, con le sue coltivazioni di mango e le sue sorgenti termali.

Calabria, Italia



SPECIALE
BIOLOGICO

L'uomo che pettina il riso

di **Francesco Franza**

“ In questa
azienda agricola si
possono
trovare non solo
i prodotti sani
della terra,
ma anche
cultura ”

Alberto e Alla in un campo
di fagioli borlotti bio



Nel cuore della Lomellina, nel regno del riso, c'è una piccola azienda agricola che si differenzia da molte altre.

Da una decina di anni non si usa alcun tipo di diserbante, concime, disinfettante o insetticida chimico.

All'azienda agricola Il Sole di Ottobiano si fa vera agricoltura biologica, con tanta passione e convinzione.

Ci sono vari metodi per praticare l'agricoltura biologica, ma Alberto Fusar Imperatore ha scelto di "pettinare il riso".

Il tipo di terreno di questo lembo di Provincia di Pavia predilige infatti la tecnica della strigliatura, ovvero l'uso di un attrezzo meccanico simile a un enorme pettine, che, passato in modo rapido due o tre volte nei campi, permette di debellare gran parte delle erbe infestanti che altrimenti coprirebbero la coltura principale, soffocandola.

La tecnica non è semplice da attuare, ci vogliono perizia nella regolazione dello strumento e tempestività d'azione, fondamentale nella riuscita del contenimento delle infestanti, ed è per questo che l'agricoltura biologica viene soprattutto praticata bene da aziende piccole o medio piccole, o da quelle grandi che hanno molti operai: richiede più impegno, presenza in campo per controllare lo stato di germinazione delle erbe, e lavoro, anche manuale.

La strigliatura infatti è solo una delle operazioni necessarie per ottenere dei buoni raccolti, ormai avvicinabili in termini di produzione a quelli dell'agricoltura convenzionale, o chimica.

Cambia completamente l'approccio e il lavoro in campo.

Partendo dai sovesci (interramento di essenze leguminose o di altro tipo che aumentano la sostanza organica e la fertilità del terreno), alle false semine (si prepara il terreno come se si dovesse seminare e si lascia crescere le infestanti per poi debellarle meccanicamente), dalle semine tardive di varietà più adatte, alla monda manuale, esattamente come ai tempi ormai mitici delle mondine e di "Riso Amaro".

Si usa anche tanta tecnologia evoluta, come satellitari gps e, nei casi delle aziende più grandi, trattori con guida automatica.

Così in questa azienda agricola Alberto e la compagna Alla coltivano principalmente riso,



L'interno dell'agriturismo culturale con le fotografie sul riso

fagioli, piselli, mais da polenta, tutto rigorosamente senza usare pesticidi (o fitofarmaci).

L'azienda agricola Il Sole è parte di un gruppo di una decina di produttori denominato "RisoBioVero", coinvolti attivamente nel lavoro di ricerca partecipativa sulla risicoltura biologica coordinato dal Prof. Stefano Bocchi dell'Università di Milano, nell'ambito del progetto ministeriale Risobiosystems.

Scambiarsi idee ed esperienze, effettuare analisi dei terreni, delle acque, incrociare tutti i dati derivanti dal lavoro in campo e in laboratorio è fondamentale per migliorare i risultati produttivi dell'agricoltura biologica, che negli ultimi anni ha fatto passi da gigante in questa direzione.

Grazie a varie tecniche infatti, dalla pacciamatura verde alla strigliatura, dalla sarchiatura alle semine differite, oramai si riesce a fare a meno dei pesticidi in modo quasi influente per la produzione.

Senza contare il vantaggio considerevole, enorme, in termini di be-

nefici ambientali e di salute per gli uomini e per la biodiversità.

In questa azienda agricola si possono trovare non solo i prodotti sani della terra, ma anche cultura.

Alberto infatti ha unito la passione della terra da parte della famiglia materna, al mestiere e cultura fotografica del padre Evaristo, noto fotoreporter dei tempi d'oro del fotogiornalismo (Settimo Giorno, L'Europeo, Domenica del Corriere) e così è nato l'Agriturismo Culturale Il Sole: il sole, la luce, è l'elemento comune ad agricoltura (fotosintesi) e fotografia (scrivere con la luce).

E così in una vecchia stalla completamente ristrutturata, a partire da primavera 2019, si potranno ammirare fotografie e filmati inerenti la storia, la tradizione risicola lomellina, che parte dai tempi degli Sforza e Leonardo da Vinci a Vigevano, oltre ai monumenti storici e agli ambienti naturali tipici pavesi.

"Il Sole" si propone quindi di diffondere la cultura storica, agricola e non, di una parte importante della Lombardia, dove si produce una vera eccellenza a livello mondiale che è il riso. Questo cereale infatti cresce qui come in nessun'altra par-

Risaia biologica alla prima sommersione, dopo le strigliature





Alberto Fusar mentre "pettina" il riso

te al mondo, in modo ottimale intorno al quarantacinquesimo parallelo, in queste terre una volta paludose rese fertili e accoglienti dal lavoro di secoli delle operose famiglie contadine.

I tempi cambiano, come i metodi di coltivazione.

Dalla coltivazione completamente naturale degli inizi siamo passati a un'agricoltura troppo industrializzata, con poco lavoro manuale e troppa chimica.

Ora la terra richiede un ritorno, anche se rivisitato, ai metodi naturali di una volta, per la salute di tutti.

Un Paese come l'Italia inoltre non può competere coi mercati globali, con le grandi produzioni di basso o medio livello qualitativo provenienti dalle distese sconfinite del Nord America o dell'Est Europa, o con lo sfruttamento del lavoro, anche infantile, dell'estremo Oriente.

Produzioni spesso pericolose per la salute per via dell'uso spinto della chimica.

L'Italia dovrebbe puntare sulle produzioni di alta qualità, sui sapori peculiari e sani, unici delle sue terre, nel rispetto più alto dell'ambiente, della biodiversità, dell'Uomo.

Questa è la scelta fatta da anni da Alberto e da altri suoi colleghi, una scelta impegnativa ma piena di soddisfazioni. . . e gusto.

Alberto e Alla vi aspettano per guidarvi alla scoperta della storia e delle eccellenze lomelline.

**Per informazioni sull'acquisto di riso e legumi bio
e visite alle mostre:**

Azienda agricola e agriturismo culturale Il Sole
Via Roma, 35 - 27030 Ottobiano (PV)
email: alberto.fusar.imperatore@gmail.com
telefono: 339-2152463

*Una risaia biologica al momento
della trebbiatura: un po' di erbe
infestanti non compromettono il raccolto*



**MOLHO
LEONE**



Think different
Think positive
Enjoy it



LAVAGNE IN VETRO
COLORATO, MAGNETICHE
E SCRIVIBILI

Ideali come lavagne,
bachecche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci





monitoraggio tv/radio
blog e web monitoring
monitoraggio stampa
social media listening
crisis management
social media analysis
competitors report
brand awareness
media analysis
measurement
fast report

