

infoSOSTenibile

PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI
Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - LO/BG



Numero 103 | Anno XIII | Estate 2023 | www.infosostenibile.it



Siamo Capitale Italiana della Cultura 2023 BERGAMO BRESCIA

BERGAMO 13 - 14 maggio 2023



Festival della Sostenibilità
12^a edizione

Cultura in transizione ...ecologica

Eventi, arte e convegni sul Sentierone



Scopri il programma!
festivaldellasostenibilita.it

Con il sostegno di



Con il contributo di



Servizio gestito da
A2A Calore e Servizi

Teleriscaldamento, a Bergamo la vita è più azzurra

Portiamo il **calore pulito**
per riscaldare le case della tua città
in modo **sostenibile, sicuro**
e **vantaggioso**.
È una scelta che contribuisce
a ridurre le emissioni
di CO₂ nell'aria della città.

**Scopri l'offerta
Bergamo + Green
con zero oneri di allaccio.**

Inquadra il Qr Code e verifica
se nell'edificio di tuo interesse
è già disponibile il servizio



Scopri tutti i vantaggi:
a2acaloreservizi.eu
800 912 198



13-14 maggio 2023

speciale

Festival
della Sostenibilità

12^a edizione



3

Un evento di:



13-14 maggio 2023
Sentierone
Piazza Matteotti | **9 - 20**

Festival della SOStenibilità di Bergamo

Festival del rilancio questo del 2023! Nell'anno di **Capitale Italiana della Cultura**, dopo due anni costretti ai minimi termini per il periodo pandemico, anche il nostro Festival della SOStenibilità non poteva che riprendere con slancio ed entusiasmo. In questa 12^a edizione siamo finalmente tornati a svolgere la nostra **due giorni in Primavera e il 13 e 14 maggio** la manifestazione sarà accolta da un **Sentierone completamente rinnovato** per l'occasione di questo anno così speciale per Bergamo e Brescia.

Per dare il nostro convinto contributo a questo 2023, Il Festival non poteva che promuovere a tutto tondo una **cultura della sostenibilità, attraverso l'arte, gli eventi, laboratori e approfondimenti** in vista di una inderogabile transizione ecologica, energetica, economica e sociale, con ospiti davvero eccezionali.

Moltissimi i temi e le attività del ricco programma del Festival, dall'arte di strada ai laboratori di riciclo, dal mercato dei prodotti biologici alla bicicletta Bergamo-Brescia, dalle attività di ecologia urbana a laboratori ludici a tema, dai consigli sulla salute e l'alimentazione a rappresentazioni teatrali. Non mancherà un'area espositori e artigiani, l'area associazioni ed incontri e l'area food, all'insegna di un'alimentazione sostenibile.

Vi aspettiamo!

Con il sostegno di



Con il contributo di



Con il patrocinio di



Con il supporto tecnico di



MAIN PARTNER



PARTNER DI SISTEMA

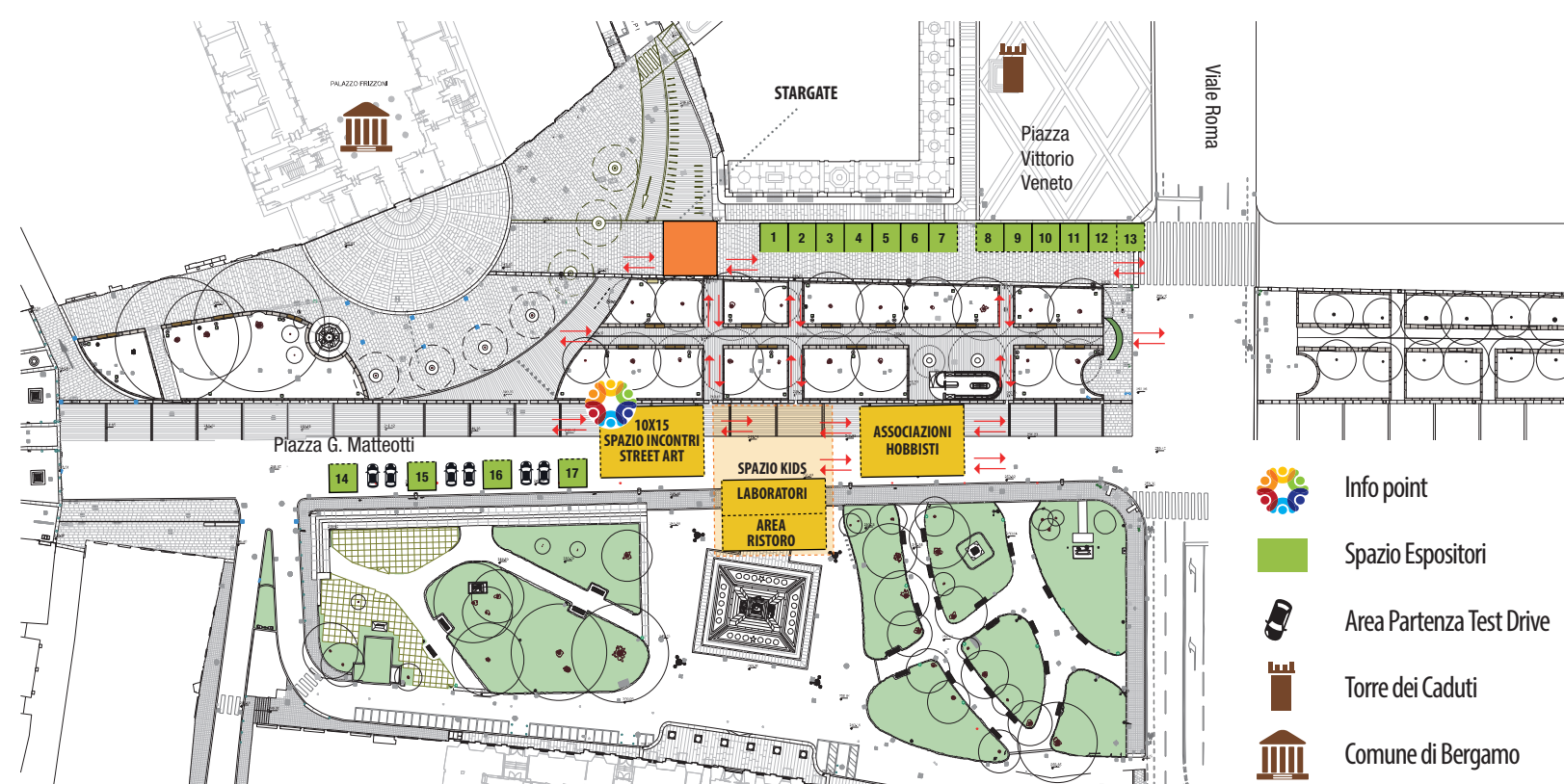


PARTNER DI AREA





La mappa del Festival



AREA RISTORO

Sul Sentierone sarà allestita un'area Street Food dove gustare piatti tipici e cucina vegana e vegetariana a cura di Mc Maier's Braserie di Seriate.

AREA ESPOSITIVA

Nel corso dell'intera manifestazione sarà possibile scoprire e incontrare le realtà della green economy, del terzo settore, prodotti creativi e di piccolo artigianato.

AREA LABORATORI e ANIMAZIONE

Partecipa anche tu e divertiti con i nostri laboratori didattici e ludici interamente gratuiti dedicati a grandi e piccini. Tante proposte tutte da scoprire.

Free Press

infoSOStenibile



Registrazione:
Tribunale di Bergamo
N. 25/10 del 04/10/2010
Registro stampa periodici

Chiuso in redazione
29 aprile 2023

© Copyright 2020. Tutti i diritti non espressamente concessi sono riservati.

- > **Editore**
Marketing km Zero Srls
- > **Direttore Responsabile**
Diego Moratti
- > **Caporedattrice**
Simonetta Rinaldi
- > **Redazione**
redazione@infosostenibile.it
- > **Segreteria**
- > **Francesca Togni - Roberta Spinelli**
Progetto Grafico e impaginazione
- > **Cinzia Terruzzi**
- > **Stampa**
CSQ Spa - Erbusco (BS) - www.csqspa.it
- > **Pubblicità**
Marco Rossi - Tel. +39 335 362358

Hanno collaborato a questo numero:
Erica Balduzzi, Valeria Ferrari, Selene Mosti, Sheela Pulito, Davide Tolasi, Gianluca Zanardi

Immagini:
Redazione, pexels.com, CC, shutterstock.com, freepik



www.infosostenibile.it



Programma

SABATO 13 MAGGIO

Ore 10.00 Apertura stand espositivi

Lungo il Sentierone (Bergamo - Città Bassa)
Apertura spazio associazioni, hobbisti, area food e laboratori per bambini

Ore 10.00 - 18.00: Street Art Session

Realizzazione di un'opera di street art di grandi dimensioni che prenderà forma direttamente "on the road" nelle due giornate della manifestazione sotto lo sguardo dei visitatori a cura dell'artista e docente Davide Tolasi, in collaborazione con il Liceo Artistico Manzù di Bergamo

Ore 10.00 - 19.00: "Big Picnic - Buono per te, buono per il pianeta"

Un gioco coinvolgente e divertente dedicato a bambini e ragazzi per approfondire le buone pratiche della sostenibilità a cura dell'Orto Botanico di Bergamo

Ore 10.00-12.00: Laboratori con materiali di riciclo per bambini & famiglie

A cura di Yellow Boat Cooperativa Sociale

Ore 10.30 - 12.30: Attività ecologica urbana

Raccolta ecologica di mozziconi e non solo a cura di Plastic Free onlus

Ore 11.00 Taglio del nastro

Inaugurazione ufficiale della 12ª edizione del Festival della SOStenibilità

Ore 11.30: Presentazione dei progetti di Street Art e del contest Green Gate

Mostra dei progetti di street art e delle proposte per un portale green d'ingresso alla manifestazione proposti dagli studenti del Liceo Artistico Manzù di Bergamo

Dalle ore 12.00: Pranzo e street food

Menù vegetariano, vegano e piatti tipici
Prenotazione consigliata

Ore 15.00 - 16.00: Laboratori espressivi per bambini sull'intelligenza emotiva per esplorare le emozioni

A cura di MoviMente APS Associazione di Promozione Sociale

Ore 15.00 - 17.00 Convegno

"Art for the Planet: il capitale della cultura, per una transizione ecologica"

Con Mario Tozzi, noto climatologo, divulgatore scientifico e conduttore televisivo, nonché personaggio poliedrico attivo su molti fronti, non ultimo quello artistico. Presente anche Andreco, artista e performer ambientale che lavora in Italia e all'estero, il quale parteciperà con un intervento sul rapporto tra arte e tematiche ambientali. Saranno inoltre presenti relatori istituzionali e locali per una seconda parte di dibattito sul tema.

Ore 15.30-17.30: Laboratorio con materiali di riciclo per bambini & famiglie

A cura di Emilio Zangurru e l'associazione Benessere Creativo Bg

Dalle ore 18.00: Arte in strada

Street Art Session: chiusura lavori prima giornata (Sentierone)
Spettacolo a cura de "La Compagnia del coro del sorriso" di Bergamo
Performance teatrale su legno e liuteria a cura dell'Orto Botanico (Sala Viscontea)

Ore 18.30: Scuola e ambiente

Presentazione dei progetti-scuola del DessBg sulla sostenibilità realizzati all'Istituto Romero di Albino (Bg)

Dalle ore 19.00: Cena e street food

Menù vegetariano, vegano e piatti tipici
Prenotazione consigliata

Ore 19.30: Cena sociale del DessBg

Serata con menù convenzionato su prenotazione, aperta a tutti, a sostegno dei progetti per un'economia di pace e sostenibilità. Per info e prenotazioni: www.dess.bg.it

Aggiornamenti su festivaldellasostenibilita.it

DOMENICA 14 MAGGIO

Ore 9.00 Apertura stand espositivi

Lungo il Sentierone (Bergamo - Città Bassa)
Apertura spazio associazioni, hobbisti, area food e laboratori per bambini

Ore 09.00-19.00: BioDomenica di Primavera

Mercato di produttori bio e a km zero a cura del Bio-Distretto dell'agricoltura sociale di Bergamo

Ore 9.00: Bicilettata Bergamo - Brescia

Partenza dal Sentierone. A cura dell'Associazione A.Ri.Bi

Ore 10.00 - 18.00: Street Art Session

Realizzazione di un'opera di street art di grandi dimensioni che prenderà forma "in diretta" sul Sentierone

Ore 10.00-18.00: Contest Green Gate

Mostra dei progetti per un portale green d'ingresso alla manifestazione proposti dagli studenti del Liceo Artistico Manzù di Bergamo

Ore 10.00 - 19.00: "Big Picnic - Buono per te, buono per il pianeta"

Un gioco coinvolgente e divertente dedicato a bambini e ragazzi per approfondire le buone pratiche della sostenibilità a cura dell'Orto Botanico di Bergamo

Ore 10.00-12.00: Laboratori creativi per bambini & famiglie

A cura di Yellow Boat Cooperativa Sociale

Ore 10.30 - 12.30: Attività ecologica urbana

Raccolta ecologica di mozziconi e non solo a cura di Plastic Free onlus

Ore 10.30: Triciclo Exchange

Presentazione progetto scambio materiale e abbigliamento second hand
A cura di Cooperativa Ruah

Ore 11.00: Diamo voce alla Terra

Spettacolo a cura dell'Harmony choir by Tpa Music

Dalle ore 12.00: Pranzo e street food

Menù vegetariano, vegano e piatti tipici
Prenotazione consigliata

Ore 15.00 - 16.00: Laboratori espressivi per bambini sull'intelligenza emotiva per esplorare le emozioni

A cura di MoviMente APS Associazione di Promozione Sociale

Ore 15.30-17.30: Laboratorio con materiali di riciclo per bambini & famiglie

A cura di Emilio Zangurru e l'associazione Benessere Creativo Bg

Ore 15.30 - 17.00: Che peso dai alla salute?

A dialogo con la Nutrizionista-Dietista Rossana Madaschi per migliorare la propria alimentazione con scelte sane e sostenibili

Ore 17.00: Show cooking "Nutrirsi di Salute"

"Ricette veloci, sfiziose e facili da realizzare per stare in salute!". La lezione comprenderà la degustazione gratuita con la consegna del ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare con la Nutrizionista-Dietista Rossana Madaschi. Prodotti gentilmente offerti dalla Cooperativa "Il Sole e la Terra"
Prenotazione necessaria a info@festivaldellasostenibilita.it

Ore 18.00: Street Art Session - Gran finale

Conclusione e presentazione dell'opera finale di street art realizzata durante le due giornate della manifestazione

Dalle ore 19.00: Cena e street food

Menù vegetariano, vegano e piatti tipici
Prenotazione consigliata

Ore 20.00: Chiusura stand espositivi

Cultura, arte, green economy e mobilità si incontrano al Festival

Sul Sentierone tante attività, laboratori e stand espositivi su riciclo e riuso energia pulita, economia circolare e sociale, ristorazione sostenibile

Nel weekend di sabato 13 e domenica 14 maggio il Sentierone di Bergamo si prepara a ospitare l'edizione numero 12 del Festival della SOStenibilità di Bergamo. La manifestazione è parte integrante del palinsesto di "Bergamo Brescia - Capitale Italiana della Cultura 2023", il progetto nato come segno di speranza e rilancio per due delle provincie italiane più colpite dalla pandemia. Se l'ambizioso progetto delle due città di unirsi come unica Capitale culturale del nostro Paese rappresenta la testimonianza di una rinascita che passa proprio dalla cultura per trovare le risposte alle grandi sfide del nostro tempo, ecco che allora la sostenibilità, nei suoi aspetti legati all'ambiente, all'economia e alle tematiche sociali, non può che esserne un aspetto fondamentale. In questo senso, il fil rouge scelto per far dialogare sostenibilità e cultura è quello legato al mondo dell'arte, che vedrà il coinvolgimento di esperti, artisti, studenti, professionisti e realtà del terzo settore e del territorio. Punti di vista che culmineranno nel convegno "Art for the Planet: il capitale della cultura, per una transizione ecologica" in programma sabato 13 maggio alle 15.00 con ospiti d'eccezione il famoso climatologo Mario Tozzi e l'artista internazionale Andreco. Per tutta la durata del Festival si alterneranno laboratori per grandi e piccoli, performance e iniziative varie e variegata, dall'alimentazione alla mobilità sostenibile, dal riciclo e riuso alla solidarietà. Il 12° Festival della SOStenibilità si aprirà ufficialmente sabato 13 maggio alle ore 10, con taglio del nastro con le autorità alle 11, e proseguirà fino alla sera alle 20 per le

attività espositive, mentre l'area food rimarrà attiva anche più tardi. Domenica 14 maggio, invece, si partirà alle 9 con chiusura alle 20.

Street Art Session e Green Gate

Tra i tanti progetti ideati per il rinnovato Festival della SOStenibilità edizione 2023, il più originale è la Street Art Session con performance di arte di strada, relativamente ad alcuni murali che prenderanno vita nel corso delle due giornate sul Sentierone, con la guida dell'artista e docente di Urban-design Davide Tolasi, il quale coinvolgerà gli studenti di una classe del Liceo Manzù di Bergamo. Un'altra classe del Liceo Artistico Manzù, invece, si è cimentata nella realizzazione di progetti per dotare la città di alcuni Green Gate, vale a dire "portali verdi" scenografici a tema sostenibile, che possono essere realizzati con materiali naturali e di riciclo. Nella due giorni della manifestazione, le tavole dei progetti verranno esposte all'interno dello spazio della manifestazione e i visitatori saranno chiamati a votare per eleggere il progetto preferito.

Laboratori creativi per bambini

Se l'espressività degli studenti sarà una delle colonne portanti del Festival della SOStenibilità di quest'anno, lo sarà altrettanto la creatività dei più piccoli. Infatti, all'interno dello spazio animazione dedicato ai laboratori in Piazza Matteotti, si alterneranno una serie di laboratori attra-



versi o quali sarà possibile dare una seconda vita ai materiali di riciclo in modo creativo. Dalle 10 alle 12 di sabato 13 maggio, Yellow Boat Cooperativa Sociale terrà un laboratorio dedicato a bambini e bambine dai 6 anni in su per realizzare un acchiappasogni partendo da vecchi cd e altri materiali. Mentre dalle 15.30 alle 17.30, l'artista bergamasco Zangurru, con l'associazione Benessere Creativo Bergamo, inviterà tutti a realizzare insieme a lui delle trottole usando legno di recupero, con le quali poi sfidarsi giocando. Le due associazioni saranno attive negli stessi orari anche nella giornata di domenica. Alla mattina sarà il turno della divertente realizzazione di origami e marionette, nel pomeriggio invece i più piccoli impareranno come i materiali di scarto possano trasformarsi in un magnifico veliero.

Lo spazio kids ospiterà i laboratori dell'associazione MovIMente APS che, dalle 15 alle 16 sia di sabato che di domenica, organizzerà dei momenti per bambini legati al mondo sensoriale, alla scoperta del mondo e di se stessi.

Ecologia e attività per tutti

Oltre ai laboratori, si terranno tantissime attività mirate a diffondere la cultura della sostenibilità tra bambini e adulti. Un esempio? Nei due giorni del Festival sarà possibile collaborare con i volontari di Plastic Free Onlus, dalle 10.30 alle 12.30, in una attività di ecologia urbana finalizzata a ripulire il centro da mozziconi e altri elementi inquinanti. In entrambe le giornate l'Orto Botanico di Bergamo sarà attivo dalle 10 alle 19 con

il coinvolgente gioco "Big Picnic - Buono per te, buono per il pianeta" in cui attraverso un "carpet game" ragazzi, e non solo, possono approfondire le buone pratiche della sostenibilità in modo divertente. Medici Senza Frontiere sarà presente con una tenda esperienziale per vivere l'esperienza di entrare nella tenda-ospedale di una missione "sul campo" all'interno della quale sarà possibile cimentarsi anche con una breve attività di gioco di ruolo in cui immedesimarsi nei medici dell'associazione quando valutano i pazienti in contesti di emergenza.

Progetti scuola ambiente con il DessBg

Nella giornata di sabato il programma del festival proseguirà fino in serata. Alle 18.00 ci sa-



Festival
della Sostenibilità
12ª edizione BERGAMO

rà ancora spazio per l'arte e la cultura con la chiusura dei lavori della prima giornata della sessione di Street Art seguita dallo spettacolo de "La Compagnia del coro del sorriso" di Brescia che unirà in modo simbolico le due città Capitali Italiane della Cultura 2023. Mentre nella sala Viscontea, si terrà una performance teatrale e musicale sul mondo del legno legato alla liuteria, organizzata dall'Orto Botanico. Il primo giorno della manifestazione si chiuderà con la presentazione dei progetti della scuola del DessBg per l'ambiente realizzati all'Istituto Romero di Albino (Bg), a cui seguirà una cena sociale aperta a tutti, previa prenotazione all'indirizzo mail: dess.bergamo@gmail.com.

Domenica bio, sport e salute

Domenica 14 maggio il Festival della SOStenibilità si aprirà all'insegna dello sport grazie alla bicicletta organizzata da A.Ri.Bi che partirà alle 9 dal Sentierone per raggiungere Brescia in un viaggio tra mobilità sostenibile e cultura. Sempre alle 9 si aprirà la BioDomenica di Primavera organizzata dal Bio-Distretto dell'Agricoltura sociale di Bergamo, con numerosi piccoli produttori per una spesa bio e a km0. Nella mattinata, alle 10.30, Cooperativa Ruah presenterà la sua innovativa piattaforma Triciclo Exchange, il marketplace online nato a Bergamo dove vendere, acquistare e scambiare oggetti

di seconda mano. Alle 11, invece, l'Harmony choir by Tpa Music regalerà un imperdibile momento di flash mob. Nel pomeriggio, oltre alle molte attività laboratoriali per i più piccoli, la Nutrizionista-Dietista Rossana Madaschi sarà a disposizione di tutti i visitatori per consigli su come migliorare l'alimentazione con scelte più sostenibili e sane. A seguire show coking con degustazione gratuita, su prenotazione.

Tutto il programma e gli aggiornamenti della 12ª edizione del Festival della SOStenibilità di Bergamo sono disponibili su: festivaldellasostenibilita.it



Che peso dai alla salute? Show coking con degustazione

Nel pomeriggio di domenica 14 maggio si svolgeranno due momenti a cura della Nutrizionista-Dietista Rossana Madaschi dedicati a tutte le persone interessate a scelte alimentari più in linea con il rispetto dell'ambiente. Dalle 15.30 alle 17.00 si terrà "Che peso dai alla salute?", un momento nel quale confrontarsi a quattrocchi con la Nutrizionista-Dietista e ricevere utili consigli per migliorare la propria alimentazione.

Alle 17.00 sarà il turno dello show cooking dal titolo "Nutrirsi di salute", in cui Rossana Madaschi mostrerà come realizzare ricette gustose, facili e soprattutto sostenibili, utilizzando i prodotti offerti dalla Cooperativa "Il Sole e la Terra". La lezione è gratuita e comprende la degustazione dei piatti cucinati e la consegna del ricettario. Per partecipare è necessario iscriversi all'indirizzo email: info@festivaldellasostenibilita.it.

Sarco porta sul Sentierone un'anteprima assoluta della mobilità elettrica



La concessionaria presenta al 12° Festival della SOStenibilità un'anteprima assoluta nel campo della mobilità sostenibile. Si tratta del nuovo modello Toyota bZ4X, il primo SUV della casa giapponese elettrico al 100%. Grazie alla scelta di presentare questa

novità all'interno della nostra manifestazione, Sarco permette a tutti i visitatori di vedere e conoscere uno dei veicoli più all'avanguardia per innovazione e tecnologia dell'intero mercato automobilistico. Toyota bZ4X è una vettura a zero emissioni poi-



ché garantisce oltre 450 km con una sola ricarica e offre un'esperienza di guida incredibilmente fluida e agile. Oltre al modello Toyota, sarà presente anche la Lexus RZ 450e, il primo modello Lexus sviluppato attorno all'alimentazione elettrica a batteria.

Area Ristoro

Al Festival troverete un'area food con cucina completamente attrezzata per rispondere a ogni esigenza in fatto di... sostenibilità! Grazie alla preziosa collaborazione con Mc Maier's Braserie di Seriate, storico locale aperto tutte le sere da oltre 25 anni, quest'anno la proposta gastronomica si caratterizza per la qualità e la selezione dei piatti e degli ingredienti, per ottenere un menu gustoso e dal minor impatto ambienta-

le. Una scelta di primi, polenta taragna, burger (vegano), verdure e formaggi, dessert, ma anche pizze e focacce per spuntini a qualsiasi ora. Bevande selezionate, vini e birra artigianale; inoltre ricorriamo che per tutti è in distribuzione acqua libera (portare bottiglia) grazie alla collaborazione con Uniacque. Per menu o gruppi meglio prenotare! Telefonare al 335 6192677



Art for the Planet

Convegno con Mario Tozzi e Andreco

Sabato 13 maggio 2023 alle 15 al Festival due ospiti d'eccezione sul tema "Il capitale della cultura, per una transizione ecologica"

MARIO TOZZI

Nato a Roma nel 1959, laureato in Scienze Geologiche (110/110 e lode) e Dottore di Ricerca in Scienze della Terra (PhD), è attualmente Primo Ricercatore presso il Consiglio Nazionale delle Ricerche (Istituto di Geologia Ambientale e Geoingegneria). È autore di decine di pubblicazioni scientifiche su riviste italiane e internazionali.

Dal 2019 conduce "Sapiens, un solo pianeta" e "Sapiens Doc" su Rai Tre e collabora regolarmente a "Klimangiaro" su Rai3; ha realizzato e collaborato a numerose trasmissioni e programmi su Rai1, La7, Rai International.

Attualmente scrive su La Stampa di Torino, su Qui Touring e su Le Freccie. Ha scritto per National Geographic, Newton, Natura, Oasis e Consumatori Coop.

È autore di numerosi libri e pubblicazioni per le maggiori case editrici italiane, nonché manuali e libri per ragazzi.

Come divulgatore scientifico ha sviluppato diversi progetti sulla comunicazione di temi ambientali di forte e spesso drammatica attualità, quali il risparmio energetico, il riciclaggio dei rifiuti, il risparmio idrico e la situazione ecologica del pianeta che si sono tradotti in altrettante conferenze sceniche. È stato testimonial di diversi progetti ambientali per sensibilizzare la società civile italiana sulle tematiche ecologiche.

Collabora come storyteller con alcuni artisti italiani: Nicolò Fabi, Giobbe e Covatta, Enzo Favata, Dario Vergassola, Lorenzo Baglioni, Max Casacci.

Tiene conferenze e seminari in tutta Italia.



Una transizione sempre più urgente e inevitabile, cambiamenti climatici sempre più evidenti e impattanti sulla nostra economia, la nostra società, la nostra vita. Dati scientifici, manifestazioni di piazza, agende politiche e istituzionali che or-

mai hanno portato a trattare l'argomento ad ogni livello, in ogni dove, in qualunque situazione. Nelle scuole, nei meeting, in azienda, sui media, pure nei bar ormai se ne parla ampiamente.

Eppure... eppure la complessità della nostra società, una politica (internazionale e locale) poco efficace e poco co-

raggiosa, il radicamento delle nostre abitudini, una mentalità legata al consumo di risorse a torto ritenute a disposizione dell'uomo, non consentono ancora di effettuare quello scatto necessario, quantomeno, ad arginare una prospettiva certa e sempre più ravvicinata. Una cultura antropocentrica da secoli permea la nostra vita su questo Pianeta ed è profondamente insita in ogni attività umana. Come intervenire su di un paradigma così consolidato e diffuso? Come evolvere verso una cultura della sostenibilità, che ponga al centro senza esitazione l'equilibrio tra essere umano e Pianeta, oggi e per le future generazioni? L'arte, in ogni forma, è stata spesso l'avanguardia capace di cogliere i segni e generare nuove tendenze; la cultura è lo strumento migliore che l'umanità ha per comprendere se stessa e il mondo attorno. È un vero e proprio capitale, sul quale investire per consentire a questa invocata transizione la possibilità di compiersi.

Sabato 13 maggio alle 15 al Festival della SOSTenibilità di Bergamo ne parleremo con due massimi esperti di ambiente e di arte, insieme a numerosi altri ospiti, tra istituzioni, associazioni e addetti ai lavori, per un dibattito che non può mancare per una Capitale italiana della Cultura.

ANDRECO

Andrea Conte (Roma, 1978). Andreco è un artista italiano, attivista e ingegnere ambientale specializzato in sostenibilità. Attivo fin dalla fine degli anni '90 l'artista unisce la propria formazione scientifica (dottorato in Ingegneria Ambientale e collaborazioni post dottorato con Università di Bologna e Columbia University di New York), con il personale percorso artistico, concentrando il suo pensiero sulla gestione sostenibile delle risorse in diverse condizioni climatiche. La sua ricerca è focalizzata sul rapporto tra uomo e natura, sia intesa come paesaggio naturale che come ambiente costruito.

A fare da collante tra gli studi accademici e il lavoro artistico è il Climate Art Project, un progetto multidisciplinare tra arte, scienza e attivismo. Iniziato a Parigi nel 2015, durante l'importante conferenza Cop21, ha visto Andreco lavorare in diverse città del mondo.

Le sue opere sono state esposte in manifestazioni artistiche istituzionali, musei e gallerie di tutto il mondo tra cui La Biennale di Architettura di Venezia (2018), La Triennale di Milano (2018), la Saatchi Gallery di Londra (2017), il Centro per L'Arte Contemporanea Luigi Pecci di Prato (2017), il MACRO di Roma (2013). Vincitore del Premio Speciale del "Talent Prize 2017" e nel 2016, Vincitore di Jazzi,

è selezionato per il Gran Tour d'Italie del MI-BAC 2019; vincitore dei Bandi Creative living Lab 2018, 2019, finalista per l'Oscar alla comunicazione ambientale 2019 relativa ai Cambiamenti Climatici.



■ Diego Moratti



COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI

La transizione ecologica è già iniziata: entra nel futuro!

SEI INTERESSATO A DIVENTARE PARTE DI UNA CER?

SCANSIONA IL QR CODE,
SCEGLI IL TUO COMUNE E COMPILA
IL MODULO DI ADESIONE NELLO
SPORTELLO VIRTUALE CERESS

FAI IL PRIMO PASSO
PER RIDURRE LE BOLLETTE
ED AIUTARE L'AMBIENTE



www.ceress.it



COS'È UNA CER?

Una comunità energetica rinnovabile, ovvero un insieme di cittadini, attività commerciali, artigiani, industriali, piccole e medie imprese che si uniscono per la produzione, condivisione e lo scambio di energia elettrica ad impatto zero prodotta attraverso impianti di energia rinnovabile.



CASE PRIVATE



NEGOZI



CONDOMINI



AZIENDE PMI



ENTI PUBBLICI

VANTAGGI

- Si produce e si consuma energia pulita: **L'AMBIENTE RINGRAZIA**
- Incentivi ventennali erogati da GSE: **GESTORE SERVIZI ENERGETICI**
- Non c'è spreco di energia prodotta
- Risparmio economico in bolletta** fino a raggiungere l'autosufficienza energetica
- Si crea **sinergia tra pubblico e privato** nella riduzione dell'impatto ambientale



È UNA SOCIETÀ



Via Carlo Serassi, 21
24124 Bergamo (BG)
info@ceress.it - www.ceress.it
+39 348 524 9640

Street-Art per coinvolgere ed esprimere “Ad ogni epoca la sua arte, all’arte la sua libertà”

Durante la due giorni del Festival della SOStenibilità una ventina di studentesse e studenti del Liceo Artistico Manzù di Bergamo realizzerà in tempo reale un’opera murale

Il lasciare un segno fa parte delle esigenze dell’essere umano. Lo ha lasciato nelle caverne alla fine del paleolitico dando vita (inconscievolmente) alla prima forma di arte della storia; lo ha lasciato sui muri eretti per dividere intere popolazioni come messaggio di protesta; e lo ha lasciato sulle periferie delle città dando vita al fenomeno del Writing.

È così che ho deciso di presentare il laboratorio ad una ventina di studenti della 2ª O del liceo artistico Manzù di Bergamo, coinvolti dall’organizzazione per la creazione di un dipinto murale da realizzare durante la due giorni del Festival della SOStenibilità. Accompagnati dalle docenti Alice Rota e Denise Eusebi, con l’aiuto dell’esperienza che ho maturato in questi anni nell’ambito della street-art e della decorazione urbana, il 13 e 14 maggio gli studenti daranno vita ad un’opera murale su una parete temporanea con una performance di live painting, installata sul Sentierone della Città dei Mille.

Il laboratorio in classe ...e fuori

Il nostro percorso è iniziato ad aprile di quest’anno quando, dopo aver spiegato al gruppo di lavoro la storia della street-art, focalizzandomi sull’evoluzione dei linguaggi che questa ha subito dalla sua nascita negli anni '70 ad oggi, assieme al presidente Marco Rossi e alla direttrice artistica del festival Sheila Pulito, abbiamo lanciato il tema del loro intervento artistico: la sostenibilità. Da un certo punto di vista potrebbe sembrare “scontato” in questo periodo, visto che su questa tematica diversi artisti e creativi hanno dato



vita a numerose creazioni, molte volte anche in modo banale e superficiale; ma in questa situazione, e devo fare un plauso all’intera organizzazione, non è stato posto alcun veto o vincolo sull’opera, lasciando a loro la totale libertà d’interpretazione artistica della tematica. Il risultato sarà un lavoro di gruppo, un dipinto di circa una quarantina di metri quadrati, che nascerà dalla sensibilità collettiva di questi ragazzi, con la consapevolezza che questo tema

li tocca da vicino. Mentre sto scrivendo queste righe, non ho ancora un’idea chiara di quello che sarà il lavoro finito, è un progetto “work in progress” sul quale stiamo lavorando in questi giorni, ma è probabile che non vedrete rappresentazioni idilliache di un mondo felice, anzi tutt’altro: la classe è stata chiara “non vogliamo fare il classico dipinto stereotipato, il dipinto sarà un’immagine molto incisiva, che farà emergere la necessità di un intervento urgente.

ce minerale ad effetto fotocatalitico, il Soldalit ME della Keim, che mi supporta da alcuni anni nella realizzazione dei miei interventi nei nostri territori. L’azienda produttrice è leader mondiale della produzione di vernici minerali e, oltre a utilizzare componenti ecosostenibili, in questo particolare prodotto aggiunge il biossido di titanio che funge da catalizzatore per innescare la reazione fotocatalitica che converte gli ossidi di azoto e altri agenti inquinanti dannosi (come la for-



Vernici ecologiche

Per la realizzazione del murale verrà impiegata una speciale vernice

(aldeide e l’acetilene) in nitrati innocui per l’ambiente. In questo modo oltre al valore estetico e sociale dell’opera, si aggiunge un forte valore ambientale, in perfetta sintonia con il Festival della SOStenibilità.

Capacità comunicativa di massa

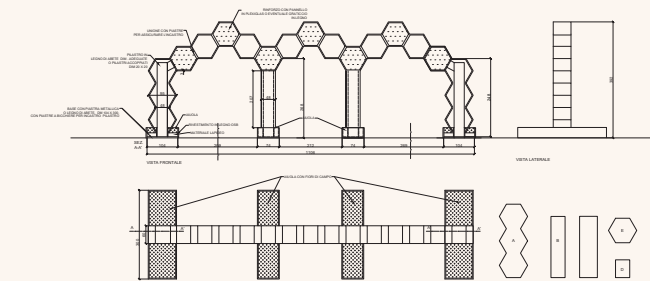
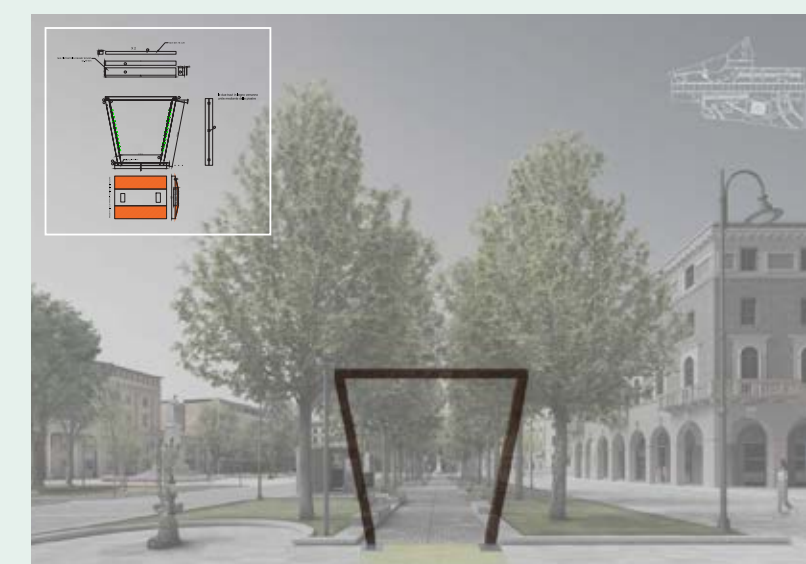
Far realizzare un’opera di Street-Art in questo contesto assume un significato estremamente interessante, perché dà innanzitutto la possibilità a un gruppo di giovani di confrontarsi con questa disciplina, ma soprattutto perché riconosce in questa la capacità comunicativa di massa, anche di un concetto così importante. Spesso nei vari movimenti arti-

stici vi è la capacità di essere precursori di un mondo futuro: ad esempio la Pop Art è vero che affonda le radici nelle nuove pulsioni sociali di quegli anni, ma forse oggi più che mai, con l’avvento del social network, riusciamo a concepire i concetti di riproducibilità, di standard e di visibilità presenti in quelle opere; allo stesso modo la storia del movimento del Writing ci insegna che questo nasce come necessità dei suoi “attori” di far emergere il soggetto/la tematica all’interno di una comunità opprimente ed è curioso come, dopo 50 anni, quel che emerge osservando i murales contemporanei è un forte senso di collettività. C’è una frase in tedesco alla quale sono molto affezionato: “Der Zeit ihre Kunst, der Kunst ihre Freiheit”; è l’iscrizione situata sul palazzo del-

la Secessione a Vienna, opera del giovane architetto Joseph Maria Olbrich, e la sua traduzione in italiano è “ad ogni epoca la sua arte, all’arte la sua libertà”. Quando avrete modo di vedere il dipinto, pensate a questo verso e ammirate il fatto che siete di fronte ad un’opera libera e figlia di un presente, che troppo spesso ci appare drammatico.

Davide Tolasi

Street Artist e Docente di Urban-design e di Tecnica della decorazione al L.A.B.A. Libera Accademia di Belle Arti di Brescia
Curatore del progetto di Street-Art del Festival della SOStenibilità



Green Gate Il portale della sostenibilità

Un contest per promuovere la creatività degli studenti

Un’altra classe del Liceo Artistico Manzù di Bergamo, la 5C, sotto la guida della docente Maria Zerillo, si è impegnata in un progetto altrettanto creativo, che prevede l’ideazione e la progettazione grafica di un portale ispirato – nei contenuti tematici e nella scelta dei materiali – alla sostenibilità. Gli studenti, come dei veri professionisti del settore, hanno concepito ciascuno il proprio Green Gate e, a partire dalla bozza iniziale, hanno sviluppato delle tavole esecutive che riportano la descrizione del concetto su cui si è costruita l’idea, la scheda tecnica e l’elaborato grafico. Le tavole dei progetti saranno esposte lungo il Sentierone durante il Festival e saranno gli stessi studenti a presentarli. I progetti si sono rivelati estremamente interessanti, tanto che si è deciso di creare un concorso aperto al pubblico per scegliere il portale che potrà eventualmente prendere forma nei mesi prossimi. Un modo stimolante e costruttivo per sostenere la creatività, l’impegno e le potenzialità dei più giovani.



A cena sul Sentierone con il DessBg sabato 13 maggio

Dalle 19 speciale menu vegetariano o vegano al Festival della SOStenibilità
In compagnia di progetti e proposte del Distretto di economia sociale e solidale

L'invito è chiaro e pure gustoso e sostenibile. Gli obiettivi del DessBg, associazione nata proprio al Festival della SOStenibilità nel 2021 per riunire le tante realtà attive nell'economia sociale e solidale, sono altrettanto chiari: in poco tempo tanti obiettivi sono divenuti progetti concreti che occupano ambiti e tematiche molto variegati. Ma tanti progetti sono ancora tutti da continuare, ideare, partecipare e indirizzare, con il contributo e l'apporto di ciascuno. Sostenere il DessBg significa anche solo ritrovarsi e mostrare a noi e a tutti che siamo in tanti a volere un cambiamento della società, dell'economia, della politica e in definitiva della cultura e mentalità che sta alla base di ogni scelta e ogni attività.

maggio 2023.

Prenotazioni alla mail: dess.bergamo@gmail.com o tramite cellulare: 348 0469799 (Matteo Rossi) al costo di 20 euro da pagare sul posto.

NB. Durante la cena sarà possibile tesserarsi al DessBg

Dal pomeriggio

Ricordiamo che sabato pomeriggio il programma del Festival prevede: Dalle 15 il convegno "Art for the Planet: il capitale della cultura per la transizione ecologica" con ospite d'eccezione il climatologo Mario Tozzi e l'artista internazionale Andreco.

Dalle 18 presentazione progetti scuola per l'ambiente

- Street Art Session (liceo artistico Manzù)
- Progetti scuola con il DessBg

Le scuole come comunità solidali

Prima della cena il DessBg presenterà l'offerta formativa per il prossimo anno scolastico. Dopo la bellissima esperienza a Romano di Lombardia, quest'anno i percorsi di formAzione si stanno svolgendo all'Isis Romero di Albino e all'Istituto comprensivo di Cepino in Valle Imagna.

Per tutti gli insegnanti interessati a collaborare o a portare il DessBg nella propria scuola, le porte sono aperte. Scrivendo a dess.bergamo@gmail.com si può entrare in contatto con la rete per definire insieme la proposta più utile alla propria scuola.

DESS BG

BERGAMO

13 maggio 2023

Sentierone | dalle 18

Cena Sociale con il DessBg al Festival della SOStenibilità

Dalle 19:00 Menù vegetariano e vegano: 20 euro in collaborazione con Mc Maier's street food

Il menu comprende
primo a scelta: paccheri alla picchio pacchio o raviolo vegano
secondo: burger vegano con verdure grigliate
dolce: crostata della casa

Le bevande sono escluse, ma:
• acqua distribuzione libera (portarsi la borraccia!)
• altre bevande, vino e birra sono disponibili presso Mc Maier's street food

N.B. Durante la cena sarà possibile tesserarsi al DessBg

18:00 Presentazione progetti scuola per l'ambiente
Street Art for the Planet (liceo artistico Manzù)

18:30 Progetti Formazione con il DessBg all'Istituto Romero di Albino

Su prenotazione
dess.bergamo@gmail.com
cell: 348 0469799 (Matteo Rossi)

dessbg.it
festivaldellasostenibilita.it

L'appuntamento è per sabato sera 13 maggio 2023 dalle 19 in poi, sul Sentierone di Bergamo, dove grazie alla disponibilità di Mc Maier's Brasserie di Seriate, è stato messo a punto un menù appetitoso, di assoluta qualità e rispettoso dell'ambiente. Necessaria la prenotazione con scelta tra due primi piatti per menù vegetariano (con i paccheri alla picchio pacchio, vale a dire ai 4 pomodori) oppure per il raviolo vegano, mentre il resto è uguale per tutti, con uno sfizioso burger vegano con verdure grigliate, da provare assolutamente e come dolce la crostata della casa in vari assortimenti. Le bevande sono escluse, ma ricordiamo che al Festival c'è l'acqua in distribuzione libera (portarsi la borraccia!) grazie alla casetta di Uniacque, mentre altre bevande, ottimo vino e birra sono disponibili presso Mc Maier's street food aperto da mattina a sera per entrambe le giornate del 13 e 14



In ogni cosa, dappertutto e tutti insieme

Le strade del DessBg per costruire l'Economia Sociale Solidale
Avviato l'AgriMarket ogni mercoledì al Kilometro Rosso



La primavera dell'economia sociale solidale è iniziata ed è tutta da vivere. Sono tante le iniziative che stanno nascendo nella rete del DessBg frutto di nuove collaborazioni. Parafasando la dichiarazione del segretario generale delle Nazioni Unite, Antonio Guterres, sulle alleanze necessarie per contrastare la crisi climatica, anche per un'economia diversa occorre agire "everything, everywhere, all at once", ovvero in ogni cosa, dappertutto e tutti insieme. Questo è ciò che il DessBg sta provando a fare.

Agri Market: un'alleanza tra innovazioni Piccoli produttori al Kilometro Rosso

Il primo fiore è sbocciato con "Agri Market" iniziativa che ha visto la sottoscrizione di una convenzione tra il DessBg e il Kilometro Rosso: un progetto nel quale si incontrano due modelli di innovazione, quella tecnologica e quella sociale, che insieme creano comunità attorno ad un

bisogno primario, quello del cibo, offrendo risposte orientate alla qualità, alla sostenibilità e alla centralità delle filiere territoriali. L'AgriMarket è nato per dare l'opportunità sia alle persone che lavorano e frequentano il Parco Scientifico, ma anche ai visitatori esterni, di accedere a cibo fresco, genuino, di qualità, contribuendo così a valorizzare un'economia più sostenibile, rispettosa delle persone e del territorio. Le prime bancarelle hanno fatto capolino negli spazi esterni del campus nei mesi invernali e dopo una prima fase di sperimentazione, l'iniziativa è diventata ufficiale e si svolge ogni mercoledì, tra le 11.30 e le 14.30.

Spreco alimentare e filiera del tessile

Sul tema del contrasto allo spreco alimentare il DessBg sta incontrando e conoscendo le realtà sociali attive per rafforzare reti e sinergie. In particolare, a Treviglio è in svolgimento un percorso per la costruzione di un'alleanza per il cibo, con in programma la "cena delle eccellenze" e la proiezione del

DESS BG

7 maggio 2023

Da Bergamo a Palazzolo sull'Oglio BS | 9 - 16

Marchia della pace per un'economia di giustizia

La pace va costruita ogni giorno, cambiando radicalmente l'economia, la politica, la cultura.

Come **Distretto dell'economia sociale solidale bergamasca** abbiamo deciso di condividere il percorso verso la **marcia per la Pace Bergamo-Brescia del 7 maggio 2023**.

Affermiamo con forza: fuori la guerra dalla nostra spesa, basta con le banche armate, entri la pace nei nostri Comuni e nelle nostre scuole! Operiamo per la pace lavorando per una società e un'economia di giustizia e sostenibile che non sfrutti le persone e il suolo e che non generi la corsa ai combustibili fossili che spesso è la causa dei conflitti. Scegliamo una finanza etica, contro le banche che finanziano gli armamenti. Lavoriamo per rafforzare il movimento popolare dei cittadini che scelgono il consumo critico e consapevole, perché le nostre scelte fanno la differenza.

Nell'anno di Bergamo-Brescia 2023, promuoviamo una cultura della pace e della sostenibilità.

Economia solidale per la pace Domenica 7 maggio in marcia

La seconda alleanza costruita in questi mesi è stata sul tema della pace. Guardando alla situazione internazionale, nell'anno di Bergamo-Brescia capitali della cultura, la scelta di spendersi per costruire una cultura di pace e di co-promuovere la marcia del 7 maggio fino a Palazzolo sull'Oglio ha assunto un significato particolare. Il DessBg, con particolare attenzione al territorio dell'Isola, ha partecipato alla costruzione del percorso "primavera di pace", una serie di iniziative che hanno approfondito il

Economia solidale per la pace Domenica 7 maggio in marcia

tema del disarmo nucleare, della finanza etica, del commercio equo e solidale e della figura di Don Lorenzo Milani a cent'anni dalla nascita. La convinzione è che la pace vada costruita ogni giorno, cambiando radicalmente l'economia, la politica, la cultura, affermando con forza che la guerra deve uscire dalla nostra spesa, dalle nostre banche, e che la pace deve entrare nei nostri Comuni e nelle nostre scuole. Lavorare per un'economia di giustizia, sostenibile, che non sfrutti le persone e il suolo e che non generi la corsa ai combustibili fossili che spesso sono la causa dei conflitti, significa proprio costruire la pace.



BioDomenica di Primavera Produttori biologici e filiera corta

Il 14 maggio al Festival della SOstenibilità torna l'appuntamento organizzato dal Bio-Distretto dell'agricoltura sociale

Polenta pedalata, laboratori, degustazioni e tanti buoni prodotti a km zero

La BioDomenica è un evento che il Bio-Distretto dell'Agricoltura Sociale di Bergamo propone ormai da alcuni anni per sostenere e promuovere i produttori agricoli biologici bergamaschi. Le ultime edizioni si sono svolte in autunno, in concomitanza con il "Mercato dei Mercati", altro evento ormai consueto che coinvolge anche i produttori non certificati biologici, ma sempre a chilometro zero e a filiera corta. Per il 2023 però la BioDomenica torna nella stagione del risveglio della natura e lo fa inserendosi nell'ampio ventaglio delle proposte del Festival della Sostenibilità, in perfetta linea con la sensibilità ambientale ed ecologica della due giorni. La zona adiacente al teatro Donizetti e il giardino con il monumento al grande musicista bergamasco costituiranno l'accogliente scenografia del grande mercato, che avrà luogo domenica 14 maggio con l'apertura degli stand dei produttori prevista dalle ore 9 alle 19.

Con Aiab e ospiti da altri BioDistretti

La BioDomenica è una campagna di Aiab (Associazione Italiana Agricoltura Biologica) che viene proposta nel territorio nazionale dai vari soggetti, come ad esempio i BioDistretti, che riuniscono i produttori biologici italiani. All'insegna della

collaborazione tra BioDistretti, l'associazione bergamasca ha invitato alcuni produttori del Bio-Distretto della Valtellina, di quello

di Mantova e, in pieno spirito di unione tra le due attuali capitali della cultura, del Bio-Distretto della Valcamonica. Tra quest'ul-

timo e il Bio-Distretto nostrano si sta sempre più consolidando un'ottima collaborazione e condivisione d'intenti per pro-

muovere i rispettivi territori, produttori ed economie locali. Oltre all'area dedicata agli ospiti fuori provincia, sarà allestita anche una zona riservata ai produttori di vino biologico bergamasco, in continuità con gli sforzi che il Bio-Distretto bergamasco sta portando avanti per promuovere non solo la cultura del buon vino locale, già ampiamente apprezzato, ma anche quella del vino biologico, che in bergamasca è ancora una realtà di nicchia.

I visitatori non avranno solo la possibilità di acquistare e degustare prodotti tipici e primizie, ma anche l'opportunità di conoscere da vicino, ascoltando direttamente dalla voce di chi produce, la storia, la tecnica e la curiosità delle molte specialità offerte. L'incontro tra chi consuma e chi produce è un'esperienza di particolare valore, perché permette di apprezzare la qualità e la sostenibilità di ciò che mangiamo e consente ai piccoli produttori locali di farsi conoscere e di esaltare le proprie singolarità. È fuor di dubbio che ciò non può avvenire facendo la spesa nei centri della grande distribuzione organizzata, dove la fonte di conoscenza è la semplice etichetta posta sull'articolo. Per questo motivo la BioDomenica, come pure i vari mercati agricoli a chilometro zero del territorio bergamasco, sono occasioni davvero preziose per i consumatori attenti: un appuntamento da non mancare!

■ Simonetta Rinaldi



14 maggio 2023

Sentierone, zona Teatro Donizetti | 9 - 19

BIO DOMENICA DI PRIMAVERA

MERCATO DEI PRODUTTORI AGRICOLI BIOLOGICI BERGAMASCHI

Stand del Vino Bio, degustazioni, laboratori, polenta pedalata e tanto altro

Partecipano
Aiab Lombardia
Bio-distretto della Valcamonica
Bio-distretto della Valtellina
Bio-distretto di Mantova



Con il sostegno di



biodistrettobg.it
festivaldellasostenibilita.it



Associazione Festival dell'Ambiente
Organizzazione eventi SOstenibili
Via Brosetta, 121 - 24128 Bergamo
Tel. 335 362358
info@festivaldellasostenibilita.it
www.festivaldellasostenibilita.it

APICIL

Apicil
Pellicola in cera d'api 100% naturali, sciarpa seta ecoprinting
Via Colleoni, 195
24059 Urgnano (BG) - Tel. 340 7808266
alessandrotolu@hotmail.it



BIT
Monopattini elettrici
Via Rossini, 29/2 - 37012 Bussolengo (VR)
Tel. 342 116120
comunicazione@bitmobility.it
www.bitmobility.it



Fiordicotone
Materassi e guanciali in materiali naturali
Via S. Egidio 11/B - 23900 Lecco (LC)
Tel. 3331493845
fiordicotone01@gmail.com
www.fiordicotone.it



Comune di Bergamo
Assessorato all'ambiente e alla mobilità
Piazza Giacomo Matteotti, 3 - 24122 Bergamo
Tel. 035 399613 - ass.ambientemobilita@comune.bg.it
www.comune.bergamo.it



Natural Vanity
Calzature / borse
Via Borgo Nuovo, 85/A
63813 Monte Urano (FM)
Tel. 334 8606724
info@vanessacreazioni.191.it
www.naturalvanity.it



A2A Calore e Servizi
Teleriscaldamento
Via Lamarmora 230 - 25124 Brescia (BS)
Tel. 800912198
a2a.caloreservizi@pec.a2a.eu
www.a2acaloreservizi.eu



Verde Giada
Prodotti per la cura della persona e oggettistica senza plastica
via Mazzini, 52 - 24021 Albino (BG)
Tel. 339 7165341 - info.verdegiada@gmail.com
www.verdegiada.com



PLAY SPORT ACADEMY
Corsi sportivi per bambini e ragazzi
Gite ebike famiglie
Via Longuelo, 264 - 24129 Bergamo (BG)
Tel. 393 3328947
ennio@playsportacademy.it
www.playsportacademy.it



MG Lario Mobility
Autovetture
Via Campagnola, 43 - 24126 Bergamo
Tel. 354 212255 - mg@mobility.it
www.mobility.it



A.R.I.B.I. - Associazione per il Rilancio della Bicicletta CSI Bergamo
aribi.it



Greenpeace
greenpeace.org/italy



Medici Senza Frontiere
medicisenzafrontiere.it



Orto Botanico "Lorenzo Rota" Bergamo
ortobotanicodibergamo.it



Riprendiamoci il comune
riprendiamocicomune.it



Gocce di Rugiada
Depuratori d'acqua
Via San Crispino, 11/13
37012 Bussolengo (VR)
Tel. 045 6763006
centralino@goccedirugiada.com
www.goccedirugiada.com



Ceress Comunità Energetiche Rinnovabili
Comunità Energetiche Rinnovabili
Via Serassi, 21 - 24124 Bergamo (BG)
Tel. 348 5249640
gianluigi.piccinini@ceress.it
www.ceress.it



ENJO
Fibre per la pulizia e la cura della casa e del corpo
Via del Pioppo, 5 - 20054 Segrate (MI)
Tel. 339 7186911
enjolombardia@nurwasser.com
www.enjo.com/it/lombardia/



Simecom Gas Luce e Servizi
Vendita gas luce e servizi
Via Garibaldi, 31 - 24036 Ponte S. Pietro (BG)
Tel. 035 4156663 - risparmio@simecom.it
www.simecom.it



ARRICAR SRL
Concessionaria Maxus
Via S.S. Francesca, 12 - 24040 Verdellino (BG) - Tel. 035 4821950
amministrazione@arricar.it
www.rricar.it



DAZ System Addio Zanzare
Impianti antizanzare a nebulizzazione
Via Col Parans, 10 - 24023 Clusone (BG) - Tel. 388 4303179
info@dazsystem.it
www.dazsystem.it



RE/MAX WAVE
Vendita immobiliare
Via Marco Biagi, 95
24030 Terno d'Isola (BG)
Tel. 035 3055537 - wave@remax.it
www.remax.it/wave



Groen Akkedis
Abitare green, Smart cities
Via Monte Pasubio, 5 - 24044 Dalmine (BG) - Tel. 349 6127977
info@groenakkedis.com
www.groenakkedis.com



Nicitta Bijoux
Bijoux
Via Canazza, 12 - 20025 Legnano (MI)
Tel. 338 4278523 - info@nicitta.it
www.nicitta.it

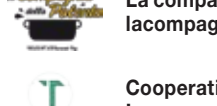


Valenti Omar
Veicoli elettrici
Via Borgo Palazzo, 228 - 24125 Bergamo
Tel. 035 3097895 - omero@omarvalenti.it
www.omarvalenti.it

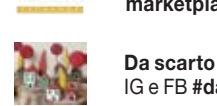
PARTNER DEL FESTIVAL



Epilessia Lombardia Onlus
epilessialombardia.org



La compagnia della polenta
lacompaniadellapolenta.org



Cooperativa Impresa sociale Ruah
marketplace.triciclobergamo.it



Da scarto a risorsa Bergamo
IG e FB #dascartoarisorsabg

Bio-Distretto dell'Agricoltura Sociale di Bergamo
biodistrettobg.it



Aprica - Gruppo A2A
Raccolta e igiene del suolo
Via G.B. Moroni, 337 - 24127 Bergamo (BG)
Tel. 800 437678 - info.apricaspa@a2a.eu
www.apricaspa.it



Lymphaeab Cosmetica
Prodotti cosmetici
Via Pasubio, 5 - 24044 Dalmine (BG)
Tel. 030 5246658 - info@lymphaelab.it
www.lymphaelab.it



ACQUALIFE
Depuratori di acqua ad uso domestico
Via G. Carducci, 101/D - 20851 Lissone (MB)
Tel. 039 5963502
segreteria.vendite@ecogenia.it
www.depuratoriacqualife.it



Medianos
Il gioco per imparare a litigare bene
Corso Martiri della Liberazione, 28 - 23900 Lecco (LC) - Tel. 0341 288547
segreteria@ferrariassociati.com
www.ferrariassociati.com



Rossana Madaschi
Nutrizionista Dietista - Nutrirsi di salute
Educazione alimentare e Show cooking
Via Monte Tesoro, 12 - 24125 Bergamo (BG)
Tel. 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it



ISOLACASA
Fibra naturale di cellulosa
Via Vignaga Alta, 47 - 36072 Chiampo (VI)
Tel. 324 5636198 - commerciale@isolacasa.it
www.isolacasa.it



IG PASSIVHAUS LOMBARDIA
Promozione e diffusione degli edifici passivi
via Vimercati, 16 - 26013 Crema (CR)
Tel. 392 9050440 - info@iglobombardia.it
www.iglobombardia.it



Pedretti Serramenti
Serramenti PVC
via Giorgio Paglia, 46 - 24060 Endine G. (BG)
Tel. 348 3205701 - federica@pedrettipvc.it
www.pedrettiserramenti.it



Silrêve
Bijoux
via Giuseppe Frua, 12 - 20146 Milano (MI)
Tel. 349 7745349 - silreve18@yahoo.com
www.silreve.it



SARCO
Auto
Via Bergamo, 15 - 24035 Curno (BG)
Tel. 035 460632 - info@sarcodiarrigoni.com
www.sarcodiarrigoni.it



CRYSSAEDEN
Testata giornalistica
Via Bovisasca, 15 - 20026 Novate M.se (MI)
Tel. 375 5580536 - info@cryssaeden.com
www.cryssaeden.com



La Terza Piuma
laterzapiuma.it



DessBg
dess.bg.it



Movimente
movimente.it



Yellow boat
yellowboat.it



LAV Onlus
lav.it

Il Rosso e il Blu Festival Dialoghi primari

Innovazione e sviluppo etico per dare voce e colore al futuro
Dal 2 al 25 maggio a Brescia e Bergamo

Due città unite da una manifestazione che ha come obiettivo raccogliere e valorizzare le energie di un territorio straordinario, per comporre un disegno orientato al futuro e al rilancio, nel quale l'azione culturale possa agire come fattore catalizzatore di "visioni" nei più diversi ambiti della conoscenza.

Da questa idea, l'unione tra due poli tecnologici delle due

città, Csmt Innovative Contamination Hub e Kilometro Rosso Innovation District, uniti per la prima volta da un originale Festival dedicato all'innovazione e allo sviluppo etico: "Il Rosso e il Blu", una rassegna di sei eventi gratuiti (tre nella città di Brescia e tre nella città di Bergamo) e di questi, due main event organizzati negli spazi dei due hub tecnologici che segnano l'avvio e la chiusura del Festival, accompagnati da quattro appuntamenti serali in significativi luoghi cittadini (il cortile di Palazzo Broletto a Brescia e l'Auditorium Piazza Libertà a Bergamo).

Gli incontri sono organizzati per parlare in primis ai giovani e lasciare idee e progetti in eredità agli "artisti del domani": quelli che guideranno il mondo nel futuro prossimo. Il tema che pervade l'intera iniziativa ha la sua chiave



nell'innovazione sostenibile in grado di costruire il "nuovo" e il "nuovo sostanziale", esplorando percorsi capaci di coniugare sviluppo tecnologico e transizione digitale con la cultura etica, per la costruzione di aziende responsabilmente sociali. In questa cornice, scienza, tecnologia, arte, ecologia ed etica si confrontano, trovando punti di

contatto e ispirazione reciproca.

Il titolo del Festival, "Il Rosso e il Blu", si rifà ai colori dei due poli tecnologici di Bergamo e Brescia, colori primari che mescolati ne generano di nuovi, per proporre al pubblico un approccio inclusivo e articolato. Ed ecco il collegamento alla mission dei due poli: aggregare e sviluppare competenze e sinergie, favorire nascita e sviluppo di nuove idee. Con l'avvio del Festival, s'inaugura anche la Mostra fotografica su concorso internazionale, "Il Rosso e il Blu" organizzata con Academ Group. L'esposizione di questi eccezionali e suggestivi scatti fotografici è prevista dal 2 al 25 maggio nei due Campus di innovazione di Brescia e Bergamo (dal 2 al 16 maggio al Kilometro Rosso e dal 18 al 25 al CSMT).



Martedì 2 maggio, ore 14:30 / Main Event - Bergamo
Cultura dell'innovazione e valore dell'intangibile / KILOMETRO ROSSO Innovation District
Inaugurazione

Martedì 9 maggio, ore 17:30 / Street Barcamp - Bergamo
Come trasformare un'idea in impresa / Auditorium Piazza Libertà Bergamo-Brescia, territorio di inventori -
Il viaggio con Jacobacci & Partners
L'esperienza di una Startup - Reiwa: la robotica per l'ambiente
La storia di una Scaleup - Petroceramics: dalla carboceramica allo spazio con la collaborazione di Jacobacci & Partners.

Giovedì 11 maggio, ore 18:00 / Street Barcamp - Brescia
Dialoghi primari con il prof. Sandro Formica: la Scienza del Sé. Vivere sé stessi al più alto potenziale / Cortile Palazzo Broletto Brescia
Professore di Scienza della Felicità e delle Organizzazioni Positive presso la Florida International University, Miami U.S.A.

Martedì 16 maggio, ore 17:30 / Street Barcamp - Bergamo
Performance di Gabriella Greison: MONOLOGO QUANTISTICO / Auditorium Piazza Libertà Bergamo
Fisica, scrittrice, attrice teatrale, drammaturga e divulgatrice scientifica italiana.

Giovedì 18 maggio, ore 18:00 / Street Barcamp - Brescia
Dialoghi primari con Andrea Bariselli: neuroscienze, tecnologie, natura e qualità della vita / Cortile Palazzo Broletto Brescia
Psicologo e Neuroscienziato

Giovedì 25 maggio, ore 14:00 / Main Event - Brescia
2050: i colori del futuro / CSMT Innovative Contamination Hub - Unibs, Aula Magna di Ingegneria
Evento finale di chiusura



Contratto di Distretto Nuove opportunità con il DABB

Dopo il successo del Piano Integrato d'Area, il Distretto Agricolo si avvia a nuove progettualità. Il punto a un convegno alla Fiera agricola di Treviglio

Chiuso il Piano Integrato d'Area (PIA), il Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca è al lavoro per affrontare un nuovo progetto, a tratti ancora più complesso: il Contratto di Distretto. In questa misura, redatta a livello nazionale dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste, i progetti finanziabili potranno infatti avere un volume di investimenti da 4 a 50 milioni di euro. "Questi contratti - spiega il presidente del DABB Bortolo Ghislotti - rappresentano uno dei principali strumenti di sostegno alle politiche agroindustriali e vengono firmati dai soci del distretto che riterranno opportuno partecipare e dal Ministero, con l'obiettivo di rilanciare gli investimenti nel settore agroalimentare

al fine di realizzare programmi d'investimento integrati a carattere interprofessionale e aventi rilevanza nazionale. Partendo dalla produzione agricola, questa misura si ramifica in tutte le filiere del territorio: dalle fasi di produzione alla trasformazione, passando per la commercializzazione e la distruzione dei prodotti". Nel progetto, le spese ammissibili potranno essere di varie tipologie, tra queste investimenti per la produzione primaria, per la trasformazione e la commercializzazione dei prodotti, per la promozione delle filiere e per la ricerca e la sperimentazione.

"All'interno del DABB - prosegue



il presidente - ci sono varie filiere che stanno lavorando a importanti progettualità. Penso ad esempio alle realtà orticole e alla filiera del latte di capra, che da tempo sono al lavoro per valorizzare i rispettivi prodotti e cre-

are marchi di qualità, o alla filiera suinicola per il riconoscimento del tanto amato salame bergamasco. Nelle prossime settimane incontreremo tutti gli associati e ascolteremo i vari progetti: lo scopo comune è quello di fortificare l'intero distretto, creando nuove aggregazioni e sinergie tra attori di diverse realtà e portando così benefici all'intero territorio". Un obiettivo che prosegue il lavoro del Piano Integrato d'Area: "Ormai questo progetto è concluso - precisa Ghislotti -. Ci tengo a ringraziare particolarmente il nostro tecnico Ettore Panzera per il grande lavoro di questi anni. Non è stato facile, ma siamo riusciti a portare a casa un

Uno sguardo al passato per ripartire, ancora più carichi, verso nuove sfide e opportunità

grande risultato. Grazie a questa misura di Regione Lombardia abbiamo infatti ottenuto oltre un milione di euro per investimenti volti a favorire lo sviluppo dei nostri sistemi rurali, attraverso l'integrazione tra soggetti pubblici e privati".

Tutti questi temi, con tutti i dettagli dei risultati ottenuti con il PIA, sono stati affrontati sabato 29 aprile all'interno della 40esima edizione della Fiera Agricola della Pianura Bergamasca. In particolare in un convegno che ha visto la partecipazione, oltre dei rappresentanti del Cda del Distretto Agricolo, dell'architetto Ettore Panzera, il professionista incaricato per il Piano Integrato d'Area, del dottor Stefano Armellini, che ha offerto un focus sulla IV gamma (con un intervento dal titolo "IV Gamma - indagine economica sulle aziende orticole bergamasche: analisi dei costi di produzione primaria) e di Roberto Mazzei, vice presidente dell'Assemblea Nazionale dei Distretti del Cibo, che si è concentrato proprio sulle opportunità dei Contratti di Distretto. Da pochi mesi, anche il Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca fa parte di questa importante assemblea, con il vice direttore dell'Istituto Spallanzani (socio del DABB) Silvia Cenadelli che è diventato membro del Comitato Scientifico.



Lo Spirito del Pianeta A Clusone dal 1 giugno 2023

**Il centro della Valle Seriana diventa la capitale dei popoli indigeni
Apertura tutti i giorni fino al 18 giugno: spettacoli, esposizioni, ristorazione**

Si svolgerà a Clusone, la "capitale" della bellissima Val Seriana, da sempre punto di riferimento per i "fuori porta" dei bergamaschi di città e dei milanesi, l'edizione 2023 de Lo spirito del pianeta. Appuntamento culturale internazionale che fa parte delle manifestazioni di "Bergamo-Brescia Capitale della cultura 2023", sarà animato da 20 gruppi indigeni da tutto il pianeta che proporranno come da tradizione del festival canti e balli delle loro tribù, oltre che seminari e incontri con il pubblico per raccontare le loro culture spesso tramandate oralmente di generazione in generazione (Aymara y Quechua dalla Bolivia, Maori dalla Nuova Zelanda, Aztechi dal Messico, Hevia dalla Galizia - Spagna, un gruppo afgano, Mapuche dal Cile, Yawanawa e Kariri-Xoco dal Brasile, un gruppo della Guinea Bissau, un gruppo di indiani d'America, un gruppo dalla Polinesia, gli ormai conosciutissimi Saor Patrol dalla Scozia, oltre che il nostro Davide Van De Sfroos. Ci saranno inoltre un padiglione fieristico con 100 espositori da tutto il mondo e un'area olistica in cui tutti i giorni sarà possibile, con offerta libera, accedere a massaggi di vario tipo (rilassante, shiatsu, olistico).

Brevi sessioni per far conoscere ai visitatori le varie pratiche esistenti che vanno oltre la fisioterapia tradizionale. Immanicabile anche un'area ristoranti di 3.000 mq con cucina sia locale che etnica (Brasiliano Messicano, hamburgeria, Argentino, Kebab, Thai, Pizzeria, Empanada,

Eritreo, Regionale). Presente la ormai iconica area per l'accensione del fuoco sacro e villaggi tradizionali dei gruppi indigeni (tra cui le famose teepee, le tende degli indiani d'America).



Parallelamente al programma degli spettacoli del festival si terranno conferenze, laboratori, cerimonie, workshop su temi come la spiritualità e le medicine dei nativi nordamericani e di altri

popoli indigeni o aborigeni. Da sempre attento all'ambiente e al rispetto per la madre terra, il festival anche quest'anno avrà un focus tutto dedicato all'Amazzonia e alla tutela delle lingue tradizionali, garantito dalla presenza di membri del ministero degli affari indigeni del Brasile, il Governatore di una regione in Kenya



da dove proviene il gruppo dei Maasai, oltre che delegati Mapuche del Cile. Una struttura al coperto garantirà la realizzazione degli spettacoli anche in caso di maltempo. Considerando la folta affluenza (ogni anno circa 10mila persone in media al giorno presenziano al festival), come

sempre sarà garantito un ampio parcheggio per 3000 posti auto (con ingresso a soli 2 euro). Anche per questa edizione l'ingresso al festival è libero. Lo spirito del Pianeta si svolgerà dalle 19 alle 24 durante i giorni feriali. Al sabato dalle 17 alle 24. La domenica dalle 12 alle 24. La location a Clusone (Località

La Spessa) è già conosciuta per i suoi motoraduni e raduni per camperisti ed è collegata a Bergamo da una pista ciclabile. INFOLINE cell : 347 5763417 info@lospiritedelpianeta.it lospiritedelpianeta.it

BandeInsieme2023 Per una Capitale Suonata

**Al via una rassegna di 20 concerti in location prestigiose
Coinvolte 35 bande musicali di Bergamo e Brescia**

Anche le bande musicali, tra le più longeve e radicate associazioni culturali attive sul nostro territorio, sono chiamate a fare la loro parte per questo speciale anno di Capitale Italiana della Cultura. La banda musicale è sempre occasione di incontro e scambio, valorizzazione dello spirito di gruppo, momento di coesione, amicizia, disponibilità e altruismo, mira a sviluppare la socializzazione e l'aggregazione e contribuisce all'integrazione sociale. Abbm Associazione Bergamasca Bande Musicali e Abmb Associazione Bande Musicali Bresciane sono presenti sul territorio fin dagli anni '90. Attualmente le Bande Musicali affiliate alle due Associazioni superano le 200 unità per un totale di oltre 6 mila musicisti effettivi, ai quali vanno aggiunte centinaia di allievi, insegnanti e famiglie coinvolte.

Rassegna concertistica

Forti di queste imponenti risorse umane, Abbm e Abmb hanno



ideato un progetto unico, ambizioso che prevede in particolare una rassegna concertistica in programma dal 20 maggio al 28 ottobre: un totale di 20 concerti in teatri, castelli, palazzi e piazze importanti sia delle due città che delle province, valorizzando così le proposte musicali di generi e stili diversi inserite in contesti di pregio storico e nel tessuto culturale delle comunità, con particolare attenzione alle aree

periferiche e ai piccoli borghi. Sono coinvolte un totale di 35 bande musicali, che hanno ideato progetti di alto valore artistico e musicale, spesso prevedendo concerti di bande bergamasche e bresciane fuse in una unica formazione. I concerti sono gratuiti, ingresso previa prenotazione online. Da registrare il gran successo del Concerto di Gala svolto il 23 aprile al Teatro Sociale di Ber-

gamo, (che sarà poi replicato il 16 settembre al Teatro Sociale di Brescia) con apprezzamento per la grande banda sinfonica di 80 musicisti, provenienti dalle oltre 200 bande musicali bergamasche e bresciane, che si sono resi disponibili sotto la direzione del M° Denis Salvini per portare in scena un programma di alto livello con brani di Respighi, Nelson, de Meij, Novaro, Donizetti, Facchinetti, Hindemith e la pri-

ma esecuzione di "Symphonic sketches" del compositore Luciano Feliciani, commissionata appositamente per celebrare Bergamo e Brescia Capitale della Cultura.

Uno spettacolo teatrale e musicale chiude il cartellone di eventi del progetto BandeInsieme2023. Una banda giovanile formata da 50 musicisti bergamaschi e bresciani debutterà il 1 agosto a Brescia in Piazza del Foro, e replicherà successivamente il 3 agosto a Bergamo, con un racconto musicale dedicato alla storia delle due città. Una serata che vedrà dunque alternarsi sul palco momenti musicali, monologhi e momenti cantati che porterà gli spettatori a ripercorrere in chiave umoristica i momenti storici, i personaggi, gli artisti che hanno dato lustro alle due province.

Per tutte le info sui concerti: www.abbm.it www.abmb.it

■ Sheela Pulito



Al Galletto d'Oro
Pizzeria d'Autore

PRANZI di LAVORO a PARTIRE

da € 9,00

(puoi scegliere tra
CUCINA tradizionale o PIZZA)

Chiuso solo sabato e domenica a pranzo

CURNO (BG) VIA E. FERMI 56 presso c/c Zebra
Tel. 035.61.51.41 - 328.60.92.319
algallettodoro@libero.it

COUPON

**RITAGLIA E PRESENTA
QUESTO COUPON, PER TE
10% DI SCONTO***

ALLA CASSA

* la promozione è valida a cena



Brescia SOSTenibile

Sul lago di Garda un progetto Life tra sostenibilità e bellezza

**Entra nel vivo il progetto Life SalvaGuardia con tante iniziative, mostre e incontri
Con il progetto R!genera Hotel verso la riduzione d'impatto del comparto turistico**

Sono passati 15 mesi dall'avvio ufficiale del progetto Life SalvaGuardia, la campagna di empowerment ambientale ideata dalla Cooperativa Sociale Cauto di Brescia che ha ricevuto il finanziamento del programma europeo Life. Con la primavera 2023 il progetto ha visto il fiorire di una serie di iniziative dedicate agli stakeholder e alla cittadinanza. Il cambiamento climatico in tutte le sue sfaccettature, il territorio e le risorse del pianeta da tutelare e preservare saranno l'oggetto dei prossimi eventi in programma. Le azioni del progetto Life Salvaguardia si rivolgono ad una precisa area territoriale, la sponda bresciana del lago di Garda, un territorio con caratteristiche morfologiche, demografiche e produttive uniche in Italia e in Europa.

Tante iniziative di sensibilizzazione

Il 22 aprile ha inaugurato a Desenzano del Garda Elogio del Limite: una mostra che sottolinea l'importanza per il prossimo futuro di una salvaguardia attiva dei territori in cui viviamo. Le immagini fotografiche del progetto H2oPlanet a cura dell'Associazione Culturale 7MML, invitano a riflettere sugli effetti dei cambiamenti climatici e sugli impatti ambientali generati dall'uomo nell'ambiente in cui vive. Elogio del Limite, attraverso il linguaggio dell'arte, esorta a dar vita tutti insieme a un nuovo rinascimento culturale, alla cui base sta l'importanza di una cultura ecologica. Durante il periodo espositivo, dal 22 aprile al 28 maggio, la mostra sarà fruibile gratuitamente presso la Galleria Civica GB Bosio di Desenzano. Alle

scuole del territorio saranno dedicati laboratori interattivi e percorsi di educazione ambientale per approfondire la tematica. L'avvicinamento alla mostra è stato anticipato dal fiorire sul territorio di un'esposizione diffusa a cielo aperto di opere site-specific, realizzate con solo materiale di recupero e di riciclo e installate in 4 diversi comuni gardesani: Desenzano del Garda, San Felice del Benaco, Padenghe sul Garda e Toscolano Maderno. Il progetto artistico site-specific re-interpreta il concetto di Land Art come arte ecologica, creando un innesto virtuoso con i principi chiave della sostenibilità e dell'economia circolare. Un'arte semplice, destinata a deperire nel tempo.

Barbara Crimella, Daniela Gambò, Emanuele Bertossi, Nicolas Vavassori, Fabio Racheli sono i 5 artisti chiamati ad interpretare un unico messaggio: "La Natura ci manifesta sempre più frequentemente che il «limite» è stato oltrepassato, ci chiede di fermarci. È tempo di trovare un nuovo equilibrio ed inaugurare una nuova era di pacifica convivenza tra Uomo e Ambiente". Il 4 maggio al Teatro Alberti di Desenzano arriva anche Stefano Mancuso, scienziato di fama mondiale a capo del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale (LINV) dell'Università di

Firenze. Con Mancuso si discuterà dell'intelligenza del mondo vegetale. "Senza limite? Uomini e Piante a confronto" questo il titolo dell'intervento del Professore: lo scienziato porterà al pubblico una visione più ampia della vita delle piante. Il mondo vegetale come esempio di resilienza, in grado di reagire ai cambiamenti nell'ambiente, adattandosi e sviluppando soluzioni innovative.

pilota R!genera Hotel che coinvolgerà 5 strutture ricettive gardesane, attivandole in una serie di azioni di riduzione dei propri consumi e sprechi di acqua, energia, cibo. Le prime cinque strutture gardesane aderenti sono state: Park Hotel di Desenzano, Hotel Duomo di Salò, Hotel La Fiorita di Limone, West Garda Hotel di Padenghe Sul Garda e l'Hotel Alfieri di Sirmione. Il progetto R!genera Hotel è sta-

materia, cibo, acqua ed energia. Per ciascuna area sono previsti interventi di efficientamento per evitare sprechi di risorse, migliorare la qualità della raccolta differenziata interna e abbassare i consumi di acqua ed energia. Il progetto prevede anche azioni di sensibilizzazione per avvicinare il personale degli hotel ai temi dello Sviluppo Sostenibile, attraverso percorsi di formazione personalizzati e parteci-

berghiere di un assessment di sostenibilità. La compilazione permetterà di rileggere i propri processi interni e fare un primo monitoraggio volto a delineare il posizionamento della struttura e a individuare le aree di intervento necessarie in ottica di efficientamento. A seguito dell'audit iniziale e di un accurato processo di analisi delle bollette e dei consumi, si procederà poi con l'implementazione degli interventi

sane potranno entrare a far parte della rete del magazzino diffuso del Garda donando le proprie eccedenze alimentari ad enti e associazioni del territorio che assistono famiglie in difficoltà, evitando così che cibo prezioso vada sprecato diventando rifiuto.

Durante tutto il periodo di sviluppo, che durerà da marzo sino ad ottobre 2023, verrà attivato un piano di monitoraggio dei KPI ambientali e sociali per poter poi restituire al territorio un esito dei risultati ottenuti, affinché R!genera Hotel possa diventare modello condiviso e replicabile all'interno di altre strutture turistiche gardesane e non solo.

La chiusura del progetto, infine, in ottica di diffusione e sensibilizzazione, sarà orientata a definire gli aspetti di comunicazione a clienti e stakeholder degli impegni di sostenibilità assunti e degli obiettivi raggiunti adottando le nuove pratiche virtuose. Un palinsesto quello di Life SalvaGuardia ricco di iniziative e di stimoli, con l'obiettivo di affiancare

azioni di riduzione dell'impatto ambientale dedicate al mondo produttivo e alle strutture turistiche gardesane, alla disseminazione di una cultura ambientale e di salvaguardia del territorio. Vi invitiamo a rimanere aggiornati su tutte le iniziative sul sito www.salvaguardia.net o tramite la pagina Instagram @life_salvaguardia.

specifici per ciascuna area. Grande attenzione sarà data soprattutto all'efficientamento della raccolta differenziata e alla collocazione di attrezzature di varia natura in grado di diminuire gli sprechi di acqua ed energia: dalla installazione di misuratori «smart metering» per evitare sprechi di acqua, sino ad arrivare all'installazione di pannelli fotovoltaici sul versante energia. Per quanto riguarda gli «sprechi alimentari», oltre gli interventi previsti, le strutture garde-



Opere di LAND ART - Credits: Divia Zanoni e Andrea Seniga



R!genera Hotel

Life Salvaguardia ha inoltre dialogato negli scorsi mesi con Federalberghi Brescia e il comparto turistico, sempre più frequentemente che il «limite» è stato oltrepassato, ci chiede di fermarci. È tempo di trovare un nuovo equilibrio ed inaugurare una nuova era di pacifica convivenza tra Uomo e Ambiente". Il 4 maggio al Teatro Alberti di Desenzano arriva anche Stefano Mancuso, scienziato di fama mondiale a capo del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale (LINV) dell'Università di

to ideato e verrà realizzato da un team di lavoro composto da Cauto, Garda Uno Spa e Acque Bresciane, tre soggetti che porteranno nei prossimi mesi all'interno delle strutture alberghiere le proprie competenze specifiche sui temi ambientali. R!genera Hotel è un innovativo percorso di riduzione di impatto ambientale destinato espressamente alle attività ricettive. I cinque hotel aderenti lavoreranno su quattro diverse aree:

pati. In questo modo gestori e dipendenti delle strutture turistiche saranno accompagnati a ri-collocare le proprie mansioni lavorative quotidiane in una cornice di senso più ampia. I temi trattati nelle sessioni di formazione saranno essenzialmente tre: economia circolare, sostenibilità integrata, spreco di cibo e impatti ambientali generati dal fenomeno.

Nella fase di start-up una delle prime azioni sarà la compilazione da parte delle 5 strutture al-

ELOGIO DEL LIMITE

Immagine di: Gaetano Cecchi

La Natura ci manifesta sempre più frequentemente che il «limite» è stato oltrepassato, ci chiede di fermarci. È tempo di trovare un nuovo equilibrio ed inaugurare una nuova era di pacifica convivenza tra Uomo e Ambiente.

22 Aprile - 28 Maggio
 Galleria Civica G.B. Bosio
 Desenzano del Garda

Scopri il progetto europeo Life SALVAGUARDIA
Visita www.salvaguardia.net

Un progetto di | In collaborazione con

Buon compleanno Nazareth! Nel cremonese da 10 anni

La cooperativa sociale dal 2013 è attiva nell'inserimento lavorativo di persone svantaggiate con progetti di agricoltura biologica e solidarietà

Nata nel 2013 dalle organizzazioni cremonesi impegnate nella realizzazione di servizi educativi e assistenziali rivolti ai minori e alle famiglie, la Cooperativa Nazareth è diventata una cooperativa sociale mista, iniziando ad occuparsi dell'inserimento lavorativo di soggetti svantaggiati. Il progetto è stato accompagnato da un nuovo insieme di valori in nome dei quali la Cooperativa si

iniziato a costruire il proprio futuro lavorativo insieme a quello delle persone svantaggiate che accompagna ogni giorno, puntando su due sfide principali: l'investimento in nuovi modelli di agricoltura e l'informazione presso i consumatori sull'urgente necessità di modificare le proprie abitudini di consumo alimentare. Questo è stato possibile grazie



è impegnata ad operare in questi anni: la coesione sociale, la sussidiarietà e la solidarietà, perseguiti attraverso l'impiego di personale qualificato e la collaborazione di circa 50 volontari del cremonese. Dopo più di 20 anni di profondo impegno nel campo dei servizi ai minori e alle famiglie, Nazareth ha inserito la



questione "lavoro", ormai diventata di fondamentale importanza, all'interno dei propri percorsi di accompagnamento e presa in carico delle persone con fragilità per il raggiungimento di maggiori livelli di autonomia. In questo modo la Cooperativa ha

a Rigenera, l'esperienza di Agricoltura Sociale della Cooperativa, estesa su una superficie di 5 ettari, interamente coltivati con il metodo dell'Agricoltura Biologica che sfrutta la naturale fertilità del suolo intervenendo in maniera limitata con lo scopo

di promuovere le specie domestiche, puntando su stagionalità e biodiversità: infatti, nell'arco dell'anno, Rigenera coltiva ben 60 diverse varietà di ortaggi da mettere a disposizione dei propri clienti in un paniere di prodotti sempre più ampio.

ai progetti di ristorazione, completa la filiera agroalimentare sociale cremonese, garantendo in questo modo ulteriori opportunità di lavoro. La restante parte dei prodotti viene destinata alla trasformazione presso il Laboratorio dei Buoni di Ca' del Fer-

ro, un progetto che impiega nel lavoro quotidiano i detenuti della Casa Circondariale di Cremona con professionalità nel campo della ristorazione e trasformazione agroalimentare, in attesa di recuperare la propria libertà.

Il centro diurno Giona Sfam

Ma Nazareth non è solo questo. La Cooperativa si occupa anche del Centro Diurno Giona - Sfam, presso il quale si realizzano percorsi di sostegno a favore di adolescenti in situazioni di disagio sociale e familiare, inviati principalmente dai servizi sociali territoriali. Nel Centro vengono realizzati progetti educativi individualizzati che comprendono una serie di accompagnamenti mirati nella formazione, nel sostegno scolastico e nelle attività animativo-espressive e di servizio, oltre ai percorsi guidati di inserimento lavorativo.

Il Centro Giona ha accresciuto la propria varietà di servizi, diventando anche luogo di sperimentazione di appuntamenti formativi-animativi a favore delle famiglie e dei giovani adulti, in sinergia con le associazioni di stranieri presenti sul territorio e le cooperative di mediatori linguistico-culturali. In sintesi, la Cooperativa Nazareth si impegna, con il proprio lavoro in favore dei minori, ad offrire loro diverse occasioni di crescita personale, insieme alle opportunità di sviluppo di un'autonomia propria e alla possibilità di scoprire e coltivare le proprie passioni accompagnando ciascuno alla riscoperta del proprio "poter essere".

■ Valeria Ferrari

Lecco: 20 anni di Piedibus

Un compleanno in cui il tema della "città 30" e della sicurezza stradale è più che mai presente

Quest'anno il progetto Piedibus del Comune di Lecco, compie vent'anni, una pietra miliare per il progetto finanziato dall'Assessorato Ambiente e Mobilità del Comune di Lecco e gestito dal Settore Educazione di Legambiente Lecco, che ha l'obiettivo di incidere sui problemi della mobilità, dell'inquinamento dell'aria e del traffico in città, coinvolgendo gratuitamente genitori e bambini negli spostamenti casa-scuola senza uso delle auto.

Sempre più negli scorsi mesi, si è infatti fatto avanti in tutta Italia il tema della mobilità sostenibile e delle "città 30". All'inizio dell'anno, diverse associazioni per l'ambiente e la sicurezza stradale hanno scritto al Ministero delle Infrastrutture e dei trasporti chiedendo un incontro in merito alla sicurezza stradale: è necessario ridisegnare gli spazi e ridurre la velocità, per metter freno sia all'inquinamento da smog che alla violenza stradale.



Con il documento "Città 30 subito", Fiab, Kyoto Club, Fondazione Michele Scarponi, Amoda, Clean Cities Campaign e Legambiente chiedono infatti l'inversione generalizzata della

regola nella disciplina dei limiti massimi di velocità all'interno dei centri abitati, ovvero che i 30 km/h diventino la norma, piuttosto che l'eccezione, "salvo alcuni assi di scorrimento veicolare a 50 km/h". Le associazioni sostengono: "il bene vita, messo ogni giorno a repentaglio sulle strade urbane, può essere sal-

vaguardato solo attraverso nuove politiche più rapide ed efficaci, in grado di cambiare le città, le strade, il sistema della mobilità, gli stili di vita e di guida, per fermare crisi climatica e strage stradale". Il progetto Piedibus della città di Lecco mette di fatto in atto questo cambiamento con le sue 25 Linee, circa 495 bambini iscritti e 195 accompagnatori volontari che ogni giorno vanno a scuola a piedi. Questa "carovana di bambini" non solo ogni giorno si muove risparmiando alla città chili di CO2 in emissioni, ma impara anche a muoversi nel traffico, a conoscere il proprio quartiere, apprezzare l'andare a piedi, collaborare con altri sentendosi parte di una comunità. Come sostengono le associazioni: "L'automobile privata non è il mezzo più veloce e affidabile nei

centri urbani, solo con l'intermodalità tra i vari mezzi di trasporto, quali trasporto pubblico urbano, sharing e mobilità attiva, si potrà ottenere una riduzione del tasso di motorizzazione di cui l'Italia detiene primato europeo con relativa congestione del traffico, difficoltà negli spostamenti e aumento degli agenti inquinanti, oggetto spesso di procedure di infrazione da parte dell'Europa". Nessuno lo sa meglio delle bambine e bambini cresciuti col Piedibus, che dal 2003 fino ad oggi ha fatto percorrere a piedi 740.053 km e, secondo dati del progetto stesso, ha permesso di diminuire l'inquinamento atmosferico, risparmiando sull'emissione di circa 94.241 kg di CO2, continuando a dimostrarsi un validissimo attore della mobilità sostenibile.

■ Selene Mosti

**Sostenibilità è responsabilità. Di tutti.
Costruiamola insieme, mese dopo mese.**

A Lecco infoSOStenibile è distribuito grazie al contributo di:

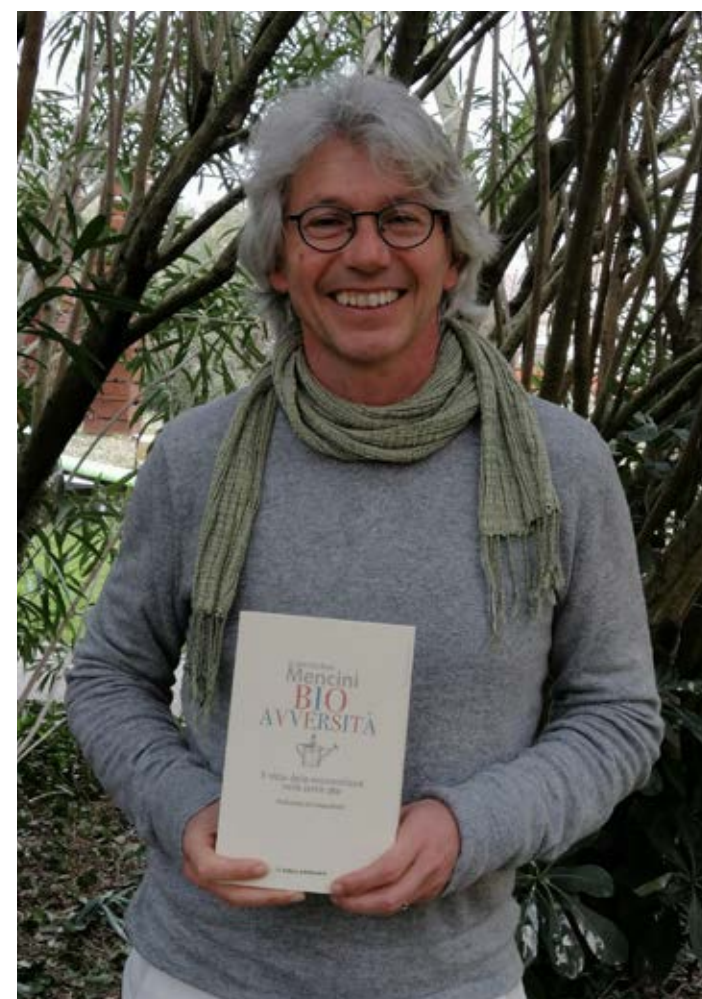


www.infosostenibile.it

Vuoi contribuire anche tu a costruire un futuro SOStenibile a Lecco? Scrivici a info@infosostenibile.it

Bio avversità in agguato Il vizio delle monoculture

In un libro d'inchiesta curato da Giannandrea Mencini, la minaccia di monoculture, pesticidi, rischi ambientale e sociali per le terre alte



Infinite distese di meleti. File su file di vigneti in zone dove fino a poco tempo fa si produceva altro. E ancora, sterminati campi di nocciolati anche in aree non vocate per questa coltura. Sono terre alte di monoculture e perdita di biodiversità quelle raccontate dal reporter Giannandrea Mencini nel suo ultimo libro-inchiesta, "Bio-avversità. Il vizio delle monoculture nelle terre alte" (edito da Kellermann), che l'ha portato a indagare tra le conseguenze ambientali, sanitarie e socioeconomiche della diffusione delle monoculture e del conseguente uso massiccio di pesticidi nelle montagne d'Italia. Un racconto, il suo, che unisce documentazione scientifica e analisi ambientali, accorati appelli delle comunità coinvolte e riflessioni concrete sulle soluzioni possibili, oltre a testimonianze virtuose di realtà che invece, su quei territori, hanno saputo costruire strade alternative, efficaci,

ci, pulite, capaci di preservarne il patrimonio culturale e umano.

Mele, vigneti, nocchie

Il lavoro di Mencini - già autore dell'inchiesta "Pascoli di carta" dedicata alle speculazioni sugli alpeggi italiani - è partito da uno studio su alcuni documenti dell'I-spra che rimarcavano l'importanza di difendere la biodiversità dalla tendenza monoculturale di intere aree e gli enormi rischi connessi alla perdita di specificità biologiche locali: rischi ambientali, a causa della necessità di dosi massicce di acqua; rischi sanitari, causati dall'ingente utilizzo di pesticidi; e infine rischi in termini di standardizzazione e di perdita di un millenario patrimonio di conoscenze e varietà territoriali. «Tutto questo mi ha colpito molto» ammette il giornalista. «Non perché fossero cose che ignoravo, quanto piuttosto perché erano scritte lì, nero su

bianco, su documenti ufficiali e consultabili da chiunque. Insomma, non era una problematica "nascosta".

L'inchiesta di Mencini va quindi dai vigneti del Prosecco DOC, nella pianure veneto-friulana (dove una legge del 2009, ampliando la denominazione del Prosecco al di fuori della zona predisposta per la DOCG, ha favorito l'allargamento del business connesso al prodotto) ai meleti della bassa e media Val di Non trentina, per poi spostarsi nel viterbese e nelle zone attorno al Lago di Bolsena e al Lago di Vico, predisposte negli ultimi anni alla coltivazione della nocciola su larga scala per rifornire la grande industria dolciaria italiana "made in Italy".

Le esperienze positive

Tuttavia, c'è luce in fondo al tunnel. Il giornalista, infatti, ha scelto di includere nel suo libro anche le

esperienze positive di resistenza all'approccio monoculturale e di proposte alternative. Come è accaduto nel bellunese, dove un comitato molto attivo ha imposto che la maggioranza dei comuni del territorio applicasse regolamenti molto stringenti sull'uso della chimica in agricoltura, impedendo di fatto l'ampliamento dei vigneti a favore di tecniche di agroforestazione più efficaci. O come è accaduto nell'alta Val di Non, dove la raccolta di firme tra comuni e cittadini ha impedito l'impianto di nuove infrastrutture agricole e ha mantenuto intatto il paesaggio, incentivando un turismo di prossimità e recupe-

rando vecchie produzioni locali. O ancora, ci sono gli esempi dell'azienda che nel viterbese produce ottima nocciola biologica, vendendola soprattutto all'estero per superare il monopolio italiano sul settore, o della realtà molisana di Castel del Giudice, dove si stanno recuperando antichi meleti biologici. «L'agricoltura oggi deve dare i conti con il cambiamento climatico» conclude Mencini. «Le alternative alla monocultura esistono, sono efficaci, buone e salutari per ambiente e persone. È quella la direzione in cui andare».

■ Erica Balduzzi

lanterne - mobili - candele - cornici
lampade - articoli per la casa

VISITA IL NOSTRO SHOW ROOM

ARTICOLI FRESCHI E ALLA MODA
DECORAZIONI PER NEGOZI, LOCALI E UFFICI



CARTOLOMBARDA
SRL

Ingresso riservato a possessori di P.Iva

via Grumello 32, Bergamo 24127 | 035 403328 | cartolomb.bg@cartolombarda.net
www.cartolombardabergamo.it

Società

Gli eccezionali profitti delle società petrolifere

Un estratto dal libro "Mondo Etico" di Germano Tengattini tutte le aziende che si occupano di petrolio e gas nel 2022 hanno macinato enormi guadagni

Il 2022 è stato un anno nero per gran parte degli europei a causa dei costi elevatissimi di gas e petrolio, legati alla crisi energetica, determinata dalla guerra in Ucraina. Mentre per le aziende che hanno venduto gas, petrolio ed energia è stato l'anno dei record. Le società petrolifere, mantenendo fermi i costi di produzione per l'estrazione, la raffinazione, la vendita, hanno raddoppiato i loro guadagni. Secondo i calcoli dell'agenzia di stampa britannica, Reuters, i profitti delle più grandi società energetiche occidentali (Eni, ExxonMobil, Shell, BP, TotalEnergies) nel 2022 hanno raggiunto i 200 miliardi di dollari.

menti ambivalenti: da una parte ci sono società private che vendono legittimamente una materia prima il cui prezzo aumenta per ragioni indipendenti dal loro volere, traendone un profitto; dall'altra ci sono i consumatori che subiscono questi rincari su vari fronti, sia quando vanno a fare rifornimento, sia quando comprano prodotti a prezzi superiori perché sono aumentati i costi di trasporto, che si sono riversati sul prezzo dei beni. Per questo molti governi occidentali hanno imposto tasse straordinarie sugli extra profitti delle società energetiche, in mo-

do che parte del loro guadagno aggiuntivo potesse essere redistribuito sotto forma di aiuti e sussidi verso chi stava pagando tantissimo l'energia. L'Italia è stata uno dei primi paesi ad applicarla. La misura decisa a marzo 2022 dal governo di Mario Draghi, prevedeva una tassa una tantum sugli utili extra delle aziende del settore energia, gas e petrolio, pari al 25%. Il ministero dell'Economia contava di incassare dalla misura 10,5 miliardi di euro lo scorso anno, ma poi, per una serie di ragioni legate anche alla difficoltà di calcolo di quanto dovuto, le aziende hanno prefe-

rito non pagare contando sull'incostituzionalità della norma. Il governo attuale per il 2023 ha deciso di aumentare la tassa dal 25 al 50%, calcolato sull'imponibile Ires e sull'incremento medio superiore al 10% calcolato sui quattro anni precedenti. La speranza è che non finisca tutto in una bolla di sapone. L'Unione Europea ha annunciato l'introduzione di una tassa simile, che ha chiamato Contributo di Solidarietà, dovuto dai produttori di fonti fossili, in aggiunta alle tasse nazionali. Prevede un prelievo di almeno il 33% su qualsiasi profitto imponibile del



2022 e del 2023 che superi di almeno il 25% i profitti medi ottenuti tra il 2018 e il 2021. Dal punto di vista dell'equità, tutti gli economisti sono concordi sull'introduzione del prelievo straordinario dagli enormi profitti fatti da queste società grazie alla guerra, proprio nell'ottica di raccogliere fondi per finanziare misure a sostegno di famiglie e imprese, il cui conto energetico, tra carburanti e bollette, è notevolmente aumentato. Oggi le quotazioni del petrolio/gas sono ora lontane dai picchi raggiunti all'inizio della guerra e durante la scorsa estate, ma l'embargo europeo al petrolio russo raffinato è appena entrato in vigore (febbraio 2023). Il divieto d'importare prodotti petroliferi raffinati russi, compresi gasolio

per le automobili e carburante per aerei, fa parte del sesto pacchetto di sanzioni alla Russia. Fino al 5 febbraio, l'Ue importava circa 70 milioni di euro al giorno di prodotti petroliferi, in particolare diesel dalla Russia. Nell'immediato, gli esperti del settore non sembrano preoccupati per la carenza di diesel in Europa, dato che le aziende hanno accumulato discrete quantità di scorte prima dell'inizio dell'embargo. Restano invece da valutare le conseguenze a lungo termine. Nonostante il nuovo embargo europeo, le petroliere continuano a trasportare prodotti petroliferi russi verso Paesi terzi. Il rischio di aggravamento delle sanzioni da parte dei russi, è un nuovo problema d'affrontare. Dopo aver chiuso la porta, il rischio

che il petrolio entri dalla finestra è all'ordine del giorno. I dati ufficiali sono difficili da trovare ma, anche trovandoli, per questioni politiche non sarebbero ufficiali. I pochi elementi disponibili evidenziano che la Russia sta esportando petrolio greggio in paesi come India, Turchia, Emirati Arabi Uniti e nel continente africano. Nello specifico i barili di petrolio inviati dalla Russia all'Africa sono stati a fine 2022 circa 214.000 barili al giorno, contro i 70.000 circa a fine 2021. Principali player acquirenti africani sono: Tunisia, Marocco e Nigeria, ma la situazione è in perenne e continua evoluzione visto il divieto dell'Unione Europea all'acquisto di prodotti petroliferi russi.

I profitti della società

- ENI: ha chiuso il terzo trimestre del 2022 con utile netto pari a 3,73 miliardi di euro, in aumento del 161% rispetto allo stesso periodo del 2021. Nei primi 9 mesi del 2022 ha registrato utili per 10,8 miliardi, il 311% in più rispetto agli stessi mesi dell'anno precedente;
- Exxon Mobil: oltre 52 miliardi di euro, oltre due volte il risultato del 2021;
- Shell: quasi 38 miliardi di euro, il doppio rispetto al 2021 e i più alti dei suoi 115 anni di storia;
- BP: oltre 26 miliardi di euro, ha più che raddoppiato i suoi utili rispetto al 2021;
- TotalEnergies: quasi 34 miliardi di euro.

Nel 2023 i profitti dovrebbero scendere a 158 miliardi, una cifra comunque ben superiore a quella del 2021 (stima fatta sui prezzi di circa 80 dollari al barile). La contrapposizione fra le società petrolifere e le difficoltà dei consumatori, suscita da mesi senti-



Il libro "Mondo Etico" di Germano Tengattini è stato distribuito in alcuni eventi o convegni dedicati alla finanza etica e agli obiettivi ESG. Nella foto il convegno "Strategia Aziendale

Verso una Economia Sostenibile" promosso da: Südtirol Bank Spa-Università BS Economia-Raiffeisen Italia-Progest Srl tenutosi a Brescia il 23/03/2023.

Lo schema del libro

- 1 - Considerazioni generali:** origini e storia della finanza sostenibile; finanza sostenibile; differenza fra gli investimenti etici e sostenibili; gli investimenti sostenibili e responsabili sono una moda e/o hanno perso credibilità?
- 2 - Gli attori coinvolti:** chi sono i risparmiatori del nuovo millennio? In quali prodotti di Risparmio si può investire? Differenze fra i rendimenti dei prodotti finanziari classici e quelli sostenibili? Aziende fornitrici di prodotti finanziari; operatori di rating sociale; gestori, analisti e banche.
- 3 - Quadro giuridico** della finanza sostenibile: Italia; Europa.
- 4 - Gli obiettivi dello sviluppo sostenibile:** sviluppo sostenibile; dall'accordo di Parigi a Sharm El Sheikh; economia circolare - Green Deal Europeo - Carta di Bellagio; l'Italia contiene i danni; le ragioni della Crisi.

L'autore

L'autore del libro, Germano Tengattini, da 33 anni Consulente Finanziario, ha sentito la necessità di scrivere in modo chiaro e sintetico un manuale sugli investimenti ESG (Environmental, Social & Governance) e il "Mondo Grigio" che li circonda, dopo aver letto l'ultimo rapporto della Consob (Commissione Nazionale per le Società e la Borsa) sugli investimenti finanziari delle famiglie italiane, in cui si evidenzia che il 70% degli intervistati ha dichiarato di essere a conoscenza degli investimenti etici, responsabili e solidali ma che non sarebbe in grado di spiegare esattamente cosa siano.

Per chi volesse approfondire la lettura sono disponibili copie gratuite del testo (fino ad esaurimento scorte), richiedendole al seguente indirizzo: germano.tengattini@virgilio.it



Con la bella stagione arriva anche l'attività fisica

Gli integratori possono essere d'aiuto. Sportivi o dimagranti? conoscere per scegliere



Fare attività fisiche è estremamente prezioso da diversi punti di vista e, anche se spesso è una delle motivazioni principali, l'estetica è decisamente la meno importante! A prescindere dal livello e dalla tipologia di allenamento seguiti da ciascuno, fare sport è importantissimo principalmente da un punto di vista fisico e in particolare relativamente al benessere cardiovascolare e circolatorio. Mantenere un buono stato di forma porta benefici che vanno assolutamente oltre la questione estetica: essere in buona forma, peraltro, porta a stare bene con se stessi anche sotto il profilo psicologico e dell'umore. Fare attività fisica rimodella il corpo, ma giova ricordare che il controllo del peso e l'eventuale perdita dei chili in eccesso in alcuni casi può essere decisamente molto opportuno, ma non per una questione estetica: un fisico in sovrappeso comporta uno sforzo fisico superiore al normale e

implica conseguentemente un aumentato rischio di incorrere in problematiche croniche, sia a carico dell'apparato cardiocircolatorio, sia di quello muscolo-scheletrico. Mantenere un corretto peso è dunque decisamente opportuno a prescindere dalla "prova-costume". E' chiaro che meno abituati siamo a prenderci cura di noi stessi, ad allenarci, a fare attività fisica, più rischiamo di avere una consistente quantità di kg in eccesso e maggiore può essere l'utilità di ricorrere agli integratori. Per definizione un integratore non è fondamentale ma nemmeno superfluo: deve essere inteso come qualcosa che può aiutare senza essere imprescindibile. Inoltre, un integratore deve essere uno strumento volto ad aiutare a colmare una lacuna, ovvero una carenza, per cui non può essere onnicomprensivo, non può essere, come si suol dire, "buono per tutte le stagioni": i migliori integratori sono specifici

e formulati in modo mirato per ogni necessità. Nello specifico dell'argomento e della stagione in cui siamo, possiamo grossolanamente individuare due categorie: integratori per lo sport e integratori per rimodulare il peso corporeo e il metabolismo.

Integrazione sportiva

Quando si parla di integratori sportivi ci si riferisce ad un ampio novero di preparati contenenti diverse sostanze: sali minerali, aminoacidi ramificati ed essenziali, substrati energetici, zuccheri complessi a lento o rapido rilascio, stimolanti. A seconda del grado d'impegno fisico richiesto, della frequenza degli allenamenti e del tipo di attività svolta (più o meno esplosiva, più o meno aerobica), diversi sono gli approcci consigliati; alcune aziende hanno scelto di commercializzare integratori più completi ma anche più generici,

altre hanno scelto di differenziare creando linee più ampie con prodotti più specifici a composizione selezionata. In linea generale, si potrebbe dire che l'integrazione dovrebbe essere più specifica proporzionalmente alla frequenza e intensità degli allenamenti: il target di prodotti a composizione più completa e generica potrebbero essere gli sportivi occasionali con impegno fisico medio-bas-

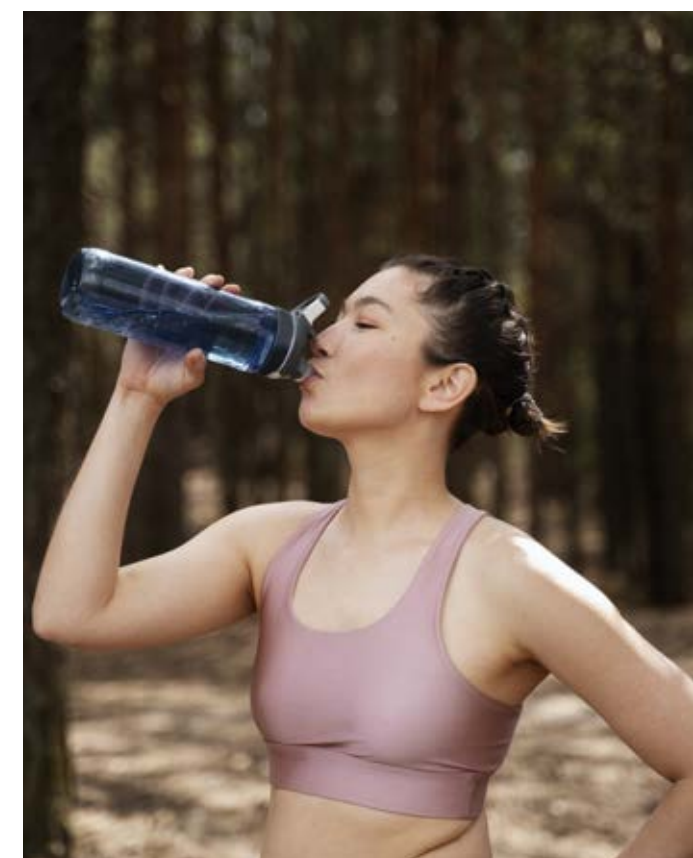
essere elementi utili al corretto svolgimento delle normali attività dell'organismo per un benessere generale. Una linea più ampia e completa può infatti comprendere anche vitamine e minerali, così come il magnesio, implicato non solo nella contrattilità muscolare ma anche nel corretto funzionamento del sistema nervoso. Questa integrazione generica può essere assunta quotidiana-



mente, mentre coloro che svolgono attività fisica più frequente con un impegno muscolare ed energetico più elevato dovrebbero rivolgersi ad una integrazione più attenta e specifica. Obiettivo è migliorare la performance, ridurre l'affaticamento aumentando la resistenza e rendere più rapido e meno faticoso il recupero. Ci possono inoltre

prodotti, sia che ci si affidi a un approccio multiplo, è importante saper scegliere la corretta integrazione e comprendere il senso di ciò che si sta scegliendo di assumere. Integrazione sportiva: utile per tutti, mai superflua se ciascuno è in grado di operare la scelta più adatta alle proprie esigenze. Parallelemente ad esigenze di

molecole che costituiscono la benzina per l'apparato muscolare), sali minerali, soprattutto magnesio e potassio, fondamentali soprattutto durante la stagione calda o in caso di attività che comportino una ampia sudorazione, ferro e vitamina B12, implicati nell'aumento dell'ossigenazione del sangue, ginseng e guaranà quali esempi di stimolanti e adattogeni. Sia che si decida per un unico



Integratori dimagranti

Il controllo del peso e degli inestetismi fisici è un problema in continua diffusione nella nostra società. Il crescente bisogno di misurarsi con modelli, erroneamente ritenuti ideali, che fanno della ricerca della perfezione fisica ed estetica il proprio obiettivo, ha creato le premesse per assistere, col passare degli anni, alla nascita di un mercato via via sempre più vasto di rimedi di vario genere che promettono risultati miracolosi. In un panorama così ampio e variegato può essere molto complesso orientarsi. In farmacia oggi si possono trovare validi aiuti sia per scegliere al meglio le strategie più opportune, differenti caso per caso, sia per monitorare i risultati ottenuti. Parallelemente ad esigenze di

tipo medico-salutistico, è però ormai noto che, per quanto del tutto effimera, una delle preoccupazioni più diffuse riguarda l'estetica del proprio aspetto fisico, questione ovviamente particolarmente pressante all'arrivo dell'estate ma certamente ormai trasversale in tutte le stagioni. E' necessario ricordare un elemento fondamentale: un integratore alimentare, che contenga uno o più dei tanti elementi (spesso di origine fitoterapica) impiegati nel campo del controllo del sovrappeso, non è assolutamente privo di rischi né di interazioni con altri farmaci: non si deve commettere mai l'errore di pensare che un integratore in quanto tale, cioè non medicinale, sia privo di effetti collaterali. La maggior parte degli integratori e dei rimedi volti a coadiuvare le diete "dimagranti" contengo-

no infatti sostanze in grado di interagire con le terapie farmacologiche; citiamo solo pochi esempi: Fibre igroscopiche (cioè in grado di attirare grandi quantità di acqua): il loro scopo è indurre rapidamente un senso di sazietà rigonfiandosi nello stomaco. Queste fibre (per esempio il Glucomannano, il cui impiego è noto e diffuso da molti anni) assunte con abbondante acqua si rigonfiano creando una massa che ha il duplice obiettivo di distendere le fibre muscolari della parete dello stomaco (generando un messaggio che dallo stomaco giunge al cervello: "Sono pieno!! Sono sazio!!") e di inglobare fisicamente parte dei grassi e degli zuccheri contenuti nel pasto. E' essenziale ricordare che questo effetto di assorbimento non è selettivo, per cui eventuali farmaci assunti ai pasti potrebbero rimanere intrappolati e quindi essere meno efficaci. Chitosano - Garcinia - Citrus: Un paziente in terapia con farmaci per il controllo del diabete o delle dislipidemie (colesterolo,

trigliceridi; parleremo dettagliatamente di questo argomento nel prossimo numero) deve aspettarsi un'interazione se decide di introdurre integratori che riducono l'assorbimento degli zuccheri o dei grassi o ne aumentano in metabolismo. In alcuni casi questa interazione può essere positiva, in altri negativa; qualsiasi terapia in atto deve essere comunicata al farmacista e al medico. In farmacia si possono trovare diverse proposte, suggerite caso per caso con consiglio professionale e competenza, sia per il controllo del peso sia per quello degli inestetismi: integratori alimentari (a diversa composizione, in singolo componente o in associazione), prodotti per uso topico, pantaloncini snellenti (utili per aumentare la temperatura inducendo perciò un effetto benefico di termogenesi localizzata), barrette sostitutive del pasto, drenanti per aiutare la circolazione periferica.

■ Dott. Michele Visini



Farmacia VISINI

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI



Vero o falso? Quiz alimentare della salute

Mettiti alla prova: tanti luoghi comuni o credenze hanno un fondamento di verità oppure sono solo falsi miti?
Risposte nella pagina a fianco

Domande

- 1 Il cous cous è adatto ai celiaci
- 2 Concludere ogni pasto con il formaggio è sballato.
- 3 Il sale dell'Himalaya è consigliato a chi soffre di osteoporosi.
- 4 I fagiolini sono paragonabili alle verdure.
- 5 Ci sono dei cibi che aiutano a controllare la fame.
- 6 In caso di diabete il consumo di fruttosio non arreca alcun danno.
- 7 Consumare le verdure fresche aiuta a dimagrire.
- 8 L'obesità androide, detta anche "a mela", è associata a una distribuzione del grasso soprattutto nella zona addominale.
- 9 Tutte le diete dimagranti sono sane.
- 10 Il tè nero favorisce l'eliminazione dei chili in eccesso.



Questo tipo di obesità è inoltre a mantenere in equilibrio la glicemia nel sangue e a tenere sotto controllo il colesterolo.

3. Falso. Conosciuto anche come sabbia rosa per l'elevato contenuto di ossido di ferro, il sale dell'Himalaya contiene buone quantità di oligoelementi e minerali. Tuttavia, il sale va sempre utilizzato in piccole quantità, quindi l'introduzione del nutriente è limitata e l'eccesso può favorire l'osteoporosi e l'ipertensione.

4. Vero. I fagiolini, chiamati anche cornetti o tegolini, dal punto di vista botanico sono legumi. Tuttavia l'elevata presenza di acqua, e il basso contenuto di proteine, il rende idonei a un consumo come complesso proteico.

2. Vero. Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, grazie alla presenza di fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

5. Vero. Ad esempio i cibi integrali che contengono fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

6. Falso. Non è vero che il fruttosio si può consumare senza attenzione. Ad esempio, l'attenzione alle diete drastiche, cioè che riducono le calorie, perché possono avere effetti anche molto negativi per la salute. Evitate inoltre le diete mono alimento come ad esempio la dieta del pompelmo.

7. Vero. Questi vegetali, oltre a fornire un quantitativo più elevato di nutrienti, richiedono una maggiore masticazione che dona un senso di pienezza e consente di ridurre la perdita di peso. Eventualmente, stanziate alicoli con proprietà stimolanti ed eccitanti, possono svolgere funzioni diuretiche ma non dimagranti.

8. Vero. Il grasso tende anche a concentrarsi nella zona della vita.

Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, grazie alla presenza di fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

5. Vero. Ad esempio i cibi integrali che contengono fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

2. Vero. Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, grazie alla presenza di fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

5. Vero. Ad esempio i cibi integrali che contengono fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

Valutazione finale

Meno di 3 risposte esatte
Non credere a tutti i falsi miti

Tra 3 e 6 risposte esatte
Ci sono margini di miglioramento

Tra 7 e 9 risposte esatte
Complimenti, hai buone conoscenze

Tutte le risposte esatte
Ottimo, sei un vero esperto!

Risposte

3. Falso. Conosciuto anche come sabbia rosa per l'elevato contenuto di ossido di ferro, il sale dell'Himalaya contiene buone quantità di oligoelementi e minerali. Tuttavia, il sale va sempre utilizzato in piccole quantità, quindi l'introduzione del nutriente è limitata e l'eccesso può favorire l'osteoporosi e l'ipertensione.

4. Vero. I fagiolini, chiamati anche cornetti o tegolini, dal punto di vista botanico sono legumi. Tuttavia l'elevata presenza di acqua, e il basso contenuto di proteine, il rende idonei a un consumo come complesso proteico.

2. Vero. Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, grazie alla presenza di fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.

5. Vero. Ad esempio i cibi integrali che contengono fibre, aiutano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano a controllare la fame.



Rossana Madaschi Nutrizionista
Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidialute.it
www.nutrirsidialute.it

Punto Ristorazione
CATERING BANQUETING

Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

info@puntoristorazione.it

Trasformiamo i rifiuti in nuova materia ed energia



Industria del Recupero e Riciclo
Plastica - Fertilizzanti - Energia - Biometano

via F. Filzi 5 - Montello (BG) - Tel. 035.689111 - www.montello-spa.it