

Anno XV n. 3

Dicembre 2018

In...Forma!

**Associazione Seniores
del Comune di Torino**



**ASSOCIAZIONE SENIORES
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino
Telefono: 011 - 01131954-52-51
Fax: 011 - 01131840
associazione.seniores@comune.torino.it
www.comune.torino.it/lavoratorianziani
Cod.Fisc. 80099240014

Orario di ufficio

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

PRESIDENTE: Vittorio FERRANDO

VICE PRESIDENTE: Antonio NACCA

SEGRETARIO: Angela PEISINO

SEGRETARIO ONORARIO: Giovanni AJMAR

TESORIERE ECONOMO: Anna Maria ROCCIA

CONSIGLIERI: Nicoletta ARENA
Mirella BORELLO
Enzo BRAIDA
Francesco DANTE
Aldo LANTERI
Antonina NERI
Luisella NIGRA
Maristella PECCHIO
Pieralberto ROLANDO
Renza VARVELLO

**REVISORI
DEI CONTI:** Loredana IGUERA
Domenico PIZZALA
Alfonso SANUA

IN...FORMA!

Direttore Responsabile:
Vittorio FERRANDO

Comitato di redazione:
Antonio NACCA
Pieralberto ROLANDO

Hanno collaborato a questo numero

Anna Braghieri
Franca Rosso
Rosalba Fenoglio

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Arti Grafiche S. Rocco, Grugliasco (TO)
Dicembre 2018

Sommario

Editoriale	<i>Pag.</i>	1
Tesseramento 2019		3
Avviso		4
La "Convenzione di Settembre" 1864		6
I Dolci nell'arte (I)		11
Anche i Grandi si ammalano		13
Voci di strada <i>d'antan</i>		15
Diverticolosi		17
Terre d'acqua poco frequentate		19
Viaggi, Gite		III di copertina

In copertina: *Friederich Bernhard Werner - Palazzo di Madama Reale in Torino*
Incisione in rame acquerellata, 1731.

Over 65

Cari amici, mi auguro che in tanti ricordiate la data di sabato 23 ottobre 2004, giorno in cui dapprima al Circolo ricreativo di Corso Sicilia con i vari interventi e la premiazione dei soci più anziani di iscrizione e dei collaboratori più solerti, e quindi al Circolo Ufficiali di corso Vinzaglio per il lauto pranzo, abbiamo celebrato il cinquantenario di fondazione dell'Associazione fatta risalire al 18 maggio 1954.

Un evento da annoverare tra le tappe più significative dell'Associazione per le pennellate con maestria sugli ultimi cinquant'anni di storia del nostro paese da parte del dott. Alberto Bersani nell'intervento di apertura della cerimonia, la presenza di ben tre assessori ed alcuni dirigenti comunali e oltre 230 soci.

A tutti i presenti, grazie al cospicuo contributo elargito dall'Amministrazione per i buoni uffici dell'allora Capo Gabinetto dott. Renato Cigliuti, è stato fatto omag-

gio di una penna "roller" Aurora personalizzata con le due date di riferimento.

Quasi senza accorgersene, salvo che per qualche problema di salute in più, sono trascorsi quindici anni e siamo giunti alle porte del 2019 ed il Consiglio Direttivo, anche se le risorse finanziarie dell'Associazione hanno subito negli anni un progressivo depauperamento e conscio che sia impraticabile la richiesta di un contributo all'attuale Amministrazione, ha deciso di onorare comunque il sessantacinquesimo compleanno che ci farà collocare tra gli "over 65"

Il programma dettagliato sarà inserito nel primo numero di **"In...Forma!"** del 2019.

Posso solo anticipare che per evitare un doppio esborso per l'assemblea annuale, che di norma si svolge nel mese di maggio, ed i festeggiamenti per i 65 anni abbiamo deciso di abbinare i due momenti in una sola giornata:

domenica 19 maggio 2019 presso la prestigiosa sede del Circolo della Stampa in Corso Stati Uniti angolo Corso Galileo Ferraris.

Si è optato per una cerimonia più intima e più ristretta senza o quasi ospiti, sicuramente più familiare.

A tutti i presenti, sperando di fare cosa gradita, verrà omaggiato

il volume **“Un avventuroso viaggio a bordo di un carro trainato da due cavalli nella Torino di fine Ottocento”** opera del socio Guido Giorza.

Non dimenticatevi quindi del **19 maggio 2019** per essere in tanti a festeggiare in amicizia.

Vittorio Ferrando



TESSERAMENTO 2019

Come indicato nel foglio informativo inviato a metà ottobre si ricorda che dal **13 novembre** hanno avuto inizio i tesseramenti per il 2019.

Con il rinnovo o la nuova iscrizione sarà offerto – **sino a fine gennaio** – il tradizionale panettone di alta pasticceria.

Le quote, nonostante il lievitare dei costi, sono rimaste invariate rispetto all'anno precedente:

Socio Ordinario	€ 15,00
Socio Sostenitore	€ 20,00
Socio Benemerito	€ 25,00
Simpatizzante	€ 20,00

Il versamento potrà essere effettuato:

- di persona presso **la sede dell'Associazione** (Via Garibaldi, 25 - 1° piano) nei giorni e con gli orari sotto indicati:
dal martedì al venerdì sino al 21 dicembre dalle 9.30 alle 12.00
e dall'8 gennaio 2019 dal martedì al giovedì negli stessi orari
- oppure tramite il **conto corrente postale n. 24352106** intestato a Associazione Seniores del Comune di Torino, specificando il motivo del versamento.
- o altresì con bonifico bancario utilizzando il seguente IBAN
IT07N0200801152000000458160

La quota di iscrizione o di rinnovo all'**ANLA**
(Associazione Nazionale Lavoratori Anziani)
comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza"
è di € 16,00 per i soci ed in € 10,00 per i familiari conviventi nonché,
per il triennio 2019-2021
in € 42,00 per i soci ed in € 24,00 per i familiari conviventi.



Avviso a tutti gli iscritti

Siamo lieti di comunicarTi che dal mese di luglio abbiamo attivato una newsletter, con il relativo blog, reperibile all'indirizzo www.seniorescomunetorino.it, contenente Articoli, Video e Rubriche, con la quale abbiamo inteso restarTi vicino anche durante l'ormai trascorso periodo estivo.

Abbiamo quindi impostato la "Prima Newsletter" ed abbiamo inviato, con l'occasione, il seguente saluto di benvenuto del Presidente:



«La parola d'ordine è mantenersi attivi con il corpo e con la mente»

"Cara/o Socia/o

auspicando di farTi cosa gradita, abbiamo deciso di starTi più vicino, inviandoTi periodicamente questa newsletter con notizie varie di carattere culturale, sportivo, fiscale, sulla salute, l'alimentazione e, nel complesso, il benessere.

L'intento è di poter instaurare un legame attivo e più snello. per allietare e riempire il tempo libero, per vivere sempre più informata/o, in allegria e buona salute, giacché, è ormai noto a tutti che oggi si vive più a lungo, ma che la parola d'ordine è "mantenersi attivi", con il corpo e la mente, il più a lungo possibile, cogliendo le tante opportunità che questo nostro tempo è in grado di offrirci.

Selezioneremo, quindi, le informazioni che avremo cura di ricercare, attingendo da fonti di sicura qualità, restando, altresì, disponibili a recepire i Tuoi suggerimenti e/o osservazioni.

Buona lettura, cordialmente.

*Il Presidente,
Vittorio FERRANDO*

Stiamo ora predisponendo il quarto numero e, quindi, se non hai ancora comunicato il Tuo indirizzo mail affrettati ad inviarcelo affinché anche Tu possa stare in nostra compagnia e, qualora non avessi ancora ricevuto i primi numeri già emessi e sei interessata/o ad ottenerli, non esitare a richiederceli e noi Te li invieremo prontamente.

Cordiali saluti dalla Redazione e da tutto il Consiglio Direttivo



**Buon
Natale**

**a te che sei
triste, a te che
stai male, a te che
cerchi lavoro, a te che
speri in un domani migliore
a te che hai bisogno d'amore
a te che piace sognare, anche
a te che stai bene e sei felice,
a te che mi
stai leggendo:
Buon Natale!**

La “Convenzione di Settembre” 1864

Alcuni anni or sono, nelle pagine di *“In...Forma”* (marzo 2015), venne ricordata la drammatica perdita del ruolo di capitale di Torino, la nobile e generosa città che, spalancate le porte agli esuli, aveva dato vita al Risorgimento nazionale. La rinuncia del primato del capoluogo piemontese a favore di Firenze era stato sancito in una clausola marginale di un atto di grande portata storica noto come Convenzione di Settembre, che vale ricostruire nelle linee essenziali, dai prodromi alla sua definitiva approvazione, avvenuta il 15 settembre 1864 a Fontainebleau. L'accordo tra l'Italia di Vittorio Emanuele II e la Francia di Napoleone III mirava a risolvere definitivamente, dal punto di vista territoriale, l'annosa Questione Romana.

La difficoltà di rapporti tra Stato Pontificio e Regno di Sardegna prima, e Regno d'Italia poi, risaliva al 1848-49. Allo scoppio della I guerra d'Indipendenza, il 29 marzo 1848, Pio IX aveva permesso la partenza di un contingente di sudditi papalini, ma poche settimane dopo, con l'“Allocuzione” del 29 aprile, lo stesso Pontefice, disconoscendo l'azione dei volontari contro le truppe di una nazione cattolica, ne aveva ordinato il riti-

ro. Questa decisione aveva provocato la vivace protesta dei patrioti romani e il Papa era fuggito da Roma rifugiandosi a Gaeta sotto la protezione del re Borbone. La Città eterna proclamatasi Repubblica si era consegnata al triumvirato Mazzini, Armellini e Saffi.

Il principe Luigi Napoleone, presidente della Repubblica francese e futuro Imperatore, appoggiato dai conservatori cattolici, decise, il 13 aprile 1849, di inviare nello Stato Pontificio un corpo di spedizione di circa 5000 uomini al comando del generale Oudinot. Le truppe francesi entrarono in Roma i primi di luglio, la “Repubblica Romana” cessò la breve sua esistenza e il Papa si reinsediò al Quirinale. Il contingente francese di occupazione sarebbe rimasto per oltre 17 anni a tutela dello Stato Pontificio.

Dopo la II guerra d'indipendenza la questione di Roma tornò alla ribalta. Cavour, che mai aveva affrontato con Napoleone III l'argomento di Roma capitale, il 25 marzo 1861 a Torino, nell'aula del Parlamento, in risposta a una interpellanza del deputato Audinot, espose chiaramente il suo pensiero dichiarando che Roma, Roma soltanto, sarebbe stata la capitale d'Italia. Il Conte, convinto asserto-

re del principio "libera Chiesa in libero Stato", già nel 1860 aveva cercato accordi diretti con la Santa Sede mirati a persuadere Pio IX a cedere all'Italia il dominio temporale del Lazio, unico territorio rimastogli; in cambio avrebbe avuto completa indipendenza per esercitare le sue prerogative spirituali come capo univer-

sale della Chiesa cattolica. Il Papa rifiutò le offerte di negoziazione del Conte. Cavour contattò allora Costantino Nigra, rappresentante diplomatico italiano in Francia, Ottaviano Vimercati, addetto militare della legazione a Parigi, e il principe Girolamo Napoleone Bonaparte, genero di Vittorio Emanuele II e cugino dell'Imperatore, tentando di trovare una soluzio-

ne per il richiamo delle truppe di occupazione francesi dall'Urbe.

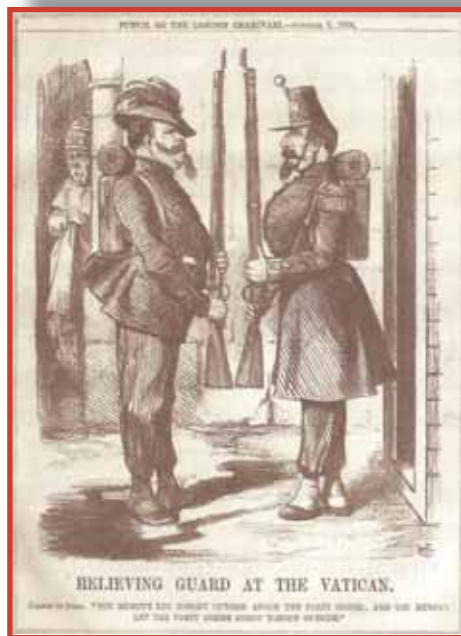
Il 13 aprile 1861 Cavour ricevette una lettera dal principe Bonaparte che gli proponeva, a nome dell'Imperatore, un accordo i cui punti essenziali erano: il Regno italiano doveva impegnarsi a non invadere lo Stato Pontificio; difenderlo

anche con la forza, da eventuali attacchi provenienti dall'esterno; permettere la formazione di un esercito di volontari cattolici di varie nazionalità e farsi carico di una parte del debito pontificio. La Francia per contro avrebbe riconosciuto ufficialmente il nuovo Regno italiano e richiamato il proprio contingente militare. Quando

però il 3 giugno giunse da Parigi a Torino la nota ufficiale, il Conte era gravemente malato e il 6 giugno morì. Si chiuse così il primo tentativo dell'accordo italo-francese relativo alla Questione Romana, le cui linee saranno le basi della Convenzione del 1864.

Bettino Ricasoli, successore di Cavour, comunicò a Napoleone III che era intenzione del

nuovo governo portare avanti le trattative tra i due paesi per quanto riguardava la smobilitazione della guarnigione francese, ma l'Imperatore non diede seguito all'attuazione del progetto. Anche il governo Rattazzi, nel 1862, aprì le trattative, ma il 25 agosto, inopinatamente, Garibaldi sbarcò con i suoi in Calabria



per risalire verso Roma. L'impresa non gli riuscì perché fu fermato sull'Aspromonte dall'esercito italiano guidato dal colonnello Pallavicini, tuttavia la Francia accusò il Re di connivenza e Rattazzi dovette rassegnare le dimissioni.

All'inizio del 1864 si diffusero insistenti notizie su una grave malattia di Pio IX e sull'imminenza del suo decesso, il che creò preoccupazione sia al di là delle Alpi, sia in Italia, per il timore di una insurrezione di garibaldini e antipapalini. La diplomazia si mise dunque febbrilmente al lavoro per fronteggiare il rischio e trovare un accordo tra i due Stati, Agli inizi di giugno le condizioni di salute del Pontefice migliorarono ma a questo punto i contatti tra le diplomazie erano avviate, essendo i ministri italiani Minghetti e Visconti-Venosta determinati a concludere un accordo bilaterale sulle basi di quanto proposto da Cavour nel 1861.

Alla fine di giugno l'Imperatore fece sapere ai rappresentanti piemontesi Nigra e Pepoli, ambasciatore questi a San Pietroburgo, di essere propenso ad accogliere le istanze italiane, ponendo però come conditio sine qua non per il ritiro del contingente francese da Roma il trasferimento della capitale da Torino a un'altra città.

Nonostante la pretesa di Napoleone suscitasse forti perplessità, Minghetti e

Visconti-Venosta non si opposero, anzi puntarono a stabilire una conseguenza logica tra i due atti e, inviarono a Nigra e Pepoli le direttive per accettare di fatto il trasferimento. Il 9 agosto vennero stilati in modo definitivo i 5 articoli della Convenzione e un protocollo aggiuntivo segreto.

Il 13 agosto Vittorio Emanuele II fu informato da Minghetti dell'accordo che stabiliva *sub conditione* il ritiro della guarnigione francese entro due anni. Come previsto, la reazione del Re fu durissima, non intendendo egli assolutamente accettare il trasferimento della capitale da Torino "culla della monarchia". Ma per Napoleone III questo passaggio era fondamentale poiché i cattolici francesi avrebbero visto lo spostamento della capitale italiana come rinuncia definitiva a Roma. Per i ministri italiani invece il ritiro delle truppe transalpine rappresentava un passo avanti sulla via di Roma capitale, poiché nella clausola segreta non si parlava assolutamente di rinuncia. Unica concessione dell'Imperatore sarà di far partire i sei mesi necessari al trasferimento non dal giorno della firma della Convenzione, 15 settembre, ma dalla data della promulgazione della relativa legge, ovver 11 dicembre.

Il testo bilingue, francese e italiano, della Convenzione di settembre, siglato a

Fontainebleau il 15 settembre 1864 alle ore 15, recitava:

Art. I. L'Italia s'impegna a non attaccare l'attuale territorio del Santo Padre, e ad impedire anche con la forza, ogni attacco proveniente dall'estero contro il detto territorio degli Stati Pontifici.

Art. II. La Francia ritirerà le sue truppe gradatamente ed a misura che l'armata del Santo Padre sarà organizzata. In tutti i casi il ritiro di dette truppe deve esser completato entro due anni.

Art. III. Il Governo italiano rinuncia a ogni reclamo contro l'organizzazione di un'armata papale, composta anche di volontari cattolici stranieri, atta a mantenere l'autorità del Santo Padre e la tranquillità tanto all'interno quanto sulla frontiera dei suoi Stati; purché questa forza non possa degenerare in mezzo di attacco contro il governo italiano.

Art. IV. L'Italia si dichiara pronta ad entrare in trattative per prendere a suo carico una parte proporzionata del debito degli antichi Stati della Chiesa.

Art. V. La presente Convenzione sarà ratificata e le ratifiche saran-

no scambiate nel termine di 15 giorni, e più presto se sarà possibile. In fede e testimonianza di che i Plenipotenziari rispettivi hanno firmato la presente Convenzione, e l'hanno rivestita del sigillo delle loro armi".

L'accordo relativo al trasporto della capitale, sanciva:

"La Convenzione firmata in data di questo giorno tra le loro Maestà il Re d'Italia e l'Imperatore dei Francesi non avrà valore esecutivo, se non quando S. Maestà il Re d'Italia avrà decretato la traslazione della capitale del Regno nel luogo che sarà ulteriormente determinato da detta Sua Maestà. Questa traslazione dovrà essere fatta nel termine di sei mesi a datare da detta Convenzione. Il presente Protocollo avrà la stessa forza e valore che la Convenzione su menzionata. Sarà ratificato, e le ratificazioni saranno scambiate nello stesso tempo che quelle di detta Convenzione". Il 16 settembre il quotidiano torinese "L'Opinione" pubblicò, per primo, la notizia della firma del trattato a Fontainebleau ma non fece alcun cenno a un Protocollo aggiuntivo. Il 18 settembre, fu "La Gazzetta del Popolo" di Torino a pubblicare alcune indiscrezioni sull'approvazione della clausola segreta riguardante lo spo-

stamento della capitale, del quale si ebbe ufficialmente notizia soltanto il 21-22 settembre.

Come è noto, forte fu la reazione popolare nella città decapitalizzata. La rivolta, anche e soprattutto a causa della maldestra direzione delle forze dell'ordine, degenerò provocando scontri nelle piazze Castello e San Carlo, ove si contarono morti e feriti. Alla base delle sommosse la delusione per i sacrifici personali ed economici sopportati dai piemontesi durante le

due guerre di indipendenza e il pesante debito di guerra sostenuto dallo Stato sabauda. Nella penisola, cessate le non unanimi manifestazioni di solidarietà nei confronti di Torino, si accentuò con forza quell'antipiemontesismo che, germinato dopo la proclamazione del nuovo Regno negli ex Stati annessi, persistette a lungo provocando da Nord a Sud ferite mai del tutto sanate.

Maria Serena Sgambati



***CHIUSURA
NATALIZIA***

*Si informa che la Segreteria
resterà chiusa
dal 22 Dicembre 2018
al 7 Gennaio 2019*

I Dolci nell'arte (I)

“La dolcezza portata al grado estremo come succede nei miei dipinti, diventa stucchevole, addirittura ripugnante, ed è lì che mi interessa arrivare”

(Will Cotton)

Quello tra cibo e arte è un connubio che risale alla notte dei tempi. Il cibo, infatti, in quanto elemento fondamentale della vita dell'uomo, è da sempre rappresentato nell'arte. Dai più antichi mosaici romani alle tavole medievali, dagli sfarzosi banchetti rinascimentali al consumismo estremo espresso dall'arte contemporanea, il cibo ha assunto simbologie e interpretazioni differenti.

Se prima era solo un elemento accessorio, nel corso dei secoli il cibo è innegabilmente diventato sempre più protagonista, fino ad arrivare ai



giorni nostri, in cui non parliamo più di cibo nell'arte ma di cibo come arte.

Fu proprio Lévi-Strauss che scrisse: *“Non meno che una qualsivoglia esperienza estetica o opera d'arte, un pasto può rientrare nelle coordinate di un gusto classico, o barocco, o semplice-rurale, o sofisticato-decadente, e così via”*.

Molti sanno già che questo 2018 è stato definito l'“anno del Cibo Italiano”: il Ministero dei beni culturali e i musei italiani hanno invitato tutti i cittadini a raccogliere foto di cibo rappresentato in quadri, affreschi, sculture sotto l'hashtag **#annodelciboitaliano**.

Rinascimento e Barocco

Nel secolo XVII° le “nature morte” erano molto richieste dai committenti, perlopiù ricchi signori che intendevano così rimarcare la propria agiatezza, esaltando in questo modo anche il valore delle merci in un'epoca in cui l'economia commerciale in nord Europa era fiorente.

Ma in un pasto che si rispetti non può mancare il dolce. Ne è prova il dipinto **“Paggio con piatto di dolci del Maestro dei dolci”** che mostra un



Giuseppe Recco, Paggio con piatto di dolci del Maestro dei dolci, olio su tela.

giovinetto, servitore di una corte blasonata, sfoggiare le dolci leccornie composte da frutta candita, glassata e biscotti preparate per il suo signore. Altro quadro in cui il dolce è protagonista è **“Fiori e dolci in un piatto d'argento”** di Giuseppe Recco.

Un altro magnifico quadro in cui sono presenti dolci è quello di Tintoretto: nelle raffigurazioni dell'“Ultima Cena”, infatti, solitamente non sono presenti dolci, in questo caso Tintoretto



Tintoretto, Ultima cena, olio su tela.

pone al centro dell'opera una torta, aspetto insolito, simbolo che rimanda con tutta probabilità all'idea della dolcezza del corpo di Cristo fattosi eucarestia. Simbologie curiose ed importanti insomma, che testimoniano un rapporto unico e particolarissimo.

Mary Cociolo

Anche i Grandi si ammalano

Le malattie non risparmiano nessuno, nemmeno le persone potenti e famose, nel presente come nel passato e talvolta hanno influenzato negativamente le loro azioni con ripercussioni sul corso stesso della storia.

Un medico patologo clinico, Luciano Sterpellone, scrittore e storico della medicina, ha svolto ricerche sulle malattie che hanno colpito i grandi personaggi della storia, uomini e donne, personaggi considerati di solito esenti dalle prosaiche fragilità dei comuni mortali e che invece nella indagine di questo medico riacquistano una dimensione umana con gli stessi timori, le stesse debolezze e talvolta con lo stesso coraggio di fronte al male come può mostrare ognuno di noi.

Le ricerche sono state condotte sia mediante studi sulle biografie dei personaggi presi in esame, sia avvalendosi di tecniche di microscopia biochimica, radiologia, stratigrafia, genetica etc. sui resti di personaggi famosi.

Il risultato di tali ricerche è stato condensato nel libro *"Famosi e malati"* dal contenuto insolito che tra l'altro descrive anche le terapie talvolta bizzarre, talvolta più dannose che utili, che venivano praticate nel passato per curare i malanni di re, principi e condottieri e che talora

hanno condizionato il destino non solo di chi le subiva, ma di coloro che da tali personaggi dipendevano.

Potrà pertanto risultare interessante riportare alcuni esempi delle patologie di cui soffrirono alcuni protagonisti della grande storia passata e recente.

Alessandro Magno. Morì che aveva solo 33 anni. Dopo i 30 anni le sue condizioni fisiche divennero precarie a causa di alcune ferite riportate in battaglia, delle frequenti e abbondanti libagioni e della intossicazione provocata dal *giusquiamo*, un alcaloide che si ottiene da una pianta velenosa che egli assumeva spesso come antinevralgico. Dalla descrizione dei suoi ultimi mesi di vita si ritiene che egli abbia sofferto di febbri malariche e che queste siano risultate mortali date le sue scadenti condizioni fisiche.

Caravaggio. Soffriva di *"psicopatia esplosiva"* ossia di instabilità nei rapporti interpersonali con incapacità di dare e ricevere affetto, crisi d'ira anche per futili motivi, su un fondo caratteriale sadomasochista riscontrabile anche nei particolari di alcune sue opere famose quali, *Davide con la testa di Golia*, *Decapitazione di Oloferne*. Morì di febbri malariche.

Giacomo Casanova. Passato alla storia come seduttore irresistibile e amatore inesaurevole, non avrebbe mai pensato che

una delle cause che contribuì al suo declino fosse proprio la ghiandola deputata all'attività sessuale, la prostata; soffrì di ipertrofia prostatica e di uretrite cronica conseguente a una blenorragia. Morì, forse, per un tumore alla vescica.

Giulio Cesare. Soffriva di colite ulcerosa documentata da alcuni suoi biografi che di lui scrissero che era incapace di dominare il ventre, ossia pativa di diarrea, un disturbo molto poco confacente per un condottiero del suo rango. Inoltre, soffriva di epilessia e questo è noto in quanto egli ebbe almeno tre attacchi epilettici in pubblico.

La Gioconda. Un medico giapponese ha svolto uno studio particolare su quel viso dipinto da Leonardo da Vinci, viso che si offre all'ammirazione per quel suo sorriso enigmatico e conturbante; ebbene secondo lo studioso nipponico la Gioconda avrebbe avuto il colesterolo alto e la pressione arteriosa elevata e ha prospettato l'ipotesi che ella sia morta per infarto.

Napoleone. Ai tempi della battaglia di Waterloo aveva 46 anni, era grassoccio col ventre sporgente. Soffriva di *sindrome adiposo genitale*, non solo ma di



emorroidi. Pare che questo inconveniente sia stato determinante per l'esito infuosto di quella battaglia. Nella prima fase della battaglia stava vincendo, nel pomeriggio fu costretto a ritirarsi sotto la tenda in preda a un doloroso attacco di emorroidi. I medici gli applicarono sulla parte turgida e infiammata impacchi di acetato

di piombo e lo imbottirono di laudano per lenire il dolore che però produsse una sorta di ottundimento mentale che gli impedì di far fronte all'evolversi del combattimento e subì quasi passivamente il risultato della sconfitta.

Eleonora Duse. Attrice di inimitabili capacità interpretative. Ebbe numerosi

amanti nella vita tra i quali D'Annunzio. Di lei risaltava soprattutto la doppia personalità: radiosa o malinconica, vivacissima o statuarica, che rivelava un temperamento nevrotico con momenti di depressione e crisi di panico alternati ad altri di sfrenata euforia. Era affetta da tubercolosi polmonare. Soffrì pure di febbri malariche che furono anche la causa della sua morte.

Luigi La Spina

Voci di strada d'antan

Qualche tempo fa ho dato uno sguardo retrospettivo alla mia vita, o meglio alla mia giovinezza. Ho pensato a chi frequentava le strade delle borgate e delle periferie cittadine: carretti trainati da cavalli o coppie di mucche, qualche rara automobile, poche biciclette, gente affaccendata nello sbrigare le incombenze della quotidianità. E come d'incanto



si sono affacciate alla mia mente figure e suoni che animavano quei piccoli mondi.

Le contrade del Piemonte erano attraversate da tante voci, varie e inimitabili, che per gli anziani di oggi sono un soffio di vita, un ricordo che si perde nel tempo. Proviamo dunque a fare memoria del microcosmo animato dai personaggi più caratteristici che passavano nelle vie e nelle piazze, e anche nei cortili, in bicicletta o a piedi, per offrire i loro servizi, o vendere le loro mercanzie.

"Matarassé-é-é" era il grido con cui si invitano coloro che avevano la lana dei materassi da cardare. In parallelo c'era chi comprava la piuma fornita dalle molte oche che soprattutto nei paesi ogni famiglia allevava. "Strassé-é-é" era il richiamo di chi raccoglieva gli stracci, mentre "Magnin e stagniné" era l'invito alle massaie a rimettere in ordine la "batteria" della cucina; "Molita-a-a!" era il richiamo a chi aveva coltelli e forbici da affilare. Anche chi aggiustava gli ombrelli si faceva sentire con uno strillo modulato, ripetendo più volte: "Ombrellaio-o-o".

C'era poi lo spazzacamino che si offriva di pulire i camini dalla fuliggine al



Lo spazzacamino

grido di "Spazzacamino-o-o", mentre i ferri vecchi non più usati venivano raccolti dal "Feramiù". C'era pure chi ritirava pelli di coniglio e di talpa (*tripon*) al grido di "pel de cunij e tripon".

Chi vendeva chincaglieria si faceva sentire con il richiamo "Boton da camisa": ricordo che un venditore, certo "Pitireti e Butirina", aveva come motto sulle proprie cassette: "Alle curve ci pensa Dio, alle donne ci penso io". Chi raccoglieva uova di gallina, capponi e galletti gridava: "Polajé-è-è". E l'uomo che vendeva gli zoccoli si annunciava con: "Soch-i-i".

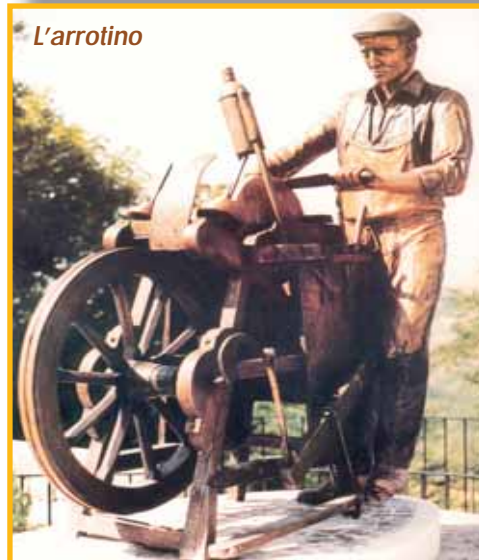
Due figure sono poi impresse nella memoria di molti: quella del venditore di parallelepipedi di ghiaccio, che offriva alle massaie "Giassa-a-a!" per conservare i cibi in luogo del frigorifero di invenzione più tarda, e quella del gelataio con camice e berretto bianco, che arrivava in triciclo suo-

nando la campanella o la trombetta e chiamava a raccolta specialmente i fanciulli, con un invitante: "Gelati pezzi duri!".

Queste voci da più di mezzo secolo si sono perdute. Di tanto in tanto si sente ancora gridare, con inflessioni dialettali diverse, "Ombrellaio, arrotino, aggiusto cucine a gas": ma anche questo richiamo fra breve scomparirà, soppraffatto

dai rumori della nuova "civiltà", dalla musica ad alto volume, dal frastuono dei motori e, forse, dal ronzio dei droni.

Eusilio Mattea



L'arrotino

Diverticolosi

La **diverticolosi** è una condizione medica caratterizzata dalla presenza di estroflessioni della mucosa e della sottomucosa, definite appunto diverticoli, lungo la parete degli organi cavi dell'apparato digerente. Generalmente si formano in zone di relativa debolezza dello strato muscolare del colon (soprattutto sigma e retto a causa delle maggiori pressioni) o dell'esofago. Sono rari casi che si presentano prima dei 40 anni, età dopo la quale v'è un incremento dell'epidemiologia. La diverticolosi si presenta asintomatica, se diventa sintomatica, come ad esempio nel caso della diverticolite, si parla allora di **patologia diverticolare**.

Consigli igienico alimentari:

- Evitare la vita sedentaria, fare attività fisica.
- Consumare pasti regolari, non saltarli per nessun motivo, masticare bene.
- Fare una prima colazione «abbondante».
- Bere molto, almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno, anche fuori pasto.
- Aumentare il consumo di pane, pasta, farina integrale e di altri prodotti integrali, quale riso.
- Assumere almeno 25-30 g di fibre alimentari ogni giorno (e non superare i 50 g): graduarne l'apporto.
- Scegliere le fibre sia naturali che commerciali meglio tollerate, mangiare la frutta non sbucciata (ma... lavata!).
- Andare in bagno liberi (non pensare al tempo necessario o agli impegni successivi).
- Non interrompere la dieta in caso di meteorismo o di altri disturbi legati alla flatulenza (si risolvono in pochi giorni).
- Ricordare sempre che ci sono voluti anni per imparare a mangiare in modo scorretto: si può conseguentemente dedicare il tempo necessario al cambiamento (anche fino a tre mesi!).

Alimentazione base

(da cui predisporre il menu giornaliero):

I colazione: cappuccino dolcificato con zucchero o miele

fette biscottate con marmellata

Spuntino: frutta di stagione

Pranzo: pasta di semola condita con sugo
piatto di carne o di pesce
verdure miste condite con sale, olio, aceto
frutta di stagione
pane

Merenda: yogurt

Cena: minestrone di verdure o legumi
piatto di carne o pesce o uova
verdure cotte condite con olio d'oliva e limone
frutta di stagione
pane

Rispetto a questo schema nella diverticolosi è bene:

- Aumentare il più possibile la quantità totale di fibre alimentari naturali.
- Preferire i tipi di frutta e di verdura particolarmente ricchi di fibre: agrumi, fichi d'india, frutti di bosco, kiwi, melagrane, mele, nespole, pere,

prugne, agretti, asparagi, broccoli, carote, carciofi, cavoli, legumi, melanzane, radicchio rosso.

- Incrementare il consumo quotidiano di bevande, di liquidi in genere.

Esempio:

I colazione: cappuccino dolcificato e fette biscottate integrali con marmellata

Spuntino: yogurt bianco e un agrume

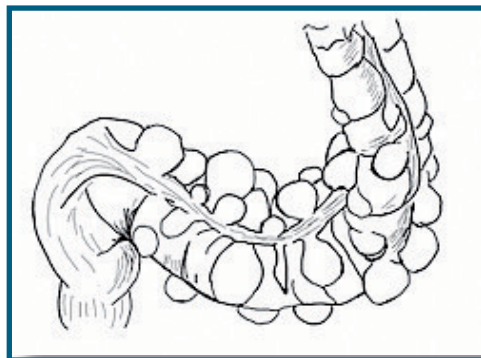
Pranzo: penne agli zucchini
rollè di tacchino con radicchio trevisano e aceto balsamico

mousse con frutti di bosco
pane integrale

Merenda: frutta fresca

Cena: insalata di riso con emmental e prosciutto a dadini
prugne
pane integrale

Rappresentazione grafica di una diverticolosi.

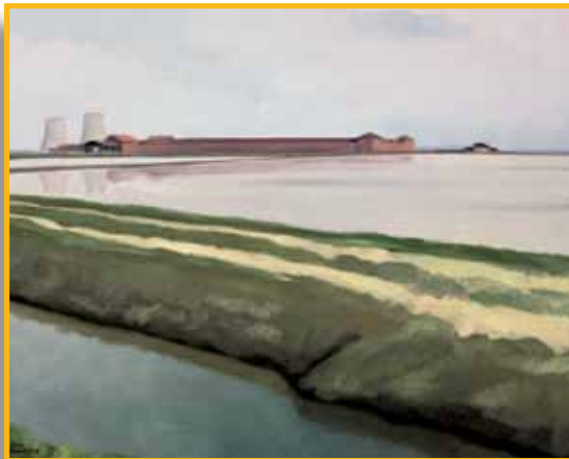


Terre d'acqua poco frequentate

Tempo addietro, ho ricevuto la gradita visita in Associazione del socio Elio Vittonetto, valente pittore torinese, il quale prendendo spunto dalla confezione di riso Carnaroli della ditta Ferraris di Bianzè, ricevuta in omaggio unitamente al tradizionale panettone in occasione del rinnovo della quota associativa, ha proposto di inserire nella programmazione dell'Associazione una passeggiata in risaia.

Il suggerimento trae origine dalla sua partecipazione, in veste di pittore, alla edizione 1996 di "TERRE D'ACQUA biennale internazionale d'Arte, Cultura e Tradizione" iniziativa sorta con l'intento di porre in luce il territorio vercellese con tutte le sue ricchezze.

Le risaie, terre d'acqua per antonomasia, prima conosciute superficialmente sono diventate via via più familiari svelando profondi valori espressivi e originando forti emozioni che Elio ha colto non solo pittoricamente ma anche con la scrittura quali semplici espressioni di riconoscenza verso l'intrinseca poetica di luoghi così vicini alla nostra città e, spesso, immeritabilmente trascurati e scarsamente frequentati.



I giganti: 2 torri di raffreddamento della centrale Enel di Lei e la cascina Torrone in località Colombara

Risaia

*Vicina sconosciuta
come donna bella
e riservata.
Cela la terra
con velo
sottile e lucente.
Luogo di pace.
Dove si domina,
ma non si sovrasta.
Mosaico di specchi liquidi
riflesso di umori cangianti,
del cielo.*

*Frutto di un rito
che l'uomo officia
da tempi remoti,
quasi l'avacro
di terra stanca, per riconquistarla
a sempre nuova bellezza.
Illusione di terre esotiche
e lontane.
Landa al confine
del reale.
Orizzonte che si confonde
con l'infinito dei sogni*

Ad Elio Vittonetto va il nostro grazie per il prezioso suggerimento di cui la Commissione tempo libero e cultura ha fatto tesoro proponendo per sabato 13 aprile 2019 la gita di un giorno nel vercellese per una passeggiata in risaia, per ammirare gli affreschi di Gaudenzio Ferrari nella chiesa di San Cristoforo e per gustare la famosa "panissa".

Il programma dettagliato è in fase di elaborazione e sarà quanto prima a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione.

Vittorio Ferrando

*L'isola:
cimitero abbandonato
nei pressi di Castel'Apertole.*



Viaggi e Gite

Sabato 13 aprile

Passeggiata in risaia – Gli affreschi di Gaudenzio Ferrari nella Chiesa di san Cristofaro a Vercelli – pranzo con la famosa “panissa”.
Tempo permettendo una breve visita di Novara.

*Gaudenzio Ferrari,
Madonna degli aranci*



3 - 4 maggio

Brescia – Pinacoteca Tosio Martinengo, il più antico ed amato museo della città riaperto il 17 marzo dopo una chiusura di nove anni per importanti lavori di restauro. Trasferimento in serata sul lago di Iseo con escursione, il giorno seguente, per ammirare alcune delle tante bellezze lacustri.

Prima quindicina di giugno

Tour del nord della Sardegna – 6 gg. In aereo, con Alghero, Castelsardo, Santa Teresa di Gallura, La Maddalena, la costa Smeralda ed altro.



Tra il 10 ed il 20 settembre

Un po' di Germania – 6 giorni in pullman con Monaco, Norimberga, la “strada romantica”, Augusta e Lindau sul lago di Costanza.



Prima quindicina di ottobre

Visto il successo della tre giorni in **Val Venosta** di quest'anno si intende proporre un bis ovviamente cambiando valle (Val di Non?)

NOTA BENE: I programmi con le quote e le date di inizio prenotazioni saranno disponibili in segreteria e sul sito dell'Associazione **almeno tre mesi** prima di ogni viaggio o gita.



*A tutti i soci
un caloroso ed affettuoso augurio
da parte del Presidente,
del Consiglio Direttivo
e della Redazione*