

L'ASTAMPA

Quotidiano fondato nel 1867

DIRETTORE RESPONSABILE
ANDREA MALAGUTI
VICEDIRETTORE VICARIO
FEDERICO MONGA
VICEDIRETTORE
GIANNI ARMANDI-PILON, ANNALISA CUZZOCREA,
MARCO ZATTERIN
UFFICIO REDAZIONE CENTRALE
GIUSEPPE BOTTERO (RESPONSABILE),
ENRICO GRAZIOLI (VICE)
ANTIMO FABOZZO, NICOLAS LOZITO (COORDINAMENTO
GRAFICO), GIACOMO GALEAZZI, MARCO SODANO,
ROBERTO TRAVAN (MASTER EDITOR)
UFFICIO CENTRALE WEB
ANGELO DI MARINO, PAOLO FESTUCCIA**CAPO DELLA REDAZIONE ROMANA**
FRANCESCA SCHIANCHI
CAPO DELLA REDAZIONE MILANESE
PAOLO COLONNELLO
ITALIA: GABRIELE MARTINI ESTERI: GIORDANO STABILE
ECONOMIA: GABRIELE DE STEFANI
CULTURA: ALBERTO INFELISE
SPETTACOLI: RAFFAELLA SILIPO SPORT: PAOLO BRUSORIO
PROVINCE: ROBERTA MARTINI
CRONACA DI TORINO: GIUSEPPE SALVAGGIULO
GLOCAL: NATALIA ANDREANI
GEDI NEWS NETWORK S.P.A.
VIA ERNESTO LUGARIO 15 - 10126 TORINO
CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE
PRESIDENTE: MAURIZIO SCANAVINO
AMMINISTRATORE DELEGATO E DIRETTORE GENERALE:
CORRADO CORRADI
CONSIGLIERI: GABRIELE ACQUISTAPACE, FABIANO BEGAL,ALESSANDRO BIANCO, GABRIELE COMUZZO,
FRANCESCO DINI
C.F.E. ISCRIZIONE AL REGISTRO IMPRESE: 06598550587
P.IVA: 01578251009 - N. REA TO - 1108914
SOCIETÀ SOGGETTA ALL'ATTIVITÀ DI DIREZIONE
E COORDINAMENTO DI GEDI GRUPPO EDITORIALE S.P.A.
PRESIDENTE: JOHN ELKANN
AMMINISTRATORE DELEGATO: MAURIZIO SCANAVINO
DIRETTORE EDITORIALE: MAURIZIO MOLINARI
TITOLARE DEL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: GEDI NEWS
NETWORK S.P.A. SOGGETTO AUTORIZZATO AL TRATTAMENTO DEI
DATI (REG. UE 2016/679); IL DIRETTORE RESPONSABILE DELLA
TESTATA, A FINI DELLA TUTELA DEL DIRITTO ALLA PRIVACY IN
RELAZIONE AD ATTI PERSONALI EVENTUALMENTE CONTENUTI NEGLI
ARTICOLI DELLA TESTATA E TRATTATI DALL'EDITORE GEDI NEWS
NETWORK S.P.A., NELL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ GIORNALISTICA, SI
PRECISA CHE IL TITOLARE DEL TRATTAMENTO È IL EDITORE MEDESIMO.È POSSIBILE, QUINDI, ESERCITARE I DIRITTI DI CUI ALL'ART. 15 E
SEGUENTI DEL GDPR (REGOLAMENTO UE 2016/679) SULLA PROTEZIONE
DEI DATI PERSONALI) INDIRIZZANDO LE PROPRIE RICHIESTE A:
GEDI NEWS NETWORK S.P.A., VIA ERNESTO LUGARIO 15 - 10126
TORINO; PRIVACY@GEDINNEWSNETWORK.IT
REDAZIONE AMMINISTRAZIONE E TIPOGRAFIA
VIA LUGARIO 15 - 10126 TORINO, TEL. 011.6568111
STAMPA
GEDI PRINTING S.P.A., VIA GIORDANO BRUNO 84, TORINO
LITOSUD S.R.L. VIA CARLO PESENTI 130, ROMA
LITOSUD S.R.L., VIA ALDO MORO 2, PESSANO
CON BORNAGO (MI)
REG. TELEMATICA TRIB. DI TORINO N. 2212/03/2018
CERTIFICATO ADS 9171 DEL 08/03/2023.
LATRATURADI DOMENICA 3 MARZO 2024
ESTATADI 98.457 COPIE

FAMIGLIE, CAMBIA IL CARRELLO DELLA SPESA

GIORGIO CALABRESE

Da una ricerca Niq-GfK, una famiglia su tre, in Italia, dice di vivere peggio e cambia il carrello della spesa, mentre il 40% degli italiani presta più attenzione al benessere. Proprio per monitorare la propria salute il 65% della popolazione acquista dispositivi Tech per controllare il proprio stato di benessere. Questa tendenza si riflette nel successo di prodotti quali i dispositivi Wearable, oggetti connessi al corpo come orologi, occhiali, bracciali, ecc. i cui sensori consentono di monitorare la pressione sanguigna o la qualità del sonno. Si acquistano anche cibi e bevande con meno zuccheri, c'è una maggiore sensibilità su benessere, salute e sostenibilità. La ricerca evidenzia l'aumento del costo degli alimentari, che crea difficoltà al 33% delle persone, contro il 37% della media europea. Il tema del benessere è percepito come una priorità per il 40% degli italiani. Significativo il 65% che sceglie un prodotto ritenuto migliorativo per la salute e il 53% se anche sostenibile. Ottimo il dato che conferma la tendenza a comprare prodotti meno dolci, ma è da monitorare il dato che vede in crescita i prodotti proteici, compresi integratori e sostituti delle proteine animali. Ciò sottolinea il fatto che sempre più ci si affida ad uno stile di vita iperproteico, che porta con sé delle insidie. I parametri dei LARN prevedono: proteine 10%, carboidrati 60% e grassi 30%. Il trend attuale mira a rivoluzionare le proporzioni dei LARN riconfigurando la formula della vita in: 75% di grassi, 20% proteine e 5% di carboidrati. Il nostro record di longevità negli ultimi anni si è affievolito passando dal primo posto fino al terzo e talvolta anche all'ottavo. Questo dato è strettamente legato allo stile alimentare ed è una delle insidie a cui si accennava prima. A che vale prestare attenzione ai cibi con meno zuccheri e magari dolcificati con prodotti di sintesi, se poi proprio questi, ultimamente, sono sotto accusa per gli effetti nocivi sulla salute?



qualità della vita che vede maggiormente presenti le malattie. Bisogna tornare a consumare con più assiduità quegli alimenti che hanno già dimostrato la loro validità senza ulteriori sperimentazioni, come i legumi, che peraltro non pesano sulla borsa della spesa. Si può scegliere tra le tante tipologie e consumarli 3-4 volte la settimana perché apportano buoni amidi, specie tanta preziosa fibra alimentare che fa assorbire meno grassi e zuccheri dall'intestino, e buone proteine, non con lo stesso valore delle proteine animali ma sempre buone. Gli amidi o carboidrati come i classici spaghetti, vanto italiano, sono stati mortificati dalle nuove proporzioni di tendenza; infatti, da 60% sono retrocessi a un misero 5% facendoci scivolare in basso nella classifica della longevità. Da 60 ad 80 grammi a crudo, ma un primo piatto va consumato, certo prestando attenzione ai condimenti, che, se troppo ricchi di grassi saturi e ragù vari, fanno invertire la rotta salutista. Gli zuccheri complessi fanno lavorare correttamente il pancreas perché produce poca insulina che non ha modo di trasformarsi in grassi. È bene alternare settimanalmente le carni rosse, bianche e i latticini, preferendo il pesce azzurro, e aumentando ogni giorno frutta e verdura, che oltre alla buona fibra ci apportano vitamine e minerali antiossidanti prevenendo la possibilità di invecchiamento precoce.

Tra i prodotti che sono cresciuti di più negli ultimi anni ci sono anche le friggitorie ad aria, che permettono modalità di cottura non troppo aggressive. L'Italia si mostra come il paese che dà più valore al territorio: il 65% dei consumatori ha dichiarato di aver acquistato più cibo locale o regionale, pari merito Francia e Spagna, fanalino di coda la Gran Bretagna col 29%. Ancora un cambiamento in Italia è dato dall'attenzione alla composizione degli alimenti: il 45% dei consumatori ammette di aver guardato maggiormente la lista degli ingredienti, preferendo comprare quelli privi di coloranti, conservanti o scegliendo il biologico. Un comportamento che ci accomuna ai francesi, che è massimo tra gli spagnoli (56%) e che risulta, invece, meno diffuso tra tedeschi (36%) e inglesi (33%). Occhio al carrello sì, ma occhio alle modalità alimentari, spesso attuate senza supporto clinico. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IRAN, IL PESO DELLE URNE DISERTATE

TAGHI RAHMANI

Cosa racconta dell'Iran questo voto a cui ha partecipato appena il 41% della popolazione, la più deserta delle dodici elezioni dal 1979 a oggi? Qualche giorno fa, dal carcere dov'è rinchiusa, mia moglie, il Premio Nobel per la Pace Narghes Mohammadi, ha definito il boicottaggio "un dovere morale": mi sembra che venerdì i nostri connazionali abbiano compiuto il loro dovere. Il leader supremo Ali Khamenei aveva equiparato il rifiuto delle urne al rifiuto dell'islam, della repubblica islamica e dell'Iran: adesso, pur vittorioso, deve fare i conti con circa 35 milioni di astenuti. Una risposta.



Le contraddizioni non finiscono qui. Le correnti riformiste in corsa alle elezioni non hanno avuto l'appoggio dell'ex presidente riformista Khatami, che per la prima volta ha disertato le urne. Sarà interessante vedere se la loro sconfitta spacherà i riformisti. L'altro conflitto è dentro l'ala ultraconservatrice, dove i più pragmatici compe- tonano con quelli più legati ai valori tradizionali: attraverso il suocero del figlio di Khamenei i due blocchi avevano creato una lista comune ma pare che non ci saranno collaborazioni future.

Il dato più importante però, è l'approccio al voto della società civile iraniana e dell'opposizione interna: chi ha boicottato il voto, come Narghes, e chi non ha partecipato. L'indifferenza degli iraniani per le urne mostra che la repubblica islamica ha perso parecchia legittimità nel campo sociale e culturale, e che solo con l'oppressione brutale può controllare ancora la sua gente. —

* Il giornalista Taghi Rahmani, marito di Narghes Mohammadi, sarà a Milano il 6 marzo per la consegna delle pergamene ai Giusti dedicata alla moglie e il 7 marzo a Roma per sostenere le donne iraniane in cella in Italia per il decreto Cutro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BASTA TATTICA, ORA UN SOGNO DI PACE

PADRE ENZO FORTUNATO

Porto quotidianamente nel cuore, con dolore, la sofferenza delle popolazioni in Palestina e in Israele, dovuta alle ostilità in corso. Le migliaia di morti, di feriti, di sfollati; le immensi distruzioni che causano dolore, con conseguenze tremende sui piccoli e gli indifesi, che vedono compromesso il loro futuro. Mi domando: davvero si pensa di costruire un mondo migliore in questo modo, davvero si pensa di raggiungere la pace? Basta, per favore! Ancora una volta Papa Francesco ci pone dinanzi il grido della pace. E lo fa nei momenti di massimo ascolto. L'Angelus domenicale. Con questo accorato appello, che negli ultimi mesista segnando il suo pontificato.



gliamo consegnare ai nostri figli? Si i figli dei poveri cristi, ma anche quelli dei ricchi epuloni; quelli dei Grandi della terra e dei poveri impiegati.

Non è più il tempo dei tatticismi e dei posizionamenti, ma quello delle Visioni di pace, dei Sogni di pace, dell'impegno determinato e convincente. Ecco perché alla lettera del Papa, resa nota sabato scorso, ai più indifesi, ai più fragili, ai più preziosi di tutto il pianeta stanno rispondendo in tanti. In aiuto del Comitato organizzatore della Giornata mondiale dei Bambini, con il patrocinio e la direzione del Dicastero vaticano per la Cultura e l'Educazione, oltre alla Comunità di Sant'Egidio, la Cooperativa Auxilium e la Figes si stanno mobilitando anche Ferrovie dello Stato Italiana, Ita Airways ed Eni Plenitude.

Una lettera, quella del Papa, che invita a scoprire il segreto della Felicità. Non quella effimera e di breve respiro, ma quella della riscoperta del Padre nostro. San Francesco, Martin Luther King... ne avevano già colto l'efficacia. E noi? Gianluigi Buffon, che sarà tra i protagonisti delle due giornate - la prima allo Stadio Olimpico, la seconda a Piazza San Pietro - non l'ha mandata a dire: «È la partita della vita!». Aggiungendo: «Una volta si diceva che la bellezza salverà il mondo. Oggi ci diciamo che i bambini salveranno il mondo». Ma non ha mancato di sottolineare anche che «noi come società stiamo affrontando il naufragio, e se diamo la responsabilità di salvare il mondo ai bimbi significa che qualcosa abbiamo sbagliato». I sogni, quelli veri, prima o poi si avverano. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FDI E LEGA, CORSA PER SALVARE L'ABRUZZO

ALESSANDRO DE ANGELIS

Lì, dove tutto nacque. Perché nel 2017 fu un risultato storico la vittoria di Marco Marsilio in una Regione che è sempre stata un «latifondo bianco» e, anche nella Seconda Repubblica, le elezioni si vincevano «al centro». Il segno dell'onda sovranista che sarebbe arrivata a breve, icasticamente rappresentata dalla biografia del nuovo governatore, il tesoriere nazionale di Fdi, legato a Giorgia Meloni, sin dai tempi di Colle Oppio: la sorella, assessora nella giunta di Alemanno; Marco Scurria, cognato di Fabio Rampelli, chiamato a dirigere lo staff in Regione prima di essere mandato al Senato. E la trasformazione dell'Abruzzo in «feudo nero»: eletto all'Aquila Pierluigi Biondi, promosso poi responsabile nazionale enti locali del partito, con la premier che avrebbe scelto in quella città il suo collegio per le politiche. Insomma, Regione «Sorella d'Italia», strettamente imparentata al partito romano. Un simbolo.



che di denari arriverà da progetti che il governo ha dimenticato di indicare. Pure un nuovo casello autostradale a Montorio al Vomano ha annunciato ieri Matteo Salvini, pressoché trasferitosi in Abruzzo. Ovunque promette «miliardi di infrastrutture», perché sa che si gioca la ghirba, e se non prende almeno il 6 per cento, la fa giocare a tutta l'allegria compagnia. Il ministro della Sanità Orazio Schillaci è andato a siglare un protocollo da 60 milioni per l'ospedale di Chieti, il viceministro Paolo Sisto ad assicurare il salvataggio dei tribunali a rischio, Daniela Santanchè, ca va san dire, il turismo delle meraviglie. E così via, venghino signori venghino, altro che postini.

Ed è evidente quale sia la posta in gioco, se hai governato per cinque anni e devi ricorrere a questi mezzi perché non sei nelle condizioni di dire «proseguiamo nel lavoro svolto», in quanto su quello ti bocciano. La sconfitta in Sardegna è stata un errore «soggettivo», legato a una sindrome di onnipotenza e alla scelta (sbagliata) di un candidato. La sconfitta in Abruzzo rappresenterebbe una bocciatura «oggettiva» del melonismo praticato a livello regionale. Che sul melonismo nazionale, dopo la Sardegna, darebbe l'idea di una «china» intrapresa, destinata ad amplificare la fine del momento magico e a squadrarne il tema della classe dirigente, sempre scelta con i criteri di fedeltà più che di competenza. Insomma, lei ha tutto da perdere e stavolta non le basta vincere, ma deve anche convincere: la vittoria la metterebbe a riparo dal processo, ma se è di misura non la mette a riparo da dubbi e scricchiolii nella sua coalizione. Gli altri, invece, hanno tutto da guadagnare. Chi l'avrebbe mai detto. Li dove tutto è iniziato. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA