agenda *segue dall'interno*

Serata d'Inuagurazione
Quando: 26 Luglio 2011 ore 21
Dove: Ex Ospedale Roncati
Viale Pepoli, 5
Bereshit', la prima parola della Torah, la lettera aperta che indica la casa, il rifugio, l'ospitalità, la libertà, la festa, l'intimità, il raccoglimento creativo. Un'avventura poetica scritta come preghiera

Il Rave Theatre

un teatro "segreto", è un luogo da scoprire, una pièce da svelare, uno spazio da raggiungere e uno spettacolo "proibito" da raccontare.
Quando: fino al 25 Agosto 2011
Teatro, musica, danza, performance
Tra le date: 3 agosto ore 22 Rave Theatre#3 sai diffondere un segreto
Sai diffondere un segreto?
Trova il meeting point su www.compagniadellaquarta.it

Shakespeare comedy alla Corte

Quando: fino al 2 Settembre 2 settembre
2 Settembre dalle ore 21.15 alle 22.30
Dove: Corte del Quartiere Saragozza, Via Pietralata 58
Spettacolo plurilingue: inglese, italiano e francese si mescolano nei testi di Shakespeare, tra scene scherzose, scambi d'identità e giochi d'amore. Tre attrici giovani e internazionali interpretano le vicende dei personaggi di Shakespeare mentre uno scherzoso narratore italiano coinvolge il pubblico. Il tutto sarà accompagnato dalla musica dal vivo.

Il chiostro dell'arena

Quando: fino al 22 luglio
Dove: chiostro dell'arena del Sole, Via indipendenza 44
in scena ci sarà Vito in Civis, uno spettacolo comico-musicale di Francesco Freyrie e Daniele Sala, che sarà affiancato da Les Triplettes de Belleville, ensemble vocale formato da Silvia Donati, Daniela Galli e Barbara Giorgi.
www.arenadelsole.it

Musica sotto le stelle

Salotto del Jazz

Quando: fino al 27 agosto
(no dal 14 al 21 agosto)
Dove: **Via mascarella**
aperto tutti i Mercoledì, Giovedì, Venerdì e Sabato
In queste serate si può cenare sotto le stelle di Via Mascarella alta chiusa al traffico veicolare, con accompagnamento musicale Jazz
Tra le date: 13 agosto ore 22
Massimo Tagliata Trio

BOtanique

rassegna di concerti a cura di
Quando: fino al 30 luglio
Dove: via Filippo Re
Tra le setate: 29 .07 ore 21 Banda de Ganda in concerto
Progetto particolarissimo
per questa penultima serata, t
utto all'insegna del rock.

Classica d'estate

Quando: fino al 13 Agosto
Appuntamenti in Piazza Maggiore,
nella Sala Bibiena del Teatro Comunale e presso il Cortile del Piccolo
Teatro del Baraccano.
www.tcbo.it

Ognuno se la gioca coi mezzi che ha di Gianluca Morozzi

segue dall'interno

mia fidanzata in pasto al vincitore del concorso Mister Universo sezione Taxi Cab, così magari si mette con lui, mi molla e mi lascia in pace, no! Era il più vicino! Tutto lì! Lo so anch'io che se avessi scelto Giappone 31, quello del vecchio grassone, Linda non si sarebbe fatta ammaliare. Lei che dice che sono stato io che in un impeto di autolesionismo... oh, ma scusate, non è che se un figone pazzesco con gli occhi blu intenso tipo lago di montagna ti chiede il numero di cellulare tu glielo devi dare per forza, no? Non è che sei obbligata a uscirci, per di più, per poi comunicare al tuo fidanzato che è meglio prendersi una pausa perché... Che ne dite, signori? Non ho ragione? Lei, signore, che ne pensa?

Signorina? Non ha tradotto una parola? Mi guarda esterrefatta?

Signorina, la prego, mi comprenda! Lei è donna! Conoscerà le tempeste del cuore! Linda è la creatura più straordinaria che abbia mai attraversato questo mondo su due bellissime gambe! Se ho ancora una possibilità di riconquistarla, di avere il privilegio di guardare i suoi incredibili occhi verdi da pochi centimetri e di vedere il suo stupendo sorriso allargarsi per me, ebbene, lo farò con le armi a mia disposizione! Non ho gli occhi color lago di montagna o il fisico da palestrato? E allora userò le mie parole! Questo microfono che ho a disposizione! Linda! Ti amo! Lo dico in inglese, visto il contesto! I love you! You know, my love is true! Torniamo insieme! Let's stick toghether! No, aspettate, su questa non sono sicuro. Linda! Non ti lascerò più andare a casa in taxi da sola e non preferirò più Bologna-Chievo a una domenica con te e ti dedicherò una canzone su facebook tutti i giorni e ti manderò un messaggio tutte le notti e...

Sì, sì, scusate, mi sono fatto trascinare. Dunque, Bologna, luoghi importanti, città, eh, là c'è il Museo Morandi, lì c'è Santo Stefano, ma spostandosi un po' verso il Pratello c'è un ristorantino in via San Rocco dove io e Linda, una sera...

Mi cacciate via? Davvero?

Chi chiamate al mio posto?

Brizzi?

Ah.

Bologna da vivere.com magazine
Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Progetto editoriale: Giovanna Fiorentini
Art director: Emilia Milazzo
n.189
Bologna da vivere Magazine.com
Distrada srl Strada Maggiore 54 - 40125 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.com
Pubblicità: 3357231625
pubblicita@bolognadavivere.com
Testata giornalistica
Reg: Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000
Stampa: Tipografia Moderna
Stampata su carta ecologica
La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed errorri nel foglio

Il racconto dell'estate

Ognuno se la gioca coi mezzi che ha

di Gianluca Morozzi

Uno due tre, prova. Uno due, uno due. Si sente? Scusate. Questo microfono ha un ritorno fastidioso. O forse c'è un'eco strana nella piazza...mi scusi, signorina, se parlo troppo in fretta e non le do il tempo di tradurre.

Allora, prima di tutto: sono molto onorato di essere stato scelto, io, umile scrittore, per presentare le bellezze di Bologna ai turisti stranieri. Uh, quanti siete...!

Dunque, orbene, suvvia, bando alle ciance e cominciamo a descrivere i luoghi più significativi della città nella quale ci troviamo tutti quanti riuniti, io sul palco insieme a questa gentile signorina che tradurrà le mie parole, e voi sotto, ad ascoltarmi.

Però, ecco, pensavo: se hanno chiamato me, un narratore, un creatore di storie, non vorranno mica un trito resoconto da depliant turistico, giusto? Quello saprebbe farlo chiunque, allora, là ci sono le Due Torri, lì San Petronio, eccetera, eccetera. Io dovrò essere originale.

Quindi, per iniziare: un luogo importantissimo di Bologna sta all'angolo tra la via Emilia e Timavo, di fronte all'Ospedale Maggiore. Cioè, così, a vederlo, mi rendo conto, è un bar, ma non è un bar qualunque: è il luogo del mio primo appuntamento con Linda. Che mi ha lasciato, va bene, ma io la amo ancora e sto facendo di tutto per riconquistarla. Cosa dicevo? Il bar.

Ci eravamo dati appuntamento in quel bar il giorno trentuno agosto duemilanove alle ore diciotto e trenta, be', figurarsi, questa è buffa, mentre andavo verso il bar dopo aver parcheggiato, ah ah, la mia mano destra, no, scusate, rido, è

foto di Giovanna Fiorentini

divertentissima, la mia mano destra ha avuto un misterioso sfogo, si è riempita di bollicine rosse, prudeva, e così, ah ah, perdonatemi, è davvero esilarante, Linda era già nel bar, e ha visto il ragazzo con cui aveva un appuntamento aggirarsi fuori dalla vetrina con aria perplessa, mentre si grattava una mano come un pazzo. E dopo...

Signorina?

Dice che divago? Mi perdoni. Non traduca la cosa della mano, magari.

Comunque, per concludere: se andate in quel bar prendete un gin tonic, non il Martini, perché un'altra volta che abbiamo preso il Martini poi io e Linda abbiamo litigato.

Ve lo dico perché vi regoliate.

Sì, sì, torno sul pezzo, Bologna: là c'è il Compianto sul Cristo Morto, laggiù c'è San Pietro... ma io volevo soffermarmi in particolare su una zona ingiustamente sottovalutata di Bologna, cioè, il parcheggio dei taxi della stazione.

Vedete, intorno a quel parcheggio si innesta un episodio controverso, che io, sì, lo so che sto divagando, ma vi

continua all'interno

Gianluca Morozzi è nato nel 1971 a Bologna. Ha esordito nel 2001 con il romanzo "Despero" (Fernandel, 2001) e ha raggiunto il successo con Blackout (Guanda, 2004). Sempre per Guanda sono usciti "L'era del porco", "Colui che gli dei vogliono distruggere", "Cicatrici". Il suo ultimo romanzo è "Bob Dylan spiegato a una fan di Madonna e dei Queen" (Castelvecchi, 2011). A settembre, per Guanda, uscirà "Chi non muore."

indice

All'interno
- **Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione**
- **Lo sportello del benessere psico-fisico**
- **L'agenda dell'estate**
- **Vitruvio**

Iscriviti alla newsletter su clicca qui
www.bolognadavivere.com

Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione

della Dott.ssa Michela Padovani Biologa Nutrizionista Tel. 349/5772249

I sovrappeso e l'obesità stanno assumendo sempre maggiore rilevanza nella società moderna, anche in Italia dove un terzo degli abitanti è sovrappeso e circa il 10% obeso. Ultimamente abbiamo assistito anche ad un costante aumento dell'obesità infantile, infatti secondo i rilevamenti del 2010 del programma nazionale «Okkio alla salute» il 34% dei bambini italiani della scuola primaria è sovrappeso: il 22,9% dei è sovrappeso e l'11.1% è obeso. Secondo le prospettive della Società Italiana dell'Obesità (SIO) presentate al Congresso Europeo sull'Obesità di Ginevra (ECO 2008) dall'International Association for the Study of Obesity (IASO) nel 2025, mantenendo il trend attuale, l'obesità infantile potrebbe triplicare.

Un'alimentazione sempre più sregolata ed una ridotta attività fisica (caratteristiche peculiari del moderno stile di vita), vengono dai più ritenute tra le principali cause di questo epidemico aumento di sovrappeso ed obesità. Il sovrappeso e l'obesità predispongono l'individuo ad una serie di fattori di rischio cardiovascolare tra cui l'ipertensione e l'aumento del tasso di colesterolo nel sangue, il diabete, ecc... Negli ultimi anni sono sempre più aumentate anche le evidenze scientifiche che indicano come i fattori che determinano il bilanciamento energetico, influenzino in modo molto significativo il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari e degenerative, in particolare tra queste i tumori.

Le prime dimostrazioni della correlazione tra alimentazione ed insorgenza di determinati tipi di tumori risalgono addirittura agli albori della medicina Cinese, quando Yong-He, medico della Dinastia dei Song (960-1279 AC) ipotizzò che una cattiva alimentazione fosse un fattore determinante per quello che oggi noi definiamo tumore dell'esofago. Le prove si moltiplicano fin quando nel 1981 due epidemiologi inglesi Richard Doll and Richard Peto pubblicarono un volume intitolato "Le cause del cancro: stima quantitativa dei rischi di tumore evitabili negli Stati Uniti oggi" (The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today) nel quale appunto i due scienziati quantificano che, con un'opportuna dieta, si potevano ridurre del 35% il numero di morti per cancro negli Stati Uniti. Nel 1982 la Accademia Nazionale delle Scienze americana, pubblica "Dieta, nutrizione e cancro" nel quale si raccomandava una riduzione del 30% dell'energia che deriva dai grassi introdotti con l'alimentazione, incentivava l'assunzione di frutta, verdura e cereali integrali, e consigliava una diminuzione del consumo di alcol, di cibi salati e affumicati.

"Un'alimentazione sempre più sregolata ed una ridotta attività fisica (caratteristiche peculiari del moderno stile di vita), vengono dai più ritenute tra le principali cause di questo epidemico aumento di sovrappeso ed obesità"

Ad oggi infatti si ritiene che l'alimentazione possa essere responsabile nell'insorgenza di più del 30% dei tumori, in particolare per quanto riguarda il tumore del colon-retto, dell'esofago, dell'endometrio, della mammella (soprattutto per le donne in post menopausa), del rene e del pancreas. E' oramai dimostrato da tempo infatti come l'incidenza di patologie tumorali aumenta all'aumentare del peso corporeo e dell'indice di massa corporeo, BMI dall'acronimo dei termini inglesi Body Mass Index, in italiano Indice di Massa Corporea. Il BMI è un parametro biometrico che, seppur abbastanza grezzo (non discrimina per sesso e per fascia di età), è internazionalmente usato per confrontare lo stato nutrizionale di diverse popolazioni. Il BMI è calcolato dal rapporto tra il peso (Kg) e l'altezza (in m) elevata al quadrato, di un individuo adulto ed è utilizzato come un indicatore dello stato di "peso forma". In base a questo parametro l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) ed in generale la medicina nutrizionale definiscono lo stato nutrizionale da uno stato di "magrezza" fino all'"obesità" come segue: BMI < 16 = magrezza grave; BMI compreso tra 16 e

continua all'interno

PIZZ Altero
La qualità al giusto prezzo dal 1953
via Indipendenza 33 - t. 051.234758
via Ugo Bassi 10 - t. 051.226612
www.pizzaltero.it
www.pizzaltero.com

estate Agenda estate

Iscriviti alla newsletter su www.bolognadavivere.com

PIZZ Altero
La qualità al giusto prezzo dal 1953
via Indipendenza 33 - t. 051.234758
via Ugo Bassi 10 - t. 051.226612
www.pizzaltero.it
www.pizzaltero.com

I libri dell'estate. I consigli per le vostre letture

di Andrea Nanni "Libreria dei Colli"

Due libri molto divertenti per le vostre letture estive.
Partiamo con un autore troppo presto dimenticato ed ormai introvabile da alcuni anni nei cataloghi delle nostre case editrici.
Si tratta di **Richard Powell**, del quale l'editore Einaudi ha appena ristampato **"Vacanze Matte"**, libro esilarante considerato un capolavoro della narrativa comica americana.

Protagonisti sono i Kwimper, famiglia di scansafatiche che vive di sussidi statali per la disoccupazione, che nel corso di una gita in automobile prendono una strada in costruzione e decidono di colonizzare la zona reclamandone la proprietà.
Sfortunatamente gli mettono i bastoni tra le ruote due funzionari del governo ed una banda di malavitosi...

Il secondo libro che consiglio è invece uno dei grandi successi dell'ultimo periodo: **"Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve"** dello scrittore svedese **Jonas Jonasson**, pubblicato da Bompiani.
In occasione del centesimo compleanno di Allan Karlsson la casa di riposo che lo ospita decide di festeggiarlo in grande stile, peccato che lui non sia dello stesso avviso e decida di scappare, dirigendosi alla stazione delle corriere. Qui viene avvicinato da un giovane che gli chiede in modo prepotente di vigilare la sua valigia mentre lui è nella toilet.
La corriera che Allan deve prendere sta partendo e lui decide di salire, portando con se la misteriosa valigia che purtroppo appartiene ad un pericoloso criminale, il giovane che per andare in bagno si era fidato di lasciarla in custodia ad un anziano signore...

Tutta l'estate

Il Mercato della Terra
Dove: Via Azzo Gardino, ore 17.30-21.30
Quando: lunedì per tutta l'estate ore 17.30 alle 21.30
Accanto al Mercato, ogni giorno nel cortile della Cineteca da mezzogiorno all'una di notte apre Di Sana Pianta, giardino e ristoro con ingredienti a chilometro zero, a cura dell'Osteria il Rovescio di via Pietralata 75/a, in collaborazione con il Mercato della Terra. Dopo la pausa di ferragosto, il Mercato riprenderà sabato 27 agosto, dalle ore 9 alle 14.
www.mercatidellaterra.it/ita/network/bologna

MAMbo Summertime
Quando: fino 22 settembre 2011
Dove: Mambo, Via don Minzoni 14
incontri, concerti, conferenze, spettacoli, attività didattiche per bambini e adulti, che affiancano l'attività espositiva.
ZimmerFrei mostra Fino al 28 agosto 2011
Tra gli eventi: 28.07 ore 21 – Terrazza Biglietti da camere separate, il mondo di Pier Vittorio Tondelli. Reading
www.mambo-bologna.org

Luglio in Montagnola
aperitivi, concerti, dj-set, spettacoli teatrali, proiezioni di documentari e performance poetiche.
Quando: ogni venerdì ore 21 la rassegna Show Boat, a cura di Moreno Mari
venerdì 29– Gigi D' Alessio live
www.montagnolabologna.it

L'orto umano
Quando: 28 Luglio dalle ore 18 alle 24
Dove: Parco/Giardino | L'Orto dei Giusti
Via dei Colli 54, vicino parco Cavaioni
L'orto umano, cantastorie e vere vie dei violini. Stare bene qui e ora
Celebrazioni e cerimonie per la Terra, Free Hugs-Abbracci liberi, microfono parlante (tutti nella vita hanno diritto ad almeno 5 minuti di valore e di ascolto), meditazioni di gruppo, giochi di socializzazione, relax, chiacchiere

Gessetto Arena
Quando: fino al 7 ottobre
Dove: Gessetto bar, Via Oberdan 24/d
Nuovo spazio in via Oberdan dove ascoltare musica, vedere performances e cabaret per tutta l'estate.

Manifattura Versatile

Quando: fino al 30 agosto
Dove: Parco Giardino del Cavaticcio, Via Azzogardino
In un programma settimanale si alterneranno aperitivi musicali (martedì e venerdì), presentazioni di libri sui temi dell'arte contemporanea e performance (mercoledì), incontri sui temi della cultura (sabato), spettacoli teatrali (domenica)
Il 26 luglio Torna l'ormai mitico aperitivo estivo Made in Cassero dalle 21:00
roBOt festival presenta: Haybanda > 'MOJITO' (performance di live cooking)
LIVE di un giovanissimo artista selezionato attraverso il contest 'mini_roBOt ini'
DJ SET a cura dei resident del festival roBOt

Di sera con le Muse
Quando: fino al 16 settembre
oltre venti palazzi, tra musei e luoghi storici, alternandosi a rotazione, apriranno straordinariamente le loro porte di sera, diventando palcoscenico per racconti notturni, concerti, conversazioni con ospiti illustri, spettacoli in costume o visite guidate in compagnia di guide d'eccezione, come il duo Malandrino&Veronica.
Tra gli eventi :
17 luglio ore 20.30
via Manzoni una strada tante storie
Apertura straordinaria di tutti i musei e luoghi storici della via: Museo Civico Medievale, Palazzo Fava. Palazzo delle Esposizioni, San Colombano. Collezione Tagliavini, Oratorio di San Filippo Neri, Chiesa di Santa Maria di Galliera.
27 luglio ore 21
Visita guidata al Complesso di San Colombano e alla Collezione di strumenti di Tagliavini accompagnata dalle note del Maestro Liuwe Tamminga.
28 luglio ore 21
Visitors": spettacolo di e con Roberto Malandrino e Paolo Maria Veronica
I due artisti propongono una performance legata al fascino e all caratteristiche dell'ambiente. Verrà dato ampio risalto alle due strutture architettoniche di Villa Aldini e della Rotonda del Monte, inserite all'interno di un meraviglioso panorama notturno.
25 agosto ore 21
Il "serraglio di hebrei", l'antico ghetto di Bologna
Museo Ebraico ,Via Valdonica, 1/5
Visita guidata al museo e ai luoghi ebraici di Bologna con Franco Bonilauri.

… un mercoledì sera all'Archiginnasio
Quando: mercoledì dalle 20.00 alle 24.00 fino al 7 Settembre 2011
Dove: Biblioteca dell'Archiginnasio, Piazza Galvani, 1
In tutte le serate di apertura
Nel Teatro Anatomico sarà possibile assistere alla performance Particolare lezione di anatomia (Il corpo italico) con Paolo Maria Veronica e Roberto Malandrino. Per ognuna delle dodici serate sono previste due rappresentazioni, alle 21,30 e alle 22,30. Lo spettacolo riproponе, attualizzandolo in chiave satirica, il famoso Apologo di Menenio Agrippa applicato al "corpo sociale
Per potere assistere allo spettacolo è necessario presentare il biglietto invito, che può essere ritirato gratuitamente, fino ad esaurimento dei posti disponibili, presso Bologna Welcome, piazza Maggiore 1/e, tutti i giorni dalle 12.00 alle 19.00; telefono: 051 231454

Estate Fluò
Concerti, tetaro, danza, laboratori e workshop
Quando: fino al 30 settembre
Dove : Via Paderno, 9
Tra le date 29 Luglio 2011 ore 22.30
De la Vega. Lento Concerto blues/folk con con Antonio Gramentieri e Diego Sapignoli
www.crexida.it

Serenita
Quando: fino a settembre
Dove : Via della barca 1
Mostre d-arte, dj set, aperitivi con l'apertura della Villa dal martedì alla domenica.
Il martedì sarà dedicato alla musica e ai balli latino-americani (e non solo); il mercoledì sulle due piste si ballerà a ritmo di hip-hop, reggae ed elettronica; il giovedì ospiterà rassegne di video-arte, presentazioni di libri e mostre d'arte curate dall'associazione Bo-Art (a seguire concerti e dj set); il venerdì e il sabato eventi, concerti live e a seguire dj set, in collaborazione con i migliori staff delle notti bolognesi (PeacockLab, Shape, Switch e Torpedone); la domenica, serata rilassante con prooiezioni
www.vserena.it

Visioni all'aperto

Sotto le Stelle del Cinema
Dove: Piazza Maggiore
Quando: al 30 luglio, ore 22, proiezioni gratuite
Tra le proiezion i27 luglio ore 22
L'UOMO NELL'OMBRA
(The Ghost Writer,
USA-Germania-Francia/2010)
di Roman Polansky (131')
con Ewan McGregor, Pierce Brosnan, Kim Cattrall
Introduce Andrea Meneghelli

www.cinetecadibologna.it/sottolestelledel-cinema2011

Arena Puccini
Quando: fino al 9 settembre ore 21.45
Dove: Via Serlio 25
La storica arena puccini riproponе i migliori film della stagione
Tra le proiezioni 19 luglio
IL DISCORSO DEL RE
(Gran Bretagna-Australia 2010, 118') di Tom Hooper
6 Euro
www.cinetecadibologna.it/arena_puccini_2011/

Cinema Gran Reno
Quando: fino al 27 agosto
Dove: Shopville Gran Reno, Casalecchio
il martedì sarà dedicato alle famiglie, con commedie per tutti, film di animazione e fantasy.
Tra le proiezioni per tutti: il 5 agosto ore 21
il cigno Nero
5 euro (intero) e 3 euro per bambini e anziani
www.granreno.it/cinema/

Cinema LifeStyle alle Piazze
Un'estate di stelle e cinema
Grandi film all'aperto e a ingresso gratuito
Quando: fino al 25 agosto ogni settimana alle ore 21.30
Dove: Le Piazze lifestyle shopping centre, Castel Maggiore
Tra le date
GIOVEDI' 11 - LA BELLEZZA DEL SOMARO
di Sergio Castellitto (Italia 2010, commedia)
Con Sergio Castellitto, Laura Morante, Enzo Jannacci, Marco Giallini, Barbora Bobulova
GIOVEDI' 18 - FAIR GAME
di Doug Liman (USA 2010, azione)
Con Sean Penn, Naomi Watts, Sam Shepard, Bruce McGill, David Andrews

Teatro d'estate

TiKva – la speranza
Quando: fino al 7 settembre
Rassegna di teatro: Tikva

continua nel retro

Vitruvio - VISITA-SPETTACOLO ITINERANTE TRA-GHETTO, l'Inferno di Bologna

Itinerario guidato lungo il percorso sotterraneo del torrente Aposa, con *perfomance* di attori e musicisti. L'equipaggio, guidato da uno speciale Virgilio, discende dalla botola che consente di accedere in Aposa da Piazza S. Martino e si ritrova nell'affascinante, grande portico di sotto che diventa teatro di un'indimenticabile esperienza sensoriale e teatrale, solo per comodità classificata come 'visita guidata'.
In tale scenario, prendono vita le storie dei personaggi più intriganti e bizzarri: da Dante Alighieri, alle prese con la stesura della sua Divina Commedia, ad Onorina Pirazzoli, bolognese doc e volitiva che conosce a menadito ogni aneddoto della città. L'Inferno dantesco si confonde con la storia di via dell'Inferno nel Ghetto ebraico, ed i linguaggi della musica e del teatro si mescolano in un irreale viaggio, dove il confine tra realtà e fantasia si fa labile, nell'impeto delle acque del torrente Aposa.

- **DATE LUGLIO:** 1, 8, 15, 22, 29 (Speciale 2 agosto 1980 - doppio turno ore 19.00 e ore 21.00), 30 (speciale 2 agosto 1980 - doppio turno ore 19.00 e ore 21.00)
- **DATE AGOSTO:** 2(speciale 2 agosto 1980 - doppio turno ore 19.00 e ore 21.00), 5, 12, 19, 26
- **DATE SETTEMBRE:** 2, 9, 16, 23, 30
- **Ritrovo**: ore 21.00 - Piazzetta Marco Biagi, angolo via Dell'Inferno

POSTI LIMITATI, PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
Info e prenotazioni: tel. 051 0547833 - info@vitruvio.emr.it - www.vitruvio.emr.it

IL MONDO IN TASCA
libri per viaggiare
GUIDE PER ORGANIZZARE E VIVERE LE VOSTRE VACANZE
NARRATIVA PER LE VACANZE DELLA VOSTRA MENTE
Via Collegio di Spagna 11/ B - Bologna
Info: tascamondo@mail.com - T. 051 224667

MASTER IN COUNSELING PROFESSIONALE
ASPIC
ASSOCIAZIONE COUNSELING E CULTURA
SEDE DI BOLOGNA
SONO APERTE LE ISCRIZIONE PER LA 13°EDIZIONE CHE PARTIRÀ IL 26 NOVEMBRE 2011
SE DESIDERI UN COLLOQUIO DI ORIENTAMENTO E INFORMAZIONE
CONTATTACI ALLO 051.6440848 O INVIA UNA MAIL A:
info@aspicbologna.it
Il counseling è uno strumento che favorisce la crescita personale e promuove la salute.
Obiettivo del counseling è aiutare singoli e comunità ad accedere maggiormente al proprio potenziale e a svilupparlo; a conoscere e connettersi al proprio territorio, a vivere la comunità e la rete sociale come supporto.
www.aspicbologna.it

Il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione

della Dott.ssa Michela Padovani Biologa Nutrizionista *continua dalla prima pagina*

18,59 = sottopeso; BMI compreso tra 18,5 e 24,99 = normopeso; BMI compreso tra 25 e 29,99 = sovrappeso; BMI compreso tra 30 e 34,99 = obesità lieve (I livello); BMI compreso tra 35 e 39,99 = obesità di II livello; BMI > 40 = obesità grave o di III livello.

Si ritiene inoltre che lo stato nutrizionale, espresso in termini di BMI, sia un importante fattore di rischio per la mortalità (fattore rischio).

Fonte: P. Foster et al., Lancet 2009 373: 1083-96

Il sovrappeso e l'obesità (così come uno stato nutrizionale di grave magrezza) riducono l'aspettativa di vita, determinando un incremento della mortalità per tutte le cause. Il rischio di mortalità subisce un incremento attraverso tutto l'intervallo che definisce il sovrappeso, in entrambi i sessi e in tutte le classi di età. Tra le cause prevenibili di morte, l'obesità è seconda soltanto al fumo di sigaretta, in quanto provoca un maggior numero di decessi rispetto all'uso di droghe o armi da fuoco e agli incidenti stradali.

I tumori che più di altri sono correlati ad un eccesso di peso corporeo sono: dell'endometrio, dell'esofago, del pancreas, dei reni, della cistifellea della mammella (soprattutto nelle donne in post-menopausa) e del colon-retto.

L'eccesso di peso infatti sembra contribuire a favorire l'insorgenza di tumori a diversi livelli. Nelle donne, in particolare dopo la menopausa, l'eccesso di tessuto adiposo contribuisce ad aumentare la concentrazione di ormoni circolanti che favoriscono la progressione di eventuali situazioni pre-cancerose. In generale uno stato di sovrappeso o obesità si è visto che risulta correlato ad uno stato di infiammazione cronica in tutto l'organismo in cui i processi riparativi e di difesa sono alterati.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato come una restrizione calorica del 20-30% agisca allungando la vita media dal 20 al 40%, in molte specie: nei lieviti, negli invertebrati (vermi), nei mammiferi (cane, mucca) (per approfondimenti: Hursting *et al.* J Nutr, 2004) e recentemente, da uno studio pubblicato su prestigiose riviste scientifiche dall'Università del Wisconsin, questa importantissima scoperta si è dimostrata anche nei primati, in particolare nelle Scimmie Rhesus (Coleman *et al.* Science 2009; Coleman ed Anderson, Antioxid Redox Signal 2011; e McKiernan *et al* Exp. Gerontol. 2011).

Nella nostra dieta possono essere presenti sostanze che favoriscono l'insorgenza dei tumori o che al contrario la promuovono, agendo come sostanze cancerogene. Risulta quindi fondamentale conoscere e saper valutare i rischi in modo da indirizzare le nostre scelte alimentari verso cibi nutrienti e sani: una dieta che voglia prevenire e contrastare i tumori dovrebbe evitare, o se possibile, eliminare del tutto le sostanze potenzialmente nocive, per favorire invece un'alimentazione sana.

Sotto una tabella che riassume i principali fattori di rischio nella dieta per l'insorgenza di determinati tipi di tumori

Svolgere attività fisica con regolarità ha un effetto protettivo sui tumori, soprattutto per quelli del colon-retto e della prostata ed in parte anche per i tumori della mammella. L'attività fisica non solo favorisce il calo ponderale, ma migliora l'ossigenazione cellulare e contrasta l'invecchiamento di cellule e tessuti. L'attività fisica compiuta con regolarità aiuta inoltre a rinforzare il sistema immunitario. Abituarsi a praticare almeno 30 minuti di attività fisica, anche leggera come una camminata al giorno aiuta il metabolismo in generale ed il buon funzionamento dell'organismo.

Nel novembre del 2007 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e l'American Insitute for Cancer Research hanno stilato una sorta di decalogo della dieta anticancro a conclusione di un lavoro di revisione di diversi studi scientifici relativa alla relazione tra alimentazione e tumori.

Le 10 raccomandazioni estrapolate sono le seguenti:

1) Mantenersi magri per tutta la vita: l'indice di massa corporea (BMI) dovrebbe mantenersi tra 21 e 23.
2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni: la vita sedentaria rappresenta un fattore di rischio anche in assenza di obesità. Mezz'ora di cammino veloce al giorno è sufficiente ad ottenere un adeguato impegno fisico.
3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.
4) Consumare soprattutto alimenti di origine vegetale: 5 porzioni al giorno (500 gr c.a.). È consigliabile consumare prodotti di stagione.
5) Limitare l'uso di carni rosse ed evitare le carni conservate: consigliabile non superare la quantità di 500 grammi alla settimana di carni rosse, mentre è meglio evitare carni conservate (salumi ed insaccati, per la presenza di nitriti e nitrati).
6) Limitare il consumo di bevande alcooliche: il consumo è associato ad in aumentata insorgenza dei tumori del cavo orale, faringe, laringe, fegato. Il limite consigliato è di un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini. Bambini e donne in gravidanza non ne devono consumare affatto.
7) Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale: il consumo è associato al cancro dello stomaco. La raccomandazione è di non superare i 5 grammi al giorno.
8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo: è sconsigliata (se non in casi particolari, gravidanza, allattamento, ecc…) l'assunzione di supplementazioni alimentari.
9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi: sembra dimostrata la protezione nei confronti dei tumori della mammella oltre ai molti benefici derivati dal latte materno.
10) Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro sono valide anche per chi si è già ammalato e quindi nei confronti di possibili recidive, seppur il dato è confortato solo da pochi studi.

Tumori	Fattori di rischio nella dieta
Esofago	Nitriti e nitrati, abuso di vino, birra e soprattutto superalcolici; carenza di vitamina C, Ferro, Zinco.
Stomaco	Nitrati e soprattutto i nitriti contenuti in insaccati, cibi essiccati ed affumicati; eccesso di sale, cottura alla griglia
Colon e retto	Eccesso di proteine animali, di oli vegetali (soprattutto quelli tropicali, cocco, colza e palma) e grassi trans o idrogenati; supplementi di calcio e/o carenza di fibre nella dieta
Fegato	Abuso di alcolici e consumo di alimenti contaminati
Pancreas	Eccesso di alcool
Mammella	Eccesso di grassi e proteine animali nell'alimentazione
Prostata	Eccesso di grassi animali nell'alimentazione

In conclusione: una dieta sana e bilanciata ed un po' più di attività fisica aggiungono anni alla nostra vita ed aggiungono vita ai nostri anni.

Sportello del vostro benessere psico-fisico

Prima della pausa estiva, *Bologna da vivere* ha il piacere di confermare che il programma di benessere psico-fisico di cui è stata fatta la presentazione e l'introduzione nell'ultimo numero del *magazine*, proseguirà a pieno regime dal prossimo settembre. Il vostro giornale aprirà uno spazio di comunicazione e di consulenza con le lettrici e i lettori interessati a curare la propria salute nel suo doppio versante fisico e psicologico.
I primi numeri riguarderanno l'alimentazione nel suo duplice risvolto: sanitario e psichico. Verrà svolto un programma non solo di educazione alimentare ma di comprensione dei molteplici significati psicologici e simbolici del cibo a livello sia individuale sia collettivo.

Gli articoli saranno corredati da test, questionari, dati statistici con possibilità di risposta personalizzata a chiunque la richieda. Avrete a disposizione esperti del settore che potrete contattare via mail o via telefono.

Nel frattempo rispondete alle domande sugli *Stili del mangiare* dell'ultimo numero e incominciate a incasellarvi.

Se non avete il nostro magazine andate al sito www.bolognadavivere.com sezione magazine in distribuzione e scaricate il pdf dell'ultimo giornale.

Sul web trovate anche gli articoli dei nostri esperti Stefano Castellina, naturopata, e Dott.ssa Miranda Barisone, psicologa e psicanalista

Qual è il primo impegno importante al rientro dalle vacanze? Procuravi assolutamente Bologna da vivere!

Ognuno se la gioca coi mezzi che ha

di Gianluca Morozzi *continua dalla prima pagina*

prego, datemi il vostro parere...

Insomma, eravamo in un pub irlandese poco lontano dalla stazione, una sera, c'erano i miei amici, Linda aveva mal di testa, si stava annoiando a sentirci parlare di calcio, io pensavo, okay, ti annoi, ma stiamo insieme da un anno e mezzo, potrò stare un po' con i miei amici, no?, e mica la ignoravo, ogni tanto le sfioravo un braccio, le toccavo una coscia, giusto per farle sentire il contatto, d'accordo, lei ringhiava, forse non dovevo toccarle la coscia, be', a un certo punto mi ha detto Senti, io vado a dormire, io le ho detto Dai, aspetta un'altro po' che poi andiamo a casa, ci sono i miei amici, lei ha detto No, non ti disturbare, prendo un taxi. E io cos'ho fatto? Da buon fidanzato, l'ho accompagnata fino al taxi.

Eh, sì ho capito: non dovevo accompagnarla fino al taxi, dovevo portarla a casa in macchina e poi parlare, capire, spiegarmi, ma insomma, aveva mal di testa, no?

Io l'ho accompagnata alla piazzola dei taxi, e, attenzione, non è che ho scelto di proposito Olanda 18! No: era l'auto più vicina, tutto lì. Linda dice che l'ho fatto apposta, che volevo a tutti i costi farmi mollare da lei e non sapevo come fare, e allora ho scelto apposta Olanda 18. Allora, signori, io qui, in questa piazza, con voi testimoni, smentisco! Non ho scrutato nell'abitacolo dei cinque taxi lì presenti per scegliere il tassista giusto! Non ho detto, Uhm, analizziamo i tassisti, abbiamo un vecchio, un grassone, un vecchio grassone, un mostro generico, un figone pazzesco con la maglietta disegnata sul fisico da palestrato, il cranio lucido e luccicante, gli occhi blu intenso tipo lago di montagna, il pizzo perfettamente delineato sulle labbra malandrine, i tatuaggi invitanti sul collo, e ho detto Va là, diamo la

continua sul retro