



numero 11 - anno 1
dicembre 2024

Lo scriptorium del Torlonia



Periodico del Liceo classico "A. Torlonia" di Avezzano

In questo numero vi parleremo di

Cultura

- La conquista romana della Gallia e l'ideale "rivincita" dei francesi - pag. 11
- L'affermazione del principio di laicità dello Stato - pag. 18
- "Canto di Natale" di Dickens - pag. 35
- Consigli di lettura - pag. 39
- Beowulf e i poemi omerici - pag. 38
- 100 anni dalla morte di Puccini - pag. 43

Ambiente

- La questione della crisi energetica tra etica, economia e politica - pag. 20

Società

- Alimentazione - pag. 9

Scuola

- Il Torlonia trionfa ancora al Premio Internazionale Ignazio Silone - pag. 25
- Affrontare l'ansia - pag. 7
- "La leggenda del pallavolista volante" - pag. 24
- Le giornate della cultura classica - pag. 45

Arte

- Chiese romaniche d'Abruzzo - pag. 1
- La street art nella Marsica: Borgo Universo - pag. 32

Territorio

- Le tradizioni natalizie dell'Abruzzo - pag. 47
- Isernia tra Abruzzo e Molise - pag. 42
- Presepi lungo le antiche rue - pag. 48

ABRUZZO E CHIESE ROMANICHE

Basilica dei Santi Cesidio e Rufino

La basilica dei santi Cesidio e Rufino è l'edificio di culto principale di **Trasacco**, in provincia dell'Aquila e nella diocesi di Avezzano.

Questa basilica minore, di stile Romanico, è stata dichiarata edificio monumentale nel 1902.

Risalente al XIII secolo, ha subito notevoli rimaneggiamenti soprattutto nel 1600, pur conservando l'originale struttura interna e delle opere scultoree, quali i due portali di accesso.

La basilica venne affidata dal Vescovo Rufino al figlio Cesidio, martirizzato insieme al padre durante le persecuzioni romane.

Distrutta da un'incursione degli Ungari nel 936, fu presto riedificata. L'attuale edificio fu costruito sui resti di uno più antico, del quale abbiamo testimonianza dagli archivi parrocchiali.

La basilica raggiunse il suo massimo ampliamento nel 1618 quando, per aumentarne la capienza, fu aggiunta una quarta navata, oltre a quelle laterali del XIII secolo, per volere dell'abate Cicerone De Blasis.

Particolare che la contraddistingue è la presenza di due porte d'ingresso: quella degli "uomini" (scandita a tre livelli con colonne tortili, anticipata da due grifoni e da decorazioni floreali sui marmi) e quella delle "donne".

Sebbene danneggiata dal terremoto di Avezzano del 1915, la basilica non perse il suo valore e fu restaurata.



La struttura è a pianta rettangolare irregolare; la facciata a capanna è povera, con una finestra a semicerchio e due rettangolari bifore. Sulla destra sorge un imponente campanile a pianta quadrangolare. Sul lato sinistro della basilica è posta una cappella, detta "oratorio della Concezione".

L'interno è suddiviso in quattro navate, perciò fu conservata la struttura interna del XIII secolo. L'ambone è duecentesco, mentre la decorazione floreale a capriate scoperte è barocca. Importante è il colonnato di pietra montana e la cappella dei santi di Trasacco, ove sono conservati i resti delle loro spoglie. Nel reliquiario d'argento, in particolare, si conserva il cosiddetto "braccio di san Cesidio". Tutte le reliquie vengono venerate con devozione e sono ben visibili ai fedeli.

Francesca Cornacchia - classe IV A

Chiesa di Santa Maria in valle Porclaneta



La chiesa di Santa Maria in Val Porclaneta è uno dei più interessanti esempi di arte romanica abruzzese, in cui confluiscono influenze arabo-ispatiche, bizantine e longobarde. Situata a **Rosciolo dei Marsi** (Magliano de' Marsi) e di origine benedettina, si trova alle pendici del Monte Velino. La presenza monastica nel sito è sicuramente anteriore al 1080, anno in cui il conte Berardo, figlio di Berardo, conte dei Marsi, donò al monastero di Montecassino il monastero di Santa Maria in Valle Porclaneta e il castello di Rosciolo con le sue pertinenze. Subito dopo i Benedettini avviarono la ricostruzione del complesso abbaziale nelle forme che ancora oggi possiamo ammirare; a differenza della chiesa, del monastero non rimane più alcuna traccia. Nonostante si siano del tutto perse le tracce del monastero e quelle del chiostro (area scoperta circondata da corridoi coperti da cui si accede ai locali conventuali), la chiesa ha conservato il suo originale impianto benedettino, con una fine decorazione plastica.



Attraverso il portico si raggiunge l'ingresso principale: un portale dalle linee piuttosto semplici in cui spicca la presenza di una graziosa lunetta ogivale, affrescata nel XV secolo con una raffigurazione della Madonna col Bambino tra due Angeli adoranti. Lungo il fianco destro della chiesa è possibile ammirare un piccolo portale, ornato da una formella scolpita raffigurante una Madonna con Bambino benedicente. A destra dell'ingresso è posto il sepolcro del maestro Nicolò, con la lapide scolpita dallo stesso artista. Un arco gotico chiude il sarcofago, ornato da pannelli figurati a rilievo, raffiguranti un Agnus Dei tra due angeli ed un gallo ed una sfinge dal volto umano. La chiesa presentava un'abside semicircolare divisa in tre navate da pilastri, a sostegno di arcate a tutto sesto. Tale abside ha una decorazione esterna degna di nota, con cornici, lavorate a foglie di acanto e palmette. Attraverso tre scalette si

2

raggiunge la zona presbiteriale, sotto la quale c'è l'ambiente della cripta, voltata a botte.

La parte destra della chiesa è crollata durante la campagna di lavori iniziata nel 1930. La semplice impostazione della chiesa risulta più articolata in prossimità dell'ingresso, dove c'è il pronao, tra il portale gotico e il chiostro. I capitelli dei pilastri sono scolpiti per raffigurare elementi geometrici, vegetali, animali e figure con profonde simbologie. C'è poi la cornice benedettina, un motivo decorativo di ispirazione cassinese. I frammenti della recinzione presbiteriale della chiesa presentano la resa mente lineare di tralci "a canna", posti ad inquadrare foglie e frutti. A questo apparato si aggiunge la decorazione della cortina muraria dell'abside poligonale (XIII secolo). La chiesa all'interno presenta tre elementi architettonici:

- un **ciborio**, posizionato sul presbiterio rialzato. Attribuito al magister Roberto in prossimità del 1150, è ornato da omini che sorreggono con le mani la lunga barba, un arciere che sta per colpire la preda, un cacciatore che colpisce un basilisco, un altro omino, morso da un cane, che si contorce in una improbabile posa;
- una rara **iconostasi**, attribuita al magister Roberto in prossimità del 1150, è ornata da omini che sorreggono con le mani la lunga barba, un arciere che sta per colpire la preda, un cacciatore che colpisce un basilisco, un altro omino, morso da un cane, che si contorce in una improbabile posa;
- un **ambone**, scolpito in pietra rivestita di stucco, lavorato con sapiente maestria dai magistri Roberto e Nicodemo, che firmano con orgoglio l'opera ricordando l'anno di esecuzione, il 1150. I capitelli sono decorati da figurine umane barbute intrecciate elementi vegetali e sorreggono archi tri lobi ed archi laterali a tutto sesto. Sul parapetto della scala, scene raffiguranti diaconi e soggetti testamentari, come David che lotta con un orso, la danza di Salomè e Giona ingoiato dalla balena. L'ambone ha evidenti influenze orientali e bizantine ed è uno dei più begli esempi di scultura medievale.

All'interno della chiesa si conservano interessanti affreschi, opera di artisti locali, che raffigurano diversi soggetti sacri, spesso ripetuti. Il gruppo più numeroso di essi si data al XV secolo e comprende, tra le altre, ben sette rappresentazioni della Madonna con Bambino in trono, dislocate sui pilastri delle navate, nonché sulle pareti del transetto e del presbiterio sul terzo pilastro della navata centrale. Nella navata centrale si trovano San Michele Arcangelo, due immagini di Sant'Antonio Abate. Al XIII secolo è databile una Crocifissione di Cristo conservata nel presbiterio.



Il duomo di Guardiagrele



La collegiata di Santa Maria Maggiore è il duomo di Guardiagrele, in provincia di Chieti e arcidiocesi di Chieti-Vasto. Presenta una struttura complessa, frutto del susseguirsi delle fasi costruttive nei secoli. È caratterizzata da un'elegante facciata in pietra della Majella (che procurò alla città la definizione di "città di pietra" da Gabriele D'Annunzio ne *Il trionfo della morte*) e in cui è incorporata una massiccia torre campanaria. La tradizione locale fa risalire l'edificazione della chiesa al 430, sui resti di un antico tempio pagano. Gli studi attuali attribuiscono l'origine a una chiesa cimiteriale del XIII secolo. Lo storico locale Francesco Paolo Ranieri parla di due chiese ben distinte nel XIII secolo: Santa Maria e l'attigua chiesa della Natività di Gesù, che venne fusa dopo i danni del sisma del 1706. Probabilmente alla prima fase costruttiva fanno riferimento le due date '1133' e '1150' incise sulla facciata, riportate negli scritti dallo storico settecentesco Anton Ludovico Antinori, ma che sono sparite. Certo è che nel 1256 il cimitero venne spostato nelle vicinanze della chiesetta di San Siro, l'attuale chiesa di San Francesco d'Assisi, poiché il fulcro della vita cittadina e delle sue principali attività si stava spostando a Santa Maria Maggiore.

Nei due secoli successivi allo spostamento del camposanto, la chiesa venne abbellita e arricchita con opere d'arte. Nel XIV secolo furono effettuate le principali modifiche all'edificio, quali la costruzione della torre campanaria e il porticato settentrionale. Nel secolo successivo vennero aggiunti o rinnovati altri importanti elementi architettonici e di arredo come il portale principale a sesto acuto, le monofore della facciata, gli affreschi sotto i porticati e la croce processionale di Nicola da Guardiagrele (che venne poi saccheggiata ma in parte recuperata ed esposta nel museo del duomo). Sulla sommità della torre sono osservabili tracce che rimandano a una cella campanaria ottagonale, abbattuta dagli eventi sismici susseguitisi nel tempo, in particolare il terremoto del 1706, che implicò la ricostruzione di una torre campanaria quadrata, in stile diverso dal gotico della facciata, distrutta nel 1943. Dell'edificio originale è sopravvissuto solo il prospetto sotto il portico meridionale, seppur con diverse aggiunte, come il secondo portale. Inserito nel 1578, quest'ultimo fu probabilmente ricavato da un blocco che in origine doveva essere un altare ed è caratterizzato da ricche decorazioni a treccia, grottesche e motivi floreali.





Non coevo alla costruzione originale nel lato meridionale è anche il gigantesco affresco del 1473 raffigurante San Cristoforo, realizzato da Andrea De Lito (unica opera firmata e datata dall'artista), che mostra il santo nell'atto di attraversare un corso d'acqua gremito di pesci sorreggendo sulle spalle il bambino Gesù, che a sua volta innalza un globo sul quale sono scritte le lettere A A E (iniziali dei tre continenti conosciuti allora). Il portico fu prolungato nel 1882 oltre via dei Cavalieri, così da coprire gli stemmi delle famiglie guardiesi più importanti affissi sul muro. Agli inizi del Settecento, dovendo ampliare la chiesa ma facendo fronte anche alla necessità di non ostruire via dei Cavalieri, si decise di ricorrere alla sopraelevazione dell'intera aula prolungandola fino alla chiesa della Madonna del Riparo, situata sul lato opposto della strada. Fu ricavato un ampio e luminoso interno a navata unica, a cui si poteva accedere tramite un'ampia gradinata, mentre Santa Maria del Riparo divenne un locale di sgombero chiuso. La nuova chiesa di Santa Maria Maggiore è stata restaurata nel XX secolo dopo i danni dei bombardamenti alleati del 1943-44, con la sostituzione della copertura in favore di un tetto a capriate. Per la ricostruzione del campanile bisognerà attendere il 2009.

La facciata in pietra della Majella è dominata da un portale, con le sue ricche lavorazioni a fasci di colonne e capitelli con motivi floreali e un archivolto a cordoni concentrici fortemente strombato. La lunetta ospitava un gruppo scultoreo del XV secolo sull'Incoronazione della Vergine. Sotto l'orologio un'edicola accoglie una statua di San Giovanni Battista, riconducibile alla seconda metà del Quattrocento. Il portico settentrionale, verso palazzo Vitacolonna, è coperto da un soffitto con volte a crociera sostenute da massicci pilastri e colonne lapidee e ospita all'interno di un'edicola rinascimentale, e l'affresco quattrocentesco della Madonna del Latte, il cui autore è ignoto, sotto una campata ricoperta da ricche decorazioni in stucco. Nell'ambiente interno a navata unica, si accede mediante una scalinata moderna, che sopraeleva il piano di calpestio del pavimento, permettendo di varcare l'area sottostante, dove si trova l'arco medievale di Via Cavalieri.

Il pavimento, come la scalinata, è in marmo moderno, di recente fattura, sulla parte retrostante è possibile vedere l'ingresso a doppio fornice del portale maggiore, e la muratura del torrione centrale del campanile, con il doppio fornice del finestrone gotico ad arco ogivale. Il soffitto a capriate lignee è stato ripristinato negli anni '50, in quanto danneggiato dai bombardamenti della guerra. Il soffitto, dopo il terremoto del 1706, era stato realizzato a cassettoni con i lacunari ornati da fionari. I muri sono scanditi da paraste alternate ad altari in stucco, dentro cui sono presenti statue o dipinti. Sul lato sinistro particolarmente rilevante sono la Deposizione, tela seicentesca del pittore Giuseppe Lamberti, e il pulpito in legno di noce su cui sono incise scene della Vita di Gesù. Sul versante opposto è presente un paliotto medievale ricomposto con elementi in pietra eterogenei, dentro il quale è posta una composizione a formelle, sovrastato da una tela di fine Cinquecento che rappresenta l'Assunzione di Maria. Nella sagrestia sono conservati una Crocifissione di Francesco Maria De Benedictis, le Anime purganti di Nicola Ranieri e quattro episodi della Vita di Cristo, tutte opere di artisti guardiesi e risalenti al XIX e XX secolo.

La chiesa di San Pietro in Albe

La chiesa di San Pietro in Albe si innalza sul colle di San Pietro, che circonda Alba Fucens, la città romana fondata nel 304 a.C.

Le prime testimonianze di questo monumento risalgono al VI secolo d.C., quando il tempio romano di Apollo fu trasformato in chiesa. Il tempio aveva in origine un portico con quattro colonne e ad oggi se ne conservano solo tre lati. Il muro di fondo nel XII secolo fu abbattuto per creare l'abside e la cripta, lo spazio interno venne diviso in tre navate, le murature dei lati lunghi furono prolungate oltre il colonnato del tempio romano. Al centro della nuova facciata fu eretto un campanile che tuttora funge da accesso all'edificio. La chiesa successivamente fu oggetto di molti restauri: nel 1915 il terremoto provocò molti danni al monumento il cui restauro comportò il consolidamento delle strutture con l'inserimento di un'intelaiatura in cemento armato.

All'esterno della Chiesa, i visitatori possono osservare la diversa tipologia e qualità dei materiali che costituiscono le mura: grossi blocchi di pietra calcarea e pietre di piccole dimensioni.

Dopo aver superato l'ingresso, anticamente chiuso da ante di legno intagliate, la vista è attratta dall'ambone, cioè una tribuna rialzata per la lettura di testi sacri, e dall'iconostasi duecentesca, con mosaici colorati e situati nel porfido rosso e verde. Sulle mura laterali della chiesa si osservano molti graffiti di epoche diverse e con vari contenuti, tra cui brevi componimenti poetici o annotazioni su importanti avvenimenti.

Ci sono inoltre dei piccoli fori nei blocchi calcarei dell'antico tempio, utilizzati forse per sostenere la decorazione delle pareti, abbellite da lastre di marmo.

Flavia Facchini – classe IVA



Affrontare l'ansia

Negli ultimi anni, l'ansia è diventata un tema sempre più presente tra gli adolescenti. Molti di noi si sentono sotto pressione, come se dovessimo sempre dimostrare il nostro valore, sia a scuola che nella vita sociale. Ma cosa significa realmente sentirsi ansiosi e perché spesso ci sentiamo in difetto?

Cos'è l'ansia?

L'ansia è una risposta normale del nostro corpo a situazioni stressanti. Tuttavia, quando questa emozione diventa costante e opprimente, può influenzare negativamente la nostra vita quotidiana. Gli studenti possono sentirsi sopraffatti da esami, compiti e aspettative sociali, portando a un ciclo di preoccupazione e insoddisfazione.

Sentirsi sempre in difetto

Molti ragazzi affermano di sentirsi costantemente inadeguati, come se non stessero mai facendo abbastanza. Questa sensazione può derivare da diverse fonti, come le aspettative elevate da parte di genitori, insegnanti o anche dai social media, dove le vite degli altri sembrano sempre perfette. È importante ricordare che ognuno ha i propri ritmi e le proprie sfide.

Le cause dell'ansia

- 1) Pressione accademica: Gli studenti si trovano spesso a dover affrontare carichi di lavoro elevati e aspettative da parte di insegnanti e genitori. La paura di deludere queste aspettative può generare un forte stress.
- 2) Relazioni sociali: Le dinamiche tra coetanei possono essere complicate. La paura di non essere accettati o di essere giudicati può portare a sentimenti di ansia, soprattutto in un periodo critico come l'adolescenza.
- 3) Immagine di sé: La formazione della propria identità è una parte fondamentale della crescita. Molti giovani si confrontano con ideali di bellezza e successo irrealistici, spesso amplificati dai social media, che portano a sviluppare un senso di inadeguatezza.

Conseguenze dell'ansia

L'ansia non influisce solo sul benessere emotivo, ma può avere anche effetti fisici e comportamentali.

- Difficoltà di concentrazione: L'ansia può rendere difficile focalizzarsi, il che può influire sulle performance scolastiche.
- Problemi di sonno: Molti adolescenti ansiosi faticano ad addormentarsi o a mantenere un sonno regolare, il che può amplificare ulteriormente i sintomi dell'ansia.
- Isolamento sociale: In alcuni casi, l'ansia può portare a evitare situazioni sociali, portando a un senso di solitudine e isolamento.



Come affrontare l'ansia ?

- Parlarne: condividere le proprie emozioni con amici, familiari o un adulto fidato può essere un primo passo fondamentale. Non siamo soli nelle nostre battaglie.
- Tecniche di rilassamento: praticare attività come la meditazione, lo yoga o semplicemente fare delle passeggiate all'aria aperta può aiutare a ridurre i livelli di ansia.
- Stabilire obiettivi realistici: è importante fissare obiettivi che siano raggiungibili, celebrate i piccoli successi!
- Tecniche come la respirazione profonda o la meditazione possono essere integrate nella routine quotidiana.
- Attività fisica: l'esercizio fisico è un ottimo modo per alleviare lo stress. Che si tratti di sport di squadra o di semplici passeggiate, muoversi aiuta a liberare endorfine, migliorando il nostro umore.
- Diario delle emozioni: scrivere i propri pensieri e sentimenti può essere un modo efficace per elaborare ciò che si prova. Questo può anche aiutare a identificare i trigger dell'ansia e a trovare strategie per affrontarli.
- Cercare aiuto professionale: non esitare a chiedere supporto a un professionista, come uno psicologo. Parlare con qualcuno che comprende può essere un passo importante verso la gestione dell'ansia.



La mia esperienza con l'ansia

Alle medie ero un'alunna molto brava, ma all'inizio del terzo anno di scuola media e durante questi anni di scuole superiori ho iniziato a sentirmi sopraffatta dalla pressione. Gli esami, le aspettative familiari e il desiderio di eccellere mi hanno portato a sviluppare un'ansia costante. Mi sento sempre inadeguata, preoccupata di non essere all'altezza delle aspettative dei miei insegnanti, amici e genitori

Con il passare del tempo, l'ansia ha iniziato a manifestarsi in vari modi. Ho avuto difficoltà a concentrarmi durante le lezioni, ho cominciato a evitare situazioni sociali e ho sperimentato attacchi di panico occasionali, specialmente prima di verifiche. Questa situazione mi ha portato a sentirmi sempre più isolata e triste.

Un giorno, dopo aver avuto un attacco di panico prima di un importante esame, ho deciso che era il momento di chiedere aiuto. Ho parlato con i miei genitori, che mi hanno incoraggiato a incontrare uno psicologo. Questo è stato un passo cruciale per me.

Durante le sedute di terapia, ho imparato diverse strategie per gestire la mia ansia:

1. Tecniche di rilassamento: ho appreso esercizi di respirazione profonda e meditazione, che mi aiutano a calmarmi nei momenti di stress.
2. Ristrutturazione cognitiva: grazie alla terapia, ho iniziato a riconoscere e modificare i pensieri negativi che alimentano la mia ansia. Ho imparato a sostituire il pensiero "Non farò mai bene" con "Posso affrontare questa sfida".
3. Stabilire obiettivi realistici: ho iniziato a fissare obiettivi più gestibili, suddividendo il lavoro in compiti più piccoli e affrontabili. Questo approccio mi ha aiutato a sentirmi meno sopraffatta.

Dopo diversi mesi di impegno e lavoro, ho notato un cambiamento significativo. Ho iniziato a gestire la mia ansia e ora so riconoscerla e affrontarla; ci sono però giorni in cui prende il sopravvento, questi però sono momenti che possono capitare; è importante però riconoscerli ed essere in grado di affrontarli anche con l'aiuto di un esperto.

Sebbene l'ansia possa sembrare opprimente, è possibile affrontarla e superarla. Con il supporto adeguato, chiunque può trovare la propria strada verso il benessere.

È fondamentale ricordare che l'ansia è una parte normale della vita, ma non deve prevalere. Con il giusto supporto e le strategie adeguate, è possibile imparare a gestire l'ansia e a costruire una maggiore resilienza. Non dobbiamo avere paura di chiedere aiuto e, soprattutto, dobbiamo imparare ad accettare noi stessi per come siamo, senza giudizi e senza pressioni esterne. La crescita personale è un viaggio, non una corsa.

L'ansia e il sentirsi in difetto sono esperienze comuni, ma non devono definirci. È fondamentale ricordare che abbiamo il diritto di essere imperfetti e che il nostro valore non dipende dai risultati che otteniamo. Affrontare questi sentimenti è un percorso che richiede tempo e pazienza, ma è possibile trovare un equilibrio e vivere in modo più sereno.

Cecilia Capodacqua - classe IIIA



ALIMENTAZIONE



ALIMENTAZIONE E SALUTE

Nutrirsi è fondamentale. Un'alimentazione adeguata e la salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, strettamente correlati l'uno all'altro. Lo stato di salute delle popolazioni del pianeta è fortemente influenzato dal livello e dalla qualità nutrizionale, e una dieta corretta, insieme ad una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, sono un validissimo strumento di prevenzione e trattamento di molte malattie. L'alimentazione per essere corretta deve avere alla base una giusta proporzione tra i diversi tipi di alimenti ed una valida qualità dei prodotti stessi; al contrario, un'alimentazione squilibrata o scorretta può generare condizioni di disordine o vere e proprie patologie.

Infatti l'organismo necessita di una vasta gamma di nutrienti che provengono da diversi gruppi alimentari: i carboidrati sono la principale fonte di energia e sono fondamentali per le corrette funzionalità del cervello; le proteine fungono da materiali di costruzione e ripara-

-zione dei tessuti; i grassi sono necessari per assorbire le vitamine liposolubili (quelle vitamine assorbite insieme ai grassi alimentari e accumulate nel fegato: sono A, D, E e K) e per il corretto funzionamento del sistema nervoso; le vitamine (come la C) e i minerali (come ferro e calcio), sono fondamentali per il sistema immunitario, la salute delle ossa, per il rinnovo cellulare e per la prevenzione di molte malattie. Tuttavia negli ultimi anni si è assistito ad un graduale abbandono dei regimi dietetici "tradizionali" a vantaggio di stili alimentari meno salutari, con la conseguente diffusione di sovrappeso e obesità, riconosciuti come fattori di rischio per molteplici malattie (diabete e ipertensione, malattie cardiovascolari e cancro). Inoltre oggi ci troviamo di fronte ad una miriade di informazioni, veicolate tramite i social media, che hanno come oggetto la dieta (si parla di diete "chetogenica", "iperproteica", "ipoglicidica"...), e di una serie di consigli quasi mai supportati da evidenze scientifiche. Queste informazioni provocano situazioni di autoprescrizione (diete fai-da-te) che possono rappresentare un importante rischio per la salute in quanto spesso inducono ad alternare regimi alimentari fortemente ipocalorici a periodi di alimentazione estremamente sbilanciata.

Infatti quando si pensa al termine "dieta" si immagina un breve periodo in cui si cerca di non mangiare certi tipi di alimenti per raggiungere alcuni obiettivi (la maggior parte delle volte, la perdita di peso), mentre la realtà la "dieta" rappresenta le nostre abitudini alimentari quotidiane, ovvero il modo in cui ci nutriamo ogni giorno. Ecco perché è importante considerarla come uno stile di vita sostenibile anziché una soluzione temporanea, accompagnata sempre da un'attività fisica regolare, in modo che l'apporto calorico sia sempre in equilibrio con l'energia consumata.

LA DIETA MEDITERRANEA

Un ottimo esempio di dieta è sicuramente la "dieta mediterranea".

Diffusa in diversi Paesi del Mediterraneo, costituisce un singolare incontro di tutti i tipi di alimenti, distinguendosi per ricchezza e biodiversità.

In generale, nella dieta mediterranea si consiglia un apporto quotidiano di cereali o loro

derivati, un consumo giornaliero di frutta e verdura (3 frutti e almeno 2 piatti di verdure), un uso frequente di legumi (almeno 3 volte la settimana), mentre le proteine di origine animale vanno consumate privilegiando il pesce e le carni bianche. I carboidrati come pane e pasta costituiscono il 55-65% delle calorie consumate, gli zuccheri semplici vengono principalmente dalla frutta e i grassi monoinsaturi provengono dall'olio d'oliva (circa il 25-30% delle calorie). Le proteine (circa il 10-15%) sono principalmente di origine vegetale, ma possono essere anche di origine animale in quantità limitata. Le proteine animali provengono principalmente dal pesce, seguite dalle carni bianche, uova, latticini e infine carne rossa. Le fibre, componenti essenziali, provengono principalmente da frutta e verdura. A sostenere questo modello nutrizionale vi sono solide evidenze scientifiche che dimostrano gli effetti positivi di questo regime alimentare rispetto alla riduzione del rischio cardio-vascolare e al processo di invecchiamento fisiologico.

LA SICUREZZA ALIMENTARE

Gli enormi cambiamenti che hanno interessato il sistema alimentare, caratterizzato non più da uno stretto rapporto tra produzione e consumo, pongono oggi nuovi problemi e punti critici da risolvere per garantire la sicurezza alimentare.



Infatti la crescente globalizzazione ha radicalmente trasformato le catene alimentari, portando ad una complessa rete di produzione, distribuzione e consumo a livello mondiale. Questo fenomeno, se da un lato ha ampliato l'offerta di prodotti alimentari e soddisfatto esigenze di un mercato sempre più diversificato, dall'altro ha introdotto nuove sfide in termini di sicurezza alimentare. Le distanze geografiche comportano una lunga percorrenza degli alimenti, il che aumenta l'esposizione a contaminazioni microbiologiche, chimiche e fisiche, rendendo più difficile il tracciamento e il controllo degli eventuali contaminanti, aumentando il rischio per la salute dei consumatori; l'utilizzo diffuso di prodotti conservati e la necessità di mantenere la catena del freddo pongono sfide significative in termini di logistica e infrastrutture, con il rischio di interruzioni che possono compromettere la qualità e la sicurezza degli alimenti. In Europa, con l'obiettivo di coniugare qualità e sicurezza, nel rispetto delle produzioni tipiche, è nata nel 2002 una Authority europea unica per la sicurezza alimentare (Efsa) con sede a Parma. Dotata di una commissione di tecnici e scienziati indipendenti dai rispettivi governi, l'agenzia ha la responsabilità di individuare procedure unificate di politica agroalimentare al fine di garantire la qualità alimentare in tutti i paesi membri.

La conquista romana della Gallia e l'ideale "rivincita" dei francesi

Con i nostri cugini francesi, è cosa risaputa, i rapporti non sono stati sempre idilliaci.

Qualche anno fa, ad esempio, si è riaperto il dibattito, che va avanti dai tempi di Napoleone, sul confine italo-francese del monte Bianco, la cui vetta (alta 4.809 metri) si trova in parte in Valle D'Aosta e in parte nella regione francese dell'Alta Savoia.

Si tratta di una questione più che altro simbolica, tesa a stabilire i confini esatti di disabitate zone di montagna, ma la contesa tra i due Stati confinanti ha implicazioni anche per quanto riguarda il turismo e la protezione ambientale.

Molto più scottante, per il popolo francese, è certamente il ricordo delle campagne militari condotte da Giulio Cesare nel territorio che allora veniva chiamato Gallia.

Forse per questo, circa a metà del secolo scorso, uno sceneggiatore e un disegnatore di fumetti, Goscinny e Uderzo, idearono i personaggi di Asterix e Obelix, l'uno piccolo ma astuto, l'altro forzuto ma con poco cervello, che, grazie ad una pozione magica preparata dal druido Panoramix, sono in grado di tener testa, da soli, alle imbattibili legioni romane capitanate da Giulio Cesare. Il minuscolo villaggio celtico in cui i due eroi vivono, costringe infatti i veterani romani a ritirarsi con la coda tra le gambe: alla vittoria seguono lautii banchetti, in cui non manca mai la pietanza preferita dai due protagonisti, l'arrosto di cinghiale.

Famosissima la lettura da parte dei Galli della sigla S.P.Q.R. (Senatus PopulusQue Romanus) che i legionari della repubblica portavano sulle loro insegne: l'espressione, nella traduzione di Obelix, diventa Sono Pazzi Questi Romani.

Le vicende sembrano rappresentare una rivincita dei francesi, discendenti delle antiche tribù galliche, sui nostri antenati romani, che più di duemila anni fa conquistarono e dominarono le loro terre. I due autori francesi hanno voluto quindi, tramite l'ideazione del fumetto, omaggiare la loro patria, creando fantasiosamente due eroi nazionali, e nel contempo hanno raffigurato i Romani come guerrieri stolti, goffi e arroganti, delle vere e proprie macchiette, a cominciare da Giulio Cesare, presentato come un generale vecchio, pigro e perennemente sconfitto.

In realtà, secondo alcune interpretazioni, i due fumettisti avrebbero voluto alludere ad una realtà ben più vicina cronologicamente alla prima pubblicazione del loro lavoro, avvenuta nel 1959: la tenace opposizione della tribù gallica all'imperialismo romano, poteva facilmente ricordare ai lettori la resistenza della nazione francese all'occupazione tedesca di Hitler (1940) nel corso della seconda guerra mondiale.



La resa di Vercingetorige secondo Lionel-Noël Royner (1899).

OBELIX, QUID AGIS HODIE?
OSBELIX, COME STAI OGGI?



VALDE BENE! SED ESURIO. UBI EST CENA?
STO MOLTO BENE! MA HO FAME. DOVE SI TROVA LA CENA?

OPTIME! CIBUS MEUS
EST APER!
PERFETTO! IL MIO CIBO
PREFERITO E' IL CINGHIALE!



CENA EST APUD
TABERNAM.
EAMUS ILICO!
LA CENA E' ALLA TAVERNA.
ANDIAMO SUBITO!

CAVE! NOLI COMEDERE OMNIA.
HODIE IAM MULTUM EDISTI!
FA' ATTENZIONE! NON MANGIARE
TUTTO. HAI GIA' MANGIATO MOLTO
OGG!



NOLI TIMERE!
EGO SEMPER FAME
LABORO!
NON TENERE! HO SEMPRE
FAME!