

Mensile di attualità

FREE PRESS
N 9 | NOVEMBRE 2021

VARESE MESE

ORO
"ROSA"

Basta cliché
Decollo
controvento

Imprese al femminile:
Varese rilancia

Donne e politica

Macché
girl power

Anche l'Onu è poco pink
Sindaco, mestiere ancora da uomo

ANTONIO
CAPRARICA

Giornalista
e scrittore

PAGINA 18

Vita (non solo) da
regina

Tra scarpette e soffitto
di cristallo



Tutela e valorizzazione delle proprietà intellettuali

Partecipa agli incontri organizzati da Camera di Commercio per illustrare vantaggi e opportunità di una gestione strategica degli asset immateriali, incentivare percorsi di brevettazione e conoscere gli strumenti di tutela.

Prossimi appuntamenti

2 dicembre 2021 | dalle 10 alle 13

Il valore della proprietà intellettuale per le PMI

3 febbraio 2022 | dalle 10 alle 13

La tutela di software, prodotti e servizi nell'industria ICT

6 aprile 2022 | dalle 10 alle 13

Contraffazione online: opportunità e strumenti di tutela

7 giugno 2022 | dalle 10 alle 13

L'informazione brevettuale quale strumento di competitività per le PMI

Dame e cavalieri di oggi

Tra scarpette e soffitto... di cristallo

A novembre 2021 fotografiamo la realtà femminile grazie a un team d'eccezione di donne e uomini che, tra storia e attualità, ci fa riflettere sul mondo in cambiamento di cui siamo protagonisti. Anche a livello locale



> Chiara L. Milani - Direttore responsabile

Il *ddl* sulla parità salariale tra uomo e donna è (finalmente) legge. Il dibattito sulla possibilità di eleggere una Presidente al **Quirinale** trova (almeno) spazio sulle *tv* nazionali. La giornata internazionale contro la violenza di genere di avvicina (ancora una volta). E' in tale contesto che diamo alle stampe questo numero della nostra testata. Un mese, quello di **novembre**, che ormai da qualche anno dedichiamo alla tematica femminile. Così come quello di **marzo**, in concomitanza con un'altra giornata internazionale: quella, per l'appunto, delle donne.

Un uomo in copertina per le donne

Stavolta, come volto di copertina abbiamo scelto un uomo: **Antonio Caprarica**, noto giornalista e scrittore, che parla di una regina che è già leggenda - **Elisabetta II** - tra scarpette e soffitto di cristallo. Un'immagine che ben riassume la condizione delle donne nel **2021**, in bilico tra le favole e la dura realtà quotidiana, tra i sogni da bambina e le difficoltà della vita adulta, tra tradizioni che vanno ormai strette e un futuro di pari opportunità che non riescono ancora a toccare...

Cavalieri...

Assieme a Caprarica, altri uomini danno voce alle donne sulla nostra rivista: dall'economista della **Liuc Massimiliano Serati** al *cartoonist* **Tiziano Rivero**, dal *game designer* **Luca Borsa** al prevosto di **Busto Arsizio Claudio Livetti**, fino allo psicologo e psicoterapeuta **Paolo Bozzato** e il giornalista sportivo **Dario Ricci**. Ma anche il presidente di **Volandia, Marco Reguzzoni**, che pure quest'anno ha voluto aiutare una donna a diventare pilota con l'evento **Volo in rosa** o il numero 1 della **Camera di Commercio di Varese, Fabio Lunghi**, che ha presentato il nuovo **Comitato imprenditoria femminile** e persino l'urologo e andrologo **Francesco Gaeta**, che nel suo libro **Questo virus ha rotto gli zebedei** fa notare come, neanche in tempo di pandemia, una donna possa essere sostituita da una bambola di silicone. Senza dimenticare il contributo di due imprenditori filantropi: **Riccardo Comerio**, cavaliere del **Sacro ordine della Spada del lago**, che ha dato alle stampe **Le ricette della gran dama** per aiutare le monache del **monastero di San Giuliano a Fermo** e **Bruno Paneghini**, l'Olivetti bustocco, che ha tenuto a battesimo il *roadshow* del **robot** collaborativo nato per fare innamorare delle materie **Stem** (scientifiche, tecnologiche, ingegneristiche e matematiche) anche le studentesse. Mentre, quasi a chiudere il cerchio, il *floral designer* **Marco Introini** ci illustra l'"omaggio floreale" appena fatto in **Francia** alla memoria di una sovrana molto discussa.

...e dame

Poi ci sono loro, le donne che, col loro esempio, infondono fiducia nel domani e che hanno scritto direttamente per noi: dalla professoressa di Economia e gestione delle imprese all'ateneo **Cattaneo**, nonché direttore di **Aifi** (l'associazione italiana che raduna i fondi di *private capital*), **Anna Gervasoni**, alla collega responsabile del laboratorio di Fisiologia cellulare e molecolare dell'**Università dell'Insubria, Elena Bossi**. Mentre l'esperta di Scienze del comportamento animale, **Sabrina Giussani**, parla delle mamme... a quattro zampe.

Mettiamoci la faccia!

In alcune delle iniziative che vi raccontiamo, chi vi scrive ci ha anche personalmente messo la faccia, presentandole o contribuendovi in altro modo. Non per esasperare un conflitto di genere, ma - al contrario - per ridurlo. Nella convinzione che soltanto uniti, dame e cavalieri di un tempo, uomini e donne di oggi, si possa sconfiggere la pandemia e costruire un nuovo mondo. Che non sarà più quello della regina Elisabetta II, ma potrebbe essere migliore. Cominciando dalla nostra comunità.

SEGUICI!



Seguici!  

Scarica l'APP



INDICE

N. 9 NOVEMBRE 2021
ANNO XXXVIII



15

Macché girl power

Dopo l'ultima tornata di elezioni amministrative, che hanno interessato anche il nostro territorio, analizziamo il rapporto tra il genere femminile e gli incarichi per l'amministrazione della vita pubblica a livello locale, nazionale e internazionale

18

Dio salvi l'ultima Regina

Dopo l'incontro a Duemilalibri a Gallarate, in cui ha presentato la sua biografia di successo sulla sovrana più longeva della storia della Gran Bretagna, lo storico corrispondente della Rai da Londra riflette con noi sul ruolo della monarca come simbolo di emancipazione femminile.

Foto di copertina: Ph. Sabrina Conforti SCStile

3

EDITORIALE

Dame e cavalieri di oggi

5

FORMAZIONE, ISTRUZIONE, EDUCAZIONE

"Basta cliché!"

7

FOCUS - STEM

Pazze per e.DO

9

TURISMO

Se il turismo è donna

10

UNO SGUARDO AL TERRITORIO

Decollo controvento

13

MANAGEMENT & AZIENDA

Oltre il Pnrr

16

VARESE, DIAMO I NUMERI

Imprese al femminile: Varese rilancia

20

NATURA

Stanza da Regina

23

FOCUS - CUCINA

Ricette da Gran Dama

25

FOCUS - SPIRITO

Violenze antiche e nuove

27

SALUTE

Ricerche da Nobel

29

CULTURA

Donna, non sex doll

31

ANIMALI

Mamma a quattro zampe

33

MONDO BIMBI

"Giocare è una cosa seria"

34

SPORT

Oro "rosa"

VARESE MESE

MENSILE D'INFORMAZIONE DELLA PROVINCIA DI VARESE E DELL'ALTO MILANESE
FONDATO NEL 1983 DA GIORGIO PICCAIA E MELANIA ROCCA

Registrazione Tribunale di Busto Arsizio
N° 4/83 del 19 aprile 1983
Free Press

Direttore responsabile
Chiara Lucia Milani

Direzione, redazione, amministrazione
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
Tel. 0331.820351 - Fax 0331.1858116
redazione@varesemese.it

www.varesemese.it

Stampa
Bitprint s.r.l.
con sede in Montalto Uffugo Scalo (CS),
Contrada Pantoni - Marinella
iscritta presso la C.C.I.A.A. di Cosenza
al n. REA CS-220552 Registro imprese
P.IVA - 03234910788

Gestione pubblicitaria
Wtv S.r.l.
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
Tel. 0331.820351 - Fax 0331.1858116
redazione@varesemese.it

Segreteria commerciale
Tel. 334.9336104
commerciale@varesemese.it

Poste Italiane s.p.a.
Spedizione in Abbonamento Postale
70% - LO/VA



"BASTA CLICHÉ!"

GUARDA
L'INTERVISTA



Certi stereotipi rappresentano una resistenza al cambiamento sociale in corso

> A cura della Redazione
> redazione@varesemese.it

Dal 16 novembre al 21 dicembre si svolgerà **online** il corso di alta formazione dell'Università dell'Insubria sulla comunicazione di genere nel lavoro e sul *web*. Intanto, tre docenti dell'ateneo hanno curato un libro sui luoghi comuni ancora diffusi. Lo psicologo e psicoterapeuta Paolo Bozzato spiega perché

Si terrà **online**, tutti i martedì e i venerdì dalle 17 alle 21, a partire dal 16 novembre fino al 21 dicembre, il corso di alta formazione sulla comunicazione di genere nel lavoro e sul *web* promosso dall'Università dell'Insubria. Nel frattempo, quest'anno, tre docenti dell'ateneo hanno dato alle stampe il libro *Infirmas sexus*, pubblicato dalla *Mimesis*, che contiene ricerche sugli stereotipi di genere in prospettiva multidisciplinare. Il volume - la cui prefazione è scritta dal nostro direttore, Chiara Milani - è curato a sei mani dai professori Paola Biavaschi, Paolo Nitti e Paolo Bozzato, psicologo, psicoterapeuta e professore a contratto di Psicologia sociale della comunicazione, che è autore di due contributi e che abbiamo intervistato.

Perché avete scritto questo libro?

Perché gli stereotipi di genere sono ancora molto diffusi e non se ne parla ancora abbastanza e il loro aspetto più insidioso sta proprio nel prescrivere delle aspettative sia verso le femmine sia verso i maschi, che influenzano a livello inconscio scelte e decisioni e quindi possono generare diseguaglianze socialmente accettate, ma chiaramente sbagliate e talvolta persino discriminazioni. Sia io sia gli altri curatori del volume siamo docenti della facoltà di Scienze della comunicazione e quindi vogliamo che i futuri esperti della comunicazione imparino a prevenire e arginare così stereotipi di genere nella comunicazione giornalistica, politica, sociale e d'impresa.

Come accennava, certi cliché non colpiscono soltanto le donne, ma quelli che le riguardano quali sono?

Quelli che oggi le interessano purtroppo sono ancora molti. Non lo diciamo soltanto noi nel libro: lo dice pure l'Istat, che in una rilevazione statistica recente ha individuato proprio gli stereotipi di genere più diffusi in Italia, tra cui l'idea che il successo lavorativo sia più importante per gli uomini che per le donne... il 30% degli intervistati purtroppo la pensa ancora così. Ancora, c'è l'opinione secondo cui le donne siano più adatte ad occuparsi delle faccende domestiche rispetto agli uomini e di conseguenza l'idea che spetti agli uomini provvedere alle necessità economiche della famiglia. Quindi, questi stereotipi sembrano voler cristallizzare il ruolo delle donne nella vita domestica, così come era nella famiglia patriarcale tradizionale e rappresentano secondo noi una sorta di resistenza al cambiamento di fronte alle trasformazioni ormai iniziate decenni fa nella nostra società, verso una maggiore parità tra i generi.



> Paolo Bozzato

dopo la terza media #sceglienaip

corsi di formazione professionale
3 ANNI QUALIFICA +1 DIPLOMA

IMPARARE FACENDO
LABORATORI PROFESSIONALI
ALTERNANZA SCUOLA/LAVORO
ESPERIENZE ALL'ESTERO
COMPETENZE DIGITALI
DIDATTICA SU MISURA
CERTIFICAZIONE LINGUA INGLESE

BUSTO ARSIZIO

Ristorazione & Cucina
Panificazione & Pasticceria
Ristorazione, Sala & Bar
Progetto & Cura del Verde
Elettricista & Industria



VARESE

Meccanico & Officina
Meccanico & Lavorazioni
Grafica & Multimedia
Informatica & Computer
Elettricista & Industria
Vendita & Commercio online



DA NOVEMBRE 2021

info e prenotazioni

ORIENTAMENTO

attività per ragazzi, scuole e famiglie



ENAIP VARESE

V. Uberti 44, VARESE
varese@enaiplombardia.it
0332802811
> FB Enaipvarese >IG enaipvarese

ENAIP BUSTO

V.le Stelvio 143/171
busto@enaiplombardia.it
0331 372111
> FB EnaipBusto >IG enaiphusto

> www.enaiplombardia.eu

Pazze per e.DO

Il cobot ospitato dall'Olivetti bustocco

Il roadshow del robot collaborativo pensato per fare appassionare gli studenti alle materie scientifiche e tecnologiche, è partito dal Campus Reti a Busto Arsizio, attraendo "come il miele" pure le ragazze

> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

Si chiama **e.DO** ed è un *cobot*. Ossia, un robot collaborativo che "attrae come il miele i ragazzi, ma anche le ragazze e ciò per noi è molto importante nell'ottica della femminilizzazione delle *Stem*, cioè le materie scientifiche, tecnologiche, ingegneristiche e matematiche", come sottolineato da **Ezio Fregnan**, direttore di **Comau Academy**, esperto di automazione industriale e robotica, in occasione della prima tappa del *roadshow* che vede protagonista proprio il robottino di ultima generazione.

Teoria e pratica

Il progetto didattico itinerante per l'orientamento professionale, dedicato alle scuole, è infatti partito a ottobre da Busto Arsizio, dove per due giorni ha coinvolto gli istituti tecnici secondari superiori, come l'Enaip, il liceo classico Crespi, l'artistico Candiani e l'Ite Tosi. Nel **Campus Reti**, società benefit specializzata nella consulenza IT e prima italiana quotata a ottenere la certificazione *B-Corp*, i ragazzi e le ragazze hanno frequentato lezioni tematiche e pratiche in cui si sono cimentati con la risoluzione di problemi di lavoro reali attraverso l'utilizzo di *e.DO*, integrando così aspetti di robotica e industria 4.0, programmando e muovendo il braccio robotico nello spazio.

Un progetto didattico itinerante

L'iniziativa realizzata da Comau e dalla rete di imprese **Asse 4**, con la collaborazione delle società **Skills4U** e **Reti SpA** e con il supporto dell'Istituto Nazionale Documentazione Innovazione Ricerca Educativa (**Indire**) e della **Rete ITS Italy** - proseguirà fino al 3 dicembre, toccando 12 regioni italiane.

"Porte aperte per toccare con mano la tecnologia"

Bruno Paneghini, amministratore e presidente di **Reti SpA**, spiega così la scelta di tenerlo a battesimo: "Era un'ulteriore opportunità di aprire le porte della nostra azienda agli studenti, che è una delle caratteristiche che ci ha sempre contraddistinto. Sicuramente durante il *Covid19* abbiamo avuto uno *stop* alle nostre attività perché la legge non le consentiva, ma tenete presente che, prima dell'emergenza sanitaria, noi organizzavamo in azienda 3 o 4 eventi al mese, facendo così capire alla città che non siamo un corpo estraneo, bensì una realtà che sta crescendo costantemente, che speriamo porti lustro al territorio e che dà ai cittadini la possibilità di toccare con mano la tecnologia, che è una delle cose che meglio conosciamo".

L'arte nel mondo tech, fonte di relax e ispirazione

Il tutto in un contesto tecnologico, ma anche artistico: "Mia moglie ed io abbiamo questa passione: abbiamo iniziato a creare una collezione circa 10 anni fa perché riteniamo che un ambiente freddo, un po' gelido come la tecnologia, l'arte dia tutte le sfumature del colore utili a rilassarsi, ma anche ad avere stimoli di ispirazione", aggiunge infatti l'imprenditore. Del resto, Paneghini ha avuto un'esperienza lavorativa anche in **Olivetti**, eccellenza italiana che sin dalla metà del secolo scorso ha prestato grande attenzione al design e alle novità artistiche coeve.

"Il progetto vuole fare amare la robotica anche alle studentesse"



> Bruno Paneghini, amministratore e presidente di Reti SpA, alla partenza del roadshow di e.DO

www.rhb.ch

Il Trenino rosso

Molto più di un semplice treno



Informazioni e prenotazioni

Ferrovia retica, Railservice, Tel +41 (0)81 288 65 65, railservice@rhb.ch





> Niccolò Comerio
(Ph Daniele Belosio)

Se il turismo è donna

In viaggio verso autonomia e libertà

Niccolò Comerio, ricercatore della Liuc Business School di Castellanza, analizza il crescente fenomeno della presenza femminile nel settore, i suoi risvolti sociali e la sua importanza per rimettere le ali al comparto dopo la devastante pandemia

“Viaggiare da sole non significa affatto essere sole! Significa solo che vi dovete arrangiare a portare la valigia”, nota la scrittrice **Maria Perosino**. Del resto, tanto in **Italia** quanto nel **resto del mondo**, sempre più donne viaggiano sole o in compagnia delle amiche più care, spinte da un maggior desiderio di libertà, ma anche di autonomia. Si tratta di motivazioni importanti, che spesso le portano a intraprendere viaggi per nulla banali, per verificare i propri limiti, mettersi alla prova, sconfiggere le proprie paure e migliorare sé stesse.

Identikit delle viaggiatrici...

Le ricerche divulgate pochi giorni fa alla **58esima edizione del TTG Travel Experience di Rimini** dall' **Osservatorio dell'imprenditorialità femminile Unioncamere-Infocamere e dall'Osservatorio sull'economia del turismo delle Camere di commercio italiane** certificano la continua crescita delle donne che viaggiano sole. E le viaggiatrici più avventurose sembrano proprio essere le nostre connazionali: secondo i dati del **Global Solo Travel Study di British Airways**, infatti, ben il **63% delle**

...ma anche lavoratrici e imprenditrici del settore!

Non trascurabile è anche il peso dell'imprenditorialità femminile nell'ambito dell'intera filiera turistica italiana. In dettaglio, l'**Osservatorio dell'Imprenditoria femminile di Unioncamere e InfoCamere** ha certificato come il **29,5% delle imprese** nel turismo e nel tempo libero in Italia sia “rosa”. I dati sono rimasti sostanzialmente stazionari negli ultimi anni, ad eccezione del **2020**, in cui si è registrata una diminuzione drastica delle imprese turistiche al femminile, principalmente a causa della pandemia (**-34%**). La diminuzione si è protratta **sino al primo semestre 2021 (-1,7%)** per poi tornare a segnare tassi di crescita positivi nel **semestre in corso**. Più nel dettaglio, secondo il **Rapporto sul Mercato del lavoro nel turismo** pubblicato da **Federalberghi**, il comparto che attrae maggiormente il lavoro femminile è quello delle agenzie di viaggio, con una quota sul totale del **73%**. Seguono poi gli stabilimenti termali (**62%**) e gli alberghi e i pubblici esercizi (come bar e ristoranti), nei quali il ruolo delle donne risulta essere fondamentale considerando che esse rappresentano rispettivamente il **54%** e il **52% del totale**.

“Sono italiane le globe-trotter solitarie più avventurose”

donne italiane tra i 18 e i 65 anni ha dichiarato di avere esplorato da sola un'altra nazione. Anche dal *web* giungono conferme circa queste tendenze: **sono 152 milioni** i risultati che **Google** restituisce digitando **Solo Female Travel**, contro i 100 milioni rispetto a **Solo Male Travel**. Inoltre, fino all'**80%** di tutte le scelte di viaggio è concretamente realizzato dalle donne, a prescindere dal fatto che poi viaggino effettivamente da sole. In questo quadro, la “**donna turista**” entra a far parte di diritto delle “tribù di turisti” identificate dall'**Isnat** (insieme a cultura, enogastronomia, natura, spiritualità e sport), con caratteristiche molto distintive, tra cui la preferenza per i viaggi culturali (il **46,5%**), naturalistici e di avventura, una maggior propensione all'acquisto di beni e prodotti locali, con una spesa media più elevata rispetto quella dei turisti uomini e una maggiore attenzione a viaggi più sostenibili e responsabili.

Turismo e parità di genere

A dimostrazione dell'importanza ricoperta dalle donne nel settore turistico, il **nostro Paese**, insieme a **Cipro, Francia, Germania e Spagna**, ha dato il via nel **2019** al progetto **Pro-Women** (<https://prouomen-project.eu/it/home-ita/>), finalizzato a promuovere le pari opportunità e l'inclusione sociale e lavorativa delle donne poco qualificate e disoccupate, fornendo strumenti di intervento per la formazione e l'*empowerment* (vale a dire una maggior forza, autostima e consapevolezza). Anche l'**Aitr (Associazione Italiana Turismo Responsabile)** dedica annualmente una serie di attività specifiche al rafforzamento del ruolo delle donne nel turismo, soprattutto tenendo in considerazione la funzione etica che moltissime donne svolgono nelle imprese, favorendo una gestione sana e sostenibile.

> Niccolò Comerio > redazione@varesemese.it

DECOLLO CONTROVENTO

Le pilota del futuro a Volandia grazie alla quarta edizione del *Volo in rosa*

La serata di gala ha visto anche applaudire Rossella Piccinelli, neo presidente dell'Associazione Amici del parco e museo che sorge all'ombra di Malpensa, prima donna a ricoprire questo ruolo. Nell'occasione è poi stato inaugurato l'*Aermacchi M-346 Master* di Leonardo

> A cura della Redazione
> redazione@varesemese.it

"L'aereo decolla controvento": lo sa bene **Fabiana Landi, 21 anni di Vercelli**, vincitrice della borsa di studio per ragazze che sognano di diventare pilota. Lo sa bene e si ripromette di ricordarselo, quando "durante questo percorso incontrerò degli ostacoli e delle difficoltà, quando tutto sembrerà andare storto", come confida dopo la consegna dell'assegno da 5mila euro ricevuto al *Volo in Rosa*, l'appuntamento autunnale che da **4 anni** aiuta le giovani donne a far decollare la propria carriera in un ambiente tradizionalmente maschile, qual è quello dell'aeronautica. Del resto, l'evento che l'ha vista salire sul palco ha preso quota anche in anni turbolenti come il 2020 e 2021, in cui il vento non ha certo soffiato a favore.

Un territorio generoso

A promuoverlo, il parco e museo **Volandia**, che sorge all'ombra dell'aeroporto di **Malpensa**, e la scuola di volo *Air Vergiate*, dove Fabiana è allieva, impegnata a conseguire la licenza per la quale

la giuria - formata da **Daniela Bramati, Paola Castiglioni** e il nostro direttore, **Chiara Milani**, che ha presentato la serata - le ha assegnato l'assegno da **5mila euro**, staccato grazie alla generosità degli invitati all'ormai tradizionale serata di gala benefica.

Sulle ali della musica e della comicità

Una manifestazione che quest'anno ha fatto volare sulle ali della musica e della comicità, grazie alla *Ary Band* (ossia il trio della **Nuova Busto Musica** composto da **Arianna Bruno** voce e piano, **Cesare Bonfiglio** chitarra e **Carlo Attolini** alla batteria), il cantante nato come artista di strada **Elianto** e l'attrice **Debora Villa**.

Effetti speciali

Per non parlare degli effetti speciali, con lo svelamento dell'*M-346*, il più avanzato velivolo a getto per l'addestramento dei piloti militari, presentato direttamente dall'ingegner **Lucio Valerio Cioffi**, direttore





Fabiana Landi con l'assegno della borsa di studio Carlo Castiglioni, che le è stata assegnata in occasione del Volo in rosa 2021 (Ph Agenzia Blitz)

GUARDA VIDEO E FOTO



generale di **Leonardo**.

Una lunga scia rosa

A conferma della lunga scia rosa lasciata nell'aria dall'iniziativa, il presidente del museo del volo, **Marco Reguzzoni**, nell'occasione ha presentato la neoletta presidente dell'associazione **Amici di Volandia: Rossella Piccinelli**, prima donna a ricoprire questo ruolo.

Festeggiando ad alta quota

Intanto, salgono a quota **6** le ragazze che hanno potuto finora usufruire della borsa di studio intitolata a **Carlo Castiglioni**, che tanto l'aveva voluta. Una delle prime a beneficiarne, **Alice Marocco**, ha conseguito il brevetto e per festeggiare è volata dall'altra parte del mondo, in **Nuova Zelanda**: il **Volo in Rosa** le ha davvero messo le ali.



> **Marco Reguzzoni**, presidente di Volandia, e **Lucio Valerio Cioffi**, direttore generale di Leonardo

In... forma con MovesClub. La palestra delle donne

ALLENAMENTO e DIETA delle DONNE OVER 40

Ogni donna attraversa diverse fasi nella propria vita, ognuna delle quali comporta dei cambiamenti più o meno importanti che richiedono particolari accorgimenti. La modifica dell'assetto ormonale influisce prepotentemente: anche se le diverse fasi possono essere molto variabili e non c'è quindi un'età precisa con cui classificarle, è facile dopo i 40 anni la possibilità di entrare in un periodo di transizione più o meno lungo che porterà infine alla menopausa, momento in cui la fertilità della donna cessa. Durante questo periodo, definito **perimenopausa**, i livelli di progesterone iniziano a diminuire e quelli di estrogeni si fanno altalenanti: Lo squilibrio nella produzione di questi due ormoni, determina però una serie di conseguenze sul corpo di una donna di diverso tipo e di cui dovresti tener conto se ti stai avvicinando a questa età.

PROBLEMI LEGATI AL METABOLISMO NELLE DONNE OVER 40 La conseguenza più diretta dell'oscillazione ormonale è l'irregolarità del ciclo mestruale. Il calo nella produzione di estrogeni può alterare il **meccanismo sonno-veglia**: possono così comparire disturbi del sonno come difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti, insonnia, problematiche che unite alla mancanza di sonno indotta dalle vampate di calore e dalle sudorazioni notturne eventualmente presenti può essere causa di stanchezza cronica, aumentata irritabilità e sbalzi d'umore. Più critico è il ruolo centrale dell'estrogeno nel mantenimento dell'**integrità ossea**: la sua carenza può accelerare la perdita di massa e densità ossea, facilitando la comparsa di osteoporosi e il rischio di fratture. Molte donne a questa età hanno una maggior tendenza all'**aumento di peso** e alla **ritenzione idrica**: variazione del peso corporeo con modificazione della distribuzione del grasso e gonfiore addominale sono infatti i crucci più diffusi nella popolazione femminile over 40. Al di là delle implicazioni estetiche che possono ricadere anche in risvolti psicologici e mentali di disagio, se

l'aumento di peso sfocia in sovrappeso e obesità può diventare un problema di salute importante: queste condizioni sono infatti associate a un'aumentata morbilità e mortalità per malattie croniche e fattori di rischio cardiovascolari come l'ipertensione e il diabete. Anche il rischio di diversi tipi di tumore aumenta, in particolare per il rischio di cancro al seno, per cui è stata dimostrata un'associazione tra maggior peso corporeo e concentrazioni di estrogeni circolanti più basse.



Moves
GALLARATE
CLUB
La PALESTRA femminile

CAMBIA IL TUO STILE DI VITA: Queste le raccomandazioni riservate alle donne di 40 anni fornite dall'Office on Women's Health del Dipartimento della salute e dei servizi umani degli Stati Uniti, riassunti nei seguenti punti:

- **svolgi almeno 30 minuti di attività fisica;**
- **dormi dalle 7 alle 9 ore di sonno;**
- **raggiungi e mantieni un peso sano;**
- **cerca aiuto per smettere di fumare o non iniziare affatto;**
- **limita l'uso di alcol.**

COSA MANGIARE DOPO I 40 ANNI: A questo punto sarai d'accordo che per perdere peso, o fare in modo che non aumenti eccessivamente, una corretta alimentazione sia fondamentale. Ecco qualche indicazione:

PIÙ OMEGA 3: il tuo obiettivo deve essere di inserire almeno due-tre porzioni di pesce a settimana, preferibilmente ricco in grassi sani come il pesce azzurro o il salmone.

PIÙ CALCIO E VITAMINA D: aumenta il consumo di acque calciche e di verdure a foglia verde (lattuga, rucola, cime di rapa..) e crucifere (broccoli, cavoli..). La vitamina D è poco presente negli alimenti e va assorbita tramite l'esposizione solare.

PIÙ SPEZIE ED ERBE AROMATICHE, MENO SALE se soffri di ritenzione idrica questo elemento è importante da tenere sotto controllo.

PIÙ ACQUA, PIÙ FIBRE DA FRUTTA, VERDURE, LEGUMI E CEREALI INTEGRALI e cerca di ridurre il consumo di zucchero. Se pensi di poterti ritagliare 30 minuti due volte a settimana per prenderti cura di te stessa saremo felici di aiutarti in questo percorso, ti basterà telefonare e prendere un appuntamento, costruiremo insieme la soluzione più adatta alle tue esigenze.

Vuoi saperne di più?

SCOPRI I NOSTRI PROGRAMMI E SCARICA LE NOSTRE GUIDE GRATUITE SUL SITO: www-moves.club PRENDITI CURA DI TE STESSA!

Telefona allo **371.1321134** e prenota gratuitamente la tua prima consulenza sulla forma fisica e la prova del percorso di allenamento adatto a te.

**MOVES CLUB
GALLARATE**

**Tel: 371.1321134
TELEFONA E
PRENOTA LA TUA
PROVA
GRATUITA SENZA
IMPEGNO.
TI ASPETTIAMO**



> Anna Gervasoni
> redazione@varesemese.it

Oltre il Pnrr

Riequilibrio di genere

Dopo le ultime quote rosa stabilite dal governo, Anna Gervasoni, docente di Economia e gestione delle imprese alla Liuc di Castellanza e direttore di Aifi, riflette su quanto sta avvenendo nel mondo delle imprese private

Obiettivo **40%** ricercatrici donne. Il governo ha annunciato questa quota rosa per il reclutamento di risorse da inserire attraverso i fondi messi a disposizione per la ricerca. **30%** la quota di genere che deve essere assicurata per le assunzioni in aziende che ottengono i contratti pubblici legati alla realizzazione del **Pnrr (Piano nazionale di ripresa e resilienza)**. Misure importanti, che danno un segno inequivocabile di volontà di riequilibrio di genere. Pari opportunità di accesso al mondo del lavoro. Ma nel mondo delle imprese private cosa sta avvenendo?

Non solo stile

Le società quotate devono redigere il rapporto di sostenibilità, in cui si indicano anche le politiche e le azioni di inclusione e di equilibrio di genere. Nelle non quotate, quindi nella maggioranza delle imprese italiane, non ci sono vincoli o indicazioni. È molto importante in questo contesto il ruolo dei finanziatori. Ad esempio, nel momento in cui intervengono fondi di *private equity* o *venture capital*, dovrebbe essere questo nuovo partner a sollecitare una maggior attenzione al così detto *gender gap*. Non è solo una questione di stile: questi operatori, infatti, a loro volta devono rispondere ai loro investitori,

Vertici azzurri

Inoltre, il numero medio di dirigenti nell'organico aziendale è **7**, di cui solamente una donna, per un peso del **9%** circa sul numero totale di amministratori. Ovviamente bisognerebbe approfondire le tipologie di lavoro, e quindi vedere nella scala gerarchica come cambia la rappresentanza femminile, che purtroppo si assottiglia via via che si arriva al vertice. Del resto anche il settore stesso non fa eccezione. Se andiamo a vedere gli studi internazionali pubblicati da **Prequin** sul *private equity*, emerge che le donne rappresentano solamente il **18%** degli occupati e questa percentuale si abbassa al **5%** e **10%** se si considerano rispettivamente la partecipazione ai consigli di amministrazione e lo svolgimento di ruoli senior. I dati di **BVCA**, l'associazione del *private equity* e *venture capital* nel **Regno Unito**, riferiti agli investitori istituzionali, mostrano che le donne sono solamente il **35%** della forza lavoro, il **25%** se si considerano i team di investimento e il **21%** guardando a ruoli *senior*. L'industria del *private equity*, del resto, è sempre stata caratterizzata da una prevalenza nettamente maschile degli occupati, basti pensare ai nomi dei fondatori degli operatori storici del settore, spesso ancora oggi alla loro guida.

“È molto importante il ruolo dei finanziatori”

che chiedono di rendere più sostenibili le imprese oggetto di investimento.

Uno Stivale con diverse sfumature di rosa

Il percorso è avviato, ma la strada è ancora lunga. **Aifi**, l'associazione italiana che raduna i fondi di *private capital*, ha realizzato un'analisi sul tema *human capital*, da cui è emerso che in media la percentuale di donne nelle imprese partecipate dai fondi è pari al **41%**, in linea con la media nazionale del **42%**. Quindi nessuna novità. Se si considerano le sole società con un numero di addetti, al momento dell'investimento, nella fascia **200-249**, la quota di donne sale al **63%**. Questo a livello generale, ma analizzando la geografia del nostro Paese, le percentuali scendono man mano che ci si sposta verso il **Mezzogiorno**: al nord, infatti, la presenza femminile nelle aziende è pari al **43%**, al centro al **32%**, mentre al sud si scende fino al **28%**.

Un bel passo avanti

Questo non significa che non ci siano nel settore esempi importanti di donne alla guida di fondi anche di natura pan europea, ma certo questa costituisce ancora una rara eccezione. La situazione non è certo diversa per quanto riguarda il nostro Paese, dove le donne che guidano i fondi o comunque in posizioni apicali all'interno delle strutture, rappresentano un numero ancora troppo ridotto. È il momento migliore per affrontare e superare tutto questo però serve l'impegno e di tutti. Aifi vede un organico del **50%** al femminile. Quest'anno al rinnovo del consiglio direttivo dell'Associazione, per la prima volta sono stati nominati ben **cinque consiglieri donne su un totale di 20 componenti**. Forse è un piccolo passo, però è un bel passo avanti.

FUMETTO

I COMICS MADE IN ITALY

mostra: 6 novembre 2021 - 27 febbraio 2022



WOW Spazio Fumetto, viale Campania 12, Milano
da martedì a venerdì: ore 15 - 19
sabato e domenica: ore 14 - 19
lunedì: chiuso
info: www.museowow.it - tel. 02 49524744

GUARDA
LA TRASMISSIONE



MACCHÉ GIRL POWER

Donne e politica

Dopo l'ultima tornata di elezioni amministrative, che hanno interessato anche il nostro territorio, analizziamo il rapporto tra il genere femminile e gli incarichi per l'amministrazione della vita pubblica a livello locale, nazionale e internazionale

> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

Altro che *girl power*. Lo slogan che inneggia l'indipendenza, l'emancipazione, la fiducia e la forza delle donne mal si addice non soltanto al nostro territorio. Bensì, più in generale, alla realtà globale. Lo dicono le ultime statistiche dell'*UN Women*, l'agenzia delle Nazioni Unite che si occupa proprio della parità di genere, prese come punto di partenza della puntata della nostra trasmissione tv *Varese, diamo i numeri*, in onda su *Rete55* a ottobre.

Battuta d'arresto

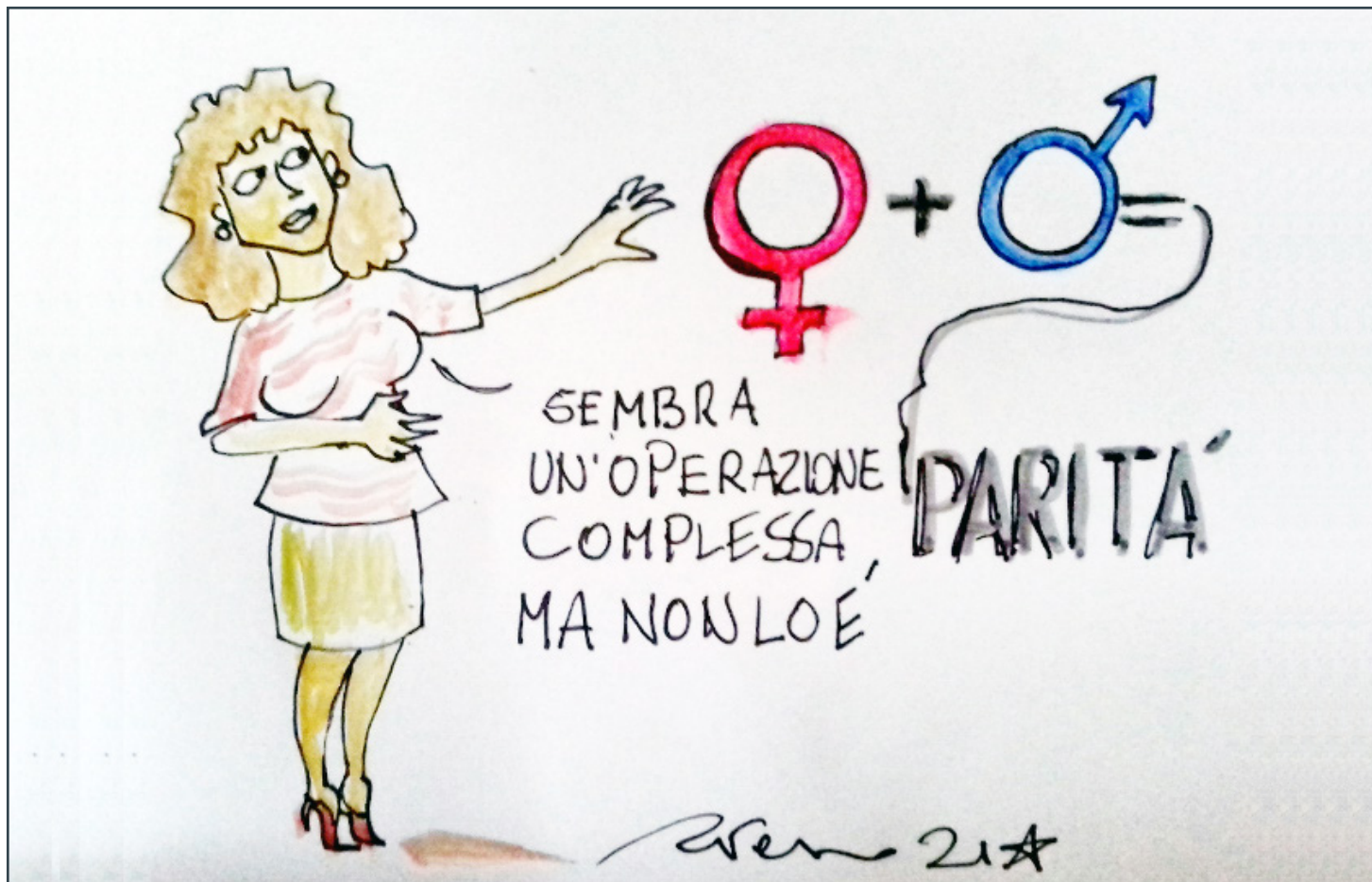
"E' vero, queste statistiche ci dicono che i ritmi di progressione del *girl power* sono fortemente rallentati negli ultimi anni: l'ultimo dato disponibile è quello del 2021, in base al quale si evince che il numero delle donne nel mondo che hanno incarichi ministeriali è **cresciuto solo di mezzo punto percentuale** e quindi siamo intorno al **22%**, mentre il numero delle donne parlamentari è **1 su 4**", conferma **Massimiliano Serati**, docente di Politica economica all'*Università Liuc Carlo Cattaneo* di Castellanza.

Se anche l'Onu non è molto "rosa"

Peraltro, persino l'assemblea dell'*Onu*, che è l'ente che promuove i



continua →



> Secondo le statistiche 2021 dell'Un Women, si è registrato soltanto un piccolo aumento (dal 21,3 al 21,9) nella percentuale di donne che sono ministri

22%

> Stando agli ultimi dati dell'Agenzia dell'Onu che si occupa di *gender equality*, soltanto il 25,5% dei parlamentari è di genere femminile, rispetto al 24,9% del 2020

1/4

> Le donne nel mondo che ricoprono il ruolo di Capo di Stato sono 9 su 152, mentre quelle capo di governo sono 13 su 193, ossia il 6,7%

6%

> Le presidenti donna in 76 storia dell'ass delle Nazioni Unite, che non mai avuto e alcun se generale di genere fer

Italia

> Le posizioni nella graduatoria della *gender equality* scalate dal 2005 ad oggi, mentre dal 2010 sono pari a 8

12

> Su 100, il punteggio ottenuto dall'Italia nell'indice sull'uguaglianza di genere elaborato dall'Eige: è un risultato inferiore alla media dell'UE di 4,4 punti

63,5

> Da 4 anni non si riscontrano progressi di rilievo dell'Italia nella graduatoria europea per la partecipazione delle donne alla vita politica e istituzionale

Global Goals da raggiungere entro il **2030**, tra cui l'*empowerment femminile*, non è molto rosa. "Effettivamente, è emblematico che l'istituzione per eccellenza che si è fatta protagonista di questo tipo di battaglia abbia avuto soltanto **4 presidenti donne in 76 anni** di storia e che non ci sia mai stata alcun segretario generale di genere femminile delle Nazioni Unite. Quindi, diciamo che forse il predicare bene e razzolare meno bene sta anche lì, ahimè", commenta in proposito Serati.

Okay, il percorso è giusto!

Già. *Unfortunately*, cioè sfortunatamente, come direbbero gli anglofoni. Torniamo però in **Italia**, dove qualcosa sta cambiando, anche se abbastanza lentamente. Seppure l'esperto

faccia notare "la vecchia distinzione tra statica e dinamica: a livello statico, il nostro Paese è ancora indietro rispetto alla media europea, mentre a livello dinamico il divario si sta accorciando e l'indice diciamo di *gender inequality*, cioè di disparità di genere, che è un po' la sintesi di tutto ciò, è in miglioramento forte, tanto da averci fatto guadagnare **12 posizioni in graduatoria dal 2005 ad oggi e 8 dal 2010 a ora**". Di qui, la riflessione: "Quindi, c'è ancora molto da fare, ma forse il percorso è davvero finalmente quello giusto, anche se con qualche incertezza".

Il sindaco rimane un mestiere da uomo

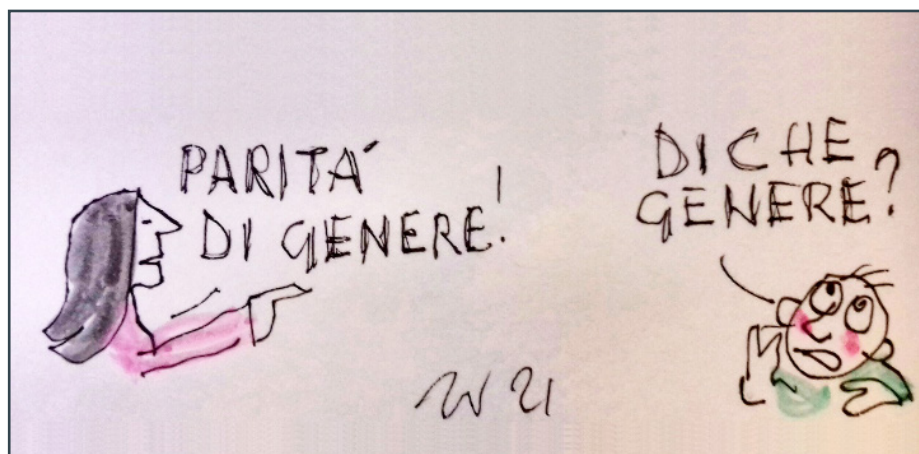
Se stringiamo però ancora di più l'obiettivo e lo puntiamo sulla **provincia di Varese**, vediamo che

tra i neo eletti sindaci le donne sono pochissime e che comunque pure i ballottaggi sono stati al maschile. "Non vorrei fare del **Varesotto** un caso particolare in negativo rispetto alla media nazionale: non abbiamo elementi per dirlo", chiarisce il nostro interlocutore, che però aggiunge: "E' comunque oggettivo il fatto che **solo 4 sindaci su 33** eletti nell'ultima tornata elettorale siano di genere femminile, il che ovviamente ci dà un pochettino da pensare su quanto le donne stiano trovando ancora pochissimo spazio nella politica nazionale".

Quando le candidate subiscono violenza

A proposito di politica, in questo caso (almeno sulla carta) più che altro all'estero, in vista della

"Qui i neo sindaci donna sono 4 su 33"



Imprese al femminile: Varese rilancia

> A cura della redazione
> redazione@varesemese.it

Hanno pagato il prezzo più alto del *lockdown*, ma ora sono pronte a sostenere la ripresa. Non a caso, nel Piano nazionale di ripresa e resilienza, il ruolo delle imprese femminili è indicato come prioritario per garantire uno sviluppo adeguato al sistema economico italiano. A ottobre, il Governo ha reso operativo il Fondo impresa donna, istituito con un finanziamento iniziale di 40 milioni di euro, ai quali si aggiungeranno le risorse del Pnrr, 400 milioni, destinate alle aziende "in rosa". "Ecco perché, nel pieno rispetto del programma Next Generation dell'Unione Europea, dove l'empowerment femminile è indicato come priorità, Camera di Commercio di Varese ha costituito il nuovo Comitato Imprenditoria Femminile", ha annunciato il presidente Fabio Lunghi.

"Obiettivi mirati per far crescere il ruolo delle donne"

Presidente del nuovo organismo promosso dall'ente è stata eletta l'imprenditrice gallaratese Ilaria Broggian, che ha commentato: "Focalizzeremo la nostra azione su obiettivi mirati, portando il nostro contributo a una concreta crescita del ruolo delle donne, decisivo per un miglior assetto sociale ed economico non soltanto della nostra provincia, ma dell'intero Paese".

anni di
embla
hanno
gretario
femminile

4

> Il giorno di novembre dedicato alla Giornata internazionale contro la violenza di genere, che purtroppo in molti Paesi riguarda anche le candidate a cariche politiche

25

Mondo

2017

> I sindaci di genere femminile eletti nel Varesotto in questa tornata elettorale, su un totale di 33. Anche i ballottaggi sono stati al maschile

4

Giornata internazionale contro la violenza di genere, che si celebra ogni anno il 25 novembre, c'è un altro dato che colpisce negativamente. Non si può infatti dimenticare che, soprattutto in alcuni Paesi del mondo, le donne candidate sono vittime di violenza. "Questo è un tema ovviamente delicatissimo, molto eterogeneo a seconda delle aree del mondo", analizza Serati: "Un dato però è indubbio ed è che la percentuale di donne che subiscono violenze di qualunque natura, dalla molestia sessuale alla discriminazione di genere nella politica, è più alto che nella vita sociale". Il che vuol dire che "all'atteggiamento sessista diciamo di base, di default, si sovrappone poi l'ulteriore elemento per cui l'abbinamento donna e politica o comunque attivismo scatena le discriminazioni più negative, più odiose", conclude l'accademico.

Ciò, aggiungiamo noi, deve far riflettere, anche perché sappiamo benissimo che finché non ci saranno più donne nelle istituzioni, il cambiamento sarà più lento.

Disegniamo la speranza

Un tocco di speranza arriva però dal nostro cartoonist, Tiziano Rivero, che dopo aver ascoltato l'analisi, crea un disegno con i simboli di maschio e femmina, che commenta così: "E' un tema complesso, di cui purtroppo ci ritroviamo spesso a parlare. Io credo che sia molto più semplice coniugare il lato maschile dal lato femminile. Quindi, ritengo che se le donne lo vogliono, riusciamo ad avere una novità: un cambiamento non dovrebbe essere un'operazione così complessa". In effetti non dovrebbe esserlo, ma al momento purtroppo ancora lo è.



> Fabio Lunghi e Ilaria Broggian

Antonio Caprarica a
Duemilalibri a Gallarate
(Ph: Pamela Barba, Fotoclub
Il Sestante)

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

DIO SALVI L'ULTIMA REGINA

Antonio Caprarica racconta Elisabetta II



GUARDA
LA GALLERY



Dopo l'incontro a *Duemilalibri* a Gallarate, in cui ha presentato la sua biografia di successo sulla sovrana più longeva della storia della Gran Bretagna, lo storico corrispondente della Rai da Londra riflette con noi sul ruolo della monarca come simbolo di emancipazione femminile

Altro che principessa delle favole, come appare agli occhi del grande pubblico mondiale. **Elisabetta II**, che ha alimentato lo spettacolo delle scarpette di cristallo, ha invece infranto il soffitto di cristallo affermandosi come una delle icone indimenticabili del Novecento e della prima metà di questo secolo.

Una vita irreprensibile

A spiegarlo è **Antonio Caprarica**, a lungo corrispondente della Rai da Londra e autore della fortuna biografica *Elisabetta per sempre regina*, presentato il mese scorso alla rassegna *Duemilalibri* a Gallarate: "Il racconto è una cosa, la sostanza è quella di una donna che ha fatto del senso del dovere la sua religione e che ha passato l'esistenza a assicurare i milioni di sudditi, che hanno sempre guardato a lei come all'ancora di salvezza in tutte le situazioni più difficili, più complicate, più incerte". A supporto della sua tesi, il giornalista cita anche i tempi recenti della pandemia: "Basti ricordare che cosa è stato l'aprile del 2020 e il suo appello televisivo: sapete che la regina in tutto ha parlato cinque volte in tv ai sudditi. Una di queste è stata durante la pandemia e l'ha dovuto fare perché, con un primo ministro che a un certo punto addirittura ha dovuto lasciare il timone perché lui stesso si era ammalato, c'era solo la regina a cui aggrapparsi e lei ha fatto come sempre il suo dovere, andando in televisione con la stessa compostezza che aveva 70 anni fa, la stessa calma, la stessa tranquillità e lo stesso *sense of humour* anche in una situazione drammatica come era quella che l'Inghilterra stava vivendo e *ahimè* potrebbe forse rivivere nelle prossime settimane, e ha detto agli inglesi le cose che doveva dire: reagite come abbiamo sempre reagito, come questo Paese ha reagito alla guerra, siate all'altezza dell'esempio dei vostri padri dei nostri nonni dinanzi all'aggressione nazista e fate in modo che della nostra generazione si dica che furono come quelle che ci hanno

precedute, segnata dalla forza di volontà dalla determinazione a resistere e anche dal senso di umorismo".

Quell'aura di sacralità

Ecco perché, qualsiasi cosa succeda dopo di lei, Elisabetta II per lo scrittore rimarrà "l'ultima regina". Poiché, spiega Caprarica, "chiunque venga dopo di lei non potrà mai più avere quell'aura di sacralità che circondava il suo essere regina, cioè essere memoria vivente dell'impero che è stata la Gran Bretagna e che non è più da molti decenni, quelli che coincidono con il suo regno". Quindi, "lei è stata per milioni di inglesi l'incarnazione della loro memoria, della loro vita e naturalmente, quando non ci sarà più Elisabetta, i suoi successori non avranno più quel genere di sudditi a cui rivolgersi ne hanno altri che hanno altre attese, hanno altre aspettative: diciamo che la nuova monarchia l'abbiamo vista all'opera al premio ambientalista che è stato dato di recente, con sovrani che si presentano con vestiti già usati e l'invito a riciclare bene, con molto stile, abiti già usati". Quindi, "tutto l'apparato di lusso, di sfarzo, di grandiosità che appartiene alla dinastia inglese, alla monarchia britannica, e che ce l'ha fatta anche amare, invidiare, guardare con curiosità in tutti questi anni, andrà scomparendo: altre regine ci saranno, ma saranno come quelle che già oggi vanno in bicicletta", conclude il nostro interlocutore.

God save the (last) Queen

Mentre il nostro mensile va in stampa, peraltro, la salute di Elisabetta, oggi 95enne, è fonte di preoccupazione. La speranza è che abbia ragione Caprarica, nel commentarle con umorismo inglese: "Come ebbe a dire un famoso scrittore quando per errore pubblicarono il suo necrologio: le notizie sulla mia morte sono largamente esagerate". Insomma: prendendo spunto dall'inno britannico, *God save the (last) Queen*. Ossia: *Dio salvi l'ultima regina*.

STANZA D'AREGINA

Arazzi in fiore nella dimora di Caterina de' Medici

Rudy Casati, *floral designer* di fama internazionale, racconta com'è nato il suggestivo allestimento floreale a sua firma nel castello di *Chaumont sur Loire*: un lavoro che definisce "un'avanguardia artistica rispetto ai fenomeni commerciali"

> Marco D. Introini
> redazione@varesemese.it

Esistono - e sono esistite - donne capaci di incidere un solco nella storia: con la loro vita, le loro azioni, i loro pensieri, il loro stile di vita. Una figura di questo tipo, per molti aspetti estremamente controversa, è **Caterina de' Medici**. Proprio di lei abbiamo parlato con **Rudy Casati**, *floral designer* di fama internazionale, che il mese scorso ha realizzato nella splendida cornice del castello di *Chaumont sur Loire*, un allestimento floreale di grande impatto in quella che fu la camera da letto della regina consorte di Francia.

Come valuta questa figura storica così importante soprattutto per i francesi?

Fino a poco meno di un secolo, fa l'opinione pubblica francese la riteneva una donna sanguinaria, molto capace, ma anche molto ferma nell'esercitare il potere. Più di recente, invece, è emersa come persona molto rivolta a cercare di conciliare cattolici e protestanti per costruire qualcosa insieme. Il tutto in tempi piuttosto difficili e con alle spalle una situazione famigliare che potremmo eufemisticamente definire complicata, di cui talvolta lei stessa è stata vittima. Anche se, probabilmente, la verità in merito ad alcune sue azioni, quali la **Notte di**

San Bartolomeo, non verrà mai a galla, da italiano ho voluto affrontare orgogliosamente la sfida di decorare gli spazi della sua stanza, portando una nuova luce a dissolvere le tenebre che da troppo tempo gravano sulla sua figura. Si tratta di un progetto importante incluso nel *Festival international des jardins*, che per il terzo anno ha inserito l'arte floreale in quello che è uno dei più importanti festival mondiali dedicato alla creazione, all'immaginazione, alla poesia e alla natura, tanto che ospita ogni anno paesaggisti e progettisti provenienti dal mondo intero.

Ci parli della sua idea creativa

Il mio obiettivo è stato quello di fare rivivere gli antichi arazzi e trasformarli in qualcosa che potesse fare affiorare le emozioni e le sensazioni di quel tempo, attraverso l'uso del colore del materiale floreale e andando a ricreare le stesse *texture*. Ho usato colori regali: il rosso, il blu Cina, il *bordeaux*, ma non ho voluto aggiungere l'oro perché poco presente in arredi e suppellettili. Inoltre, mentre per i fiori recisi sono assolutamente avverso alle colorazioni artificiali, ho voluto elaborare materiale essiccato perché molto affine al contesto. Importante è stato l'effetto dell'inserimento di materiali come la *clematis Vitalba*, perché ha creato

Uno scorcio del suggestivo allestimento floreale allestito nella camera da letto di Caterina de Medici nel castello di Chaumont sur Loire (Ph: Marco Introini)

GUARDA
LA GALLERY



una texture neutra di colore e ricca di trasparenze, ma che comunica anche un che di antico e polveroso. Rendere vivi gli arazzi attraverso luce e colore, dando al tutto un importante tridimensionalità, è stata la vera sfida.

Pochissimi erano i floral designer selezionati e invitati a fare parte di questo splendido progetto di ampio respiro: come si è trovato a lavorare con colleghi provenienti da diverse parti d'Europa e con differenti background?

Lavorare con colleghi di alto lignaggio è sempre fonte di ispirazione e di stimolo per cercare nuove frontiere, senza fossilizzarsi su uno stile troppo personale, ma anzi cogliendo l'occasione di questi scambi per mettere a punto nuove linee, confrontandosi in maniera costruttiva. A livello internazionale, nella fioristica, le varie correnti sono divise per scuole o per provenienza geografica, che ne contraddistinguono le peculiarità. Trovo sbagliato chiudere i discorsi stilistici in maglie geografiche e mi sforzo di essere scevro di pregiudizi. Ritengo queste manifestazioni di alto livello come una sorta di avanguardia artistica, che spesso precorre i tempi, rispetto a quelli che sono i fenomeni commerciali, con caratteristiche che si palesano anni dopo.

Dalle foto, diremmo che il risultato parla da solo, bravo Monsieur Casati.



Il floral designer Rudy Casati

milk_shake®

NATURAL BEAUTY

AMORE A PRIMA VISTA

Scopri un mondo
fatto di frutta e latte
per la cura dei tuoi capelli.

proteine del latte /
estratti di frutta /
passione per la bellezza /



PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO

Via Conciliazione 1, 21057 Olgiate Olona (VA)

Tel. **0331 375390** | mail: rtacconciatureunisex@gmail.com

Orario continuato da martedì a sabato dalle 9.00 alle 18.30.

f [rt acconciature unisex](#) **@** [rt.acconciature.unisex](#)



ACCONCIATURE
UNISEX



> L'imprenditore Riccardo Comerio e la gran dama del Sacro ordine della spada del lago, Nadia Carla Maria Borroni, con il libro di ricette fresco di stampa

Ricette da gran dama

Alimentazione tra gola e salute

Con il contributo del Sacro ordine della spada del lago, l'imprenditore filantropo Riccardo Comerio, presidente dell'Università Liuc di Castellanza, ha sfornato un manualetto sull'arte di mangiare bene, dalla tradizione culinaria medioevale alla contemporanea difesa alimentare, passando per conventi e monasteri

C'è la ricetta segreta dei famosi savoirdi benedettini del convento di **San Giuliano a Fermo**, eccezionalmente resa nota dalla badessa, madre **Cecilia Borrelli**. E poi ci sono quelle di professioniste, imprenditrici e della gran dama del **Sacro ordine della spada del lago**, **Nadia Carla Maria Borroni**, a cui si deve il primo spunto per l'ultimo "libretto" (così l'autore lo definisce) firmato da **Riccardo Comerio**.

L'imprenditore filantropo

Imprenditore, filantropo, già presidente dell'Unione degli industriali della provincia di **Varese** e attuale presidente dell'Università **Liuc di Castellanza**, oltre che - per passione di una vita - presidente onorario dell'Associazione nazionale dei vigili del fuoco della provincia di **Varese**, ogni anno Comerio regala agli amici un volumetto. Lo scorso anno avrebbe voluto dedicarlo all'arte culinaria, ma l'emergenza gli ha fatto riporre la bozza nel cassetto, mandando in stampa invece lo scritto **Covid19, il virus e il contagio tra pandemia e infodemia**.

Il piacere di una cena tra amici

Nel 2021, però, è giunta l'ora di "servire" agli

di alimentarsi in modo corretto, equilibrato, seppur senza rinunciare al gusto. Proprio all'insegna della salute a tavola sono due contributi al maschile: quello delle ricette in zona" dell'amico imprenditore **Luca Spada**, e i consigli di uno specialista in scienze della nutrizione, **Alessandro Bonetti**. Ai loro contributi si uniscono quelli di volti femminili noti non solo a livello locale: dalla moglie dell'autore, **Paola**, al direttore generale di **Confindustria**, **Francesca Mariotti**, dalla cofondatrice dell'Associazione **Bianca Garavaglia** per la lotta ai tumori infantili, **Franca Garavaglia**, alla storica preside scolastica **Nadia Cattaneo**. Senza dimenticare tante altre, tra cui la professoressa dell'Università **Cattaneo** e nostra opinionista, **Anna Gervasoni**, e il nostro direttore, già presidente internazionale di **JCI (Junior Chamber International)**, **Chiara Milani**, a cui andrà anche il titolo di dama del Sacro ordine della spada del lago - ordine cavalleresco nato a **Meina nel 2015**, anche con la missione della salvaguardia del **Lago Maggiore** - che ha contribuito alla realizzazione del volume.

Un libretto buono in tutti i sensi

Siccome poi questo libretto è buono in tutti i

"Vendita di ostie in crisi: aiutiamo le monache"

amici, oltre al suo succulento **BBQ Lion** (dal suo segno zodiacale), il manualetto **Le ricette della gran dama**. Un lavoro che, partendo dalla consapevolezza che il cibo ha da sempre ricoperto un ruolo speciale in tutte le epoche dell'umanità, ne parla dal punto di vista storico, artistico ed emozionale. Visto che, come scrive l'autore, "l'auspicio mio personale, dopo un periodo così difficile come quello pandemico, è che si possa tornare il più velocemente possibile a una recuperata normalità fatta anche dal piacere di una buona cena con amici, senza particolari preoccupazioni, se non quella di essere sempre consapevoli del nostro essere".

Il contributo di dame e cavalieri

L'autore spiega che ultimamente è anche diventato più consapevole dell'importanza

sensi, a proposito di prodotti alimentari, Comerio lancia l'SOS per le monache marchigiane, che hanno appunto donato una ricetta speciale per il libro e che lui ha conosciuto quando ha portato loro aiuti in occasione del terremoto di **5 anni fa**. Le religiose vivono infatti soprattutto della produzione di ostie, cialde di pane che hanno sempre avuto tra gli ingredienti principali una preghiera, ma il cui fatturato è crollato dell'**80%** nell'ultimo anno perché, a causa della crisi, molti preti le comperano *online*. Motivo per cui, nel donare il proprio libretto, l'imprenditore bustocco coglie l'occasione per invitare tutti ad aiutare le monache, facendo una donazione o comprando il volume **Natale, grande gioia** di madre Cecilia Borrelli. Perché non di solo pane vive l'uomo, ma del pane quotidiano queste donne hanno pur sempre bisogno.

> A cura della Redazione
> redazione@vareseme.it

MIRRORSЯOЯЯIM

SILVIO PORZIONATO

VERNISSAGE Sabato 30 Ottobre H 15-19 presso la sede di PUNTO SULL'ARTE | Viale Sant'Antonio, 59/61 a Varese.

Dopo aver esposto nelle città più all'avanguardia di tutto il mondo, **SILVIO PORZIONATO** arriva alla Galleria **PUNTO SULL'ARTE** a Varese per presentare i suoi ultimi lavori. Il riconosciuto pittore torinese, famoso per i suoi dipinti di figure raffigurate in close-up statuarie, presenta una serie di 15 ritratti femminili recentissimi di grandi e medie dimensioni, frutto della ricerca e del grande lavoro degli ultimi mesi. L'intero piano terra della galleria varesina – nella sede di **Viale Sant'Antonio, 59/61** – ospiterà dal **30 Ottobre al 27 Novembre** la sua nuova mostra personale dal titolo "**Mirrors**". Alcune sue opere saranno inoltre visibili nella seconda sede in Via San Martino nel centro storico della città.

Condotti con un gesto pittorico fresco e immediato, accesi da tinte piene e succose e resi vibranti da una serie di interventi pittorici ulteriori – larghe strisce di colore stese con la spatola, disturbi visivi, sgocciolamenti – i volti femminili di Porzionato ingaggiano con lo spettatore un gioco di rimandi che affonda le sue radici nella tradizione dell'arte classica, potentemente votata alla bellezza, ma che trova il suo compimento nella potenza istintiva dell'espressionismo. Accanto alle grandi opere a colori pieni e accesi, la mostra presenta quattro pezzi in bianco e nero, dove a dispetto dell'abbassamento dei toni, ai bruni e alla scale di grigi resta intatta la scintillante luminosità della materia pittorica.

Al primo piano della Galleria di Viale Sant'Antonio e nella seconda sede in Via San Martino della Battaglia nel centro storico di Varese sarà come sempre possibile scoprire le opere degli artisti rappresentati da PUNTO SULL'ARTE tra cui Annalù, Ottorino De Lucchi, Jernej Forbici, Kyoji Nagatani, Claudia Giraud, Federico Infante, Silvia Levenson, Valeria Vaccaro e tanti altri.



VIALE SANT'ANTONIO 59/61
21100 VARESE | ITALY | + 39 0332 320990

VIA SAN MARTINO DELLA BATTAGLIA 6
21100 VARESE | ITALY | + 39 0332 1690569

PUNTOSULLARTE.COM



 **angamc**

PUNTO
SULL'
ARTE

INTERNATIONAL
CONTEMPORARY ART

Violenze antiche e nuove

Dio crea la vita e l'uomo la distrugge

Monsignor Claudio Livetti, già prevosto di Busto Arsizio, parla della piaga della brutalità umana dal testo sacro alle aggressioni di oggi

Appena apro la **Bibbia** incontro la potenza creatrice di **Dio** e l'azione distruttiva dell'uomo. **Caino** uccide **Abele**; **Lamech** dichiara: "Fammi un graffio che io ti ammazzo"; **Simone** e **Levi**, figli di **Giacobbe**, fanno una strage per vendicare la violenza fatta alla loro sorella **Dina**; **Giosuè** elimina i popoli che vivevano nella terra promessa prima del suo arrivo; **Saul** è reietto da Dio perché sanguinario; **Davide** violenta **Bersabea** e ne fa uccidere il marito.

Quando a uccidere è lei

Non mancano anche le "quote rosa": **Giaele**, per liberare il suo popolo, ficca nella tempia di **Sisara** un picchetto della tenda e col martello lo inchioda al suolo; **Giuditta** stronca la testa del generale **Oloferne** con la sua stessa spada; **Dalila** con inganno ruba la forza sovrumana di **Sansone** tagliandone proditoriamente le lunghe trecce; la regina **Gezabele** fa sopprimere **Nabot**, per impossessarsi del potere confinante con la reggia e costringe il profeta **Elia** a scappare per salvarsi la vita... Alla faccia del comandamento: "Non uccidere"!

Siamo sempre aggrediti

C'è l'aggressione pubblicitaria. Nel secolo scorso c'erano i cartelloni ai bordi delle autostrade. Adesso ci sono gli spot pubblicitari sullo schermo televisivo. Sono noiosi, spesso insulsi e puerili, ma vengono ripetuti continuamente in modo subdolo, perché fanno effetto. Gli spettatori diventano vittime indifese dei pubblicitari, predatori mediatici. C'è l'aggressione giornalistica. Non sono cinico come **Elbert Hubbard** che dice: "Il giornalista è una persona il cui lavoro consiste nel separare il grano dalla pula e nel far stampare la pula", ma qualche volta, prima di aprire il giornale, dico: "Dacci oggi le nostre bugie quotidiane", perché più che la verità trovo le notizie, non sempre oggettive e spesso condizionanti. C'è l'aggressione verbale. **Pierino** ha preso le botte dal fratello più grande, ma si consola con la mamma: "Lui me ne ha date...ma io gliene ho dette!" È difficile dire se è più forte e aggressivo chi ha la mano pesante o chi ha la lingua biforcuta che punge con interminabili

filippiche. Ci può essere perfino l'aggressione del silenzio, non meno subdola e distruttiva di quella della parola. Il conflitto tra persone è come una guerra: le parole sono come una corazzata che parte a sirene spiegate, i silenzi sono come sommergibili che viaggiano sott'acqua senza farsi notare, ma creano gli stessi effetti dirompenti.

Bisogna pur vivere

Nei conflitti si deve ricorrere in prima battuta al dialogo, che significa due che si ascoltano. Non ci può essere dialogo tra due sordi e nemmeno tra due che si dichiarano, l'uno: "Io ho sempre ragione" e l'altro "Io non ho mai torto". La superbia rende arroganti, irragionevoli e aggressivi e porta al conflitto, l'umiltà insegna ad essere ragionevoli, concilianti, a vedere il risultato finale, anche se c'è da fare un passo indietro. Nel rapporto tra le persone deve esserci sempre un grande rispetto. Dalla Legge *scout* ho imparato a rispettare la natura, le piante e gli animali. A maggiore ragione deve essere rispettata la persona: giovane o anziana, uomo o donna, povero o ricco, connazionale o estero, credente o miscredente, acculturato o analfabeta, forte o debole...Ogni essere umano è un microcosmo: un piccolo mondo inviolabile. Una visione religiosa vi intravede l'immagine e la somiglianza del Creatore. Una visione storica esalta le figure vittoriose dei non violenti **Gandhi** e **Martin Luter King**.



> Monsignor Claudio Livetti
> redazione@varesemese.it

"Nella Bibbia pure le donne hanno un'azione distruttiva"

AVIOMETAL s.p.a.

**Semilavorati
in leghe di alluminio**

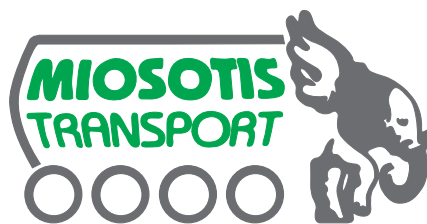
Metalli non ferrosi

Materiali ad alta tecnologia

Sede: 21010 Arsago Seprio (VA)
Via Sempione, 15 - Tel. 0331 279.411
Telefax 0331 279.400
e-mail: vendite@aviometal.com
www.aviometal.com

Miosotis Transport

di Mauri Giuseppe & C. snc



*Logistica - Trasporti Italia ed Estero
Eccezionali - Industriali
Depositi e Distribuzioni
Centinati - Normali e Ribassati
Cisterne e sponde caricatori
Noleggio Autogru e Carrelli Elevatori*

Sede Operativa:
21019 SOMMA LOMBARDO (VA)
Via Bozza dei Salici, 3
Tel. 0331.259.686
Tel./Fax 0331.252.623

Sede Legale:
21019 SOMMA LOMBARDO (VA)
Via Valmirolo, 9

ANTEA DANZA VARESE



**Propedeutica alla Danza
dai 4 anni
Danza classica
Danza moderna
Contemporaneo
Hip Hop**

ROYAL ACADEMY OF
DANCE
REGISTERED TEACHER

www.antedanza.it
info@antedanza.it - antedanza@virgilio.it

Tel. +39 0332 234 944
Cell. +39 338 752 6585

RICERCHE DA NOBEL

Il dolore cronico tra mentolo e peperoncino

> Elena Bossi
> redazione@varesemese.it

Elena Bossi, professoressa e responsabile del laboratorio di Fisiologia cellulare e molecolare all'Università dell'Insubria, spiega come, partendo dalle ricerche dei due studiosi premiati nel 2021 per il servizio reso all'umanità nella Medicina, il suo team abbia sviluppato approfondimenti per ipotizzare un bersaglio per possibili nuovi farmaci

La nostra capacità di percepire il calore, il freddo, il dolore e le sensazioni tattili è essenziale per la sopravvivenza e sostiene la nostra interazione con il mondo che ci circonda. Nella nostra vita quotidiana diamo per scontate queste sensazioni, ma come vengono avviati gli impulsi nervosi? In modo che la temperatura e la pressione possono essere percepite dal nostro cervello? Quando ciò avviene?

David Julius e Ardem Patapoutian

A queste domande i vincitori del Premio Nobel della Medicina 2021, assegnato a **David Julius e Ardem Patapoutian**, hanno dato una risposta. **Julius** ha utilizzato la capsaicina, il "principio attivo" del peperoncino, per identificare nelle terminazioni nervose un sensore (*TRPV1*, *Transient receptor potential*) che risponde al calore, ma che è anche responsabile della percezione del dolore. Ugualmente, **Patapoutian** ha utilizzato cellule sensibili alla pressione per scoprire una nuova classe di sensori (*Piezo*) che rispondono a stimoli meccanici nella pelle e negli organi interni. Come spesso accade, una volta evidenziata l'importanza della scoperta del ruolo di queste proteine dalla comunità scientifica, le ricerche dei due *Nobel*, sono state la base di diversi approfondimenti nei contesti fisiologici e patologici da parte di numerosi laboratori nel mondo, compresi quelli di **Fisiologia umana e di Fisiologia cellulare e molecolare (LfcM)** dell'Università dell'Insubria. Diversi i principi attivi accendono i recettori mimando gli effetti del caldo e del freddo: il peperoncino dà un effetto *hot*, di calore, il mentolo invece dà una sensazione *cold*, di freddo. Quando queste sensazioni diventano particolarmente intense, vengono percepite come dolorose, indipendentemente dal recettore attivato.

Il dolore, da salvavita a invalidante

Il **LfcM**, in collaborazione con altri gruppi di ricerca del **Dbsv** (professor **Michele Surace** Ortopedia, professoressa **Paola Campomenosi** - Genetica molecolare -, professoressa **Annalisa Grimaldi** - Biologia degli Invertebrati), ha evidenziato alcuni dei responsabili del dolore cronico. Se la percezione del dolore ha una funzione salvavita, quando si cronicizza diventa però una condizione patologica, molto invalidante. Studiare questi recettori ha quindi permesso di ipotizzare un bersaglio per possibili nuovi farmaci per il dolore cronico.

Lavoro di squadra

Allo studio, supportato dalla **Fondazione Comunitaria del Varesotto**, hanno partecipato i ricercatori del Dipartimento di Biotecnologie e Scienze della Vita: **Stefania Fozzato**, **Nicolò Baranzini**, **Elena Bossi**, **Raffaella Cinquetti**, **Annalisa Grimaldi**, **Paola Campomenosi** e **Michele Francesco Surace**. I risultati sono stati pubblicati di recente sull'*European Journal of Physiology* e nella recente tesi di dottorato di **Stefania Fozzato** intitolata *Investigating novel targets for next generation chronic pain therapies*.



> La professoressa Elena Bossi in laboratorio



C'ERA UNA VOLTA L'ECONOMIA DOMESTICA... OGGI C'È EVEKEIA

Pulire, lavare, stirare, cucinare. Il lavoro domestico e familiare viene spesso sottovalutato. Però le ordinarie attività della vita di tutti i giorni possiedono un potere straordinario: hanno il maggior impatto sulla qualità della nostra vita, come pure sul benessere della famiglia, della società e dell'ambiente.

L'ecologia e il bene comune passano, prima di tutto, dalle piccole attività della nostra vita di tutti i giorni. Su queste basi si fonda la mission di Evekeia, la cooperativa sociale di Rosaria e Salvatore, che educa alla sostenibilità domestica e quotidiana.

Rosaria Rogasi, ex insegnante di economia domestica e un diploma come dietista, "educa alla quotidianità e alla salute".

Salvatore Insolia, fumettaro e facilitatore con uno spirito ecologico, ha un ruolo maieutico e artigianale: crea con le parole e con le immagini.

Questi i due professionisti di **Evekeia** che offrono consulenze personalizzate, percorsi formativi e video corsi rivolti ai singoli cittadini e alle famiglie - ma anche ad aziende, enti del terzo settore e scuole - per imparare a gestire gli aspetti pratici della vita quotidiana: cura della casa, lavoro domestico, igiene personale e ambientale, alimentazione, abbigliamento, consumo consapevole, gestione del bilancio personale e familiare.

Insegnano come condurre queste attività in maniera organizzata e corretta in una visione globale che tiene conto dell'impatto sull'ambiente, sulla salute ed anche sul portafoglio.

Chiunque ha a cuore le tematiche del consumo critico e della sostenibilità e vuole migliorare la sua organizzazione domestica e l'impronta ecologica può visitare il loro sito www.evekeia.it o contattarli all'indirizzo info@evekeia.it o al numero +39 392 489 7145.



info@evekeia.it
www.evekeia.it
Tel. 392 489 7145

Donna, non sex doll

Noterelle di un andrologo

Il Covid19 ha avuto un forte impatto anche sulla sessualità: pure di questo parla il medico militare Francesco Gaeta nel libro *Questo virus ha rotto gli zebedei*, presentato in occasione dei 130 anni del Teatro Sociale Delia Cajelli a Busto Arsizio

> A cura della Redazione
> redazione@varesemese.it

Può un uomo provare una sorta di amore per una bambola di silicone, anziché per una donna? Anche se qualche produttore lo auspica, **Francesco Gaeta**, andrologo e urologo, lo esclude. La riflessione è contenuta - assieme a molte altre sui surrogati del sesso al tempo del Covid19 e su altri aspetti della pandemia, all'insegna del *politically incorrect* - nel libro *Questo virus ha rotto gli zebedei*, che il medico militare ha presentato il mese scorso in occasione dei 130 anni del Teatro Sociale Delia Cajelli della "sua" Busto Arsizio.

Ripartenza all'insegna della cultura

Una serata pensata assieme alla storica libreria locale, **Francesca Boragno**, e che ha voluto rappresentare un momento di ripartenza, mettendo sotto i riflettori l'arte a 360 gradi: dalla pittura di **Luca Galmarini Bagela** (che ha dipinto la copertina del libro) alle sculture di **Carlo Romano Lavazza**, pure presenti sul palco. Per non parlare delle canzoni eseguite dal duo **Anita Camarella e Davide Facchini**, voce e chitarra, assieme ad alcuni brani del volume letti da **Consuelo Sozzi**.

Riflessioni sulle conseguenze dell'emergenza

Quindi, il *clou* dell'evento è stata appunto la presentazione del libro, di cui già l'autore aveva parlato a Milano con **Paolo Del Debbio** (che ne ha curato la prefazione) e per il quale a Busto ha interagito sul palco con l'inviato di **Mediaset Angelo Macchiavello** e con il nostro direttore, **Chiara Milani**. "Questo libricino non vuole essere un trattato scientifico, ma un modo per far capire concretamente alle persone comuni qualcosa in più sul Covid19 e in

particolare gli effetti che questo *virus* ha avuto nel mio ambito professionale", ha commentato Gaeta, che tra l'altro dice "basta" alle *sex bubble* e alla cosiddetta "sessualità mascherata" dei momenti più bui della pandemia, tra note d'attualità e riferimenti storici (raccolti anche grazie alle ricerche del giornalista **Vincenzo Ciaraffa**). Scrivendo in maniera leggera concetti molto seri.



> Un disegno di Francesco Gaeta

"C'è chi auspica che gli esseri umani si innamorino di bambole in silicone"



ENOLOGIA
DI MAURO S.p.A.

L'Enologia ed altro.....

Vicolo Della Rosa, 10
20034 - San Giorgio Su Legnano - Mi
Tel. 0331-402175 - E-mail: info@dimauroenologia.it

  Di Mauro Enologia e Altro - Tutto Per Il Fai Da Te Alimentare







CASCINA BURATTANA

Cooperativa Sociale Agricola a conduzione biodinamica



ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO DEL PUNTO VENDITA AL CAMPO:

- MERCOLEDÌ 15.30 - 18.30
- SABATO 9.00 - 13.00



PRODUZIONE E VENDITA DI PRODOTTI BIOLOGICI E BIODINAMICI CERTIFICATI



PRESTO ANCHE IN VIA XI FEBBRAIO 2/A - BUSTO ARSIZIO
(TIENITI AGGIORNATO SEGUENDO LA NOSTRA PAGINA FB: CASCINA BURATTANA)

Via Burattana, 18 - 21052 Busto Arsizio (VA)
Matteo Di Mattei 345/3452464
ordini@cascinaburattana.it - www.cascinaburattana.it

Mamma a quattro zampe

Una relazione molto particolare

Sabrina Giussani, medico veterinario di Busto Arsizio, presidente *senior* della Società italiana delle Scienze del comportamento animale, parla della sintonia emozionale con i piccoli

> Sabrina Giussani
> redazione@varesemese.it

Mamma cane e gatto stringono con i propri piccoli una relazione molto particolare. Nell'ultimo periodo di gravidanza le emozioni della madre sono già percepite dai cuccioli e dai gattini: le contrazioni dell'intestino legate allo stress, per esempio, o le carezze sull'addome della femmina gravida inducono la percezione di disagio o, al contrario, del piacere da parte dei piccoli. La sintonia emozionale prosegue alla nascita e dopo il parto: la mamma lecca, abbraccia, riscalda e sfama i nuovi nati. Inoltre, la femmina secerne dalle ghiandole poste tra le fila delle mammelle i feromoni di appagamento che aiutano i cuccioli e i gattini a sentirsi "bene" e rilassati. Durante il parto nasce il legame di attaccamento tra la mamma e i propri piccoli: questo legame permette la crescita fisica e psichica dei neonati fino a quando rimangono con la famiglia di origine. D'altra parte anche i cuccioli e i gattini stringono con la madre un legame di attaccamento che permette loro di accettare le cure e gli insegnamenti genitoriali. La mamma rappresenta una base sicura e una maestra di vita: tranquillizza, rassicura e mostra "come si fa".

Una famiglia "allargata"

Con la crescita il legame di attaccamento con la madre biologica si "allarga" ai membri del gruppo con cui il piccolo vive e ai componenti della famiglia umana. Il legame tra cane, gatto e referente è da considerarsi al pari dell'attaccamento del bambino alla propria mamma. L'essere umano è a tutti gli effetti, la figura di riferimento e accudimento di questi animali; tra le due specie nasce una vera e propria relazione affettiva.

Istinto o apprendimento?

Spesso siamo portati a pensare che ogni cane o gatto debba, poiché femmina, essere capace di accudire i propri figli. In realtà la mamma ha bisogno di ricevere informazioni per prepararsi a gestire al meglio ciò che accadrà. Purtroppo i cuccioli sono separati dalla madre intorno ai **due o tre mesi di età** e non hanno la possibilità di fare esperienza osservando i parti della propria mamma, nonna o zia. Le primipare spesso sono inesperte e partoriscono in modo itinerante: i cuccioli non sono leccati e puliti dal liquido amniotico dopo essere stati liberati dalla placenta, bensì abbandonati qua e là. Inoltre, la madre preferisce rimanere in compagnia della famiglia umana lasciando i piccoli senza fonte di calore e nutrimento.

La nursery per i cuccioli

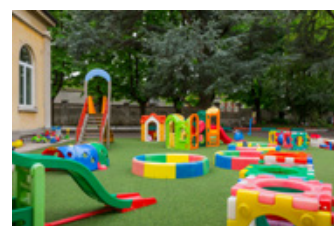
È perciò necessario creare nel luogo preferito dalla femmina una nursery per accogliere i cuccioli e rimanere con la neomamma durante il pre parto e il parto vero e proprio. I famigliari, con il supporto del medico veterinario, devono aiutare la madre a liberare i piccoli dalla placenta e favorire la prima poppata di colostro, un liquido ricco di anticorpi che garantisce al neonato la prima protezione immunitaria. Qualora la mamma si allontanasse spesso dall'"asilo" per seguire i famigliari, è necessario durante i primi giorni dopo il parto spostare la *nursery* nelle diverse stanze dell'abitazione oppure alternarsi tra famigliari così da non lasciare la femmina sola. Anche i feromoni di sintesi, i fiori di *Bach* o Australiani possono contribuire a rilassare mamma cane e mamma gatto.

"Per accudire i figli, cani e gatti hanno bisogno d'informazioni"





La Fondazione Consorzio Scuole Materne del Comune di Gallarate propone, per l'anno scolastico 2022/2023 l'open day, invitando genitori alla visita delle Scuole dell'Infanzia situate nel territorio di Gallarate: all'interno del nostro sito www.fondazioneconsorzioscuolematernegallarate.it è possibile visualizzare video e immagini di presentazione generale e quelli delle singole scuole. Questo "viaggio" all'interno e all'esterno delle nostre sedi di **Ponti Centro**, **Madonna in Campagna**, **Ronchi** e **Crenna** vi darà la possibilità di conoscere le nostre realtà. Da sempre il ruolo della Fondazione è porsi a servizio dei bambini e delle famiglie con proposte educative pensate per supportare lo sviluppo psicofisico dei bambini e sostenerlo con una stretta alleanza educativa con i genitori. Le nostre scuole "paritarie" seguono gli indicatori ministeriali e nazionali per dare vita ad una ricca proposta formativa che risponde alle esigenze della fascia d'età 3-6 anni aprendo anche ai bambini "anticipatori". La scuola di **Madonna in Campagna**, al suo interno, è dotata anche di una sezione "Primavera" che accoglie i bambini di età compresa tra i 24 e i 36 mesi. Gli spazi sono progettati per consentire un adeguato svolgimento di tutte le attività e sono a misura di bambino: l'ambiente, pensato per accogliere, è strutturato per centri di interesse. Tutte e quattro le scuole dispongono di ampi spazi esterni e di cucina interna. I pasti sono preparati da personale interno qualificato della Fondazione e ogni scuola è dotata di una cucina professionale e completa.



Open day

MERCOLEDÌ 24/11/2021 dalle 17.30 alle 19.00

SABATO 27/11/2021 dalle 9.00 alle 12.00

su prenotazione telefonica

Centro - Tel. 0331.796 302

Ronchi - Tel. 033.796109

Crenna - Tel. 0331.791200

Madonna in Campagna - Tel. 0331.792262

www.fondazioneconsorzioscuolematernegallarate.it



> Lucia Berdini

“Giocare è una cosa seria”

L'ideatrice del *Manifesto del gioco*

Lucia Berdini è una *Play Coach*, *World Laughter Ambassador*, *Gibberish and Nonsense Coach*, *Playfight Trainee* e *Chief Happiness Officer* con *2bhappy*, oltre che *TEDx speaker*: ha formato più di 100 leader di *Yoga della Risata* in tutta Italia e, attraverso il progetto *Playfactory*, di cui è fondatrice, aggrega persone che vogliono diffondere la cultura del gioco in ogni sua forma

Sei l'ideatrice e una delle autrici del *Manifesto del Gioco*. Ci vuoi raccontare quest'idea e le motivazioni che ti hanno spinto a farlo?

Il sogno del *Manifesto del Gioco* frullava nella mia testa da anni finché un giorno, nel 2019, ne ho parlato con un amico e collega, **Michele Pierangeli**, e - con lui come alleato - abbiamo cominciato a incontrarci - il processo è durato **più di un anno** e il *Manifesto* in questo lasso di tempo è cambiato moltissimo. Ora siamo un *core team* di **7 persone**, con **Michele Pierangeli**, **Dario Solina**, **Emanuele Ciccarelli**, **Sara Cavalieri**, **Anthony Trahair**, **Fabrizio Lonzini**: amici con cui ogni settimana ci impegniamo a far crescere il *Manifesto*, a sognare forte e giocare insieme. Diffondiamo la cultura del gioco per cambiare il mondo perché, è la scienza a dircelo, la deprivazione dal gioco genera moltissime problematiche sociali e portato a conseguenze importanti in vari ambiti della nostra vita: aumento della depressione, aumento della possibilità di sviluppare dipendenze, diminuzione della capacità di autocontrollo, difficoltà ad

crescendo moltissimo... ecco io credo che accanto agli artefatti ci sia bisogno di una sensibilizzazione al tema della ludicità - o lusorietà - come bisogno biologico innato, che ha bisogno di essere nutrito e integrato nelle politiche di innovazione sociale. Il *Manifesto del Gioco* vuole rendere questo processo più veloce, perché troviamo che sia non più procrastinabile. Quando sarà chiaro che non è più un'opzione, ma è qualcosa di necessario credo che anche gli ambienti più ostili si apriranno a questo mondo: alcuni per consapevolezza e altri che seguiranno perché diventerà una moda.

I bambini imparano tutto attraverso il canale ludico: quanto è importante quindi che gli adulti siano capaci di giocare con loro?

Questo processo di consapevolezza deve investire anche e soprattutto le famiglie e chiunque passi del tempo con i bambini. Il gioco è il lavoro dei bambini, diceva **Maria Montessori**, e permettere loro di avere i tempi e gli spazi di gioco è imperativo per la loro

“È un bisogno fisiologico innato”

adattarsi al cambiamento, fragilità personale e incapacità di instaurare relazioni interpersonali profonde, tendenza a commettere o essere coinvolti in atti criminali... in alcuni casi si è registrato l'aumento di psicosi nei soggetti osservati. Per questo vogliamo che la cultura del gioco sia integrata nella vita delle scuole, delle famiglie, ma anche delle aziende e dei Comuni: per far nascere nuovi spazi di educazione emozionale e sociale, in cui allenarci alla libertà, crescere insieme e costruire le basi per una società attiva, propositiva e felice.

In quale modo il gioco può entrare in contesti dove non c'è oppure è visto come inutile o addirittura dannoso?

Può farlo, anzi lo farà, ma ci vuole pazienza. Come dico nel mio *Ted Talk*, giocare è una cosa seria e uno dei principi per portare il gioco negli ambienti *playphobic* è non avere fretta. Negli ultimi anni, l'industria ludica sta

salute fisica, mentale ed emotiva. Il gioco è anche il modo naturale con cui i bambini riempiono il loro bicchiere emotivo, come dice il terapeuta **Lawrence Cohen**. Avere uno spazio quotidiano di gioco con chi si prende cura di loro è per i bambini un vero canale d'amore che purtroppo - noi adulti - non comprendiamo né nutriamo abbastanza. Una delle obiezioni primarie che incontro è che giocare con i bambini è stancante, perché hanno dei modi molto diversi dai nostri per divertirsi, ricordiamo però che ciò di cui hanno bisogno non è una grande quantità di tempo, bensì di una grande qualità.

Lasciaci una frase, un messaggio che possa essere di aiuto alla divulgazione del gioco...

Ritroviamo, come adulti, il nostro elemento di gioco. Quell'attività che ci accende e ci appaga e dedichiamole **almeno 1 ora della nostra settimana**. Cambierà tutto, ve lo assicuro!

> Luca Borsa
> redazione@varesemese.it



ORO "ROSA"

Quando vince lei

Il giornalista sportivo Dario Ricci spiega perché "è inevitabile che i trionfi al femminile abbiano quel *surplus* di valore e sottintendano anche un riscatto nell'affermazione di diritti troppo spesso violati e dimenticati"

> A cura della Redazione

> redazione@varesemese.it

L'oro della fenice di **Federica Pellegrini**, le stoccate d'oro tra **Trillini e Vezzali** e la generazione di fenomene delle donne del volley azzurro, fino a **Bebe Vio** o "perché la vita è una figata pazzesca". Senza dimenticare i talenti stranieri: dal *golden slam* di **Steffi Graf** a **Nawal e Vera**, che vinsero per tutte le donne del mondo. Sono tanti i ritratti femminili che emergono tra le sfide, i campioni e i momenti che hanno cambiato lo sport raccontati nel libro *Match Point* di **Dario Ricci**.

Le atlete che vinsero per tutte le donne del mondo

Nel suo ultimo volume, pubblicato dalla casa editrice bustocca **Nomos**, la nota voce sportiva - che, a ottobre, a **Duemilalibri** a **Gallarate** ha "duettato" con il nostro direttore, **Chiara Milani** - racconta di uomini e donne che si sono battuti in squadra o individualmente, che hanno sfidato se stessi per raggiungere gli obiettivi di una vita, ma anche atleti divenuti in alcuni casi icone di riscatto socio-politico. Come "**Nawal El Moutawakel**, che a **Los Angeles 1984** vinse i 400 ostacoli nell'atletica leggera, prima donna marocchina e prima donna di religione islamica a conquistare un oro olimpico, diventando poi anche una figura apicale del **Cio**", come cita Ricci, che ricorda anche **Vera Caslavská**, forse la più grande ginnasta di tutti i tempi, che nel **1968 alle Olimpiadi in Messico** "trionfa nel nome di quella **Cecoslovacchia** che in quei giorni subiva l'onta dei carri armati sovietici entrate a **Praga** a spegnere la primavera praghese e che seppe, semplicemente inclinando il proprio collo e volgendo altrove lo sguardo, protestare in modo dirompente non guardando quella bandiera dell'**Unione Sovietica** che s'alzava verso il podio olimpico". Senza dimenticare le calciatrici della nazionale femminile giapponese che, dopo lo **tsunami del 2011 nel Paese del Sol Levante**, hanno inaspettatamente vinto il campionato del mondo, segnando così uno splendido *goal* a favore dell'emancipazione delle donne in **Giappone**.

Il peso di certe medaglie

Di qui, la conclusione dell'esperto per quel che riguarda le medaglie d'oro "rosa": "È inevitabile spesso che i trionfi al femminile abbiano quel *surplus* di valore e sottintendano anche un riscatto nell'affermazione di diritti troppo spesso violati e dimenticati".

Illustrazione: Daniele Simonelli



GUARDA
LA GALLERY



> Ph: Salvatore Benvenga,
Fotoclub Il Sestante

Quando le emozioni prendono vita



Il nostro laboratorio sci vi aspetta per la preparazione stagionale!
Da quest'anno noleggiare anche dell'attrezzatura per sci di fondo e sci d'alpinismo.

Corso Italia, 30, 21052 - Busto Arsizio (Va) - +39 338 3637678
info@sportrevolution.it





COME TERRA L' HA FATTO .

Segui il viaggio dei diamanti naturali Octahedron by Forever Unique.
Ogni gioiello è unico e dotato di un sistema di tracciabilità per conoscere il percorso della pietra.
Un viaggio lungo la Terra, fino a te.



forever unique

