

Mensile di attualità

FREE PRESS
N5 | GIUGNO 2023

VARESE MESE

40
ANNI

SOTTO
QUESTO
SOLE

Giardini da salvare
Cura naturale
Mangia (e bevi)
che ti passa!

Corpo e mente
**Alla ricerca
del fresco**
Tuffo nell'arte
Sete di equità

**ALESSANDRO
MIANI**
Presidente della
Società Italiana di
Medicina ambientale

PAGINA 7

■ Estate 2023: ■

Siccità?

Pronti alla
bella stagione



COMITATO IMPRENDITORIA FEMMINILE - RETE AL FEMMINILE VARESE



SALA INFOPOINT, PIAZZA MONTE GRAPPA 5, VARESE

1. Welfare aziendale

5 giugno 2023

Mettere in luce le potenzialità e i punti di forza degli strumenti welfare, a livello normativo, fiscale e operativo e presentare uno strumento di check up gratuito per le imprese partecipanti, che potranno ricevere un'analisi personalizzata da un'equipe di esperti del settore.

2. Work-life balance

settembre 2023

Presentazione dello stato dell'arte e degli strumenti utili per compiere piccoli ma significativi passi in avanti, in un'ottica di sensibilizzazione e promozione di una cultura imprenditoriale e aziendale più flessibile e responsabile che incorpori strategie di conciliazione sfera privata e lavorativa.

3. Educazione finanziaria

ottobre 2023 (MESE DELL'EDUCAZIONE FINANZIARIA MEF)

Panoramica sugli strumenti di base per la gestione delle risorse finanziarie, favorendo la crescita delle competenze finanziarie delle PMI e promuovendo la divulgazione e lo sviluppo di nuovi ed efficaci strumenti al servizio di una nuova cultura finanziaria d'impresa.

4. Educazione digitale

novembre 2023

Analisi e approfondimento sulle strategie di comunicazione interna ed esterna efficaci per una PMI, con presentazione di una best practice aziendale femminile di successo del territorio sui temi della comunicazione digitale e del metaverso.

Iscrizioni online dal sito va.camcom.it > Prossimi eventi



Vuoi rimanere aggiornato su eventi e novità per gli imprenditori in provincia di Varese?
Scopri la Newsletter di Camera di Commercio di Varese

Gira... sole

Previsioni incerte

Di fronte alle "bizze" del clima ci sentiamo impotenti. In attesa di capire quanto l'essere umano possa davvero fare per arginare i cambiamenti in corso, ci prepariamo a un'estate che, nonostante le premesse primaverili, potrebbe comunque essere torrida



> Chiara L. Milani - Direttore responsabile

Che tempo che fa! A **Fabio Fazio** fischieranno le orecchie, ma - notizie sul suo trasloco dalla **Rai** a parte - è stata questa davvero l'espressione più ricorrente nei pensieri delle persone nella **primavera 2023**.

Maledetta primavera

"Tenetevi pronti all'estate più calda di sempre", ci hanno detto. "E' allarme siccità", hanno ripetuto. "Bisogna sperare che piova", è stato il mantra. E intanto è arrivato l'alluvione in **Romagna**, con vittime e devastazioni. Mentre qui da noi il maltempo ha fatto saltare o comunque messo in difficoltà chissà quanti eventi. Oltre a fare registrare la tragedia di una *house boat* affondata nel **Lago Maggiore**.

Varese si riscalda!

Ciononostante, la bella stagione che abbiamo davanti potrebbe essere comunque davvero torrida. A farlo notare è **Camilla Galli**, meteorologa del **Centro geofisico prealpino di Varese** e naturalista della **Cittadella di scienze della natura di Campo dei fiori**, che ricorda come le previsioni del tempo in realtà riescano ad anticipare la situazione del cielo soltanto con **3 giorni** d'anticipo e come, comunque, la temperatura a **Varese** negli **ultimi decenni** si sia alzata di **più** rispetto alla media mondiale.

Just in case

Quindi noi di **VareseMese** abbiamo pensato di prepararci. Con una serie di analisi e consigli a **360 gradi** per affrontare caldo e afa. Se poi il tempo dovesse ancora stupirci, li terremo da parte. Perché non scadono. Come, del resto, tutti i numeri del nostro mensile. Che vogliono essere riviste monotematiche che vanno oltre la cronaca del momento. Per riflettere, approfondire, ricordare, prepararsi. In modo da rimanere al passo coi tempi. E, se possibile, prevedere. O persino, se necessario, prevenire. Come dicono gli inglesi... *just in case*.

SEGUICI!



Seguici!  

Scarica l'APP





Lavoriamo
per consegnarvi
un ambiente migliore.



Vogliamo lasciare alle prossime generazioni un ambiente più accogliente.

Per questo sosteniamo il progetto promosso da Natù, grazie al quale abbiamo contribuito ad attività di educazione ambientale nelle scuole e piantato 100 nuovi alberi nel territorio di Varese.

Grazie al progetto
"Un albero per il futuro"
abbiamo piantato
100 nuovi alberi.

BERTONI AUTOTRASPORTI
Il trasporto guarda avanti.

www.autotrasportibertoni.com
Besozzo - Ternate (VA) | +39 0332 773553

INDICE

N. 5 GIUGNO 2023
ANNO XL



8

R... estate pronti

Camilla Galli, meteorologa del Centro geofisico prealpino di Varese e naturalista della Cittadella di scienze della natura di Campo dei fiori, spiega perché non è possibile sapere come sarà il cielo nei prossimi mesi

7

Cura naturale

Alessandro Miani, presidente della Società italiana di Medicina Ambientale, di recente ospite del primo *Festival della Meraviglia* a Laveno Mombello, spiega come massimizzare gli effetti benefici della bella stagione, evitando qualche pericolo legato al gran caldo

- 3 **EDITORIALE**
Gira... sole
- 10 **SALUTE**
Pericolo disidratazione
- 12 **CUCINA**
L'estate è servita
- 14 **FOCUS SPIRITO**
L'estate degli anziani
- 16 **TURISMO**
Turisti "al fresco"
- 20 **SPAZIO ARTE**
Tuffo... nell'arte
- 22 **FOCUS - CINEMA**
Sete di... equità
- 24 **NATURA**
Giardini da salvare
- 27 **ANIMALI**
Caldo, che *stress!*
- 28 **SPORT**
Sotto questo sole
- 30 **FAMIGLIA**
Giochi sotto l'ombrellone
- 32 **FORMAZIONE, ISTRUZIONE, EDUCAZIONE**
Al riparo dal caldo

VARESE MESE

MENSILE D'INFORMAZIONE DELLA PROVINCIA DI VARESE E DELL'ALTO MILANESE
FONDATO NEL 1983 DA GIORGIO PICCATI 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)
redazione@varesemese.it
amministrazione.wtv@gmail.com

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)
commerciale@varesemese.it

Segreteria commerciale
commerciale@varesemese.it

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





La tua meta preferita per il tempo libero



Con l'unica ferrovia a cremagliera del Ticino, l'iconico Buffet Bellavista, il Fiore di pietra di Mario Botta a 1704 metri e il Camping sulle rive del Lago di Lugano, il Monte Generoso è la destinazione green più completa del Ticino. Raggiungibile in auto o in treno in 40 minuti da Varese, grazie alla sua posizione privilegiata tra Svizzera e Italia, è l'escursione ideale per tutta la famiglia e per chi è attratto dai panorami mozzafiato e dallo spettacolo della natura cangiante.

La Ferrovia Monte Generoso offre 51 km di sentieri facili e complessi, mountain bike, parapendio dalla vetta, un panorama a 360°, aree gioco e pic nic. Al Fiore di pietra e al Buffet Bellavista trovate punti di ristoro dove vengono serviti piatti tipici con prodotti locali e una selezione di vini ticinesi.





> In foto, Alessandro Miani

Cura naturale

Come rinfrescare mente e corpo

Alessandro Miani, presidente della Società italiana di Medicina Ambientale, di recente ospite del primo Festival della Meraviglia a Laveno Mombello, spiega come massimizzare gli effetti benefici della bella stagione, evitando qualche pericolo legato al gran caldo

Ormai è un *must* quasi irrinunciabile dell'estate. Stiamo parlando dell'aria condizionata, entrata a pieno titolo nel "kit della sopravvivenza" con il caldo torrido e afoso. Almeno al chiuso. Ma come far sì che non nuoccia alla salute? Lo abbiamo chiesto ad **Alessandro Miani**, presidente della **Società italiana di Medicina Ambientale**, che va oltre il solito discorso dell'evitare l'eccessivo sbalzo termico.

Quando il pericolo è nell'aria... condizionata

"L'aria condizionata è fondamentale per poter avere un ambiente confortevole quando fa molto caldo: ciò che conta è una manutenzione periodica, attenta o delle canaline, se è canalizzata, piuttosto che degli *split*, perché laddove ci sono residui di acqua o i formano incrostazioni si possono formare pure microrganismi che possono nuocere anche molto gravemente alla nostra salute", risponde l'esperto, che incalza: "Quindi, consiglio di mettersi con acqua e sapone a lavare bene i filtri, per poi farli asciugare. Oppure chiamare ditte specializzate per la sanificazione delle canaline". Ma non è tutto: "Altra cosa importante sui condizionatori o le pompe di calore esterni, bisogna sapere che, se questi

termini economici, quindi sulle bollette elettriche dei cittadini e delle imprese, da un lato. Dall'altro, contribuirebbe anche in maniera significativa alla riduzione dei emissioni climateranti come quelle di CO₂ pari a **200mila tonnellate all'anno**, solamente in **Italia**, che sono corrispondenti al piantare **ogni anno tra i 2 e i 6 milioni di alberi** a seconda delle specie che eventualmente potremmo piantare. Di qui, la conclusione del nostro interlocutore: "Quindi, su questo continueremo ad insistere, perché fa bene anche alla nostra salute e anche alla sicurezza dei cittadini: **un'ora di luce in più la sera**". **Tutto l'anno.**

Un'ora nella natura al giorno toglie lo stress di turno

Nel frattempo, con la bella stagione e le vacanze, di solito aumenta la nostra permanenza all'aria aperta. **La natura che cura** è stato proprio il titolo del recente incontro che Miani ha tenuto al primo **Festival della Meraviglia**, che si è svolto a **maggio a Laveno Mombello**. "Si chiama biofilia ed è un'attrazione innata che noi esseri umani abbiamo nei confronti della natura e di ciò che ce la ricorda, anche nelle forme e nei colori", spiega il

GUARDA
L'INTERVISTA



"Basta mezz'ora al giorno nel verde per stare nettamente meglio"

non sono ben lavati e puliti, oggi si usa il vapore ad alta pressione ad alta temperatura, consuma molto di più l'apparecchio. E visto che siamo in un momento ancora crisi energetica, ecco potremmo risparmiare anche lì assicurando la manutenzione dei motori esterni".

Ora legale tutto l'anno?

In ogni caso, la bella stagione porta molteplici benefici. A partire da quelli legati all'ora legale. Tanto che la Società italiana di Medicina Ambientale sta spingendo per tenerla anche d'inverno. "E' una proposta nata ancora sotto il precedente Governo che ha raccolto circa **300mila firme** dai cittadini italiani che abbiamo raccolto sul portale **Change.org**, **Ora legale per sempre**", conferma Miani. "L'abbiamo lanciata perché è un sistema a **costo zero** per il **Paese**, che consentirebbe un importante risparmio in

presidente di **Sima**: "Questa nostra voglia porta a tantissimi benefici effetti sul nostro organismo e il primo di tutti è quello che la natura e ciò che riguarda la natura è un **antistress** naturale, che abbassa i livelli di cortisolo nel sangue e riduce la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e quindi è veramente una manna a portata di tutti". L'importante è trascorrere nella natura, anche con una semplice passeggiata, una parte della nostra giornata: "Bastano anche solo **30 minuti, un'ora al giorno** nel verde per stare nettamente meglio", conclude Miani. Complice anche il microclima favorevole, chi vive su **uno dei sette laghi della provincia di Varese** da questo punto di vista è di certo avvantaggiato. Ma anche le **Prealpi varesine**, con di solito qualche grado in meno rispetto alla metropoli milanese pure in estate, sono una preziosa cornice naturale per rinfrescare mente e corpo.

> Chiara Milani

> chiara.milani@varesemese.it

*Il Centro Geofisico prealpino.
Nel tondino, la meteorologa
Camilla Galli*



> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

R...ESTATE PRONTI



Il meteo estivo rimane un'incognita

Camilla Galli, meteorologa del Centro geofisico prealpino di Varese e naturalista della Cittadella di scienze della natura di Campo dei fiori, spiega perché non è possibile sapere come sarà il cielo nei prossimi mesi



> Una panoramica della Provincia dei Sette Laghi

“L'estate 2023 sarà più calda di sempre? Potrebbe essere. Nel senso che tutto può essere. Ma le previsioni del tempo riguardano **3 giorni**. Dopodiché, verso il quinto, è tendenza”: **Camilla Galli**, meteorologa del **Centro geofisico prealpino di Varese** e naturalista della **Cittadella di scienze della natura di Campo dei fiori**, mette subito in chiaro la situazione. Nonostante i ripetuti allarmi “caldo torrido e siccità” che circolano in **tutta Italia** (e non solo) da tempo, non è possibile davvero prevedere come sarà il cielo nei mesi che abbiamo davanti.

Varese “si scalda” più della media mondiale

“Di certo a livello globale, si assiste al preoccupante fenomeno del rialzo delle temperature, che dal **1850 al 2022** è stato di **+1,7 gradi per quanto riguarda le terre emerse** e +1 per gli oceani. A **Varese**, dal **1967** ad oggi l'aumento è stato **+2,4 gradi**, quindi quasi mezzo grado ogni **10 anni**”, analizza comunque l'esperta.

Aumentano le “bombe d'acqua”

Quando alle cosiddette “bombe d'acqua”, Galli conferma che in effetti la tendenza sembra essere quella di una maggior concentrazione, anche se fenomeni di precipitazioni intense d'estate si sono sempre verificati. Ovviamente, però, più il terreno è asciutto, più la pioggia battente fa danni.

Varesotto come la Romagna?

Ma da noi potrebbe accadere ciò che è successo in **Emilia Romagna**? “Fatto salvo che tutto può succedere, perché intervengono diversi fattori, la **Romagna** si trova in una pianura alluvionale, noi in un territorio prealpino, quindi la situazione di base è differente. Poi è ovvio che se la pioggia cade su una montagna di granito piuttosto che su una duna di sabbia provoca effetti differenti”, risponde la nostra interlocutrice.

Un maggio “freddino”

In attesa di capire dunque che tempo farà **tra giugno e settembre**, resta

il fatto che, dopo **un aprile** molto caldo e una bella **prima settimana di maggio, la seconda e la terza decade del mese** scorso sono state decisamente freddine. “In passato siamo giunti ripetutamente a toccare i **32 gradi**, mentre stavolta abbiamo sfiorato i **27 giusto un paio d'ore in un pomeriggio e la sera** quasi quasi sarebbe venuta voglia di accendere il riscaldamento per un'oretta”, conferma Galli, dati alla mano.

Pronti a tutto

Insomma, bisogna essere davvero pronti a tutti.

*Le previsioni
del tempo
riguardano
solo 3 giorni”*

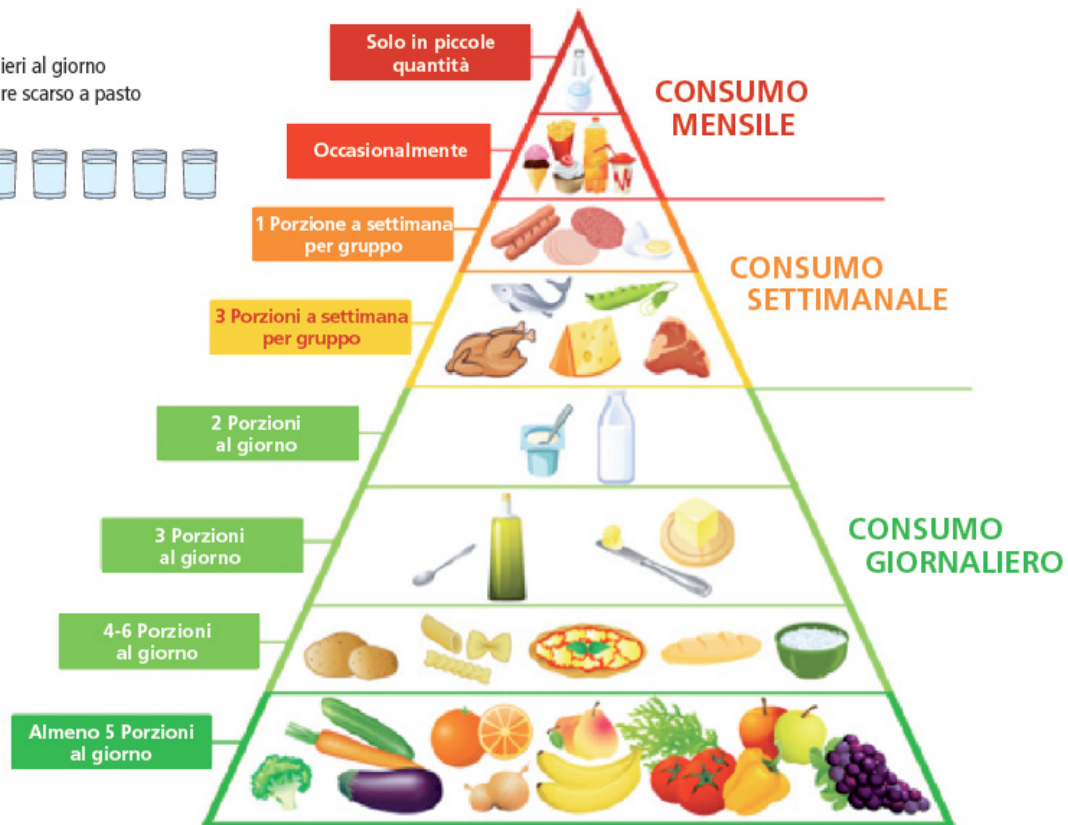
PERICOLO DISIDRATAZIONE

> Eugenia Dozio
> redazione@varesemese.it

Eugenia Dozio, dietista clinica dell'Università dell'Insubria, fornisce ai nostri lettori alcuni importanti consigli per affrontare la bella stagione senza problemi per la salute

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno
Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Mangia (e bevi) che ti passa

Suggerimenti per l'alimentazione estiva

L'estate è la stagione in cui il rischio di disidratazione è più alto. Bere acqua a sufficienza aiuta ad evitare colpi di calore, affaticamento, crampi o il rischio di calcoli renali. Bambini, anziani e donne in gravidanza possono essere più esposti a questo pericolo.

Il bilancio idrico

Per bilancio idrico si intende il rapporto tra entrate ed uscite, ovvero tra la quantità di liquidi assunti attraverso l'alimentazione e quelli che vengono eliminati per via metabolica oppure tramite sudorazione.

Gli alleati della salute

Frutta e verdura sono veri alleati che partecipano all'idratazione dell'organismo perché hanno la particolarità di contenere molta acqua, in media intorno al **90%**. Sono consigliate **5 porzioni tra frutta e verdura** al giorno e possibilmente di **colore diverso**. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

Consigli per la cottura

Consumare cibi freschi e di stagione cercando di cuocerli conservando l'acqua in essi contenuta, prediligendo cotture al vapore, bagnomaria e bollitura in poca acqua.

Le raccomandazioni del Ministero

Le raccomandazioni del **Ministero della Salute** sono di bere almeno **due litri (otto bicchieri)** di acqua al giorno, distribuendo l'assunzione nell'arco della giornata. Evitare bevande zuccherate, limitare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitare superalcolici.

La piramide alimentare

Esistono alcune indicazioni che possiamo applicare in sicurezza, sulla base di linee guida stilate a partire da evidenze scientifiche. Per rendere le informazioni facilmente fruibili, alcuni Paesi hanno adottato la piramide alimentare come rappresentazione grafica di queste linee guida. Il concetto della figura della piramide è che alla base, più ampia, siano presenti i cibi che dovrebbero essere consumati maggiormente nella nostra alimentazione (frutta, verdura, cereali meglio integrali, acqua), quelli che troviamo nei livelli superiori sono da consumare con diverse frequenze durante la settimana (carni, pesce, legumi, uova, latticini, condimenti) mentre gli alimenti che si trovano al vertice sono quelli da limitare (dolci, vino).

Vietato stare fermi

L'attività fisica è presente lungo tutta la piramide. E' importante che con l'assunzione delle porzioni consigliate venga rispettata anche la tradizione alimentare mediterranea, evitando un eccessivo consumo di un solo alimento o l'uso di pochi alimenti che comporterebbero squilibri nutrizionali. E' richiesto di rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti.

Viva i grassi vegetali

Evitare preparazioni elaborate con alimenti provenienti dal mondo animale, in modo particolare i grassi, sostituendoli con l'olio d'oliva, che è il condimento migliore da usare a crudo.

Piatti unici salutari

Sono consigliati piatti unici meglio freddi composti da cereali (**1/4 del piatto**), **una o due** fonti proteiche (**1/4 del piatto**): pesce, legumi, carni, più frequentemente bianche, formaggi freschi con verdure (**1/2 piatto**).

Dulcis in fundo...

E la frutta? Può essere consumata alla fine del pasto o come spuntino.



> Eugenia Dozio

“Bambini, anziani e donne in gravidanza sono i più esposti a colpi di calore, crampi, affaticamenti o il rischio di calcoli renali”

L'ESTATE È SERVITA

La stagione degli *smoothies*

Su un piatto della bilancia, cibi e bevande di tendenza. Sull'altro, l'importanza di rimanere idratati, non appesantirsi e tenere sotto controllo il peso. Con l'arrivo di giugno, anche le nostre abitudini alimentari cambiano: ecco come combattere le alte temperature a tavola, senza rinunciare al sapore delle vacanze

Stagione che vivi, prelibatezze che scegli. Così come la moda negli armadi, anche quella in tavola cambia col tempo. In entrambi i casi, ci sono *trend* d'importazione, ma anche *evergreen* tricolori intramontabili. In ogni caso, abiti e alimentazione devono calzarti su misura e farci sentire a nostro agio in qualsiasi condizione. Anche meteorologica.

Parola d'ordine, "fresco"

L'estate, con le sue temperature elevate, spesso ci spinge verso cibi e bevande nuovi e rinfrescanti. Ma quali sono le tendenze alimentari estive del momento e come influiscono sulla nostra salute?

"I frullati idratano e forniscono energia, ma attenti agli zuccheri"

Attenzione agli zuccheri!

Gli *smoothie* di frutta e verdura sono sicuramente una scelta popolare durante l'estate. Ricchi di vitamine, minerali e fibre, aiutano a mantenere l'idratazione e forniscono energia immediata. Eppure, è importante prestare attenzione all'eccessiva dolcezza di ciò che si beve. Alcuni frullati possono contenere grandi quantità di zucchero aggiunto, che può portare a un aumento di peso e altri problemi di salute.

Brindiamo... alla salute!

Le bevande fresche a basso contenuto alcolico, come l'*Aperol Spritz* o il *Gin tonic* con un tocco di frutta, sono in voga: se da un lato aiutano a combattere il calore, dall'altro bisogna stare attenti alla disidratazione. L'*alcol* può infatti avere un effetto diuretico, perciò è importante bilanciare con molta acqua.

Evviva i condimenti leggeri

Un'altra tendenza estiva è quella delle insalate fresche e leggere. Queste offrono un'abbondanza di nutrienti senza appesantire lo stomaco. Ciò detto, i condimenti - come le salse - possono trasformare un'insalata salutare in un pasto ad alto contenuto calorico. Meglio optare, dunque, per condimenti leggeri come olio d'oliva, aceto balsamico o succo di limone.

Non mettiamo troppa... carne al fuoco

Le grigliate all'aperto sono un altro *must* dell'estate. La carne in sé può essere una buona fonte di proteine, ma la cottura ad alte temperature può creare composti cancerogeni. E' consigliato variare con pesce, pollame, verdure o frutta grigliati e non cuocere troppo la carne.

Il gelato? Meglio fatto in casa

Infine, i *dessert* ghiacciati come i gelati artigianali o i sorbetti alla frutta sono immancabili. Offrono un sollievo immediato dal caldo, ma come gli *smoothie*, possono contenere molto zucchero. Optare per opzioni a basso contenuto di zucchero o fatte in casa può essere una scelta più salutare.

L'ESTATE DEGLI ANZIANI

Alla soglia dei 92 anni, monsignor Claudio Livetti racconta la bella stagione vista da dentro una casa di riposo, dove lo spazio verde diventa il luogo più ambito per stare al fresco e fare un po' di vita sociale

> *Monsignor Claudio Livetti*

> *redazione@varesemese.it*

Da ormai **6 anni** vivo alla casa di riposo **La Provvidenza** a **Busto Arsizio** e mi appresto a passarvi questa **prossima estate**. So già come sarà.

Il fascino del giardino

Gli ambienti sono sempre ottimamente riscaldati nei mesi freddi e refrigerati in quelli torridi, perciò non si soffre l'afa e l'umidità condensata. Ma il grande sogno nei mesi belli è quello del giardino, all'aria aperta, in mezzo al verde, che non scarseggia pur essendo nel centro della città. E' una meravigliosa opportunità, che solitamente inizia in **maggio**, ma purtroppo quest'anno maggio si è identificato con **dicembre**. Seduti attorno ai tavolini si gode la frescura dell'ombra degli alberi. C'è anche chi preferisce il sole e approfitta di angoli soleggiati per rivivere i tempi giovanili di **Riccione**. Alcuni giorni della settimana **nei mesi più caldi** compare nei giardini il triciclo

del gelataio, come quelli di una volta, per porgerlo *gratis* a tutti gli ospiti e anche ai loro parenti in visita. Da qualche tempo, oltre alla compagnia degli uccelli, c'è anche quella degli scoiattoli. Ve n'è qualcuno meno timido che si avvicina per prendere una nocciola o un'arachide dalla mano che la porge e poi sgattaiolare a mangiarselo in cima ad una pianta. Vi è poi in allestimento un modernissimo "giardino terapeutico", che sarà un vero fiore all'occhiello.

Gli incontri e i racconti

Terminate le scuole, i nipoti (quelli affezionati e riconoscenti per tutto ciò che hanno ricevuto nell'infanzia) vengono più frequentemente ad incontrare i nonni. Costoro hanno una lunga storia alle spalle: sono stati a loro tempo figli ribelli, coi limiti dei tempi passati, poi sono stati genitori autoritari, adesso, con più primavera sulle spalle, cercano di essere nonni saggi e liberi.



“Giardino terapeutico, fiore all’occhiello”



Talvolta gli incontri nonni/nipoti si prolungano, perché ci sono sempre cose belle e utili da raccontare. I nonni non sentono complessi di inferiorità di fronte ai nipoti che frequentano scuole superiori a quelle consentite ai loro tempi, godono nel vedere le immagini degli “aggeggi” che i nipoti hanno sempre in mano e si esprimono con semplicità e verità. Una persona è davvero vecchia quando non ha più niente da dire o quando ciò che dice non interessa a nessuno. Il pudore è un riserbo che cerca di nascondere il bene compiuto, come insegna il Vangelo: “Non sappia la destra ciò che fa la sinistra”, ma l’anziano non ha pudore, cioè non nasconde le cose belle realizzate e la difficoltà superate nel lungo cammino della vita. Ho in mente una nonna, insegnante in pensione, che per spronare il nipote lazzaroncello gli disse: “La mia vita è riuscita perché mi sono sempre impegnata in ciò che amavo e ho amato ciò per cui mi impegnavo”. Il vecchio può concedersi qualche vanto, perché non ha vergogna a lasciar vedere i propri limiti: gli apparecchi acustici, gli occhiali, le rughe, i capelli meno curati, il bastone, il deambulatore, la carrozzina. Il vecchio si sente libero, non è come chi in società vuol apparire e cerca di nascondere le brutture.

Gli svaghi

Qualche vecchio si lamenta perché le giornate sono sempre uguali: ma quando andava al lavoro

non era la stessa monotonia? C’è però chi si impegna a dare un tocco di novità alla monotonia. Non c’è soltanto la televisione che può portare notizie, spettacoli, divertimenti. Alcuni anziani mantengono efficiente la loro vivacità culturale leggendo il giornale a cui sono abituati: c’è chi è abbonato alla *Prealpina* e qualche sfegatato sportivo che si fa portare dall’edicolante la *Gazzetta dello sport*. Il reparto dell’animazione organizza visite virtuali a città estere, film che hanno avuto particolare interesse, uscite per partecipare a manifestazioni della vita civica, anche se la pandemia ha lasciato tracce negative e frenato queste uscite. Il reparto di fisioterapia organizza momenti di “ginnastica ludica”, affinché anche attraverso il gioco si mantenga la funzionalità dei muscoli e delle capacità motorie e mentali. Il gruppo dei volontari intrattiene quasi giornalmente gli anziani con tombolate, *quiz* a premi, gioco del mercante in fiera. Direi che la parte del leone la fa il gioco delle carte. Ad ogni tavolino c’è sempre il crocchio dei giocatori: ospiti, ma anche parenti in visita. La briscola, la scopa, la marianna, la peppa tencia, scala quaranta e tanti altri giochi permettono di trascorrere ore che altrimenti sarebbero noia e apatia. Il più anziano ospite maschio, che veleggia serenamente verso i 103 anni, non si lascia mai mancare la partita a carte. Il figlio e la figlia si alternano a mantenere questo suo interesse: vale più di una terapia.

TURISTI "AL FRESCO"

Dove sfuggire al grande caldo

Niccolò Comerio, ricercatore della *Liuc Business School*, analizza l'impatto climatico sulla scelta delle vacanze, spronando il nostro territorio a giocare gli "assi nella manica" che ha a disposizione in questa partita

> Niccolò Comerio
> redazione@varesemese.it

Temperature da record...

Con **0,9** gradi al di sopra delle medie del periodo **1991-2020**, il **2022** si è aggiudicato la medaglia d'argento nella lista degli anni più caldi della storia recente. Inoltre, la probabilità di ottenere nuovi record di temperature, sia a livello globale sia in **Europa**, è destinata ad aumentare di **anno in anno**, a causa della crescita continua dei livelli di gas serra nell'atmosfera. Infine, stiamo per entrare in una fase caratterizzata dal fenomeno conosciuto come *El Niño*, l'oscillazione climatica nel **Pacífico** che si verifica regolarmente in cicli **da 3 a 5 anni**, e che è in grado di portare a ulteriori massimi di temperatura a livello globale.

...ma anche viaggiatori!

Nuovi record si prospettano anche per il settore turistico italiano, destinato a superare nel corso del **2023** i livelli pre-pandemici. A dirlo è la nota previsionale *Tourism Forecast 2023* di *Demoskopika*, secondo cui si assisterà a un **aumento di oltre il 12%** dei pernottamenti rispetto all'anno passato, raggiungendo i **442 milioni**, il valore più alto di sempre. Quanto agli arrivi, se ne potrebbero registrare quasi **127 milioni** (di cui **61 milioni** di stranieri), il terzo dato più elevato nella storia, dopo i **128 milioni** del **2018** e **131 milioni** del **2019**, con un rialzo di poco più dell'**11%** sullo **scorso anno**. Una *performance* di tale portata eserciterà un effetto traino anche sulla spesa turistica che, in valori assoluti, sfiorerà la soglia degli **89 miliardi di euro**, in crescita di quasi il **23%** rispetto ai **dodici mesi del 2022**.

Voglia di aria fresca e natura

Guardando ai mesi estivi, tra i viaggiatori cresce la voglia di natura e di aria fresca, forse anche nel tentativo di sfuggire all'attesa calura.

Secondo i dati dell'**Osservatorio del Turismo di Human Company**, in collaborazione con *Thrends*, società specializzata in analisi e strategie nel settore, saranno **56,6 milioni** le presenze stimate per il turismo *outdoor* dell'estate **2023**, che si candida così ad essere una delle migliori degli **ultimi 10 anni**. Già nel **2022**, sia per i viaggiatori domestici sia stranieri, il patrimonio naturalistico del **Belpaese** era risultato essere la prima motivazione alla base di una vacanza, prendendo il posto del classico binomio Italia-arte, sceso in seconda posizione. Secondo il presidente di *Isnart* (**Istituto Nazionale Ricerche Turistiche**) si tratta di una tendenza ormai consolidata nel settore turistico post-pandemico, che lascia più spazio alle piccole eccellenze del territorio, con gite ed escursioni alla scoperta di borghi e aree interne meno gettonate.

Gli impatti del new normal climatico

È probabile che il susseguirsi di continue ondate di calore cambierà sempre più le modalità di viaggio, soprattutto in **Europa**, un'area geografica che i climatologi descrivono come un *hot spot*. Al riguardo, già nel mese di agosto dello scorso anno il *New York Times* pubblicò un articolo dal titolo emblematico: *Stockholm Instead of Rome? October Instead of July?* (Stoccolma invece di



Roma? Ottobre invece di luglio?). Per fuggire dalle temperature record arriveremo a scegliere destinazioni alternative, magari preferendo "Stoccolma invece di Roma"; oppure anticiperemo o ritarderemo di qualche settimana le ferie, per evitare di viaggiare nei periodi più caldi, talmente caldi da rendere quasi invivibili grandi città, come **Roma, Firenze o Milano**.

Viva il Nord

In questo *new normal* climatico il **Nord Europa** ne uscirà certamente avvantaggiato, grazie alla combinazione di paesaggi incontaminati, pochi assembramenti di visitatori e assenza di afa opprimente. Lo stesso discorso varrà per le località di montagna, internazionali e non: se, da un lato, l'innalzamento delle temperature ridurrà le opportunità per il turismo invernale, dall'altro le vette diventeranno il rifugio ideale per prendersi una pausa dal caldo torrido delle città.

La provincia di Varese non può stare a guardare

Anche nella nostra provincia, caratterizzata da un importante patrimonio naturale e paesaggistico, il binomio tra paesaggio e turismo "al fresco" potrà costituire un elemento di rilevante centralità negli anni a venire. Sarà importante, quindi, favorire una concezione dell'ambiente come risorsa e fattore di sviluppo locale, il tutto in una logica di maggiore responsabilità e sostenibilità.

Varese vicina a tutto

Vicini alle grandi rotte commerciali e ai nuovi poli logistici, vicini al vostro bisogno di qualità e sicurezza nel trasporto, vicini da sempre a Varese e al suo mondo imprenditoriale. Sotto il marchio Asea, 400 aziende piccole e grandi del settore dei trasporti studiano i nuovi scenari e vi propongono le soluzioni migliori per il vostro business. Per crescere insieme a voi, per portarvi da protagonisti nell'Europa allargata, per darvi sempre un vantaggio decisivo nella competizione del mercato globale.

ASEA: il partner per il trasporto e la logistica che rende tutto più vicino.



ASSOCIAZIONE SPEDIZIONIERI E AUTOTRASPORTATORI DELLA PROVINCIA DI VARESE

Viale Aguggiari, 8 • 21100 Varese • Tel +39 0332 836501 • www.aseavarese.it • aseavarese@aseavarese.it

The logo for ASEA, featuring a stylized blue swirl above the word "asea" in a lowercase, sans-serif font.



Da sinistra, Giudici Clara, Bertoni Emanuela (Presidente Asea), Monoli Alberto e Carcano Corrado



A.S.EA.: FINALMENTE SBLOCCATI I FONDI PER L'AUTOTRASPORTO

Nel corso dell'annuale Assemblea di A.S.E.A. avvenuta lo scorso 20 maggio nella suggestiva cornice del DoubleTree by Hilton Milan Malpensa Solbiate Olona, il presidente signora Bertoni Emanuela ha comunicato che il Governo ha finalmente sbloccato i famosi 300 milioni per l'autotrasporto. Fondi che erano stati stanziati da tempo e diventati oggetto del contendere negli incontri tra lo stesso Governo e la rappresentanza dell'autotrasporto in Italia, arrivata in alcuni casi a minacciare il fermo se la situazione non si fosse sbloccata.

Nello specifico:

85 MILIONI DI EURO, vengono stanziati prevedendo in primo luogo l'utilizzo da parte delle imprese in contro proprio, che erano rimaste erroneamente escluse dal beneficio sul gasolio del primo trimestre 2022 e che per questo motivo avevano avviato un contenzioso amministrativo. Dette imprese potranno ora chiedere un credito d'imposta pari al 28% della spesa sostenuta nel primo trimestre 2022 (al netto d'IVA e su fatture) per il gasolio acquistato per autoveicoli di categoria euro 5 o superiori. In secondo luogo, le somme residue saranno destinate a

favore del conto terzi, sotto forma di un **credito d'imposta del 12% della spesa sostenuta nel secondo trimestre 2022** (al netto d'Iva e su fatture) per il gasolio acquistato per autoveicoli di categoria Euro 5 e superiori. Si evidenzia che questa disposizione consente al Ministero di sbloccare le oltre mille pratiche di richiesta del credito d'imposta del 28%, già avanzate dalle imprese di autotrasporto conto terzi nei precedenti mesi e rimaste incagliate dal novembre scorso proprio in attesa della definizione del citato contenzioso;

200 MILIONI DI EURO, vengono invece riservati esclusivamente all'autotrasporto in conto terzi, prevedendo anche in questo caso un **credito d'imposta del 12% della spesa sostenuta nel secondo trimestre 2022** (al netto d'Iva e su fatture) per il gasolio acquistato per autoveicoli di categoria Euro 5 e superiori.

Altro importante risultato conseguito è stata l'**esenzione** dal pagamento del contributo relativo al 2023 a favore dell'Autorità di Regolazione dei Trasporti (ART), da parte delle imprese di autotrasporto di merci per

conto di terzi, iscritte nel relativo albo.

Alla conclusione dell'Assemblea, si è tenuto un convegno su due argomenti di particolare importanza per il nostro settore: le **NOVITA' NEI CONTROLLI SUL CRONOTACHIGRAFO** che ha visto, quale relatore Dimitri Nidasio consulente legale SIAK Sistemi srl mentre, con Mauro Perin, fondatore di Mobility Consulting Group, si è approfondita l'informazione su **LA GESTIONE DEI PNEUMATICI: COME RISPARMIARE INQUINANDO DI MENO**.

Infine, come previsto dell'ordine del giorno dell'assemblea di A.S.E.A. si è svolto anche il rinnovo delle cariche sociali.



Viale Aguggiari, 8 - 21100 Varese
Tel. +39 0332-836501 - aseavarese@aseavarese.it
www.aseavarese.it

TUFFO... NELL'ARTÈ

*I pixel d'autore
delle mostre
immersive*

> Elisabetta Farioli > redazione@varesemese.it

Elisabetta Farioli, critico d'arte di Busto Arsizio, commenta il fenomeno del momento in fatto di esposizioni: per quest'estate, infatti, in moltissimi hanno già acquistato un biglietto per sfuggire al gran caldo facendo un bagno a Milano tra i capolavori senza tempo di artisti come *Monet* e *Van Gogh*

**VAN
GOGH**

THE IMMERSIVE
EXPERIENCE





Claude Monet, Lo stagno delle ninfee, armonia verde

Senza opere, ma... sempre più visitate: stiamo parlando delle mostre multimediali immersive. I linguaggi del passato e del presente qui si incontrano e sovrappongono in un infinito cortocircuito visivo e temporale, che lega i capolavori della storia dell'arte alle tecnologie di realtà virtuale.

Collezioni digitali

Esposizioni nelle quali non vengono presentate opere fisiche, ma collezioni di riproduzioni digitali di lavori, ad altissima risoluzione, proiettati su soffitti, pareti e pavimenti, accompagnate da un supporto sonoro. Parliamo di nuovi modi di divulgazione della cultura, che in questo caso diventano un'esperienza di visualizzazione dinamica, legata al movimento dello sguardo dello spettatore che si ritrova contornato da pixel d'autore "immerso", quasi come protagonista, nei capolavori di **Monet, Dali, Caravaggio, Klimt, Cézanne e Van Gogh** (tanto per citarne alcuni).

Più che mostre, spettacoli

Più che di mostre, si tratta di "spettacoli", come le definiscono i puristi dell'arte. I segnali d'apprezzamento infatti, più che provenire da professionisti del settore, arrivano dal pubblico, che intende sperimentare almeno una volta questa nuova relazione diversa e sorprendente.

Rapporto rivoluzionato

Sfide del nostro tempo, soprattutto in materia di nuove tecnologie che nel giro di pochi anni, hanno rivoluzionato il rapporto del pubblico con l'opera d'arte. Le mostre immersive, hanno infatti il merito di raggiungere più persone, anche quelle che, per motivi economici non si possono permettere di affrontare viaggi intorno al mondo per visitare i Musei ma soprattutto, questa formula innovativa, ha il grande vantaggio di avvicinare i giovani all'arte.

La leva economica

Uno dei motivi per cui queste esposizioni "funzionano" è dunque quello economico. Attenzione però: non soltanto per i visitatori, ma anche per le stesse opere, che in casi di prestiti, in occasioni di mostre

fuori sede, necessitano di trasporto e assicurazioni. E' logico quindi immaginare come le mostre multimediali, pur puntando su grandi Maestri dell'arte, siano meno onerose già a partire dall'abbattimento dei costi di organizzazione, sostituiti da quelli dei diritti di riproduzione, dalle cifre decisamente inferiori.

Confini azzerati

Capolavori dunque fruibili a tutti e presentati ovunque, proiettati su grandi pareti sopra le quali scorrono frasi d'autore, da leggere mentre una colonna sonora crea la giusta e suggestiva atmosfera che permette di "immergersi" tra i colori, le pennellate e la materia. Si azzerano i confini, due mondi distanti si fondono e il viaggio inizia... magari dai campi di **Arlés**, a tu per tu con **Van Gogh**, tra i giallo del sole che accende d'oro il grano inquieto, agitato dal vento.

Un nuovo approccio all'arte

Non dimentichiamo però che l'esperienza digitale non deve sostituire le visite ai musei o alle gallerie, bensì rappresentare un approccio all'arte, soprattutto per i più piccoli, future generazioni che potranno meglio conoscere e appassionarsi ai capolavori dei grandi Maestri che hanno fatto la storia dell'arte.

"L'esperienza digitale non deve sostituire le visite ai musei o alle gallerie"



SETE
DI...
EQUITÀ



> Matteo Inzaghi

> redazione@varesemese.it

Il critico cinematografico Matteo Inzaghi recensisce *Siccità*, il film diretto da Paolo Virzì, vincitore a Venezia del Premio Pasinetti e candidato come *Miglior film* ai Nastri d'argento

Da grande tessitore di racconti corali, **Paolo Virzì** cala il suo ultimo film in una **Roma** accecante e assetata, in cui la cronica e disperata mancanza di acqua diventa metafora di aridità umana e siccità emotiva.

Una girandola di personaggi

Come nel *Capitale Umano* (in parte girato a **Varese**), anche quest'ultima fatica del regista toscano sfodera una girandola di personaggi, alcuni legati tra loro, altri destinati all'incontro, altri ancora fisicamente prossimi ma distanti sul piano esistenziale.

Prigionia inconsapevole

Riprendendo alcune delle intuizioni scenografiche di *Tutta la Vita Davanti*, girato nelle spettrali periferie capoline, l'autore alterna *location* desolate a celle sovraffollate, interni claustrofobici a lussuosi *resort*, appartamenti angusti a eleganti attici, intrecciando visivamente una carrellata di umanità (più o meno) inconsapevoli della propria prigionia.

Cortocircuiti fatali

Ciascun microcosmo vive la propria dimensione come se fosse l'unica esistente e qualunque confronto tra diverse appartenenze scatena cortocircuiti e conflitti, a volte fatali.

Il dazio pagato da Virzì

In tal senso, se c'è un dazio che Virzì, normalmente empatico quanto allergico alla retorica, in questo caso paga, è quello che rende didascalici alcuni spaccati. Ad esempio, la famiglia proprietaria del *resort*, inchiodata allo stereotipo, e il galeotto interpretato da **Silvio Orlando**, intelligentemente incapace di ritrovarsi al di fuori della cella, ma irrisolto nel rapporto coi ricordi, col rimorso e con la figlia, fugacemente rincontrata.

Troppa carne al fuoco

Come sempre efficace nel dominare i registri e linguaggi narrativi con cui passa abilmente dalla commedia di costume al dramma grottesco, Virzì mostra invece qualche incertezza di troppo nella critica sociale, mettendo troppa carne al fuoco e banalizzando all'estremo una (peraltro non necessaria) riflessione sui *social*, sui media, sull'informazione e sul fenomeno da *talk*.

Quegli scarafaggi (quasi) invisibili

Tornando al tema centrale del *plot*, vale a dire la *Siccità*, il *film* procede per simboli:

gli scarafaggi, che invadono strade e case, sembrano essere ignorati dai più e notati solo da chi ha sviluppato una certa empatia, come se una parte della società fosse ormai assuefatta al degrado. La scenografia insiste su pareti, cancelli, divisorii, utili a separare fisicamente le diverse comunità, nonché i quartieri e i ceti sociali, diventando barriere ancor più invalicabili delle mura carcerarie.

La misteriosa malattia

Poi c'è la misteriosa malattia che colpisce alcuni protagonisti, evidente riferimento al *Covid*, ma anche intrigante riflessione sulla necessità di rallentare la quotidianità cui siamo avvezzi. Non a caso, infatti, il *virus* provoca una sorta di narcosi, che evoca il filosofico *sonno della Ragione*.

Un diluvio rigenerante... ma non per tutti

Infine, la pioggia: liberatoria per alcuni, assolutoria per altri, foriera di ritorni, addii e riconciliazioni. Un diluvio rigenerante, ma anche prepotentemente catartico, del quale non ci è dato conoscere la durata. Ma che, presumibilmente, consentirà ad alcuni di salvare l'anima. Ad altri, di smarrirla per sempre.



> Matteo Inzaghi

“La cronica e disperata mancanza di acqua diventa metafora di aridità umana e siccità emotiva”

GIARDINI DA SALVARE

Come salvaguardare le piante dagli eccessi climatici

Marco Introini, *floral designer* di Gallarate, ci suggerisce come evitare che la vegetazione e le fioriture siano rovinate dalla siccità, così come dall'eccessiva pioggia

> Marco D. Introini
> redazione@varesemese.it

Purtroppo le cronache recenti mostrano quanto siano sempre più devastanti gli effetti dei cambiamenti climatici sull'ecosistema e sulle persone.

Il troppo "stroppia"

L'estate dell'anno scorso, segnata da un lungo periodo di siccità, ha avuto effetti talvolta devastanti sulle piante, pregiudicandone la vegetazione e le fioriture. Il caldo troppo intenso e la grande traspirazione hanno provocato conseguenze che sono tuttora visibili specie sugli alberi. Ciò perché le piante non tollerano gli eccessi, sia di caldo sia di acqua. Purtroppo a breve, col ritiro delle acque, inizieranno a vedersi pure gli effetti devastanti dell'alluvione in **Romagna**, con la vegetazione che morirà per asfissia radicale.

Pronti a tutto

Tenendo conto che cambiare il clima è in minima parte nelle nostre facoltà, dobbiamo mettere in pratica alcuni comportamenti virtuosi che permettano alle nostre piante, in terrazzo o giardino, di poter affrontare al meglio l'estate. Nel caso si ripresenti un lungo periodo di siccità, vediamo insieme come regolarci di conseguenza.

Alla ricerca dell'ombra

Per limitare ad esempio la traspirazione, si possono trasportare le piante in vaso in posizioni più ombreggiate; più difficile farlo con le piante interrate in giardino, che invece si possono proteggere con reti ombreggianti, tipo di quelle che si utilizzano per le serre.

Goccia a goccia

Per quanto riguarda l'idratazione, consiglio invece, ove possibile, d'installare sistemi a goccia per limitare di molto il consumo idrico, in modo che le piante abbiano sempre con costanza il terreno idratato. Meglio dare poca acqua più volte al giorno, programmando il timer, piuttosto che darne molta in una volta sola, col risultato che la maggiore quantità lavi il terreno e si disperda.

Acque "velenose"

Sempre per limitare il consumo idrico, è anche possibile utilizzare l'acqua di lavaggio di verdure e frutta per le innaffiature. Attenzione, però: non quella di bollitura della pasta che, invece, essendo salata andrebbe ad arrecare un danno irreparabile alle piante. Va poi tassativamente evitato di utilizzare acqua di risciacquo delle pulizie, perché ingloberebbe residui di prodotti chimici e tensioattivi.

Okay, il taglio è giusto

Pure tenere le piante regolarmente ben potate aiuta a limitare il consumo idrico. Mentre, per conservare una minor evaporazione del terreno, alzare di un paio di centimetri il taglio dell'erba può essere una soluzione efficace.

Nutrimiento costante

Quanto alle concimazioni, consiglio sempre di utilizzare concimi di qualità e possibilmente a lenta cessione, in modo che il nutrimento sia costante nel tempo.



Fioritura in forse

Ricordo inoltre che alcune piante, come le azalee, peraltro comunissime nei nostri giardini, si preparano alla fioritura della primavera seguente proprio in estate, per cui se patiscono eccessiva siccità, gli effetti si vedranno l'anno seguente con una fioritura decisamente più scarsa.

Terriccio fai-da-te

Un'altra cosa che consiglio a chi ha un giardino con disponibilità di spazio, è dotarsi di una compostiera dove smaltire gli sfalci, le potature e in generale tutti gli elementi compostabili, quali fondi di caffè e scarti alimentari: se verrà tenuta con cura, ogni anno avremo un ricchissimo terriccio da poter utilizzare per i nostri vasi, andando così a limitare il conferimento in discarica. Se poi le potature saranno sminuzzate con una cippatrice, il compostaggio sarà ancora più veloce ed efficace.

Attenti ai ristagni

Nel caso in cui, invece, l'estate dovesse rivelarsi molto piovosa, raccomando di limitare i ristagni di acqua nelle fioriere, tenendo ben puliti i fori di scarico, e di arieggiare il terreno del giardino dove si formano i ristagni, facendo buchi con un forcone e muovendo un poco la terra. In presenza di terreni argillosi o molto compatti, sarà poi il caso di aggiungere sabbia o torba per renderlo più permeabile.

Le piante non vanno in vacanza

Buona estate a tutti... e ricordate che le vostre piante non vanno in vacanza.





Il Trenino dell'Albula

Patrimonio mondiale UNESCO

www.rhb.ch/albula



Informazioni e prenotazioni

Tel +41 81 288 65 65

railservice@rhb.ch

il GIRASOLE
ilgirasoleviaggi.it • VIAGGI E VACANZE SU MISURA

Tadras Il Trenino Rosso di...
www.treninorosso.it



> Sabrina Giussani
> redazione@varesemese.it

Caldo, che stress!

7 consigli salvapet

Sabrina Giussani, medico veterinario di Busto Arsizio, presidente *senior* della Società italiana delle scienze del comportamento animale, fornisce ai nostri lettori utili suggerimenti per trascorrere l'estate senza brutte sorprese per gli animali domestici

Le variazioni di luce sono in grado di influenzare l'umore degli esseri umani e degli animali: l'estate, per esempio, porta all'incremento di tutte le attività mentre l'inverno favorisce uno stato di torpore. La luce stimola alcune aree della retina, la parte nervosa dell'occhio, a rilasciare la serotonina una sostanza fondamentale per il buonumore. Il buio, invece, favorisce la produzione di melatonina che regola il ritmo sonno-veglia.

Ritmi modificati

I cambiamenti delle fasi luce-buio e la durata delle giornate possono modificare i normali ritmi biologici tanto che nelle persone è descritto il **Disordine Affettivo Stagionale**. Irritabilità, stanchezza e ansia caratterizzano questa sindrome che colpisce durante il cambio di stagione e, soprattutto, in autunno. Anche la temperatura esterna e l'umidità

ansimano. Ma quando fa molto caldo, questo meccanismo compensatorio è inefficiente.

Vademecum per l'estate di cani e gatti

Per proteggere cani e gatti dalle alte temperature è dunque opportuno: lasciare a disposizione le zone più fresche e areate del giardino o dell'abitazione; favorire una corretta idratazione non soltanto in casa o in giardino, ma anche durante le passeggiate, portando ciotola e borraccia; realizzare le passeggiate nelle ore più fresche della giornata, prediligendo l'erba come substrato o la terra rispetto all'asfalto che trattiene il calore del sole, senza dimenticare che l'asfalto può ustionare i polpastrelli; lasciare il pelo dell'animale lungo e fluente, poiché il mantello isola sì dal freddo, ma anche dal caldo eccessivo; applicare creme solari per cani e gatti sulle zone di cute non protette

"Zone areate, idratazione, passeggiate nelle ore più fresche, pelo lungo, creme solari, ventilatori e finestrini abbassati in auto"

dell'aria contribuiscono ad influenzare l'umore.

Siamo tutti più irritabili

Il caldo eccessivo, per esempio, è uno *stressor* aspecifico, responsabile dell'aumento dell'irritabilità degli esseri umani e degli animali. Inoltre, l'umidità elevata aggrava la situazione. L'alta temperatura, infatti, incrementa l'attività del glutammato, un neurotrasmettitore eccitatorio, e riduce quella dell'acido gamma - aminobutirrico che, invece, favorisce il rilassamento. In queste condizioni peggiora la qualità del sonno e i ritmi biologici si alterano.

Quando il meccanismo s'incepta

Il cane e il gatto hanno ghiandole sudoripare solo a livello dei polpastrelli. Per abbassare la temperatura corporea questi animali aumentano la frequenza del respiro e

dal pelo (come il dorso del naso o la parte interna dei padiglioni auricolari) per prevenire scottature in caso di una protratta esposizione al sole (questa precauzione è utile soprattutto nei soggetti dotati di mantello bianco). Inoltre, alcune razze, come quelle caratterizzate da un muso molto corto (per esempio il *Bouledogue Francese*), a causa della particolare conformazione del palato molle rischiano di andare incontro a un colpo di calore anche all'interno dell'abitazione, in giardino o durante una passeggiata nelle giornate molto calde. È necessario perciò prestare particolare attenzione a questi soggetti avvalendosi del supporto di ventilatori e condizionatori. È inoltre opportuno non lasciare cani o gatti all'interno dell'automobile sotto il sole anche con i finestrini abbassati: gli animali rischiano un colpo di calore che può essere fatale.



> Luigi Cazzola

> redazione@varesemese.it

SOTTO QUESTO SOLE

Il nostro esperto di ciclismo, Luigi Cazzola, ci ricorda come il tempo influenzi le gare di ciclismo e fornisce consigli utili anche per gli amatori durante le giornate di gran caldo

Quando si è assistito ad imprese epiche nel ciclismo, il clima ha sempre avuto un ruolo rilevante.

Estremi opposti

Il freddo molto spesso è stato decisivo nel determinare gli esiti delle corse. Alcune tappe del **Giro d'Italia** sono rimaste indimenticabili per scene drammatiche con corridori che arrivano al traguardo infreddoliti e vengono soccorsi dai massaggiatori con pesantissime coperte di lana. Allo stesso modo si è rivelato molto spesso decisivo il caldo. Alcune tappe del **Tour de France** sono passate alla storia per il clima torrido con scene di corridori che barcollano sotto il sole cocente e sopra l'asfalto che scotta o di altri che arrivano al traguardo alla spicciolata con le magliette che si aprono a fisarmonica alla ricerca di refrigerio.

Una maglia gialla "che scotta"

Se arriva la classica "cotta", le gambe in salita non si muovono più, restano impietrite. Le immagini drammatiche di corse contrassegnate dal caldo ci riportano quasi sempre alla gara francese, visto che questa importante corsa a tappe si disputa nel mese di luglio. Il caldo è un elemento fondamentale di questa competizione, un compagno di viaggio dei corridori, molto spesso un avversario in più da affrontare, a volte un grosso problema anche per gli spettatori, parcheggiati per ore sotto il sole ad attendere il passaggio della maglia gialla.

in calde giornate di sole. Fu così a **Benidorm** in **Spagna**, nel **1992**, in un mondiale durissimo, in pieno agosto, con tante salite e un caldo asfissiante. Quando gli avversari all'ultimo giro della gara si scioglievano sotto il sole, Bugno invece migliorava sensibilmente e vincendo una volata in salita si laureava **per la seconda volta consecutiva** campione del mondo.

Come sconfiggere il Solleone

Il caldo però molto spesso è un nemico per i corridori e in genere per chi va in bicicletta. Tuttavia, i pericoli provocati dal caldo possono essere neutralizzati con alcuni accorgimenti. La prima regola è quella di bere molto quando si va in bicicletta nelle giornate calde. Il grande consumo di liquidi è un aspetto molto importante per chi va in bicicletta con il caldo. Una borraccia con acqua fresca non deve mai mancare. Ciò detto, non è sufficiente soltanto bere, ma bisogna anche alimentarsi ed occorre farlo una mezz'ora prima di correre. E' necessario consumare cibi freschi e carichi di vitamine, yogurt e tanta frutta, con una particolare predilezione per le banane, le quali, grazie alla presenza di potassio, prevengono i crampi. Lo stesso Gianni Bugno era solito mettersi, nella tasca posteriore della maglietta, una banana. Anche se fa molto caldo e manca un po' l'appetito, nelle corse lunghe è fondamentale la nutrizione, pure durante la competizione. E' importante

"Servono occhiali scuri, abbigliamento traspirante, bere tanto e mangiare cibo fresco e con vitamine, soprattutto banane"

Da Bartali...

"Una birra fa gola di più in questo giorno appiccicoso di caucciù" ci racconta il cantautore **Paolo Conte** con la famosa canzone **Bartali**, scritta per celebrare le grandi imprese dell'omonimo ciclista al **Tour de France**. Il caldo per alcuni corridori è una condanna certa, per altri invece è un alleato.

...a Bugno

Infatti, nel periodo in cui **Francesco Baccini** cantava, con i **Ladri di biciclette**, "Sotto questo sole è bello pedalare, si ma c'è da sudare", **Gianni Bugno**, grande campione degli **anni Novanta**, amava il caldo e le sue più grandi imprese le ha regalate ai tifosi

la cura dell'abbigliamento che, con il caldo eccessivo deve essere particolarmente traspirante. Infine sono fondamentali gli occhiali da sole, per proteggere gli occhi dall'eccessiva esposizione solare. Infine, ma non ultimo, bisogna amare il ciclismo, lo sport che si corre sulla strada... e la strada e il clima si sa, sono legati da un filo forse sottile, ma indissolubile

Nella foto, Gianni Bugno alla partenza del campionato del mondo di Benidorm nel 1992. Nella tasca posteriore, una banana per prevenire i crampi. Ph: Benati.

GIOCHI SOTTO L'OMBRELLONE

Relax e svago all'ombra

L'estate, con le sue giornate lunghe e calde, ci regala il lusso di momenti sulla spiaggia, dove il tempo sembra rallentare e le preoccupazioni quotidiane si dissolvono con il ritmo delle onde. Ma non si tratta soltanto di tuffi rinfrescanti e letture sulla sdraio: la spiaggia può trasformarsi in un vero e proprio palcoscenico per giochi emozionanti che uniscono l'utile al dilettevole

> A cura della redazione
> redazione@varesemese.it

Gli svaghi sotto l'ombrellone rappresentano un'eccellente opportunità per riunire famiglie e amici, favorire l'interazione sociale e stimolare la creatività e l'ingegno. Oltre ad allietare le giornate di sole, contribuiscono infatti a rafforzare i legami, a promuovere la collaborazione e a sviluppare abilità fisiche e mentali.

Gli intramontabili "racchettoni"

Uno dei passatempi più tradizionali sul bagnasciuga è senza dubbio la *racket*, o *beach tennis*. Con un paio di racchette e una palla leggera, si può improvvisare un *match* all'ombra dell'ombrellone. Questo gioco, adatto a tutte le età, stimola la coordinazione occhio-mano, migliora i riflessi e l'attenzione, e inoltre, favorisce l'interazione tra i giocatori. Che si tratti di un incontro amichevole o di un torneo familiare, è un classico intramontabile.

Il salotto da spiaggia

Se invece preferite i giochi di società, l'ombrellone può diventare il vostro salotto da spiaggia. Basta una scacchiera da viaggio o un mazzo di carte per organizzare partite di scacchi, dama, burraco, scopa e molti altri giochi. Immaginatevi: una sfida con gli amici con il suono del mare come sottofondo e la brezza marina che rinfresca la situazione. Non c'è nulla di più rilassante, ma al tempo stesso stimolante.

Castelli di sabbia, passatempo senza età

Per i più piccoli, invece, i giochi di costruzione sono un'opzione sempre vincente. Chi non ha mai costruito un castello di sabbia durante un pomeriggio al mare? Secchielli, palette e formine possono dare vita a un intero mondo fantastico: castelli, città, trincee, tutto è possibile con un po' di sabbia e tanta fantasia. Queste attività, oltre ad essere divertenti, stimolano la creatività dei bambini, aiutano a sviluppare le loro abilità motorie e promuovono il lavoro di squadra.

Una partita a bocce sulla sabbia

Un altro classico sono le "bocce da spiaggia". Delimitando il campo di gioco con sassi o con delle linee tracciate con le mani o una paletta, si può organizzare una partita che richiede strategia, precisione e un pizzico di competitività. Questa attività, sebbene semplice nelle sue regole, è in grado di creare momenti di sana rivalità e risate tra amici e familiari.

Indovinelli, che passione!

Infine, i giochi da indovinello o enigma sono perfetti per coinvolgere tutti, indipendentemente dall'età. Si possono creare storie misteriose, *quiz* di cultura generale, sfide con domande e risposte: queste attività sollecitano l'intelletto e l'immaginazione, rendendo la giornata in





spiaggia ancora più stimolante e divertente.

Al riparo dal Solleone

Oltre al divertimento, è fondamentale non dimenticare la protezione dal sole durante i giochi sotto l'ombrellone. Ricordate di indossare cappelli, occhiali da sole e di applicare frequentemente la crema solare con un adeguato fattore di protezione. La sicurezza è sempre al primo posto, anche nel divertimento. E se la torrida estate 2022 dovesse ripetersi quest'anno, non si può farsi trovare impreparati. Se invece il tempo dovesse fare un pochino le bizze, il telo sopra le sdraio si trasforma alla bisogna in un maxi e colorato "parapioggia".

Un luogo magico

In conclusione, i giochi sotto l'ombrellone rappresentano un'opportunità unica per arricchire l'esperienza estiva, creare ricordi indimenticabili e rendere ogni giornata al mare un'avventura. Quindi, la prossima volta che andrete in spiaggia, non dimenticate di mettere in valigia qualche passatempo insieme alla crema solare. E ricordate: l'ombrellone non è solo un riparo dal sole, ma un luogo magico dove ridere, divertirsi, competere, imparare e condividere momenti speciali con le persone a voi più care. Buon divertimento e buon estate a tutti!

*"Anche all'ombra
è fondamentale
non dimenticare
la protezione
dal sole"*

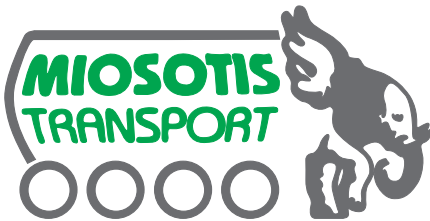
AL RIPARO DAL CALDO

> A cura della redazione
> redazione@varesemese.it

Oltre al classico oratorio estivo, si moltiplicano le proposte di *camp* per bambini che permettono ai più piccoli di divertirsi, senza "cuocersi" al sole

Miosotis Transport

di Mauri Giuseppe & C. snc



Logistica - Trasporti Italia ed Estero
Eccezionali - Industriali
Depositi e Distribuzioni
Centinati - Normali e Ribassati
Cisterne e sponde caricatorie
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

La Pometa

Agriturismo

Qui a Montegrino Valtravaglia, tra le colline e i boschi dell'alto Varesotto, a pochi minuti dal Lago Maggiore, natura e tradizione si incontrano e promettono di deliziare gli ospiti.

Fiorella De Ambrosi vi aspetta per un pranzo tra amici, una cena romantica, una merenda nella natura all'insegna del relax e della buona cucina.



Via Fabiasco 3 Bis - 21010, Montegrino Valtravaglia (VA)
340 683 54 77 - agriturismolapometa@gmail.com

L'estate è una stagione attesa con trepidazione dai più piccoli. È il momento dei lunghi pomeriggi senza scuola, delle avventure all'aperto e delle nuove amicizie. In questo contesto per loro idilliaco, però, il calore estivo può rappresentare un ostacolo, specialmente nei giorni più torridi. Per fortuna dei bambini (e dei genitori che lavorano), esistono comunque diverse opzioni di centri estivi che offrono un rifugio dal caldo, garantendo un'esperienza sicura, educativa e divertente per i ragazzini. Vediamo assieme qualche differente tipologia, al di là del classico - e sempre gettonatissimo - oratorio estivo.

Artistici

In questi centri, i bambini possono sperimentare il processo creativo in ambienti climatizzati, lontani dal caldo eccessivo. Che si tratti di pittura, ceramica, scultura o qualsiasi altra forma d'arte, queste attività aiutano a sviluppare la creatività e le abilità motorie fin dai bambini, oltre a offrire un luogo di pace e tranquillità lontano dal sole cocente.

Scienza e Tecnologia

Questi *camp* consentono ai bambini di immergersi nel mondo della scienza e della tecnologia in contesti freschi e stimolanti. Che si tratti di costruire *robot*, programmare *computer* o condurre esperimenti scientifici, questi centri offrono un'opportunità unica di apprendimento al riparo dal caldo.

Letture e Scrittura

Situati in biblioteche o in strutture simili, queste proposte promuovono l'amore per la lettura e la scrittura. I bambini possono tuffarsi nei mondi magici dei libri, sviluppare le proprie storie e partecipare a attività di gruppo. Il tutto in un ambiente tranquillo e fresco.

Musicali

Questi *campus* offrono un rifugio dal calore estivo attraverso l'esplorazione della musica. Le sale di pratica climatizzate diventano luoghi dove i bambini

possono imparare a suonare uno strumento, cantare o persino ballare, scoprendo nuove forme di espressione e divertimento.

Sportivi Indoor

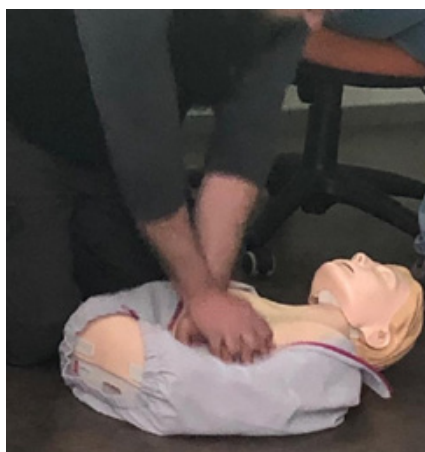
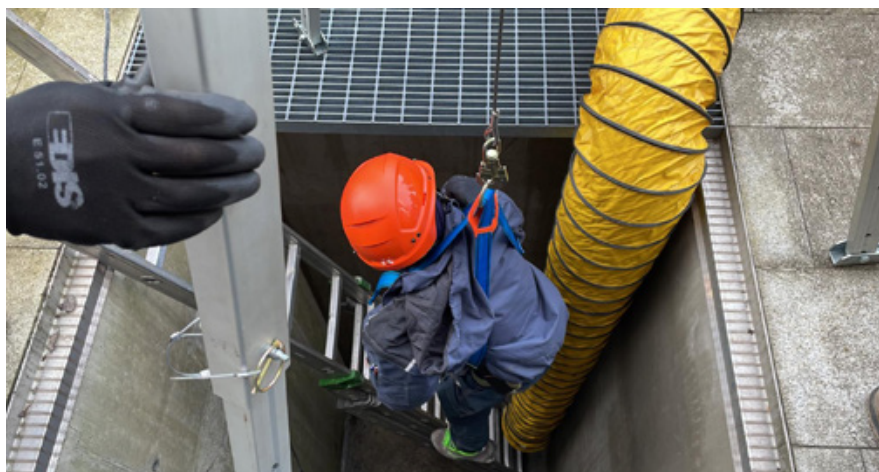
Il calore estivo non deve ostacolare l'attività fisica. Strutture come palestre o piscine coperte offrono un'ampia gamma di attività sportive, da *basket* a nuoto, ginnastica e arrampicata. Questi luoghi forniscono un ambiente sicuro e - ancora una volta - fresco per i bambini per sfogare la loro energia e mantenere uno stile di vita attivo.

Natura e Scienza

Questi centri combinano le attività all'aperto nelle ore più fresche del giorno con quelle interne durante le ore più calde. I bambini possono esplorare la

"Estate in città? I bambini possono continuare a imparare, giocare e divertirsi al fresco"

natura e apprendere le scienze in un ambiente controllato e confortevole. Nonostante il calore dell'estate, dunque, i bambini possono continuare a imparare, a giocare e a divertirsi in ambienti al riparo dal Sole. Ricordatevi di assicurarvi che i bambini siano protetti dalle radiazioni solari e idratati, sia che stiano partecipando a un laboratorio artistico sia a una sessione di nuoto. Con un po' di pianificazione, l'estate può essere un'epoca di scoperte senza fine, nonostante le alte temperature, che in certi anni rende la vita un po' più complicata in città. I centri estivi al riparo dal caldo per bambini rappresentano quindi un'opportunità unica per un'estate indimenticabile, piena di apprendimento e divertimento.



PS&Q VARESE A SOCIO UNICO SICUREZZA E QUALITÀ CHE DA 25 ANNI FANNO LA DIFFERENZA

Nel corso degli anni la nostra società, nata come **consulente in ambito di salute e sicurezza sul lavoro e qualità**, è cresciuta ampliando la sua offerta in materia di ambiente, rifiuti, prevenzione incendi e privacy e soprattutto formazione ai lavoratori a 360°.

Il nostro obiettivo è sempre stato quello di assistere le imprese clienti fornendo un costante supporto, essere un punto di riferimento per risolvere le problematiche che si affrontano quotidianamente, formare il personale per renderlo più consapevole dei rischi e di come evitarli, aggiornare i datori di lavoro sulle novità normative e sulle numerose scadenze.

Per i nostri **25 anni** abbiamo deciso di mettere a disposizione le nostre conoscenze e capacità con un sopralluogo **GRATUITO** per verificare insieme lo stato della situazione aziendale e proporre a chiunque lo richieda adeguati programmi di consulenza e assistenza tecnica.



Via Statuto 41 - 21013
Gallarate (VA)
Tel. 0331 776619
Fax 0331 782955

info@psqvarese.com
www.psqvarese.com

L'ELETTRICO INCONTRA L'ELEGANZA

RANGE ROVER
VELAR



Autosalone Internazionale
autosaloneinternazionale.landrover.it

Gamma Range Rover Velar, valori di consumo carburante (l/100 km): ciclo combinato da 1,6 a 9,9 (WLTP).
Emissioni CO₂ (g/km): ciclo combinato da 38 a 226 (WLTP). I valori sono indicati a fini comparativi.

Foreverunique.it
@foreverunique_jewels

Qual è
il tuo

Ideale?



L'ideal Cut non è solo uno, ma tre diamanti dal taglio fancy tra cui scegliere quello perfetto per te. Luminoso, Forever, Unique.



forever unique



Piazza San Giovanni, 1 | Busto Arsizio | Tel 0331 632867 | www.dinoceccuzzi.it