

Verdetà

LA RIVISTA PER I SOCI CHE TI INFORMA E TI CONSIGLIA

N° 109 | Bimestrale | Agosto 2026

**SPECIALE FESTA
CNA PENSIONATI**

**LO SPARTIACQUE
DELL'11 SETTEMBRE**

**PENSIONI,
SERVE UNA SVOLTA**



Pensionati



Edizioni CNA
Sede ed amministrazione
Piazza Mariano Armellini, 9A - 00162 Roma
Tel. 06441881 - 0644188800
www.pensionati.cna.it

Direttore responsabile

Pietro Romano
(romano@cna.it)

Direttore Editoriale

Mario Pagani
(verdetà@cna.it)

Redazione

Coordinamento Livia Pandolfi

Comitato di redazione

Mario Pagani, Lorenzo Marchetti, Pietro Romano, Livia Pandolfi, Susanna Bernardini, Maria Rosa Battan, Andrea Battistoni, Alessio Crocini, Mario Filippello, Sergio Giacchi, Antonio Licchetta, Antonio Mecca, Elena Pezzetta, Maria Francesca Picchio.

Progettazione grafica e impaginazione

Tiziana Barone (Albavision Srl)
www.albavision.eu - info@albavision.it
Photo Editor: Adolfo Brunacci (Albavision Srl)

Stampa: Postel SpA

Via Campobello 43 - 00071 Pomezia (RM)

Registrazione presso il Tribunale di Roma n° 405/2006 dell'08/11/2006

Di questo numero sono state diffuse 203.878 copie

Care lettrici,
cari lettori,

apriamo questo numero di Verdetà con tre articoli sulla Festa Nazionale che si è tenuta ai primi di giugno in Calabria. Siamo arrivati alla 27esima edizione, ed anche quest'ultima è stata molto partecipata, a conferma che la Festa non è solo vacanza, ma soprattutto occasione di incontro e di scambi con colleghi di tutto il territorio nazionale.

Un sentito ringraziamento, dunque, a quanti si sono impegnati per la riuscita dell'evento, un evento che anche quest'anno ha visto non solo il saluto del Presidente Nazionale di CNA Pensionati, Lorenzo Marchetti, ma anche del Presidente e del Segretario Generale della Confederazione, Dario Costantini e Otello Gregorini, confermando così l'attenzione della CNA al nostro mondo.

Una conferma importante in questo 2026 che rappresenta un momento oltremodo significativo per la nostra Confederazione, che compie 80 anni! Molti dei nostri associati sono stati protagonisti di buona parte di questa storia, e non sono solo testimoni, ma portatori di valori che hanno caratterizzato la crescita della CNA, valori che dobbiamo continuare ad indicare quali punti di riferimento costanti se vogliamo contribuire al costante consolidamento della Confederazione.

Partecipazione, confronto, coinvolgimento, senza perdere l'attitudine ad un approccio che riconosca nella mutualità un principio fondamentale del nostro agire.

Abbiamo poi chiesto a Fabrizio Maronta un contributo alla lettura degli effetti, a 25 anni di distanza, degli attacchi alle Torri gemelle a New York, un evento che ha rappresentato davvero uno spartiacque importante nella storia degli Stati Uniti d'America, ma non solo, condizionandone le scelte successive, comprese quelle attuali, con tutte le contraddizioni che conosciamo.

A seguire, ospitiamo una analisi a cura del CER (Centro Europa Ricerche), che da anni collabora con il CUPLA indagando la tenuta del potere d'acquisto delle pensioni, e che attesta come ormai da parecchi anni siamo in presenza di più



Mario Pagani

Segretario Nazionale CNA Pensionati

elementi che contribuiscono ad una costante perdita del valore delle nostre pensioni.

Ne deriva la necessità di un impegno più puntuale nei mesi a venire, in occasione della prossima legge di bilancio, nostro e del CUPLA nel suo complesso e a tutti i livelli, al fine di supportare interventi che promuovano un recupero di questo divario, e che soprattutto interrompano un processo in atto ormai da troppo tempo: oggettivamente, risulta incomprensibile che i redditi da pensione vengano trattati diversamente da altri redditi, generando una disparità di trattamento fiscale inaccettabile.

Da ultimo, un richiamo al contributo di Pietro Romano sulla vita di San Francesco, del quale ricorrono 800 anni dalla morte, una vita contraddistinta da una esaltazione della povertà "vissuta per favorire il prossimo, migliorandone le condizioni, non lasciandolo crogiolare nella miseria".

Buona lettura...

SOMMARIO



01

SPECIALE/1

La nostra
27esima
Festa

PAGINA 6

02

SPECIALE/2

Pensionati
tra passato
e futuro

PAGINE 8/11

03

GEOPOLITICA

Spartiacque
undici
settembre

PAGINA 12

04

PENSIONI

È il momento
di rivalutare
gli assegni

PAGINA 16

9

LA MEMORIA

Il piacere
della
scrittura

PAGINA 26

10

DIETOLOGIA

Affettati,
da mangiare
con giudizio

PAGINA 28

11

GERIATRIA

Infarto,
come ridurne
i rischi

PAGINA 29

12

PSICOLOGIA

L'estate
come stato
mentale

PAGINA 30



05

L'ANNIVERSARIO

San Francesco
tra storia
e leggenda

PAGINA 18



06

LA RICETTA

Riscoprire
il valore
dell'amicizia

PAGINA 20



07

L'ANALISI

La ricchezza
a più
dimensioni

PAGINA 22



08

L'INDAGINE

Il Triveneto
paradiso
degli anziani

PAGINA 24

13

FITOTERAPIA

Le piante
che aiutano
la memoria

PAGINA 31

14

VETERINARIA

Attenzione
a questi
alimenti

PAGINA 32

15

TERRITORI

Iniziative
notizie
progetti

PAGINE 33/45

16

RELAX

Enigmistica,
libro e Italia
meno nota

PAGINE 46/49

XXVII Festa Cna Pensionati, una magia che si rinnova

SPECIALE FESTA

Calore, apparenza, valore. E poi relax, buon cibo, divertimento. Come ogni anno gli ingredienti della festa di CNA Pensionati, giunta alla sua XXVII edizione, sono stati questi.

Nella sua edizione 2026 la Festa si è svolta a Cutro in Calabria (KR), al Serenè Village dal 7 al 14 giugno, alla presenza di oltre 700 pensionati.

Lo splendido mare della Calabria ha fatto da cornice della manifestazione. Fra buon cibo e diverse iniziative, i pensionati della CNA hanno celebrato anche il tradizionale incontro con i vertici dell'Associazione: il Presidente Nazionale CNA Dario Costantini e il Segretario Generale Otello Gregorini. Gli onori di casa sono invece stati fatti dal Presidente





Nazionale di CNA Pensionati Lorenzo Marchetti e dal Segretario Nazionale Mario Pagani.

Nel corso della settimana gli associati presenti, assistiti dallo staff nazionale, hanno avuto la possibilità di scegliere fra diverse apprezzatissime escursioni: Crotone e Capocolonna; Santa Severina; Reggio Calabria e Scilla; Le Castella; Pizzo Calabro Tropea. In chiusura della Festa, venerdì 12 giugno, i pensionati della CNA hanno partecipato a uno show coking dal titolo 'I segreti



della buona cucina calabrese', un momento di convivialità e divertimento durante il quale hanno potuto assistere alla preparazione e poi degustato piatti tipici locali.

Un grande successo, infine, ha avuto quest'anno il tradizionale corso di yoga che, dalle 9 alle 10 di ogni mattina, ha radunato decine di partecipanti, uomini compresi, sotto la sapiente guida di Gisella Tantini.

Costantini: “Voi, memoria, esperienza e valori della CNA”

SPECIALE FESTA

LIVIA PANDOLFI

“I pensionati rappresentano una componente fondamentale della nostra Confederazione. Sono la memoria, l’esperienza e i valori che hanno contribuito a costruire la CNA e a renderla forte e autorevole nel corso dei suoi 80 anni di storia”. Lo ha dichiarato il presidente nazionale della CNA, Dario Costantini, portando il suo saluto agli oltre 700 pensionati presenti al Serenè Resort di Cutro (Crotone), dove dal 7 al 14 giugno si è svolta la XXVII Festa nazionale di CNA Pensionati.

“Quest’anno – ha proseguito Costantini – celebriamo un traguardo importante: gli 80 anni della Confederazione. Concluderemo i festeggiamenti a novembre con la nostra Assemblea pubblica nazionale, alla presenza del Presidente della Repubblica. Sarà l’occasione per ringraziare tutte le persone che hanno costruito la CNA e l’hanno consegnata alle nuove generazioni. Tra queste, un ruolo speciale spetta ai pensionati e alle pensionate”.

Costantini ha ricordato la sua recente rielezione alla guida della Confederazione: “Davanti a tutta la nostra classe dirigente ho detto che in questo mandato avrò un’attenzione particolare per CNA Pensionati. Era importante affermarlo in quella sede perché il vostro contributo è riconosciuto da tutta l’organizzazione”.

Il presidente nazionale ha poi richiamato la sfida del ricambio generazionale e della formazione: “Dobbiamo trasmettere ai giovani il valore del lavoro artigiano. Anche





quando ci si sporca le mani, il lavoro resta dignità e rappresenta un'opportunità straordinaria per esprimere sé stessi attraverso ciò che si realizza".

Caloroso è stato anche il saluto del presidente nazionale di CNA Pensionati, Lorenzo Marchetti. "Devo dire che in 50 anni di CNA, gran parte dei quali trascorsi nei gruppi dirigenti, davanti a una platea così vasta, così motivata e così coesa non mi ero mai trovato. È un'emozione veramente grande, un grande onore ma anche un grandissimo piacere", ha affermato.

Il presidente ha sottolineato il valore umano e associativo dell'esperienza: "Credo che anche a 75 anni ci sia ancora tempo e modo di crescere umanamente stando in mezzo a tanti colleghi motivati e uniti. Per me è un grande impegno, ma anche una grande opportunità e spero che lo

sia per tutti noi".

Marchetti ha poi richiamato il ruolo di CNA Pensionati all'interno della Confederazione: "Siamo una parte molto importante della CNA e abbiamo davanti un lavoro enorme. Dobbiamo confrontarci con i tanti problemi che riguardano il Paese, la società civile e in particolare gli anziani e i pensionati. È un compito impegnativo che richiede la forza della Confederazione e l'unità di tutti noi".

Nella parte conclusiva del suo intervento ha aggiunto: "Abbiamo una sfida interna che dipende da noi e che abbiamo il dovere di affrontare: crescere, diventare più forti e costruire una CNA Pensionati sempre più autorevole come forza sociale".

Nel corso del suo intervento Marchetti ha inoltre salutato il presidente onorario Giovanni Giungi, definendolo "un pezzo

molto importante della nostra storia".

Chiamato sul palco, Giovanni Giungi ha portato il suo saluto alla platea, sottolineando il valore dell'appartenenza alla CNA e lo spirito della comunità associativa. La serata è stata aperta dal segretario nazionale di CNA Pensionati, Mario Pagani. "Questa sera abbiamo l'onore di ospitare il presidente nazionale CNA, Dario Costantini, mentre giovedì sarà con noi il segretario generale della Confederazione Otello Gregorini – è un segnale importante di una vicinanza vera e di un rapporto stretto con CNA Pensionati. Quest'anno la CNA celebra 80 anni di storia, un traguardo importante, costruito anche grazie al contributo di molti di voi. Per questo vi ringrazio ancora per la presenza e per tutto quello che avete fatto in questi anni", ha concluso Pagani.

Gregorini: “Rimettiamo al centro il valore dell’artigianato e della piccola impresa”

SPECIALE FESTA

LIVIA PANDOLFI

“Voglio portare uno speciale ringraziamento a voi pensionati della CNA per tutto quello che avete fatto, dato e contribuito a costruire, permettendoci di arrivare ai nostri 80 anni”. Lo ha detto il Segretario Generale della CNA, Otello Gregorini, intervenendo alla XXVII Festa Nazionale di CNA Pensionati.

“Festeggeremo il nostro ottantesimo anniversario il prossimo 20 novembre – ha aggiunto Gregorini – sarà un appuntamento importante, al quale inviteremo migliaia di persone, perché ottant’anni di storia vanno ricordati e festeggiati, ma rappresentano soprattutto un elemento fondamentale per guardare al futuro”.

Rivolgendosi alla platea degli oltre 700 pensionati presenti, il Segretario Generale della CNA ha poi lanciato un appello a sostegno di uno degli obiettivi strategici

della Confederazione.

“Chiedo il vostro aiuto perché abbiamo bisogno di rimettere al centro, come elemento valoriale, il ruolo dell’artigianato e della piccola impresa – ha chiarito – per tanti anni questo ruolo è stato riconosciuto e centrale, oggi lo è un po’ meno. Dobbiamo fare uno sforzo comune per riallacciare il rapporto con i giovani, con i nostri figli e i nostri nipoti, affinché possano vedere nel mondo dell’artigianato e della piccola impresa una prospettiva di vita, di carriera e di realizzazione personale”.

Sul palco sono intervenuti anche il Presidente di CNA Pensionati Calabria, Michele Priolo, il Segretario Nazionale di CNA Pensionati, Mario Pagani, e i componenti della Presidenza nazionale Laura Sassi e Giancarlo Sperindio.

“Questo evento rappresenta un



prezioso momento di incontro, confronto e socializzazione sui temi che riguardano il mondo dei pensionati – ha dichiarato Michele Priolo – ma anche un’occasione per trascorrere giornate di serenità e convivialità. Mi auguro che le giornate già trascorse vi abbiano consentito di apprezzare le bellezze della nostra terra: il mare, i paesaggi, i panorami, la cultura e le eccellenze della nostra tradizione gastronomica, che rendono la Calabria una regione accogliente e ricca di fascino”.

A sottolineare il forte legame tra la Confederazione e CNA Pensionati è stato infine il Segretario Nazionale di CNA Pensionati, Mario Pagani. “La presenza dei vertici della CNA alla XXVII Festa Nazionale di CNA Pensionati rappresenta un segnale importante e significativo – ha concluso – la partecipazione del Presidente nazionale Dario Costantini e del Segretario Generale Otello Gregorini

conferma, infatti, l’attenzione e il valore che la Confederazione riconosce a CNA Pensionati, componente fondamentale del sistema CNA. Si tratta di un riconoscimento concreto del

ruolo che i pensionati svolgono all’interno della Confederazione e dell’importanza che le loro istanze rivestono nelle politiche associative”.



La lunga scia dell'11 settembre

FABRIZIO MARONTA*

La storia si fa in ogni singolo istante. È un fluire ininterrotto che noi esseri umani, nel costante sforzo di comprendere e spiegare, suddividiamo in periodi arbitrari per ordinarne gli eventi. Nel farlo stabiliamo nessi causa-effetto che ci aiutino a riempire di senso il passato: l'unica dimensione dell'esistenza che ci è dato conoscere in dettaglio, ammesso di averne i mezzi documentali e interpretativi.

Ci sono però eventi che assumono un'importanza particolare. Nell'immediato perché sconvolgono le nostre esistenze, suscitando reazioni ed emozioni forti. A posteriori perché il successivo dipanarsi dei fatti prende una piega che può essere fatta risalire a quel momento, il quale assume così valenza di spartiacque. Gli attacchi dell'11 settembre 2001, di cui nel 2026 cade il venticinquennale, sono uno di quei momenti. Per almeno tre ragioni: per l'assioma che sgretolano, per il mito che smentiscono e per la reazione che innescano.

L'assioma è quello dell'insularità, mentale prima ancora che fisica, degli Stati Uniti d'America. Paese che le due guerre mondiali certificano benedetto dalla geografia, perché confinante con i pesci a est e a ovest e con due Paesi innocui. A nord il Canada, culturalmente affine. A sud il Messico, sconfitto nella guerra del 1846-48, che ne trasferisce i territori settentrionali alla nascente potenza statunitense cui da allora sarà assoggettato, in ossequio alla dottrina Monroe (1823) che vuole l'America latina "cortile di casa" degli Usa a riparo dalle nefaste influenze europee.

Il mito è quello della "fine della storia" teorizzata con un saggio su *The National Interest* prima (1989) e in un famoso libro poi (1992) dallo storico nippo-statunitense Francis Fukuyama, in scia al trionfo statunitense sull'Urss. Una fine filosofica, non letterale, ma egualmente dirompente. La formula americana – repubblica più democrazia liberale più economia di mercato – come modello sommo



dell'organizzazione sociopolitica dell'umanità. Modello privo di valide alternative, il cui successo deriva anche e soprattutto dalla sua naturale desiderabilità che porta il resto del mondo a volerlo imitare. Dunque, a farsi americano. L'abbiamo chiamata globalizzazione, ma vista da Washington (e non solo) era americanizzazione nel senso più profondo, antropologico del termine. Ciò ribadiva agli statunitensi di essere nazione indispensabile, città sulla collina, faro dei popoli in ossequio a quella "religione civile" (così il

sociologo Robert N. Bellah nel suo celebre saggio del 1967) che nel nucleo bianco, anglosassone e protestante del Paese unisce messianismo e individualismo in un amalgama irripetibile. La reazione, che è quella più densa di implicazioni geopolitiche, è l'inizio di quella "war on terror" (guerra al terrorismo) invincibile non già per mancanza di mezzi militari, ma per il loro crescente e sistematico abuso. La nota attivista pakistana Malala Yousafzai, originaria delle aree tribali a ridosso del poroso confine con l'Afghanistan per secoli



Fabrizio Maronta



Malala Yousafzai

tomba di grandi imperi, ha detto che i fucili uccidono i terroristi, ma è solo l'istruzione a uccidere il terrorismo. A farle sinistra eco, la massima dei taliban secondo cui "voi [occidentali] avete gli orologi, noi abbiamo il tempo". Sfruttando gli attentati per dar corso al progetto di plasmare il Medio Oriente a immagine di un'America ferita, ma ancora convinta di essere insostituibile, i neoconservatori – figli legittimi del secolo americano – di George W. Bush imbarcarono il Paese in una guerra senza fine, perché priva di un fine realistico. Un conflitto che invece di estirpare un nemico amorfo e inafferrabile, ha finito per logorare la superpotenza in almeno tre modi.

Primo: sovraesponendone le poderose, ma non onnipotenti, forze armate. Secondo: accentuando la corsa sfrenata del debito pubblico, già gonfiato dalla crescente dipendenza

industriale dall'Asia. A questa si somma una progressiva dipendenza finanziaria dai Paesi asiatici, arabi e (in minor misura) europei, chiamati a pagare il costo delle guerre infinibili con acquisti di T-bonds. Terzo: suscitando, con il rovesciamento dei taliban in Afghanistan e di Saddam Hussein in Iraq, speranze di soccorso nelle giovani popolazioni nordafricane e mediorientali. Una spinta sfociata nelle "primavere arabe", represses nel sangue senza che Washington o altri occidentali alzassero un dito.

La recente guerra contro l'Iran, mossa all'insegna del "we're on our way" (stiamo arrivando, istigazione agli iraniani affinché si ribellassero), è il tragico epilogo di questa sequela di promesse tradite, il cui danno morale e politico non tarda a manifestarsi. Esternamente, quando il leader cinese Xi Jinping avverte che "il mondo può

andare avanti senza l'America". Internamente, laddove oggi appena il 20% degli statunitensi ritiene che il proprio sistema sia il migliore del mondo, contro il 67% degli anni Ottanta; mentre il 40% dei trenta-quarantenni statunitensi definisce "negative" le figure dei padri fondatori, contro il 10% dei settanta-ottantenni.

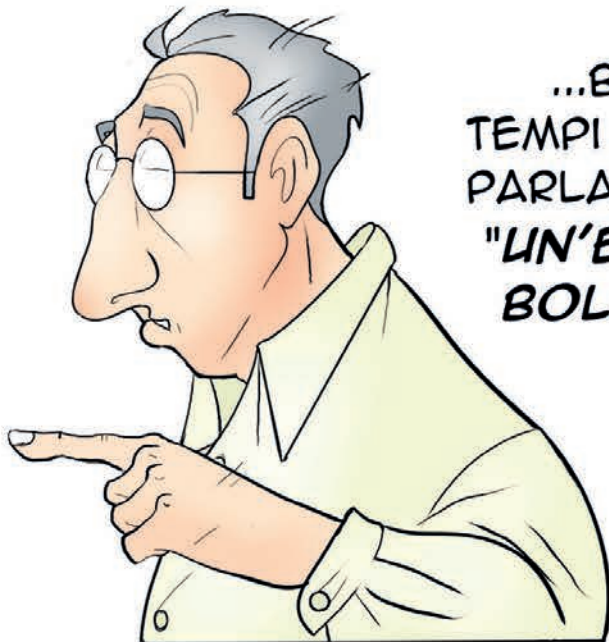
L'America resta un formidabile serbatoio di energie e di contraddizioni, di innovazione e di idee, di potenza e di diversità. Un caleidoscopio che continuerà a influenzare il mondo. Ma questo mondo è sempre più affollato di attori e modelli alternativi, che non si accontentano più del ruolo di comprimari. È un mondo sempre meno occidentale.

** Responsabile Redazione e Relazioni internazionali di Limes – Rivista italiana di geopolitica*

GAZA...
HORMUZ, IL
LIBANO, LA
GUERRA TRA
RUSSIA E
UCRAINA...



...BEI
TEMPI QUANDO
PARLANDO DI
"UN'ESTATE
BOLLENTE"...



...CI
SI RIFERIVA
SOLO AL
RIALZO DELLE
TEMPERATURE.

PASSE
PARTOUT.



La svalutazione delle pensioni

Le pensioni costituiscono una delle maggiori voci di uscita del bilancio pubblico. Per piegare la curva della spesa pensionistica, nel nome della sostenibilità della finanza pubblica, nel tempo sono state varate riforme che hanno modificato alla radice i requisiti di accesso e le modalità di determinazione dei trattamenti pensionistici.

C'è però un secondo canale, assai più subdolo, attraverso il quale viene garantita la sostenibilità della spesa pensionistica. Questo canale consiste nell'insieme di meccanismi che determinano nel tempo una continua svalutazione dei rendimenti pensionistici per cui il pensionato tende a perdere progressivamente il proprio potere d'acquisto.

Tali aspetti sono da alcuni anni analizzati all'interno del Rapporto CER-CUPLA, con i risultati che sono riassunti nella tabella 1. Considerando il periodo 2009-2025, si osserva come il valore reale di una pensione al minimo (600 euro mensili) si sia ridotto di 354 euro. Al contempo, per trattamenti mensili di 1.200 e 1.800 euro la perdita cumulata è di 8,9mila e 11mila euro. Una

pensione di 2.400 euro mensili ha perso oltre 26mila euro di potere d'acquisto.

Una simile perdita trova compensazione solo per le pensioni più basse, attraverso una maggiorazione che porta in realtà a un aumento del trattamento di 9 euro mensili, come evidenziato nella quarta colonna della tabella. Per gli altri importi non c'è invece correzione

importo superiore, non riportati in tabella per semplicità di esposizione.

Ma come si arriva a questo risultato? Per il combinato disposto di tre fattori: il meccanismo di perequazione, ossia di adeguamento dei trattamenti alla variazione dei prezzi; gli interventi sulle aliquote di imposta; il drenaggio fiscale. L'impatto di questi tre

Tabella 1 Perdita di potere d'acquisto delle pensioni nel periodo 2009-2025

multipli trattamento minimo Inps	variazioni percentuali 2009/2025			perdita monetaria a prezzi 2025	
	Reddito lordo	Tassazione	Reddito netto	euro/mese	euro, totale cumulata
600 € mensili	-0.7	-9.6	-0.6	9	-354
1200 € mensili	-0.8	72.2	-6.1	-69	-8932
1800 € mensili	-0.8	21.1	-4.8	-73	-11047
2400 € mensili	-5.4	10.0	-9.1	-177	-26159

Fonte: Rapporto CER-CUPLA e Modello econometrico CER

alcuna, per cui nell'arco di 15 anni i pensionati hanno lasciato sul campo una cifra equivalente a una quota compresa fra il 62% e il 91% del proprio reddito annuo. La minore capacità di spesa mensile è compresa fra il 4 e il 7,3%. Perdite via via maggiori si riscontrano per trattamenti di

fattori è illustrato nella tavola 2. Con l'eccezione dei trattamenti minimi, per i quali è garantita una piena copertura alla variazione dei prezzi, il meccanismo di perequazione si traduce in una perdita crescente, misurata nel periodo in un valore compreso fra 105 e 1.317 euro.

Vanno peraltro considerati due elementi. Il primo è che l'adozione di un meccanismo perequativo che non garantisce una piena copertura all'inflazione comporta necessariamente una perdita di potere d'acquisto. Detto in altre parole, la curva della spesa pensionistica è in parte posta sotto controllo attraverso una scelta che volutamente impoverisce il valore dei trattamenti. Il secondo aspetto attiene al fatto che l'indice di prezzo utilizzato per rivalutare le pensioni (Operai e Impiegati) ha ormai perso di rappresentatività, principalmente per il basso peso che viene dato ai servizi sanitari, che costituiscono una fondamentale voce di spesa per i pensionati. E dal momento che l'Indice di prezzo di Operai e Impiegati cresce meno dell'indice di prezzo dell'intera collettività nazionale (quello a cui si fa abitualmente riferimento per misurare l'inflazione), anche in questo caso è stata fatta una scelta volta a contenere le uscite del bilancio pubblico, pur nella consapevolezza che ciò comporta un impoverimento dei trattamenti.

È di contro positivo l'effetto legato alle riforme fiscali che si sono succedute nel tempo e che hanno avuto come fattore comune l'obiettivo di ridurre le aliquote di imposte. L'impatto è comunque decrescente rispetto ai livelli dei trattamenti (passa da una media di 245 euro per pensioni mensili di 1.200-1.800 euro a 77 euro per un trattamento di 2.400 euro), ma ciò è dovuto al fatto che l'intervento sulle aliquote non è stato generalizzato, ma appunto limitato ai redditi più bassi.

Va qui semmai rilevato un altro aspetto, ossia come il sistema fiscale sia meno generoso con le pensioni che con i redditi da lavoro, per via del fatto che a questi ultimi sono riconosciute detrazioni che invece non sono applicate ai trattamenti previdenziali. È un aspetto tutt'altro che trascurabile, dal momento che la disparità di trattamento fiscale comporta una penalizzazione per le pensioni che arriva a superare i 2.000 euro per redditi annui compresi fra 15.000 e 30.000 euro.

L'ultimo effetto è quello del drenaggio fiscale. Si tratta dell'aumento di imposta che in un sistema fiscale progressivo si determina a seguito dell'indicizzazione dei redditi

è stato recentemente nel 2022-23, l'effetto del drenaggio fiscale può essere molto rilevante e infatti nei nostri calcoli risulta avere inciso pesantemente sul potere d'acquisto delle pensioni. Con la consueta eccezione dei trattamenti minimi.

Per l'insieme dei fattori qui brevemente richiamati e illustrati nel dettaglio nel Rapporto CER-CUPLA, la questione pensionistica italiana deve essere considerata come ancora non risolta. Se le riforme attuate garantiscono la sostenibilità futura della spesa aggregata, resta difficile da accettare che il sistema contempli volutamente una progressiva svalutazione dei trattamenti pensionistici individuali. Bene che si sia riusciti a salvaguardare quantomeno

Tabella 2 Variazione del reddito disponibile da pensione nel 2009-25: una scomposizione per singole determinanti

	Variazione del reddito imponibile	Effetto perequazione	Effetto aliquote di imposta	Effetto drenaggio fiscale
600 € mensili	116	103	13	0
1200 € mensili	-902	-105	238	-1035
1800 € mensili	-955	-202	252	-1005
2400 € mensili	-2301	-1317	77	-1061

Fonte: Rapporto CER-CUPLA e Modello econometrico CER

all'inflazione. L'adeguamento delle pensioni alla variazione dei prezzi può comportare il passaggio a uno scaglione di reddito con aliquota di imposta superiore e quindi a un maggior prelievo. Si tratta a tutti gli effetti di un aumento improprio di tassazione, dal momento che i redditi crescono unicamente per effetto dell'adeguamento all'inflazione, ossia solo in termini nominali e non reali.

Quando si verificano episodi inflazionistici importanti, come

le pensioni minime, ma le penalizzazioni in cui incorrono le pensioni di valore medio-basso sono troppo rilevanti e difficilmente conciliabili tanto con il mantenimento della promessa pensionistica, quanto con gli obiettivi di crescita economica, che dipendono anche dal mantenimento della capacità di spesa dei redditi da pensione.

**a cura del CER – Centro Europa Ricerche*

Francesco d'Assisi, uomo e santo tra storia e leggenda

L'ANNIVERSARIO

PIETRO ROMANO

Nella notte fra il 3 e il 4 ottobre del 1226 volò in Cielo frate Francesco, nato Giovanni di Pietro di Bernardone in una data imprecisata tra il 1181 e il 1182. Frate, mistico, fondatore dell'ordine dei Francescani, scrittore e poeta, venne proclamato santo a due anni dalla morte e il 4 ottobre ne viene celebrata la memoria liturgica. Data che da quest'anno nel nostro Paese tornerà a essere festa nazionale, in occasione dell'ottavo centenario dalla morte.

La vita di Francesco ruota intorno ad alcuni periodi e ad alcune date. Fino al 1206 condusse una vita agiata e mondana ma, dopo una prigionia post-bellica e una lunga malattia, ebbe una profonda crisi spirituale da cui uscì con la decisione di spogliarsi di tutti i propri beni e predicare il Vangelo.

Da qui il soprannome di Poverello di Assisi, una povertà che nulla a che fare con il pauperismo, da lui combattuto aspramente, ma

osservata come distacco dai beni materiali e vissuta per favorire il prossimo migliorandone le condizioni – economiche, culturali, spirituali – non lasciandolo crogiolare nella miseria.

Francesco è dipinto a seconda di chi ne parla e, come si dice, in tanti lo tirano ancora oggi per la giacchetta. Spesso la sua storia è sfociata in leggenda ma le sue parole e le sue opere rappresentano testimonianze inoppugnabili.

Intorno al 1208 Francesco cominciò a predicare il Vangelo raccogliendo i primi seguaci, sempre più numerosi con il passare delle settimane. Nel 1210 papa Innocenzo terzo approvò la sua regola di vita, conferendo così ufficialità all'ordine dei Frati minori, al quale in seguito si affiancò anche l'ordine femminile delle Clarisse, fondato con santa Chiara.

Predicatore instancabile, missionario e viaggiatore, Francesco seguì tra il 1217 e il



1221 la quinta Crociata, gomito a gomito con i partecipanti, e fu in questo ambito che, evangelizzatore e (forse) diplomatico nel contempo, nel 1219 incontrò il sultano Melek al-Kamil esplicitandogli la sua volontà di convertirlo e attraverso questa strada di arrivare alla pace, non ottenendo il successo per nessuno dei due obiettivi.

Francesco, infatti, non era un generico pacifista bensì, come ha lasciato lui stesso scritto, era convinto che la pace non basta invocarla per ottenerla, ma si costruisce con impegno, pazienza, coraggio, volontà, preghiera, tanta preghiera, non con generici buoni propositi.

Francesco era anche fantasioso e colto. Deriva da queste sue

due caratteristiche l'intuizione di realizzare il primo presepio della storia, nella località di Greccio, alla fine del 1223. Nel 1224 sul Monte della Verna, che gli era stato donato da un nobile marchigiano, ricevette le stimmate. Da lì a poco, nonostante le sofferenze fisiche e l'incipiente cecità, compose il Cantico di frate Sole (meglio conosciuto come Cantico delle Creature) che ha influenzato scrittori quali Dante, Petrarca e Boccaccio e ha contribuito a plasmare la lingua italiana. Nel Cantico, come ha sottolineato papa Francesco, testimonia il rispetto per il tutto ma nel contempo afferma che l'uomo sta al centro della creazione, al posto dove Dio lo ha voluto, insomma è un 'amministratore' rispettoso del

creato e non una creatura come tutte le altre.

Tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre del 1226, sentendo la fine vicina, Francesco si fece portare alla Porziuncola, uno dei suoi luoghi prediletti, una chiesa risalente al sesto/settimo secolo che aveva riparato dopo la chiamata vocazionale e dove aveva fondato il proprio ordine. E dove appunto morì alcuni giorni dopo, attorniato non solo dai suoi frati ma da guardie armate di Assisi chiamate a difendere il corpo del già riconosciuto (sia pure non ufficialmente) santo dal rischio di un rapimento da parte di emissari di altre città. La sua vita terrena stava finendo ma il suo esempio era stato tale da trasformarla già in leggenda.

Il tempo ritrovato dell'amicizia

LIVIA PANDOLFI

Una delle immagini più belle che, nell'era dei social e delle istantanee diffuse nel mondo digitale, ci troviamo a osservare con emozione è quella di un gruppo di amiche o amici "senior" intenti a vivere un momento felice e conviviale. Un pranzo, un aperitivo, quattro risate su una panchina al parco o in riva al mare.

È la magia dell'amicizia. Un legame profondo e spesso tenace che supera il tempo e lo spazio, tanto da resistere, qualche volta, per tutta la vita.

L'amicizia è un sentimento che ci accompagna fin dall'infanzia e diventa quasi totalizzante nel corso dell'adolescenza, quando, alla ricerca del nostro posto nel mondo e nel percorso di emancipazione dalla famiglia, cerchiamo affetto, abbracci, sostegno ed empatia nei nostri coetanei. Chi, ai tempi del liceo, non ha vissuto momenti memorabili e intensissimi con i propri amici di scuola o del "muretto"?

Oggi, nel mondo dei social, molte amicizie sono virtuali. Si parla di community, di decine o centinaia di pollici alzati a sancire

una fratellanza di anime molto effimera, che poco ha a che vedere con l'amicizia vera.

Ma, al di là di questo universo,



che spesso mostra le sue crepe quando si tratta di toccare con mano la vera fratellanza, l'amicizia in carne e ossa resta uno dei sentimenti più forti e disinteressati che ci è dato vivere su questa terra.

Durante la vita, fra impegni lavorativi e familiari, le amicizie spesso si assottigliano oppure perdono frequenza e ci si ritrova a stringere nuovi legami con colleghi, con i genitori dei compagni di scuola dei figli oppure, appunto, nell'effimero mondo virtuale.

Ma cosa succede quando si va in pensione? Il tempo ritrovato, liberi dagli impegni lavorativi e con i figli ormai adulti, lontani e

non più bisognosi di una presenza assidua, apre di nuovo spazi per tornare a vivere le amicizie in modo più intenso.

D'altro canto, in Italia quasi il 50% degli over 65 vive da solo. Secondo la sorveglianza Passi d'Argento dell'Istituto Superiore di Sanità, circa il 15% degli anziani italiani è a rischio di isolamento sociale. Si tratta di oltre due milioni di persone.

Proprio per questo l'amicizia può e deve tornare a essere fondamentale. Non più un'aggiunta alla vita, ma una delle sue colonne portanti.

E se a vent'anni gli amici servono ad accompagnarci e sostenerci nel nostro cammino per costruire

il futuro, a settant'anni possono aiutarci a custodire il passato e a immaginare ancora il domani.

Per gli amici di vecchia data, quelli che hanno resistito al tempo e alle distanze – si vive in altre città, in altri contesti, con altri problemi – c'è una ricchezza in più: la memoria condivisa. Sono gli ultimi testimoni di intere stagioni della nostra vita. Il compagno di banco, il vicino di casa o di quartiere della giovinezza, l'amico del militare, la collega del primo lavoro. I loro occhi vedranno sempre molto al di là dei nostri capelli bianchi. E, oltre all'immagine della nostra giovinezza, sapranno sempre riconoscere i contorni più autentici della nostra anima.



Anziani d'Italia, si fa presto a chiamarli ricchi

L'ANALISI

TUCCIO RISI

La ricchezza degli italiani aumenta. Ma è sempre più polarizzata. E appannaggio dei meno giovani. A concordare su questo assunto numerosi e autorevoli centri di analisi, dalla Banca d'Italia all'Istat. Con le conseguenze sociali del terzo punto (vale a dire: la ricchezza è sempre più appannaggio degli anziani) messe sotto i riflettori, anche con un certo allarmismo, dagli organi d'informazione. Ma è corretta questa lettura dell'analisi? Ne dubitiamo.

La ricchezza netta delle famiglie italiane è aumentata anche nel 2025. Per la precisione, a fine dell'anno scorso aveva raggiunto i 12.326 miliardi, pari a 8,5 volte il reddito disponibile (salito a sua volta dello 0,9%)

mentre l'anno precedente era pari a 8,3 volte. Anche la media della ricchezza è andata crescendo, passando dai 375mila euro di valore (immobili compresi) del 2010 ai 453mila del 2025. L'invecchiamento della popolazione (e le difficoltà dei giovani a entrare nel mondo del lavoro e a farsi retribuire adeguatamente oltre che l'abbandono sempre più ritardato della casa di famiglia d'origine) ha contribuito a far sì che in trent'anni la distribuzione della ricchezza per età anagrafica si sia modificata profondamente. Nel 1991 la quota di famiglie in cui il percettore del reddito principale contava meno di 36 anni era pari al 16% del

Tra il 2010 e il 2025 la ricchezza della media famiglia italiana è calata di 20mila euro in termini assoluti, cui va aggiunta la perdita di potere d'acquisto al netto dell'inflazione



totale; nel 2022 era ridotta al 6% e tutto lascia prevedere che successivamente si sia ancora più ristretta. Viceversa, la percentuale di famiglie in cui il percettore del reddito principale nel 1991 contava oltre 65 anni è cresciuta nello stesso lasso di tempo dal 23 al 28% e la 'fetta' di ricchezza italiana nel loro portafoglio rappresenta il 32% del totale. Insomma, l'Italia è un Paese di anziani benestanti, può essere una facile conclusione. Brutali i commenti: si spiega così perché l'Italia non sia un Paese per giovani bensì per vecchi. Ma, ammesso che fosse vero, si spiega proprio così? Prima di tutto, un aspetto dell'andamento della ricchezza nella Penisola meritava di essere posto sotto i riflettori più della composizione anagrafica: la polarizzazione.

L'aumento medio, infatti, non significa necessariamente un miglioramento delle condizioni di tutti i cittadini. Utilizzando invece il ben più efficace strumento della mediana (che indica il valore esattamente a metà della distribuzione della ricchezza, tra la metà della popolazione con la ricchezza maggiore e la metà con la minore) si rileva che tra il 2010 e il 2025 la ricchezza della media famiglia italiana è calata di 20mila euro in termini assoluti, cui va aggiunta la perdita di potere d'acquisto al netto dell'inflazione. Del resto, se nel 2010 il 5% più ricco della popolazione italiana deteneva il 40% della ricchezza totale, oggi ne possiede intorno al 50%. Il 10% più ricco della popolazione italiana dispone del 61% della ricchezza totale mentre il 50% più povero arriva a malapena al

7%. Il problema prioritario della distribuzione della ricchezza in Italia alla luce di questi 'numeri' non sembra, insomma, essere costituito dall'età dei cosiddetti ricchi. Tanto più se si analizzano altri due dati. I proprietari di immobili sono oltre 26 milioni e il valore delle abitazioni costituisce il 44% della ricchezza totale, intorno ai 5mila miliardi di euro. Oltre la metà dei proprietari di abitazione ha più di settant'anni ma una parte molto cospicua in realtà possiede la sola casa in cui vive. La tanto sbandierata ricchezza degli anziani italiani, in conclusione, è per moltissimi di loro costituita dall'abitazione principale affiancata talvolta da seconde case ubicate nei paesi di nascita o in località di villeggiatura urbanizzate. Trasformarli in ricchi egoisti sembra davvero una forzatura.

Qualità della vita, per gli anziani il Triveneto è il 'paradiso'

L'INDAGINE

FELICE VINCENZI

Altro che Portogallo, Albania o Tunisia. Il 'paradiso' degli anziani italiani è nel Triveneto. A sostenerlo l'anteprima dell'indagine sulla Qualità della vita in Italia, redatta dal 'Sole 24 Ore', dedicata ad anziani, bimbi e giovani.

La provincia dove gli ultra 65enni vivono meglio è Trieste. A completare il podio sono Trento e Milano. Nella 'top ten' figurano inoltre altre due 'campionesse' del Nord-Est (Verona e Bolzano) con Roma, Cagliari, Bologna, Firenze e Genova. Quindi, nell'ordine, si passa per Padova, Como, Parma, Bari, Monza, Foggia, Modena, Ancona, Brescia e Cremona. Le altre grandi si piazzano tra il 21esimo posto (Torino) e il 22esimo (Catania), il 42esimo (Palermo) e il 51esimo (Napoli). Nelle ultime dieci posizioni quattro province del Centro (Latina, Pistoia, Rieti e Frosinone, 106esima e penultima nella graduatoria) e sei del Sud: Benevento, Avellino, Crotone,



Reggio Calabria, Cosenza e Vibo Valentia, 107esima e fanalino di coda nazionale.

Rispetto alle consuete classifiche sulle ricchezze di città e province italiane così come sulla qualità della vita complessiva questo studio presenta diverse differenze. Sono solo cinque, a esempio, le province presenti nella 'top ten' tanto in questa analisi quanto nella più recente graduatoria complessiva per qualità della vita dello stesso 'Sole 24 Ore': Trento, Bolzano, Bologna, Verona e Milano. E cinque sono anche le province più ricche d'Italia tra le prime dieci della stessa classifica: Milano, Bologna, Roma, Bolzano e Trieste. Inoltre, appare consistente il numero di centri del Mezzogiorno che sono riusciti a

conquistare posizioni accettabili, arrivando nella parte alta della 'fotografia'.

Ma come scaturisce il risultato di questa indagine? Alla base esistono venti indicatori, dalla speranza di vita alla spesa pubblica in assistenza domiciliare, dal numero di infermieri all'importo medio delle pensioni.

La griglia è fitta. Ma si basa esclusivamente su dati numerici. Eppure, a parere di chi redige questa nota (un ultra 65enne che vive a Roma), manca qualche indicatore non secondario quanto a influenza sulla qualità della vita degli anziani, ma si potrebbe dire dei fragili in genere, anche dei fragili temporanei. La Capitale, a esempio, probabilmente gode della mancanza di due parametri a

parere di chi scrive non secondari: lo stato dei marciapiedi e l'accessibilità ai mezzi di trasporto pubblico. Un mio amico e quasi coetaneo mi raccontava qualche giorno fa di essere stato a Torino e di aver riacquisito il piacere di passeggiare su marciapiedi larghi e agevoli, senza avvallamenti né rigonfiamenti della superficie. Non solo. Avvalendomi di questo 'pulpito' privilegiato chiedo ai miei concittadini romani se qualcuno tra di loro abbia mai visto un autobus pubblico avvicinarsi al marciapiede in maniera tale da facilitare la salita e soprattutto la discesa dal mezzo non solo agli anziani ma pure ai disabili lievi come invece – e chi viaggia o ha viaggiato all'estero ben lo sa – è normale a Parigi o a Londra.



Il mare come sfondo e il profumo delle lettere

MARIAROSA BATTAN

Recentemente ho sentito il desiderio di condividere la mia partecipazione alla gioia per uno straordinario traguardo raggiunto da una giovane ragazza di sedici anni, Giulia, che ha ottenuto un eccellente risultato scolastico. Non conosco personalmente Giulia. La conosco attraverso i racconti che sua nonna, mia cara amica, mi regala ogni volta che ne ha l'occasione. Giulia vive in una città diversa dalla nostra e il contatto quasi quotidiano con la mia amica avviene attraverso il telefono cellulare.

Ripensando ai miei sedici anni e alla situazione che la giovane sta vivendo, mi è venuta un'idea: recarmi in un negozio di cancelleria e acquistare una di quelle splendide scatole di carta da lettere che un tempo contenevano fogli, biglietti e cartoncini coordinati. Avrei voluto farla personalizzare e regalarla a Giulia. Le possibilità erano molte: scegliere un soggetto da stampare sullo sfondo dei fogli, fiori, animali da compagnia o altri motivi

delicati. Nel mio caso, spesso si trattava di rose, accompagnate dalle iniziali di nome e cognome. È quasi inutile dire che la ricerca della famosa scatola di carta da lettere si è rivelata vana. A detta dei negozianti, nessuno scrive più lettere e gli amanti della carta, oltre a essere considerati poco moderni, devono rivolgersi ad artigiani specializzati per soddisfare questa passione. Così ho fatto. Giulia ha ricevuto la più bella scatola di carta da lettere che si possa immaginare: il mare come sfondo dei fogli più grandi e un leggero volo di gabbiani sui biglietti più piccoli.

Vedendola, dentro di me si è accesa la magia della mia prima vera corrispondenza. La mia prima lettera la scrissi a Mirca, la mia amica del cuore. Era l'ultima di dieci figli e, quasi da un giorno all'altro, la sua famiglia si trasferì nella periferia di Milano in cerca di lavoro. Non ricevetti mai risposta alle mie lettere e smisi di scriverle quando una cugina mi raccontò che Mirca stava bene e lavorava



come guantaia in un laboratorio. Gli amici conosciuti al mare durante le vacanze, o in altre occasioni speciali, ricevevano invece un biglietto per Natale o per il compleanno, accompagnato da qualche breve notizia.

Più tardi, seguendo il richiamo di un forte batticuore, iniziai a corrispondere con un giovane molto bello e straordinariamente gentile. Nonostante l'opinione contraria della famiglia e anche la mia, decise di diventare allievo ufficiale dei paracadutisti per svolgere il servizio militare. Non usavo più la carta da lettere personalizzata: mi sembrava troppo prevedibile e forse avrebbe potuto mettere in imbarazzo un ragazzo che desiderava dimostrare di essere maturo e consapevole, pur conservando un cuore sensibile.

Il suo desiderio di vicinanza

si manifestava attraverso una lettera al giorno, quasi un diario. A volte mi sentivo così coinvolta da considerarmi una piccola parte della sua vita di caserma. Il cuore accelerava quando prendevo tra le mani la busta che conteneva una sua lettera e si calmava solo dopo averla riletta più volte. Non so esattamente come e perché la nostra storia epistolare sia finita. Forse il progetto comune che ci univa aveva semplicemente esaurito la sua forza.

Il suo congedo coincise con un periodo di forte impegno sociale da parte mia, quando mi innamorai dell'immagine del Che. Scendendo dal treno che mi portava a frequentare gli studi, vidi dipinta sul muro dell'edificio accanto alla stazione una gigantesca immagine del volto di Che Guevara. Era troppo bello e troppo eroico per non

essere ammirato. Solo lui riuscì a distrarmi dall'eroe che fino ad allora aveva popolato i miei sogni. Nessun rimpianto: avevo semplicemente cambiato sogno.

Le lettere furono sostituite dai gettoni telefonici e, più tardi, dai telefoni cellulari. Solo raramente ho ancora la possibilità di vivere lunghi abbracci scritti. Oggi mi sto adeguando ai tempi: scrivo messaggi e, non riuscendo a condensare i sentimenti in poche parole, provo persino ad affidarmi alle faccine. Il risultato, però, mi sembra piuttosto povero.

Conservo ancora ciò che resta della mia scatola per la corrispondenza, augurandomi di trovare un giorno un motivo per riutilizzarla. E se Giulia vorrà usare la sua, con il mare sullo sfondo e i gabbiani in volo, sarò felice di tornare a scriverle una vera lettera.

Affettati, sono davvero cancerogeni?

10

DIETOLOGIA

LORENZO TRAVERSETTI

Biologo nutrizionista



Diciamoci la verità, a tutti piacciono gli affettati. Da sempre, essi sono un alimento comodo e conviviale, perché pronti all'uso, abbinabili in modo sfizioso ma anche perché ricchi in proteine. Dunque, si tratta di validi alleati se si pratica sport ma anche nella terza età. Infatti, in una fase della vita in cui è essenziale mantenere un buon tono muscolare, il ricorso a questa categoria di alimento, fa sì che si riesca a rendere completo un pasto permettendo di salvaguardare la massa muscolare. L'effetto dovuto ad una carenza di proteine, noto come sarcopenia, potrebbe portare ad effetti a cascata quali perdita di forza, difficoltà di deambulazione e, in alcuni casi, rischio maggiore di caduta e di potenziali fratture.

Quindi, gli affettati, così come tanti altri alimenti proteici, sono elementi che non dovrebbero mancare in una sana alimentazione, in particolare delle persone più grandi. Questa necessità, negli ultimi anni, si è però scontrata con la crescente attenzione rivolta alla categoria

delle carni lavorate e processate, all'interno della quale rientrano proprio gli affettati. Nel 2015, lo IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro), che è l'agenzia dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) specializzata nello studio e nella prevenzione del cancro, ha inserito gli affettati (alcuni in particolare) nel Gruppo 1 comprendente gli alimenti classificati come cancerogeni per l'uomo. Ovviamente, com'è facilmente immaginabile, questa rivoluzione ha creato molto scompiglio nella considerazione di questi alimenti come inseribili all'interno di un contesto di alimentazione sana.

Al riguardo, però, sono necessarie delle precisazioni. Infatti, tale classificazione è dovuta al fatto che le carni lavorate sono realmente in grado di aumentare il rischio di cancro al colon-retto. Si è stimato che l'aumento di tale rischio sia pari al 18% ma solamente a fronte di un consumo di 50g al giorno di tale alimento. Ben diverso è il rischio (assente) nel caso di un consumo occasionale o

comunque rientrante all'interno della quantità settimanale suggerita, pari a non più di 100g (es. 50 g 1-2 volte a settimana). Altro discorso è invece legato all'utilizzo, all'interno di alcuni affettati, di alcuni tipi di conservanti, in particolare nitriti E249-E250 e nitrati E251-E252. Questi conservanti sono largamente utilizzati in particolare in prosciutto cotto e arrosti di tacchino e di pollo poiché in grado di contrastare il rischio di sviluppo del *Clostridium botulinum*. Il problema è che queste sostanze una volta all'interno dello stomaco, si legano alle proteine della carne formando nitrosammine (composti genotossici). In conclusione, sempre partendo dal presupposto che non si dovrebbe eccedere con questo tipo di alimenti, il consiglio è quello di scegliere affettati che riportino la precisazione 'senza nitriti/nitrati aggiunti'. A tal riguardo, orientarsi su un prosciutto crudo DOP, spesso lavorato solo con sale marino e senza additivi chimici, sarebbe sicuramente la scelta migliore.

Infarto, ecco come ridurre il rischio

11

GERIATRIA

ROBERTO ANTONICELLI

Cardiologo



Bastano pochi minuti in più di sonno, qualche passo in più e un po' più di verdure ogni giorno per proteggere il cuore. Un nuovo studio dimostra che modifiche anche minime, ma combinate insieme, nello stile di vita possono ridurre in modo significativo il rischio d'infarto, Ictus ed Insufficienza Cardiaca. In questa ricerca recentemente pubblicata sull'importante rivista *European Journal of Preventive Cardiology*,

i ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 53.000 adulti abitanti nel Regno Unito e seguiti per circa otto anni. I risultati mostrano come anche piccoli aggiustamenti (ma combinati) nel sonno, nell'attività fisica e nell'alimentazione siano associati a benefici concreti e clinicamente rilevanti per la salute cardiovascolare.

La parola d'ordine potrebbe essere: piccoli cambiamenti, grandi risultati, in effetti dormire 11 minuti in più a notte, dedicare 4,5 minuti in più all'attività fisica moderata-intensa e consumare un quarto di porzione in più di verdure al giorno è stato collegato a una riduzione del 10 % del rischio di eventi cardiovascolari maggiori. L'attività fisica non è solo necessariamente solo palestra o corsa, ma deve comprendere anche comuni gesti quotidiani come: salire le scale, camminare a passo sostenuto o trasportare oggetti pesanti, rendendo questi cambiamenti facilmente applicabili alla nostra vita di tutti i giorni.

Per dare dei messaggi pratici i ricercatori hanno identificato quello che potrebbe essere un profilo di comportamento ideale, o comunque legato ad una diminuzione del rischio cardiovascolare:

- Dormire tra 8 e 9 ore a notte
- Svolgere almeno 42 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa
- Mantenere una qualità della dieta "moderatamente buona", ovvero implementare

l'assunzione di: pesce (meglio azzurro), verdure, moderate quantità di carboidrati e carni bianche al contempo ridurre carni rosse, insaccati, alimenti ricchi di grassi saturi (es. burro).

Chi segue questo modello ha un rischio di eventi cardiovascolari ridotto del 57 % rispetto alle persone con abitudini meno salutari.

L'importante è che queste "abitudini" devono essere costanti e soprattutto "sostenibili" ovvero entrare stabilmente a far parte delle nostre "abitudini" e non essere invece legate a periodi "circoscritti" della nostra esistenza come la classica promessa *"adesso faccio la dieta per due settimane"*. I piccoli cambiamenti combinati in diverse abitudini della vita possono avere un impatto sorprendentemente grande sulla salute del cuore. Soprattutto se sono più facili da mantenere nel tempo rispetto a modifiche radicali, ma magari incentrate solo su di un singolo comportamento". Sonno, attività fisica ed alimentazione sono strettamente collegati: dormire poco altera gli ormoni dell'appetito e le scelte alimentari, la stanchezza riduce l'attività fisica e la dieta influenza energia e concentrazione. In conclusione, questi dati evidenziano chiaramente che anche piccoli cambiamenti nel nostro stile di vita possono portare ad riduzione significativa del rischio cardiovascolare.

Come coltivare la luce **12** nelle giornate di ogni stagione

PSICOLOGIA

CHIARA VOLPICELLI

Psicologa

L'estate non è solo una stagione, è uno stato mentale fatto di luce, calore e quella sensazione di leggerezza che sembra renderci più sereni. Soprattutto per la terza e quarta età, guardandosi indietro, la memoria corre facilmente a estati lontane, rimaste scolpite nel cuore: il profumo del bucato steso al sole, le lunghe tavolate in famiglia con i figli ancora piccoli, o il silenzio rassicurante delle passeggiate in campagna. Ma è possibile portare quella preziosa energia anche nella quotidianità di oggi, trasformando quei ricordi non solo in nostalgia, ma in una risorsa concreta e vitale per il nostro benessere attuale.

I ricordi belli dell'estate agiscono come un vero e proprio "deposito di energia" psicologica. Nei momenti in cui ci sentiamo più stanchi - o magari un po' più soli - la nostra mente ha la capacità straordinaria di attingere a queste immagini per rigenerarsi. Non si tratta di fuggire dalla realtà presente, ma di usare la memoria come una "scorta" di emozioni positive. Ad esempio, chiudere gli occhi e richiamare alla mente il sapore di un frutto fresco



appena colto, o la sensazione della brezza serale sulla veranda, può abbassare i livelli di stress e ricordarci che, anche se il tempo scorre, la nostra capacità di provare serenità rimane intatta e sempre accessibile.

Per attingere a questa positività, possiamo utilizzare la tecnica del "framing" (incorniciare). Non è solo ciò che accade fuori a influenzarci, ma come decidiamo di guardarlo. Possiamo "incorniciare" la nostra giornata dando valore ai piccoli dettagli: se la routine ci sembra pesante, possiamo ricreare un frammento estivo concedendoci un piacere sensoriale. Può essere scegliere di ascoltare una canzone che ci riporta a un ballo di gioventù, profumare la stanza con essenze di lavanda o gelsomino, oppure cucinare quel piatto tipico che preparavamo durante le vacanze estive con i propri cari. Non è un

semplice esercizio di fantasia, ma un atto deliberato di cura verso sé stessi che illumina le ore della giornata.

Infine, per riprodurre sensazioni simili a quelle estive, possiamo agire concretamente sul presente, mantenendo vivo quel desiderio di connessione che l'estate ci ha sempre regalato. Possiamo replicare il calore estivo anche in inverno: telefonare a un vecchio amico per scambiare due chiacchiere, curare una pianta sul balcone osservandone la crescita, o dedicarsi a quel piccolo hobby – come il ricamo, il disegno o la lettura – che ci fa sentire ancora capaci e creativi. Inserire queste "micro-dosi" di vita attiva nella routine non è un lusso, ma una strategia necessaria per nutrire lo spirito e ricordarci che la gioia è una ricerca attiva che possiamo compiere ogni giorno, a qualsiasi età.

Quali piante aiutano la mente

13

FITOTERAPIA

ALESSANDRA SACCÀ

Farmacista, Fitoterapeuta,
Cosmetologa



Il **Ginkgo biloba**: è un albero antichissimo e longevo, originario della Cina, è presente in tutto il mondo. In Giappone viene chiamato "l'albero della rinascita" dato che è sopravvissuto anche alla bomba atomica ed inoltre è considerato un albero sacro. Viene consigliato come preventivo del morbo di Alzheimer e della demenza senile, ma il trattamento deve essere iniziato precocemente e continuato per cicli ripetuti di tre mesi, alternati a un mese di pausa. Le gemme dimostrano particolare efficacia nei disturbi della memoria e dell'apprendimento. agiscono contro la depressione ed il deterioramento mentale soprattutto nelle persone anziane.

Ginseng o Panax ginseng: è una pianta simbolo dell'Estremo Oriente, usata nella medicina tradizionale da millenni. E' un tonico, quindi sostiene l'organismo in situazioni di convalescenza, di fatica fisica ed intellettuale. Si consiglia di assumerlo preferibilmente di mattina a causa del suo effetto stimolante e di non consumarlo contemporaneamente alla caffeina.

Ginseng siberiano o Eleuterococco: è una pianta tipica dell'Asia e della Russia. E' da sempre utilizzato per gli stati di fatica generale o astenia, proprio per la sua capacità di donare energia in condizioni di stress, di contrastare il calo della concentrazione nelle prestazioni fisiche, intellettive e sessuali,

riesce, inoltre, a migliorare il mal di testa.

Alcuni

i per la memoria da assumere per due mesi consecutivi e un mese di pausa:

Betulla semi: è un tonico ed uno stimolante generale. Svolge un'azione antiastenica, aiuta la memoria e la concentrazione. E' anche un antidepressivo e uno stimolante delle funzioni cognitive, particolarmente adatto nel periodo senile.

Corbezzolo: agisce positivamente sulla funzionalità del microcircolo e quindi è utile specialmente nell'anziano per recuperare le attività cerebrali. Migliora le capacità mentali e regola la pressione dei vasi sanguigni, quindi è indicato per tutti coloro che hanno difficoltà di concentrazione, disturbi cerebrali senili e vascolari.

Giuggiolo: è consigliato nella depressione senile e non solo, perchè riesce efficacemente a ristabilire il giusto tono dell'umore, allevia i disturbi del sonno, l'ansia, l'irritabilità, il nervosismo. Migliora la memoria e svolge un'azione rilassante e sedativa.

Si sconsiglia un utilizzo di alcuni fitoterapici oltre i due mesi consecutivi. Sono controindicati in caso di assunzione di farmaci come anticoagulanti, antipsicotici, ipoglicemizzanti, antipertensivi e stimolanti del sistema nervoso centrale. Si raccomanda sempre di chiedere il parere del medico prima dell'assunzione.

Gli alimenti che possono avvelenare i nostri animali 14

VETERINARIA

GIANPAOLO STOCCO

Veterinario



Spesso accade che, mentre siamo a tavola o consumiamo uno spuntino, il nostro amico a quattro zampe si avvicini con uno sguardo implorante, chiedendoci di condividere con lui ciò che stiamo mangiando. Tuttavia, alcuni alimenti destinati al consumo umano sono, per gli animali, veri e propri veleni, anche se ingeriti in piccole quantità.

Prendendo in esame il cane, ad esempio, non bisogna somministrare cioccolato, nemmeno sotto forma di gelato, poiché contiene teobromina, una sostanza tossica che può risultare dannosa già a basse dosi (90-100 mg/kg). L'intossicazione può provocare conseguenze anche gravi: si va da sintomi iniziali come vomito e diarrea fino a convulsioni e difficoltà respiratorie.

Anche alimenti come aglio, porro, cipolla, noce moscata, fave e fagioli, spesso presenti nei nostri condimenti o nelle preparazioni alimentari, possono essere tossici per i nostri animali.

Per il gatto, invece, avocado, nocciole, pomodoro e altre solanacee risultano particolarmente tossici. Inoltre, è assolutamente

necessario evitare di somministrare alcol, caffè e tè.

Occorre prestare attenzione anche ai comportamenti delle persone. Può capitare che un amico o un conoscente, nel tentativo di fare una carezza o una gentilezza al nostro animale, gli offra uno snack o un altro alimento "ultra-processato". Si tratta di prodotti che spesso non fanno bene neppure all'uomo (pur non causando generalmente effetti acuti), ma che possono contenere ingredienti come mandorle o dolcificanti quali lo xilitolo. Quest'ultimo, sebbene sia un composto di origine vegetale, è altamente tossico per gli animali e può provocare danni già a dosi di 0,1 g/kg.

Come abbiamo visto, gli alimenti elencati, seppure in modo sintetico, possono provocare nei cani e nei gatti sintomi riconducibili a un avvelenamento. Per questo motivo, se il nostro animale manifesta improvvisamente disturbi di cui non conosciamo la causa, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al veterinario, anche in caso di urgenza.

È importante evitare rimedi casalinghi, come indurre il vomito o somministrare latte, poiché potrebbero aggravare la situazione. È invece utile cercare di identificare l'alimento ingerito e riferire tutte le informazioni possibili al veterinario. In natura, i nostri animali possiedono capacità innate che li aiutano a difendersi da questo tipo di intossicazioni, infatti tali episodi sono relativamente rari. Gli alimenti naturali, infatti, non sono processati, cotti o mescolati tra loro e l'animale, grazie all'olfatto e al gusto, è generalmente in grado di riconoscere ed evitare quelli potenzialmente nocivi, salvo rare eccezioni.

Quando però l'animale ci vede mangiare o riceve il cibo direttamente nella propria ciotola, tende a fidarsi di noi, considerandoci membri del proprio gruppo sociale o il loro 'capobranco'. Questa fiducia può portarlo ad abbassare le sue naturali difese nei confronti degli alimenti, senza distinguere quelli che, come abbiamo visto, in alcuni casi possono rappresentare un vero e proprio veleno.

DAL TERRITORIO

15

PIEMONTE.

Area sociale, integrarsi per crescere

Si è svolto presso la sede di CNA Piemonte l'incontro "L'Area sociale del sistema CNA in Piemonte – Le potenzialità dell'integrazione", promosso da CNA Pensionati Piemonte.

Ad aprire i lavori Delio Zanzottera, Segretario Regionale CNA Piemonte, che nel suo intervento ha evidenziato come oggi la CNA sia chiamata a scegliere quale ruolo vuole avere nei prossimi anni: non soltanto un'organizzazione di rappresentanza e servizi per le imprese, ma una vera infrastruttura sociale dei territori, capace di rispondere ai cambiamenti del lavoro, all'invecchiamento della popolazione, alle nuove fragilità sociali e ai bisogni concreti delle persone.

Un passaggio che mette al centro il valore dell'Area Sociale come progetto politico e strategico del sistema CNA, fondato sull'integrazione tra Patronato, CAF, CNA Pensionati e presenza territoriale, per rafforzare vicinanza, tutela, relazioni e coesione sociale nelle comunità. Nel corso della mattinata sono intervenuti Renato Ciocchetti, Presidente Regionale CNA Pensionati Piemonte, Enzo



Innocente, Vicepresidente Nazionale CNA Pensionati, Roberto Vitale, Direttore Nazionale CAF CNA, Valter Marani, Direttore Generale Patronato EPASA-ITACO, e Mario Pagani, Segretario Nazionale CNA Pensionati.

Hanno partecipato al seminario i componenti la Direzione Regionale di Cna Pensionati Piemonte, i Segretari e Direttori delle CNA territoriali, i Direttori dei patronati

provinciali e i Responsabili dei CAF delle CNA piemontesi.

A concludere i lavori Sergio Oggero, Coordinatore Regionale CNA Pensionati Piemonte.

L'incontro ha rappresentato un importante momento di confronto sul futuro dell'Area Sociale del sistema CNA e sulla necessità di costruire un modello sempre più integrato, vicino ai bisogni reali delle persone, delle famiglie e dei territori.



EMILIA ROMAGNA. Rimini

Palestre della Salute: prevenzione, esercizio fisico per stare bene



CNA Pensionati Emilia-Romagna ha partecipato al seminario "Palestre della Salute: benessere e salute attraverso l'esercizio fisico", promosso da CNA Benessere e Sanità Emilia-Romagna in collaborazione con A.I.S.E. – Associazione Italiana Specialisti dell'Esercizio Fisico, nell'ambito della fiera del Weellness di Rimini. Il seminario ha voluto valorizzare il progetto regionale delle Palestre che promuovono la salute e il ruolo dell'attività motoria adattata come strumento di prevenzione, benessere e salute. Per le palestre, il progetto rappresenta una grande opportunità di crescita, riconoscimento e rafforzamento del ruolo delle imprese del settore all'interno del sistema territoriale della salute e della prevenzione. Il quadro normativo nazionale offre riferimenti importanti, a partire dal D.Lgs. 36/2021, prevedendo programmi di attività fisica adattata ed esercizio fisico strutturato con il coinvolgimento di professionisti qualificati. L'Emilia-Romagna, con il progetto Palestre che Promuovono Salute e la Delibera regionale 2127 del 2016, rappresenta una best practice

stabilizzate.

Tra i tanti ospiti, afferenti al mondo delle palestre e della chinesioterapia, particolare rilievo ha assunto l'intervento di Alessio Nardini, Direttore Generale della Direzione dei corretti stili di vita e dei rapporti con l'ecosistema, Ministero della Salute, che ha sottolineato come i corretti stili di vita siano oggi al centro del Piano nazionale della prevenzione del Ministero e rappresentino una leva strategica per affrontare le principali sfide legate alla salute pubblica. Anche Massimo Fabi, Assessore Politiche per la Salute Regione Emilia-Romagna, ha valorizzato il progetto regionale, ricordando come l'Emilia-Romagna sia stata una realtà precorritrice nell'inserire il tema della prevenzione e della promozione della salute all'interno della programmazione sanitaria regionale.

Giuseppe Attisani, Settore prevenzione collettiva e sanità pubblica della Regione Emilia-Romagna, ha offerto un quadro del progetto regionale delle Palestre della Salute, sottolineando come

nazionale, avendo costruito una rete tra palestre, professionisti dell'esercizio fisico, Aziende USL ed enti pubblici per promuovere sani stili di vita e supportare le persone con patologie croniche

l'attività fisica rappresenti uno dei "farmaci" meno costosi e più efficaci a disposizione della prevenzione.

Il tema dell'invecchiamento attivo è stato al centro dell'intervento di Maria Francesca Picchio, Segretario Regionale CNA Pensionati Emilia-Romagna, che ha portato il punto di vista di CNA Pensionati. Le Palestre della Salute rappresentano, in questa prospettiva, un luogo sicuro e qualificato in cui le persone anziane possono essere accompagnate da professionisti preparati, svolgendo attività fisica in un ambiente controllato e adatto alle proprie esigenze. Il progetto può contribuire non solo al mantenimento della salute e dell'autonomia, ma anche alla promozione della socialità e dell'invecchiamento attivo, contrastando isolamento e fragilità e valorizzando il ruolo delle persone anziane all'interno della comunità.

Il tema dell'invecchiamento attivo è stato approfondito anche dalla dottoressa Minozzi, Coordinatrice Dipartimento integrazione geriatria territoriale AUSL Modena, che ha richiamato l'attenzione sul rapporto tra movimento, fragilità e prevenzione del declino cognitivo. A chiudere il seminario è stato Wladimir Fezza, Presidente mestiere Sanità di CNA Emilia-Romagna, che ha sottolineato il valore di un confronto capace di mettere insieme punti di vista istituzionali, scientifici, professionali e imprenditoriali.

EMILIA ROMAGNA. Ravenna. L'ex scuola di San Michele diventa una struttura di co-housing per anziani autosufficienti



del Comune di Ravenna Massimo Camelianì e Roberta Mazzoni, la dirigente dell'Area servizi alla persona Elena Zini, l'Assessora Elena Mazzoni del comune di Russi, assieme alla presidente e al direttore Asp di Ravenna, Cervia Russi,

Il Cupla di Ravenna, sotto il coordinamento di Casimiro Calistri e del segretario Mirko Masotti di CNA Pensionati, ha organizzato una visita presso l'ex scuola di San Michele, chiusa negli anni scorsi per calo demografico, per la presentazione del progetto finanziato con fondi Pnrr, che l'ha trasformata in una struttura di co-housing dedicata agli over 65 autosufficienti.

Nei locali della ex scuola è stata infatti realizzata una struttura con nove appartamenti e 15 posti letto.

La struttura, oggi affidata alla gestione dell'Asp, ospita nove appartamenti distribuiti su due piani, sei doppi e tre singoli, per un totale di 15 posti. Gli spazi sono stati progettati per garantire autonomia e comfort: ogni unità abitativa è dotata di soggiorno, angolo cottura, camere e bagno privato, con sistemi di domotica

e controllo climatico individuale. Particolare attenzione è stata dedicata all'accessibilità, con percorsi privi di barriere architettoniche. Accanto agli spazi privati, l'edificio offre aree comuni pensate per favorire la socialità: una sala per attività ricreative, una mensa per momenti di convivialità, giardino, orti e spazi esterni, oltre a servizi condivisi come lavanderia, ambulatorio e bagno assistito. La struttura è inoltre dotata di sistemi di sicurezza avanzati, dall'antincendio all'antintrusione. Realizzato con il contributo del Comune di Ravenna, il progetto punta a contrastare la solitudine e a promuovere nuove forme di abitare condiviso. Alla presentazione, promossa dal Cupla provinciale di Ravenna (Coordinamento unitario pensionati lavoro autonomo), hanno partecipato gli assessori

Fabiola Gardelli e Raoul Mosconi, i tecnici e gli architetti che si sono occupati dei progetti di ristrutturazione.

Il progetto nasce in risposta a un cambiamento demografico evidente: nel territorio ravennate il 24% della popolazione ha più di 65 anni e le famiglie composte da una sola persona rappresentano il 43%, spesso con soggetti anziani. Una dinamica destinata a crescere, che impone nuove soluzioni abitative capaci di unire indipendenza e supporto. Nel cohousing sarà presente un operatore nelle ore mattutine, con funzioni di accompagnamento alla vita quotidiana e coordinamento dei servizi, senza sostituirsi all'assistenza sanitaria. I residenti potranno inoltre accedere ai servizi domiciliari e al supporto delle Case della comunità di riferimento.

MARCHE. Ancona.

CNA Pensionati e questura insieme contro le truffe agli anziani

Le truffe telefoniche e sul web sono una delle minacce più concrete per gli anziani: numeri che si spacciano per banche, finti nipoti in difficoltà, link che svuotano i conti.

“Non cadere nella rete!” è il titolo dell’iniziativa di CNA Pensionati in collaborazione con la questura di Ancona. Sono intervenute Gerarda La Sala, Dirigente U.P.S.P. della Questura di Ancona e Francesca Giuliani, Responsabile del servizio cyber security di CNA Ancona: due voci complementari, istituzioni e associazione, per spiegare come riconoscere le truffe, come reagire e come non farsi trovare impreparati.

L’incontro è il terzo appuntamento di un ciclo che sta girando la provincia con risultati oltre le aspettative. A Jesi la sala era piena per parlare di prevenzione delle cadute e uso corretto dei farmaci. A Senigallia, stessa risposta: tante persone in dialogo diretto con i relatori, con screening uditivi gratuiti a cura di Acustico Italia Srl a chiudere il pomeriggio. “Stiamo toccando con mano che le persone hanno voglia di incontrarsi, fare domande, confrontarsi con qualcuno competente. Quello delle truffe è in tema urgente e spesso sottovalutato: colpiscono soprattutto gli anziani, ed è nostro dovere dare loro gli strumenti per difendersi,” ha dichiarato Paolo Carli, Presidente di CNA Pensionati Ancona.

Nel corso dell’incontro sono stati affrontati i principali rischi connessi all’utilizzo improprio dei social

network, della posta elettronica e dei sistemi di messaggistica istantanea, evidenziando come i comportamenti quotidiani sul web possano inconsapevolmente favorire la diffusione di dati personali e informazioni sensibili, spesso utilizzati dai truffatori per profilare le potenziali vittime.

Particolare attenzione è stata dedicata alle più diffuse tipologie di truffa, tra cui quelle telefoniche, online, i casi di phishing, spoofing e le cosiddette “truffe romantiche”, illustrate anche sulla base delle denunce e degli interventi quotidianamente trattati dalla Polizia di Stato.

Sono stati inoltre forniti consigli pratici per riconoscere tempestivamente i tentativi di raggirio ed evitare comportamenti che possano agevolare l’azione dei malintenzionati. Tra le raccomandazioni rivolte ai cittadini: non effettuare pagamenti immediati richiesti telefonicamente, non consegnare

denaro o preziosi a sconosciuti e verificare sempre l’attendibilità delle comunicazioni ricevute tramite posta elettronica o messaggistica.

Il contrasto alle truffe agli anziani richiede non solo attività repressiva, ma anche prevenzione e informazione. In quest’ottica prosegue la collaborazione tra Polizia di Stato e Federfarma, con la distribuzione di oltre 20.000 brochure informative nelle farmacie della provincia per aiutare i cittadini, in particolare gli anziani, a riconoscere i tentativi di truffa e ad adottare comportamenti sicuri. La campagna, avviata nello scorso mese di giugno, prosegue senza sosta su tutto il territorio provinciale.

La Polizia di Stato invita infine a diffidare di sconosciuti che richiedano denaro, pagamenti immediati o accesso alle abitazioni e a contattare, in caso di dubbio, il Numero Unico di Emergenza Europeo 112.



MARCHE. Macerata

Prevenzione e salute di comunità



Una mattinata dedicata alla salute, alla prevenzione e alla comunità. Al Centro Sociale "Santa Teresa" di Tolentino, si è svolta con grande partecipazione l'iniziativa "Piazze aperte alla prevenzione", promossa da CNA Pensionati Macerata insieme alla CNA Macerata, con il patrocinio del Comune di Tolentino e la collaborazione del Gruppo Fisiomed.

Dalle ore 8 alle 13, associati CNA e cittadini tolentinati hanno potuto usufruire, previa prenotazione, di un programma di screening gratuiti messo a disposizione dagli specialisti del Gruppo Fisiomed. Nel corso della mattinata sono stati effettuati controlli dermatologici con il dott. Massimo Cioccolini, screening di prevenzione vascolare con ecodoppler carotideo a cura del dott. Sabino Mangino, screening glicemico e misurazione della pressione a cura di FisiomedLab, oltre a consulenze dietistiche e di educazione alimentare con la dott.ssa Elisa Pelati.

Accanto agli screening, la sala riunioni del centro sociale ha ospitato anche momenti di approfondimento e informazione

medico-scientifica, con gli interventi della dottoressa Cesarina Giustozzi sulla prevenzione senologica, del dottor Giorgio Mancini sulla polipatologia e la fragilità nell'anziano e del giornalista medico-scientifico Maurizio Scoccia sui principi della prevenzione.

Più di cento donne e uomini hanno partecipato all'iniziativa, cogliendo l'occasione per effettuare controlli, ascoltare consigli qualificati e dedicare una mattinata alla cura della propria salute. Un risultato importante, che conferma quanto sia forte il bisogno di prevenzione e quanto sia preziosa la collaborazione tra associazioni, professionisti sanitari, istituzioni e realtà sociali del territorio.

"Quella di Tolentino è stata davvero una bella giornata di prevenzione, di speranza e di salute – ha dichiarato Enrico Falistocco, amministratore delegato di Associati Fisiomed – come Gruppo Fisiomed crediamo che una struttura sanitaria debba affiancare ai servizi di diagnosi e cura anche un impegno forte nell'informazione medico-scientifica e nelle campagne di screening. Siamo disponibili a collaborare con tutti, soggetti pubblici e privati, che condividano programmi e obiettivi di prevenzione".

Soddisfazione è stata espressa anche dalla Direttrice CNA Macerata Lucia Pistelli, presente all'iniziativa insieme al Presidente di CNA Pensionati Macerata Silvano Gattari.

"La grande partecipazione registrata a Tolentino ci conferma che iniziative come questa rispondono a un bisogno concreto delle persone e delle comunità – ha affermato Lucia Pistelli –. Per CNA la prevenzione è un tema sociale, oltre che sanitario: significa prendersi cura delle persone, dei pensionati, delle famiglie e dei territori. Il nostro impegno è continuare a costruire occasioni di questo tipo, mettendo in rete competenze, strutture sanitarie, istituzioni e luoghi di aggregazione".

Il Presidente di CNA Pensionati Macerata Silvano Gattari ha sottolineato il valore dell'iniziativa per la popolazione anziana e per tutta la cittadinanza, confermando la volontà di proseguire nel percorso avviato. A ringraziare organizzatori, operatori e partecipanti anche Luca Cesini, Presidente del Centro Sociale "Santa Teresa", che ha messo a disposizione gli spazi e ha espresso piena disponibilità a ripetere l'esperienza.

In chiusura è intervenuto il Sindaco di Tolentino Mauro Sclavi, che ha ringraziato il Centro Sociale "Santa Teresa", la CNA Macerata e il Centro medico, ribadendo la disponibilità dell'amministrazione comunale a patrocinare, sostenere e stimolare iniziative analoghe.

MARCHE. Ancona.

“Insieme per crescere. Le potenzialità dell’ integrazione”



“Insieme per crescere. Le potenzialità dell’ integrazione”. È questo il tema della giornata formativa CNA forza sociale, organizzata da CNA Pensionati Marche, che si è tenuta ad Ancona. Erano presenti ottanta dirigenti, funzionari, dipendenti e pensionati del Sistema Cna Marche: la coordinatrice regionale Epasa Itaco Stefania Santini; i segretari/direttori delle CNA Territoriali; i componenti della Direzione di CNA Pensionati Marche; i segretari territoriali di CNA Pensionati Marche; i pensionati volontari e i coordinatori territoriali della CNA Forza Sociale; i responsabili e gli operatori territoriali dei Caf CNA; i

direttori e operatori territoriali del patronato Epasa Itaco.

Al centro del confronto le modalità per mettere in sinergia l’impegno e le potenzialità dei dirigenti e volontari di CNA Pensionati Marche, degli operatori di Caf CNA e del patronato Epasa Itaco.

Tre gli obiettivi da perseguire: aumentare gli associati di CNA Pensionati; incrementare le pratiche Caf; far crescere le pratiche e i servizi offerti dal Patronato Epasa Itaco.

Dopo i saluti del presidente CNA Pensionati Marche Giancarlo Sperindio, del segretario CNA Marche Moreno Bordoni e del segretario CNA Pensionati Marche

Sergio Giacchi, sono intervenuti il direttore nazionale Caf CNA Roberto Vitale, il segretario nazionale CNA Pensionati Mario Pagani e il direttore nazionale Epasa Itaco Valter Marani.

“Dobbiamo passare” ha sostenuto il segretario CNA Pensionati Mario Pagani “dal consolidamento dell’area sociale a costruire la CNA Forza Sociale, obiettivo fondamentale per garantire l’equilibrio complessivo del sistema. Dobbiamo lavorare sulle potenzialità dell’ integrazione tra CNA territoriali, CNA Pensionati, Caf ed Epasa Itaco. Nelle Marche il 61,9 per cento dei pensionati che hanno fatto la pratica 730

nei Caf CNA era associata a CNA Pensionati. Una percentuale superiore alla media nazionale del 46,3 per cento ma che può ancora essere migliorata attraverso campagne mirate e incentivi ai pensionati volontari. Infatti ci sono 9.516 pensionati associati CNA che fanno il 730 altrove e 4.302 pensionati che fanno il 730 in CNA ma non prendono la tessera. Dobbiamo ridurre questi numeri attraverso una collaborazione stretta tra operatori Caf e Cna Pensionati. Per quanto riguarda le pratiche del Patronato Epasa, la percentuale degli anziani che si iscrivono anche a CNA Pensionati nelle Marche è del 79,2 per cento, ai primi posti in Italia. Ma non bisogna abbassare la guardia". Al centro dell'intervento di Valter Marani il progetto Open Welfare del Patronato Epasa Itaco. "Ci proponiamo, con l'utilizzo

dell'intelligenza artificiale" ha affermato Marani "di aiutare i pensionati e tutti i cittadini a orientarsi nella conoscenza delle opportunità offerte dal welfare territoriale, che è spesso disperso e poco visibile, con informazioni non coordinate e difficili da trovare. Open Welfare vuole rendere il sistema più leggibile e fruibile, riducendo il caos informativo e valorizzando i servizi esistenti. Attualmente abbiamo in corso una sperimentazione su dodici Province e 741 Comuni su un totale di 7.896 Comuni. Vogliamo arrivare a coprire l'intero territorio nazionale. Non abbiamo molto tempo. Quella dei servizi di welfare territoriale è una esigenza molto sentita. Se non la soddisfiamo noi ci penserà qualcun altro. E non possiamo permetterci di perdere questa opportunità di generare una nuova fonte di

entrate e di sviluppare servizi per semplificare la vita degli associati e dei cittadini".

Roberto Vitale ha esaminato l'attività dei Caf CNA lanciando un grido di allarme. "Da quest'anno" ha dichiarato "i compensi spettanti ai Caf saranno ridotti di 26,1 milioni di euro. La riduzione esprime una volontà chiara di ridurre i compensi spettanti ai Caf, fino ad azzerarli in un decennio. 730, Isee e Imu precompilate pongono il problema di come rafforzare il nostro ruolo come punto di riferimento essenziale per i cittadini. Occorre spingere sul tesseramento in sinergia con Cna Pensionati e costruire un sistema di relazioni più forte. Per quanto riguarda le Marche, nel 2025 i Caf hanno elaborato 25.910 pratiche contro le 25.811 del 2024. Dati che sono ancora in crescita, con un saldo positivo di 99 pratiche."



TOSCANA CENTRO. All'assemblea 2026 l'allarme su potere d'acquisto, sanità e accesso ai servizi



Oltre otto pensionati su dieci tra Prato e Pistoia dichiarano che la propria qualità della vita è peggiorata negli ultimi tre anni. È il dato più significativo emerso dall'indagine 2026 di CNA Pensionati Toscana Centro, presentata durante l'assemblea annuale al circolo Arci di Santomato.

La ricerca, condotta su oltre 200 associati, fotografa una condizione di crescente fragilità economica e sociale: solo il 6% degli intervistati afferma di aver visto migliorare la propria situazione.

A incidere maggiormente è l'aumento del costo della vita. Il 92% segnala rincari nelle bollette, l'85% negli alimentari e quasi un pensionato su due denuncia un incremento delle spese sanitarie. Il 68% è così costretto a ridurre i consumi, non solo quelli superflui ma anche quelli essenziali. Si risparmia sull'abbigliamento (75%) e sui viaggi (54%), ma

anche sull'alimentazione (49%) e sulle cure mediche (40%). Il dato più allarmante riguarda proprio la salute: il 51% dichiara di aver rinunciato o rinviato visite ed esami per motivi economici.

Alle difficoltà economiche si sommano quelle legate al sistema sanitario pubblico. L'88% degli intervistati denuncia tempi di attesa troppo lunghi per ottenere una prestazione, mentre circa la metà incontra ostacoli già nella fase di prenotazione. Più di uno su due è quindi costretto a rivolgersi al privato, sostenendo costi aggiuntivi.

Criticità emergono anche nell'accesso ai servizi socioassistenziali: il 62% lamenta una carenza di informazioni, il 51% segnala procedure burocratiche troppo complesse e il 39% giudica i criteri ISEE eccessivamente restrittivi.

Particolarmente delicato il tema della non autosufficienza. Il 67% considera troppo elevati i costi

dell'assistenza e quasi la metà evidenzia difficoltà nel reperire personale qualificato. Le Residenze sanitarie assistite risultano poco accessibili per l'85% degli intervistati, sia per i costi sia per la scarsità di posti disponibili. Inoltre, il 60% non conosce le agevolazioni o i bonus esistenti e molti di coloro che ne avrebbero diritto dichiarano di non

riuscire comunque ad accedervi.

I risultati dell'indagine sono stati illustrati dalla direttrice di CNA Toscana Centro, Cinzia Grassi, alla presenza del presidente nazionale di CNA Pensionati Lorenzo Marchetti, del presidente regionale Luigi Nigi, del presidente di CNA Pensionati Toscana Centro Aldo Piantini, del vicepresidente di CNA Claudio Bettazzi, del presidente di CNA Toscana Centro Emiliano Melani e dei sindaci di Prato e Pistoia, Matteo Biffoni e Giovanni Capeccchi.

«L'indagine evidenzia una fragilità crescente – sottolinea Aldo Piantini – l'erosione del potere d'acquisto colpisce soprattutto i redditi medio-bassi e aumentano le difficoltà di accesso alle cure. Occorre rafforzare la sanità territoriale, i servizi domiciliari e gli strumenti di sostegno al reddito per garantire dignità e qualità della vita a una popolazione sempre più anziana».

TOSCANA.

Sanità: quadro complessivamente positivo, ma restano criticità



In occasione dell'assemblea annuale di CNA Pensionati Toscana sono stati presentati i dati della quarta edizione dell'Osservatorio sul Sistema della Salute per gli anziani, realizzato da CNA Pensionati Nazionale su elaborazione del Centro Studi delle Camere di Commercio Guglielmo Tagliacarne.

Dall'analisi dei dati della Toscana emerge un quadro nel complesso positivo, pur con margini di miglioramento. Al questionario hanno risposto 1.040 pensionati toscani su un totale nazionale di 5.500.

Tra i partecipanti alla giornata erano presenti il presidente di CNA Pensionati Toscana Luigi Nigi, il presidente di CNA Toscana Luca Tonini, il presidente nazionale di CNA Pensionati Lorenzo Marchetti, il segretario nazionale di CNA Pensionati Mario Pagani e l'assessora regionale alla Sanità, al Diritto alla salute e alle Politiche

sociali Monia Monni.

A illustrare i risultati è stato il segretario di CNA Pensionati Toscana Alessio Crocini. L'indagine analizza i bisogni degli iscritti e il livello dei servizi sanitari offerti.

Il 53,4% del campione ha meno di 70 anni, il 37,2% ha tra 71 e 80 anni; il 57% vive in coppia e il 21,4% da solo. Il 33,5% risiede in città sotto i 50 mila abitanti, il 28,7% in città oltre i 100 mila, il 19% nei piccoli comuni e il 18,8% nei centri tra 50 e 100 mila abitanti.

Tra gli aspetti più positivi emerge che il 66,7% impiega meno di 15 minuti per raggiungere il medico di medicina generale. Inoltre il 48,8% riceve risposta dal medico entro due ore tramite telefono, e-mail o segreteria, mentre tra chi si reca in ambulatorio il 33,6% viene ricevuto subito e il 50,5% attende meno di 30 minuti. Permangono però criticità nell'accesso ai servizi specialistici

e al pronto soccorso: il 32,4% dichiara di avervi rinunciato almeno una volta a causa della distanza o della carenza di collegamenti.

L'indagine evidenzia anche una conoscenza ancora limitata dei servizi disponibili e difficoltà nell'utilizzo degli strumenti digitali. Il 34,1% non usa i servizi online e il 4,7% non sa cosa siano; per le prenotazioni il 56,3% continua a utilizzare esclusivamente i canali tradizionali. La dimestichezza con i servizi digitali è maggiore tra gli under 70, ma diminuisce sensibilmente con l'età. Restano

inoltre difficoltà nell'utilizzo di SPID, CIE e CNS, per i quali molti si affidano a familiari, farmacie o a CNA Pensionati.

«La situazione dei servizi sanitari è complessivamente positiva – ha affermato il presidente di CNA Pensionati Toscana, Luigi Nigi – ma occorre semplificare l'accesso ai servizi, potenziare l'assistenza territoriale, valorizzare i presidi di prossimità e rafforzare la formazione digitale».

Per il presidente nazionale Lorenzo Marchetti «il welfare ha bisogno di una profonda riforma per rispondere all'invecchiamento della popolazione». Il presidente di CNA Toscana Luca Tonini ha richiamato l'attenzione sulle aree interne, mentre l'assessora regionale Monia Monni ha ribadito la necessità di difendere il sistema sanitario pubblico attraverso la collaborazione tra istituzioni, associazioni e comunità.

Il riconoscimento istituzionale per il coordinamento CUPLA



a molte altre realtà regionali italiane dove la cooperazione tra istituzioni e rappresentanze dei pensionati autonomi è già una pratica consolidata. L'agenda di collaborazione con la Regione si concentra su obiettivi precisi, a partire dal miglioramento dell'integrazione

L'incontro istituzionale, in cui è intervenuta Elisa Morelli, Presidente CNA pensionati Abruzzo, segna l'avvio di un percorso volto a trasformare proposte e progettualità in risposte concrete per la comunità, consolidando il ruolo dei pensionati del lavoro autonomo come risorsa fondamentale per il benessere sociale regionale.

[illegible]

VENETO.

Incontro tra CNA Pensionati e Epasa-Itaco

Si è svolto all'Azienda Vinicola Bellenda di Vittorio Veneto l'incontro promosso da CNA Pensionati insieme a EPASA-ITACO, un appuntamento dedicato all'aggiornamento, al coordinamento strategico e al confronto tra le strutture territoriali. La giornata, caratterizzata da un'ampia partecipazione, si è articolata in due momenti: una sessione mattutina di approfondimento e un pomeriggio dedicato ai laboratori operativi.

Ad aprire i lavori sono stati il segretario di CNA Pensionati Alessandro Gigante, il presidente Nino Scale, il coordinatore di EPASA-ITACO Fabio Fiorot e il segretario regionale CNA Matteo Ribon, che hanno sottolineato la necessità di fare rete per rispondere ai rapidi cambiamenti sociali ed economici che interessano la popolazione senior. In collegamento è intervenuto anche il presidente nazionale di CNA Pensionati, Lorenzo Marchetti, che ha richiamato il ruolo delle associazioni di rappresentanza nel contesto attuale. Antonio Licchetta, responsabile dell'Area Normativa di EPASA-ITACO nazionale, ha approfondito le prospettive del sistema assistenziale e previdenziale, ribadendo l'importanza delle tutele offerte dal sistema CNA.

Spazio anche alla ricerca presentata da Gian Paolo Lazzer di Strategy Innovation, che ha proposto una lettura aggiornata



della terza età, evidenziando come il pensionato di oggi sia sempre più attivo: viaggia, pratica sport, sostiene le famiglie con un importante welfare informale e investe sul proprio benessere. La mattinata si è conclusa con l'intervento dell'ex allenatore di Serie A Alberto Cavasin, che ha affrontato i temi della leadership, della gestione dei gruppi e della capacità di adattarsi ai cambiamenti, offrendo spunti di riflessione anche sul piano umano. Nel pomeriggio i lavori sono proseguiti con una formula laboratoriale, realizzata in collaborazione con Strategy Innovation, dedicata a un obiettivo considerato strategico: trasformare il servizio in appartenenza. Divisi in tavoli di lavoro, i partecipanti si sono confrontati sul proselitismo e sul tesseramento consapevole,

analizzando i momenti chiave del percorso del cittadino all'interno del Patronato. Attraverso il confronto sono stati individuati i principali bisogni degli utenti, dall'ascolto all'orientamento fino alla assicurazione, mettendo in evidenza il ruolo centrale degli operatori delle sedi territoriali. Dallo scambio di esperienze è emersa l'importanza di sviluppare le competenze relazionali e condividere le buone pratiche, affinché la tessera associativa non sia soltanto un adempimento, ma il segno di appartenenza a una comunità capace di tutelare, orientare e valorizzare la longevità. La giornata si è chiusa con un bilancio positivo e con l'obiettivo di rafforzare ulteriormente la presenza di CNA Pensionati e di EPASA-ITACO sul territorio, attraverso una rete sempre più unita e vicina alle persone.

LOMBARDIA. Mantova. Intelligenza Artificiale, il monito del vescovo monsignor Marco Busca ai ragazzi: «Coltivate la fatica di ragionare»

«Non abbiate paura del progresso, ma ricordatevi sempre di mettere la vostra umanità al primo posto». Con questo invito del presidente della Provincia, Carlo Bottani, si è aperto il convegno "Algoritmo e anima - Custodire l'umano nella sfida tecnologica", promosso dalla CNA con il patrocinio di Asst, Regione Lombardia, Comune e Provincia. Ospite d'eccellenza il vescovo Monsignor Marco Busca, che ha analizzato il ruolo dell'intelligenza artificiale nella vita quotidiana, rispondendo alla preoccupazione in base alla quale questa stia lentamente privando l'uomo della propria capacità di ragionare, provare emozioni e apprendere autonomamente con la propria mente.

In platea nel palazzo del seminario vescovile, presenti decine di studenti degli istituti Enaip e Cfp Mantova, veri protagonisti e nativi dell'era digitale. Ad intervenire sul palco durante l'introduzione anche il presidente di CNA Nicola Dall'Argine per portare i propri saluti, mentre a moderare il convegno è stato il segretario generale di CNA Lombardia Stefano Binda.

«Esperienza soggettiva, emotività e intenzionalità sono ciò che costituiscono l'essenza degli esseri umani -ha affermato il vescovo - l'intelligenza artificiale è in grado di simulare la gioia, la sofferenza o l'amore, ma non sarà mai capace di provarli. Conosce le regole dei comportamenti, ma non sa applicarle alla realtà. Pecca di lucidità nei confronti della verità».

Il suo invito per i giovani è quello di non smettere mai di «fare fatica a ragionare». «Auguro a tutti voi di difendere le imperfezioni della mente – ha chiarito - perché è lì che si genera il carattere. Vi auguro di proteggere la vostra creatività, la vostra empatia e i vostri timori, perché sono competenze imprescindibili della vostra anima. Custodire la propria capacità di pensiero significa essere padroni della propria libertà».

Allo stesso tempo, monsignor Busca ha riconosciuto la praticità dell'AI e ha esortato gli studenti in ascolto a godere dei suoi benefici: «Usate gli strumenti che ci fornisce l'intelligenza artificiale - ha detto - Sono utili e potenti, e sarebbe da sciocchi ignorarli. Tuttavia fatelo con parsimonia. Ricordatevi che

siete voi a dover usare loro: non permettiate che accada il contrario. La nostra anima non può diventare un algoritmo».

Erano presenti Elena Soncina, psicologa del Ser.D - Servizio dipendenze di Mantova, che ha spiegato a livello neuronale gli effetti delle nuove tecnologie e come non farsi "inghiottire" da esse, l'avvocato Andrea Rossato, che ha illustrato ai ragazzi come scovare le nuove truffe digitali ed evitare di essere manipolati nel mondo web, e l'ingegnere informatico e l'analista Alberto Bertini, che ha analizzato i pericoli e benefici dell'inserimento dell'intelligenza artificiale nelle aziende, soffermandosi sui lavori messi "a rischio" dalle nuove tecnologie.

(Asia Berna - Gazzetta di Mantova)



Monsignor Marco Busca vescovo di Mantova con la direttrice CNA di Mantova Elisa Rodighiero

PIEMONTE. Alessandria e Asti

CNA Pensionati: una giornata tra natura, spiritualità e storia nel Biellese



Una giornata all'insegna della scoperta del territorio, della convivialità e della condivisione per i partecipanti alla gita organizzata da CNA Pensionati di Alessandria e Asti, che ha accompagnato il gruppo in alcuni dei luoghi più suggestivi del Biellese.

La prima tappa è stata la Conca dei Rododendri di Panoramica Zegna, dove la spettacolare fioritura ha regalato ai visitatori un'esplosione di colori, profumi e panorami di rara bellezza.

Il viaggio è poi proseguito verso il Santuario di Oropa, uno dei principali luoghi di culto mariani d'Europa, dove il gruppo ha potuto vivere un momento di raccoglimento e ammirare il fascino del complesso monumentale. La pausa pranzo è stata l'occasione per degustare la tradizionale

polenta concia, autentica specialità della gastronomia locale.

Nel pomeriggio i partecipanti hanno visitato il Ricetto di Candelo, uno dei borghi medievali meglio conservati d'Italia. Le antiche vie lastricate, le caratteristiche costruzioni del XIV secolo e l'atmosfera senza tempo hanno reso la visita particolarmente apprezzata.

L'iniziativa ha rappresentato molto più di una semplice escursione. Occasioni come questa rafforzano infatti il senso di appartenenza alla comunità di CNA Pensionati, favorendo relazioni, amicizie e momenti di confronto che contrastano la solitudine e promuovono una partecipazione sempre più attiva alla vita associativa.



A C I T A M O R C I B A R O N E T T O
 C A A R R T E A O R L N E E T R E T C
 E O E M T I M M A G G I O R E N N E E
 T P R E I I E Q B I I N B V A I O T R
 O S S E C C U S R R A T I A C T T C P
 L N T I O E I O T T A E I A I O O O S
 I F O R L G B A A I R N Z L D C R R C
 S L R A I U R N V E N Z E N O T C A E
 A M N I S T I A S O U I I T I S N A T
 E O A S T L O O F I T O S N N A I A T
 T C O L A T I N N E T N A S S E S R I
 T L O C T O O A E U N I A T O C I A C
 A T S I N I P L A C A T A M A R A N O

GENERICICO

Chiave (6): Una città delle Marche.

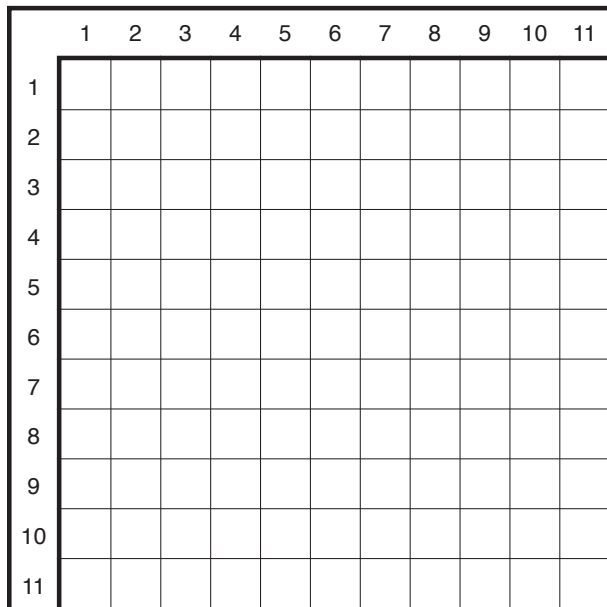
AERATORE	CANASTA	MEMBRANE	SAETTA	STORNA
ALPINISTA	CATAMARANO	NEONATA	SCALINATA	SUCCESSO
AMNISTIA	COREOGRAFE	NIENTE	SCETTICO	TACCIABILI
ARTICOLISTA	CRISOLITI	NOIOSE	SCONTO	TASCA
AUTOINDOTTE	FRITTO	OPERA	SESSANTENNI	TONALE
BARONETTO	GIROBUSSOLA	PANIUZZA	SILOTECA	TREVIERE
BICROMATICA	INSETTO	PLACATA	SINCROTONE	TRIESTINI
BRAQUE	INTENZIONI	PORTINAIA	SMALTI	TRITONE
CAMICIA	MAGGIORENNE	ROGITI	SPRECO	ZACINTO
CAMICIOLA	MANTOVA	ROSSINI		

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 42

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

RELAX
ENIGMISTICO

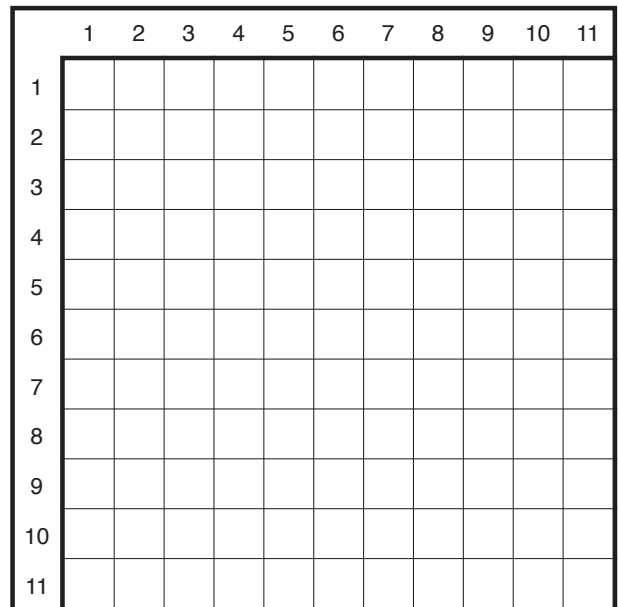
CRUCIVERBA SENZA SCHEMA



Annerite 20 caselle.

ORIZZONTALI: 1. Caratteristico - Con l'asinello nel presepe - 2. Grido di naccheraia - La produce il baco - Antico 600 - 3. Le consonanti di Romeo - Li guidò Attila - 4. Ragguagliare, informare - 5. Noto film di Scorsese con De Niro e la Foster (due parole) - 6. Furfanti, bricconi - 7. Una pianta ornamentale - L'arsenico - 8. Il Flynn attore - Si dipartono dal tronco - 9. Nome di donna - Un tipo di lotta giapponese - 10. La nota centrale - Il Kundera scrittore - 11. La inventò Marconi - Una sigla petrolifera.

VERTICALI: 1. Giro che finisce a Parigi - Firenze - 2. Articolo... nel film - Personaggio di Walt Disney (due parole) - 3. Sferetta preziosa... scura (due parole) - 4. Lungo indumento femminile (due parole) - 5. Cosenza - Sporgenze ossee della faccia - 6. Limiti d'opzione - Adatta a un lavoro - 7. Rossi d'uova - Un po' di moto - 8. Nascondersi, occultarsi - 9. Arrivano in porto - Locali a scuola - 10. Sentire - La capitale giordana - 11. Un grande Caruso della lirica (iniz.) - Azioni delle acque sulle rocce.



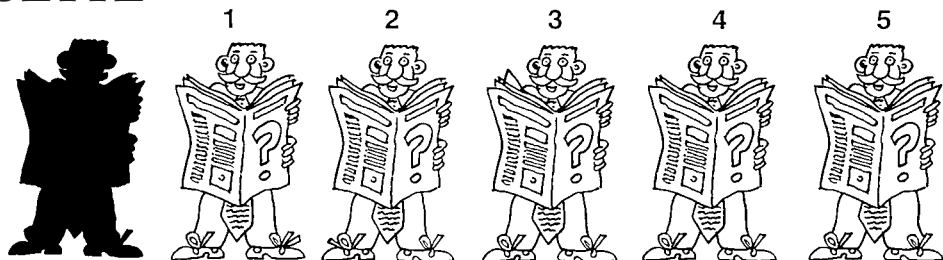
Annerite 18 caselle.

ORIZZONTALI: 1. Brucia in cucina - Precede il ritorno - 2. Pellicola per la radiografia - Il nome di Gibson - 3. Galoppo preparatorio - I re del presepe - 4. Aggiustato, riparato - 5. Relativo a una stagione - 6. Alberi da frutto - Moltiplica per sei - 7. Fanno trepidare - 8. Iniz. di Benigni - Grossi fiori a palla - 9. Lo scrittore Rankin - Malati... come i canini - 10. Maurice coreografo - La Ryan del cinema - 11. Parte di pagamento - Precedono le notti.

VERTICALI: 1. Si mettono sulla pizza - 2. Attivo, solerte - Dolce col rum - 3. Imporre una norma con la forza della legge - La rete del tennis - 4. Aperture delle foglie - Si tedesco - 5. Si dà da svolgere in classe - La costruì Noè - 6. Rendere caldissimo - 7. I confini della Normandia - Si serve alla fine del pranzo - 8. La scrittrice di "Bagheria" - 9. Benvoluti - Prova a scuola - 10. Coprono il tetto - Percorso di pratica - 11. Arti adatti al volo - Un colore chiaro.

LA SILHOUETTE

A quale delle cinque figure numerate corrisponde esattamente la silhouette a sinistra?



SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 42

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

RELAX
ENIGMISTICO

LIBRO 16 DEL MESE

L'ALBA DEI LEONI

L'alba dei leoni di Stefania Auci è un romanzo storico coinvolgente che racconta l'inizio dell'ascesa della famiglia Florio, una delle dinastie imprenditoriali più importanti della Palermo dell'Ottocento. Attraverso una narrazione intensa e ricca di dettagli, l'autrice trasporta il lettore tra la Calabria e la Sicilia, mostrando il duro percorso di una famiglia che lotta contro povertà, dolore e pregiudizi sociali.

La storia inizia nel 1772 a Bagnara Calabria, dove vive la famiglia Florio. La loro esistenza è segnata

dalla fatica quotidiana, dal sacrificio e da un forte senso di appartenenza. Dopo eventi tragici che sconvolgono le loro vite, Paolo e Ignazio Florio si trasferiscono a Palermo in cerca di una nuova possibilità. Qui iniziano una nuova avventura, determinati a costruire un futuro migliore, nonostante le difficoltà e l'ostilità dell'ambiente che li circonda.

Ciò che colpisce di più del romanzo è la capacità di Stefania Auci di descrivere personaggi profondi e realistici. I Florio non sono eroi perfetti, ma persone complesse, con paure, ambizioni e fragilità. Questo li rende molto umani e vicini al lettore. Anche l'ambientazione è uno dei punti di forza del libro: Palermo viene descritta con grande precisione, quasi come se fosse un personaggio della storia. Lo stile di scrittura è scorrevole ma ricercato, capace di mantenere alta l'attenzione del lettore. Il romanzo alterna momenti di tensione, dolore e speranza, rendendo la lettura emozionante. Inoltre, il tema della determinazione e del riscatto sociale è centrale: i Florio rappresentano la forza di chi non si arrende davanti alle difficoltà.

L'alba dei leoni è un libro appassionante che unisce storia, emozione e riflessione. Racconta non solo la nascita di un impero economico, ma anche il valore del coraggio, del sacrificio e della volontà di cambiare il proprio destino.



L'ITALIA 16 MENO NOTA

BORZONASCA E IL VOLTO MEGALITICO



Percorrendo con l'auto la strada statale 586 da Chiavari verso l'entroterra, in mezz'ora raggiungerete il paese di Borzonasca. Da qui, seguendo la strada provinciale 49, in un quarto d'ora arriverete ai piedi di una nuda parete rocciosa. Dovrete allora prepararvi a uno spettacolo stupefacente: guardando in alto vi apparirà un gigantesco volto, alto sette metri, scolpito nella montagna.

La scultura fu scoperta casualmente nel 1965 e da allora sono in corso studi e dibattiti per datare quest'opera davvero singolare, generalmente considerata la più grande scultura rupestre d'Italia e forse d'Europa. Le

teorie maggiormente accreditate collocano la sua realizzazione nel Paleolitico superiore, da 20.000 a 12.000 anni fa: infatti sono state ravvisate significative somiglianze tra questo volto e sculture antropomorfe dello stesso periodo, rinvenute in varie località europee.

Tuttavia esiste anche una tradizione che vuole come autori i frati della vicina Abbazia di Sant'Andrea di Borzone, che l'avrebbero realizzata come ex voto per l'avvenuta cristianizzazione della vallata. Effettivamente la scultura può ricordare le rappresentazioni classiche del volto di Cristo. Si racconta che i valligiani, una volta l'anno, si radunassero sotto la rupe per ringraziare il Signore. Dopo che l'abbazia fu abbandonata, la tradizione si interruppe e la scultura, nascosta dalla vegetazione, fu dimenticata per molti secoli. Oggi le piante vengono periodicamente tagliate e il Volto Megalitico di Borzone è sempre visibile dalla strada. L'imbocco del sentiero che conduce alla base della parete è indicato da un cartello, a poco meno di quattro chilometri dall'Abbazia. Degno di nota è anche il complesso abbaziale. Non è certa la data della sua fondazione, solitamente collocata nell'anno 712. Molto rimaneggiato nel corso dei secoli, il complesso, dichiarato monumento nazionale nel 1910, comprende la chiesa, la sacrestia, un chiostro, una canonica, una casa colonica e la torre campanaria. La scoperta del Volto Megalitico non può farci trascurare la gastronomia locale. La Valle Sturla, dove si trova il comune di Borzonasca, è ricca di piatti rustici e genuini, prima fra tutti la Baciocca, torta salata di patate, cotta nel forno a legna. Non dimentichiamo il formaggio caprino di Sopralacroce, le trofie casalinghe condite con il pesto genovese o la salsa di noci, le "rùette" (rotelle), tradizionali biscotti di pasta frolla a forma di ruota dentata e le produzioni locali di miele, castagne e nocciole, con tutte le preparazioni che ne derivano.

Lorenzo Marchetti



CARTA D'IDENTITÀ, CHE TRIBOLAZIONE

Le peripezie degli italiani alle prese con il passaggio alla carta d'identità elettronica avrebbero meritato ben altro spazio mediatico. Ma dopo quasi mezzo secolo di giornalismo (ho cominciato a meno di diciannove anni...) mi sento di dire che le tribolazioni della gente comune all'informazione interessano poco. E sempre di meno. Tanto che scarsissimo rilievo ha avuto anche la notizia che la validità del formato cartaceo era prorogata, per numerose finalità, fino alla scadenza naturale.

In questo caso i problemi sono derivati da due fattori: il passaggio sostanzialmente forzato al digitale (per prenotare l'accesso agli uffici pubblici competenti al rilascio) e il possesso obbligatorio di strumenti che dovrebbero essere del tutto facoltativi, quali gli smartphone (o i pc) forniti di connessione Internet e perfino le carte di credito per pagare la carta e gli svariati balzelli annessi e connessi.

Sia ben chiaro. L'obiettivo di rendere i servizi pubblici accessibili on line, e quindi da remoto, è condivisibile ma non può prevedere la penalizzazione, o addirittura l'annullamento, delle procedure ordinarie, di persona o tramite telefono. Non si possono infatti dare per scontate competenze e spese che scontate non sono. Altrimenti si accentuano ulteriormente le differenze generazionali, sociali, culturali, territoriali.

Ancora più assurda appare la necessità di pagare gli importi chiesti con carta di credito. Fino a prova contraria, in Italia la legge impone di accettare il contante per estinguere un debito. Non si capisce perché l'accesso a un servizio pubblico debba prevedere l'utilizzo della moneta di plastica, rendendola di fatto obbligatoria. A proposito di costi, incomprensibile è anche l'importo chiesto per il documento, un importo ingiustificato rispetto a 'carte' simili.

In conclusione, l'Italia già soffre di fratture importanti. Crearne di nuove non giova all'attaccamento alle istituzioni soprattutto se penalizzano gli anziani, che tanto hanno dato alla crescita nazionale. Qualche lettore critica questa mia nota perché avrei un tono aggressivo. Questa volta, rivolgendo il mio accorato appello alle istituzioni, mi sembra però, al contrario, di essere stato anche troppo 'morbido'. Non ci si abituino, l'orsignori...



LE SEDI CNA PENSIONATI

Sedi Regionali	Indirizzo	Cap	Tel.	Sedi Provinciali	Indirizzo	Cap	Tel.
VAL D'AOSTA-Aosta	Corso Lancieri di Aosta 11/F	11020	0165-31587	L'Aquila	Via Camponeschi, 5 - Traversa Via Sallustio	67100	0862-1720041
PIEMONTE-Torino	Piazza Maria Teresa n.3	10123	011-5541811	Avezzano	Via Bruno Buozzi 31	67051	0863-414499
LIGURIA-Genova	Via San Vincenzo 2 - 1° piano	16121	010-5959171	La Spezia	Via Padre Giuliani 6	19125	0187-598080
LOMBARDIA-Milano	Via Marco D'Aviano, 2	20131	02-36512030	Latina	Viale P. L. Nervi 258/L	04100	0773-605994
FRIULI V.G.-Udine	Via Verona 28 int. 1	33100	0432-616911	Lecce	Via Brunetti 8	73100	0832-256117
VENETO-Marghera	Via della Pila 3/B-1	30175	041-921715	Livorno	Via Martin Luther King 15	57128	0586-267511
EMILIA R.-Bologna	Via Rimini 7	40128	051-2133211	Lucca	Via Romana 615/P-Arancio	55100	0583-4301100
TOSCANA-Firenze	Via Luigi Alamanni 23	50123	055-212121	Macerata	Via Zincone 20	62100	0733-27951
MARCHE-Ancona	Via Sandro Totti 4	60124	071-286091	Mantova	Via L. Guerra 13	46100	0376-368742
UMBRIA-Perugia	Via A. Morettini 7	06128	075-5009056	Matera	Via degli Aragonesi 26/A	75100	0835-387744
LAZIO-Roma	Via Cristoforo Colombo, 283/A	00147	06-570151	Messina	Via Maddalena 108	98122	090-661848
ABRUZZO-Pescara	Via Cetateo Ciglia 8	65128	085-4326919	Milano	Via Marco D'Aviano, 2	20131	02-26142543
MOLISE-Campobasso	C.da Colle delle Api - Z.I.	86100	0874-482021	Modena	Viale Corassori 72	41124	059-7476771
CAMPANIA-Napoli	Via G. Porzio 4-C. Dir. ISOLA G 8-13° p.	80143	081-7501065	Napoli	Corso Umberto I° 109 - 2° p.	80138	081-455165
PUGLIA-Bari	Via Nicola Tridente 2/Bis	70125	080-5486931	Novara	Viale Dante Alighieri 37	28100	0321-399564
BASILICATA-Potenza	Via Isca del Pioppo 144 - Pal. Pino	85100	0971-50148	Nuoro	Via Napoli 14	08045	0784-200264
SICILIA-Palermo	Via Francesco Crispi 72	90133	091-582833	Tortolì-Ogliastra	Zona Industriale Baccasara	08048	0782-622913
SARDEGNA-Cagliari	Viale Elmas 33	09123	070-273728	Oristano	Via Canalis 29	09170	0783-211188
Sedi Provinciali	Indirizzo	Cap	Tel.	Padova	Via Croce Rossa 56	35129	049-8062211
Agirgento	Via Imera 223/C	92100	0922-595511	Palermo	Via Rosolino Pilo 20	90139	091-6110688
Alessandria	Via Cavour 78	15121	0131-253506	Parma	Via La Spezia 52/a	43100	0521-227211
Ancona	Via Umani 1/A - Baraccola	60131	071-286081	Pavia	Viale Montegrappa 15	27100	0382-433111
Arezzo	Via Carlo Donat Cattin 129	52100	0575-3291	Perugia	Via A. Morettini 7	06129	075-505911
Ascoli Piceno	Viale Indipendenza 42	63100	0736-42176	Pesaro	Via Degli Abeti 90	61100	0721-4260
Asti	Corso Alfieri 412	14100	0141-596000	Pescara	Via Cetateo Ciglia, 8	65128	085-8430880
Avellino	Via Serafino Soldi 9-11	83100	0825-783345	Piacenza	Via Coppalati, 10 (Loc. Le Mose)	29100	0523-572230
Bari	Via Nicola Tridente 2/Bis	70125	080-5486908	Pisa-Ghezzano	Via Carducci 39	56010	050-876111
Belluno	Via S. Gervasio 17	32100	0437-954411	Pistoia	Via Enrico Fermi 2	51100	0573-9211
Benevento	Viale Mellusi 36	82100	0824-317489	Pordenone	Via Nuova di Corva 82	33170	0434-598141
Bergamo-Gorle	Via Roma, 85	24020	035-285111	Potenza	Via Isca del Pioppo 144/A	85100	0971-50148
Biella	Via Repubblica 56	13900	015-351121	Prato	Via Zinari 350/C	59100	0574-5784
Bologna	Piazza M. Azzarita 7/Q	40122	051-299204	Ragusa	Via Psamida 38	97100	0932-686144
Imola	Via Pola 3	40026	0542-632611	Ravenna	Viale Randi 90	48100	0544-298511
Bolzano	Via Milano 68	39100	0471-546777	Reggio Calabria	Via Nicolò Da Reggio 7	89128	0965-22853
Brescia	Via Orzinuovi, 3	25125	030-3519511	Reggio Emilia	Via Mameli 15/G	42123	0522-356488
Brindisi	Via Tor Pisana 102	72100	0831-517035	Rieti	Piazza Cavour 54	02100	0746-251082
Cagliari	Viale Elmas 33	09123	070-274681	Rimini	P.le Leopoldo Tosi 4	47923	0541-760211
Iglesias	Via Antonio Gramsci 1/3	09016	0781-24721	Roma	Via Cristoforo Colombo, 283/A	00147	06-570151
Caltanissetta	Via Alcide De Gasperi 14	93100	0934-681382	Civitavecchia	Via Togliatti 7	00053	0766-546882
Campobasso	C.da Colle delle Api - Z.I.	86100	0874-482021	Rovigo-Borsea	Via Alleati Combattenti d'Europa 9/D	45030	0425-21413
Carrara-Avenza	Viale G. Galilei 1/A	54031	0585-85291	Salerno	Corso Vittorio Emanuele 75	84123	089-2583108
Caserta	Via Carlo Santagata 19	81100	0823-442552	Sassari	Z.I. Preda Niedda Nord Str. 18 BIS	07100	079-262751
Catania	Piazza dei Martiri 8	95031	095-7465294	Olbia-Gallura	Via Vittorio Veneto 15	07026	0789-26910
Catanzaro	Via Italia 19	88100	0961-709580	Savona	Via Paleocapa 22/8	17100	019-801942
Chieti	Via Valera 22	66100	0871-42371	Siena	Via delle Arti, 8	53100	0577-260511
Como	Viale Innocenzo XI 70	22100	031-276441	Siracusa	Via Carso 33	96100	0931-64299
Cosenza	V.le Giacomo Mancini-Pal. SOIMCO	87100	0984-21376	Teramo	Via Francesco Franchi 25/B	64100	0861-23941
Cremona	Via Lucchini 105	26100	0372-442211	Terni	Via Lungonera Savoia 126	05100	0744-206711
Cuneo-Borgo S. Dalmazzo	Via Cuneo 52/I	12011	0171-268019	Torino	Via Millio 26	10123	011-19672111
Enna Bassa	Via Emilia Romagna 3	94100	0935-20444	Trani-BAT	Via Piccinni 4	76125	0883-480171
Fermo	Via Salvo D'Acquisto 123	63900	0734-600288	Trapani	Via Venere 20	91100	0923-593221
Ferrara	Via Caldirolo 84	44100	0532-749111	Treviso	Viale della Repubblica 154	31100	0422-3155
Firenze	Via Luigi Alamanni 31	50123	055-3245008	Trieste	Via Barbariga 5/B	34123	040-3401438
Foggia	Viale XXIV Maggio 44	71121	0881-772070	Udine	Via Verona 28 int. 1	33100	0432-616911
Forlì	Via Pelacano 29	47100	0543-770111	Varese	Via Bonini 1	21110	0332-285289
Frosinone	Via Maria 51	03100	0775-8228219	Venezia-Marghera	Via della Pila 3/b-1	30175	041-925925
Genova	Via San Vincenzo 2 (Torre S.V.)	16121	010-545371	Verbania	Via San Bernardino 31/c	28922	0323-52385
Gorizia-Gradisca d'Isonzo	Viale Trieste 31	34072	0481-93335	Vercelli	Via Guicciardini 20	13100	0161-251687
Grosseto	Via Birmania 96	58100	0564-4711	Verona	Via Perlar 12	37100	045-4951425
Imperia-Sanremo	Via Acquasciati 12	18038	0184-500309	Vibo Valentia	Via P.E. Murmura 56	89900	0963-592429
Isernia	Corso Garibaldi 221	86170	0865-26721	Vicenza	Via G. Zampieri 19	36100	0444-569900
				Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-303312
				Viterbo	Via I° Maggio 3	01100	0761-2291

Sedi ESTERE

Germania Colonia - Burgmuer 18 - 50667 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.221124761
Germania Mannheim - Augusta Anlage 10 - Tel. 0049.62216530968
Germania Solingen - Talstrasse 3 - 42697 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.2123803240
Svizzera San Gallo - Unterer Graben 1 - 9000 SVIZZERA Tel. 0041.712237692
Francia Nizza - Rue Michel Ange 12 - 6100 FRANCIA Tel. 0033.981108543
Belgio Liegi - Chaussee Churchill 81 - 4420 BELGIO - Tel. 0032.42356700
Spagna Alicante - Plaza San Cristobal 2, Planta 1, Puerta 1 03002 Alicante (Spagna). Tel. 0034.865716972

Sedi ESTERE

Australia Sidney Wollongong Coolatai Cescent 1 - 2176 - AUSTRALIA - Tel. 0061.287860888
Australia Melbourne - Grantham ST 57 - 3055 AUSTRALIA - Tel. 0061.393879126
Canada Toronto - 654 Bloor ST. Mississauga - Canada - Tel. 0019.058503611
USA New York - Myrtle Avenue - Glendale 65-54 - 11385 STATI UNITI - Tel. 001.7183865212
Brasile San Paolo - Av. Sao Luiz 50 - 2 Andar CJ 21-A - Brasile - Tel. 0055.1132562455
Argentina Buenos Aires - Calle 45 Uff 5 B 1068 - 1900 ARGENTINA - Tel. 0054.2214588948

D'ESTATE
UNA CREMA
PROTETTIVA È
INDISPENSABILE!

FAREBBE
COMODO AVERNE
UNA ANCHE PER
LA PENSIONE...

PASSE
PARTOUT.

