

a tu per tu con

AVIS

L E G N A N O

dicembre 2018

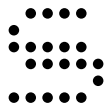
N. 03 quadrimestrale anno XXXII

Associazione, pag 5
*La donazione
di sangue e il ferro*

Intervista, pag 7
*Paolo Cognetti: Senza
mai arrivare in cima*

Con il naso all'insù





SOMMARIO

Associazione, pag 5
La donazione di sangue
e il ferro

L'intervista, pag 7
Paolo Cognetti: "Senza mai
arrivare in cima"

L'esperienza, pag 9
Prossimo obiettivo: Marte

La storia, pag 11
Il Volo del Gabbiano approda a
Le Ris - un risotto per un sorriso

Il viaggio, pag 13
Alla scoperta della Milano
verticale

A TU PER TU CON AVIS
Quadrimestrale

Direttore:
Pierangelo Colavito

Direttore responsabile:
Marino Pessina

Redazione:
Carlo Parolo
Cesare Raimondi
Sergio Barazzetta
Romano Storino

Marco Parotti
Marika Giustizieri
Beatrice Colombo
Miriam Giudici
Riccardo Dell'Acqua
Ivan Borlandelli

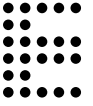
Gli articoli firmati o siglati
rispecchiano il pensiero
dell'autore e non
impegnano il giornale.

Tiratura:
7.800 copie

**Amministrazione,
Redazione e Direzione:**
Avis Legnano
Via Girardi 19/G
tel. 0331/453333
fax 0331/596620

Elaborazione grafica:
Eo Ipso Srl - Legnano (MI)

Stampa:
Graphicscalve Spa
Costa di Mezzate BG
Registrazione Tribunale
di Milano n.6 del 9/1/87
Iscrizione ROC 31837
www.avis-legnano.org
www.zeronegativo.org



*Mira alla luna.
Anche se sbagli,
atterrerai tra le stelle.*

(Les Brown)

Avere grandi ambizioni è sicuramente un pregio. Guardare in alto, senza temere le vertigini, è sempre stato uno dei principali motori per poter crescere sotto ogni punto di vista. Ma a camminare costantemente con lo sguardo rivolto al cielo un rischio lo si corre: non si presta attenzione a dove si mettono i piedi. E qui, gli imprevisti (più o meno spiacevoli) sono sempre dietro l'angolo. Lo sa bene chi frequenta la montagna: anche senza ambire a scalare vette poderose, uno scivolone, una storta, un inciampo sono sempre possibili (anche se non augurabili ad alcuno). Per poter proseguire nel cammino è bene non perdere di vista la meta, ma è indispensabile conoscere la strada che si sta facendo. Cielo e terra vengono spesso contrapposti: dalle proprietà quasi divine il primo, più materiale e legata alla concretezza la

seconda. All'aspetto etereo, misterioso e un po' sognante dell'uno si contrappone la quotidianità della seconda con le sue "cose da fare". Eppure, prendendo spunto da un vecchio adagio cinese, non sempre chi indica la stella è necessariamente il saggio; di certo, chi si ferma ad ammirare il dito un po' stolto lo è.

In medio stat virtus, scrivevano gli antichi latini. La verità (virtù) è sempre nel mezzo. In quel mezzo che non è zona di confine, né punto di passaggio e neppure area di conquista. È consapevolezza di chi siamo e di dove vogliamo andare. Certo, il clima natalizio ci spinge ad essere un po' sognanti e dare spazio a desideri e letterine. Stare con il naso all'insù può fare bene. Se non migliora la respirazione, quantomeno migliora la postura: non più con lo sguardo fisso sul cellulare di ultima generazione, ma con gli occhi puntati al cie-



lo. Chissà mai che si possa vedere la stella cometa. Noi ci abbiamo sempre creduto. L'auspicio era quello di un arrivederci (e non un addio). E così è stato: dopo sette anni, il nostro giornale A tu per tu con Avis torna nella sua forma "storica". Ovvero, di carta. Nell'era del digitale può sembrare una scelta anacronistica. Di certo è un ritorno al passato, alle nostre radici. È il simbolo della volontà di mantenere tangibile la relazione con i nostri donatori e, soprattutto, la voglia di mantenere lo sguardo alto.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA STRAORDINARIA

**Come da delibera del Consiglio Direttivo del giorno 13 Novembre 2018,
l'Assemblea Straordinaria dei Soci di Avis Legnano è convocata per**

Lunedì 25 febbraio 2019

Alle ore 20 in prima convocazione (con la presenza della maggioranza dei Soci),
alle ore 21 in seconda convocazione (qualunque sia il numero dei presenti).
L'assemblea si terrà presso la Sala Consiliare del Comune di Dairago, Via Damiano Chiesa
n.14 a Dairago con il seguente ordine del giorno:

1. Insediamento dell'Ufficio di Presidenza e Nomina questori di sala
2. Lettura del Verbale della Commissione Verifica Poteri
3. Modifica ed adeguamento dello Statuto al decreto 3 luglio 2017 n.117

Data l'importanza dell'Assemblea sono certo che vi sentirete impegnati a partecipare
attivamente a questo momento associativo.

Il Presidente, Pierangelo Colavito

P.S. PRESENTARSI MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE

**Come da delibera del Consiglio Direttivo del giorno 13 Novembre 2018,
l'Assemblea Ordinaria dei Soci di Avis Legnano è convocata per**

Lunedì 25 febbraio 2019

Alle ore 20.30 in prima convocazione (con la presenza della maggioranza dei Soci),
alle ore 21.30 in seconda convocazione (qualunque sia il numero dei presenti).
L'assemblea si terrà presso la Sala Consiliare del Comune di Dairago, Via Damiano Chiesa
n.14 a Dairago con il seguente ordine del giorno:

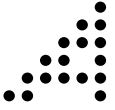
1. Insediamento dell'Ufficio di Presidenza e Nomina questori di sala
2. Lettura del Verbale della Commissione Verifica Poteri
3. Relazione Programmatica delle attività del Consiglio Direttivo
4. Relazione del Direttore Sanitario
5. Relazione del Tesoriere e presentazione del Bilancio Consuntivo anno 2018
6. Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti
7. Discussioni sulle relazioni (Programmatica, Amministrativa) e del Bilancio Consuntivo anno 2018 e loro votazioni
8. Presentazione del Bilancio Preventivo anno 2019
9. Discussione e ratifica del Bilancio Preventivo anno 2019
10. Nomina delegati Assemblea Provinciale/Regionale/Nazionale e del capo delegazione

Data l'importanza dell'Assemblea sono certo che vi sentirete impegnati a partecipare
attivamente a questo momento associativo.

Il Presidente, Pierangelo Colavito

P.S. PRESENTARSI MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA

Coloro che volessero prendere visione del Verbale dell'Assemblea 2018 e del Bilancio
Consuntivo 2018, lo potranno fare in sede (via Girardi 19/G) nei giorni 20/21/22 Febbraio
2019, durante l'orario d'ufficio.



La donazione di sangue e il ferro

di Salvatore Esposito
Direttore sanitario Avis Legnano

I presupposti fondamentali per poter donare il proprio sangue sono, in primo luogo, quello di godere di uno stato di buona salute e poi di seguire uno stile di vita sano. Entrando più nello specifico di quest'ultimo ambito, tralasciando gli aspetti comportamentali, molto importante risulta essere il tipo di alimentazione che il donatore dovrebbe seguire, tenendo presente che, in realtà, ciò che viene consigliato per il donatore altro non è che la dieta che tutti, donatori e non, dovrebbero seguire per garantirsi il mantenimento di un buono stato di salute. L'unica accortezza che il donatore dovrebbe tenere presente quando si alimenta è quella di incrementare l'apporto di cibi ricchi di ferro. Questo metallo infatti è fondamentale per la "costruzione" dei globuli rossi i quali rappresentano l'elemento che

principalmente viene perso con la donazione di sangue intero. Questo vuol dire che quando doniamo "perdiamo" una quota di globuli rossi e con essi il ferro in essi contenuto e che nel giro di qualche settimana dovremmo cercare di recuperare attraverso l'alimentazione. Il problema diventa ancora più marcato nelle donne in età fertile che, a causa delle perdite mensili di sangue con il ciclo mestruale, si trovano più facilmente, rispetto agli uomini, in situazione di carenza di ferro. Fortunatamente abbiamo la possibilità di tenere sotto stretto controllo gli indicatori del nostro patrimonio di ferro e che sono rappresentati dall'emoglobina e dalla ferritina. Come ogni donatore ben sa, l'emoglo-



bina viene controllata prima di ogni donazione attraverso una goccia di sangue prelevata dal polpastrello di un dito. Mentre è ormai comunemente dimostrato che il dosaggio della ferritina, essendo correlato con le riserve di ferro, è il parametro ematologico più significativo per valutare i depositi marziali (cioè di ferro) dell'organismo e per coglierne precocemente un deficit, prima che si instauri una carenza con ripercussioni sullo stato di salute. La ferritina viene controllata

in tutti i donatori almeno una volta all'anno e più frequentemente in caso di bassi valori.

Venendo al tipo di alimentazione "ideale" per il donatore di sangue, bisogna tener presente che il ferro è presente in molti alimenti come legumi, la carne, alcune verdure, le uova, purtroppo però il nostro corpo ne assorbe solo una parte piuttosto bassa rispetto a quello effettivamente contenuto negli alimenti. Inoltre negli alimenti di origine

animale (in particolare la carne) il ferro è presente in una forma chimica che viene meglio assorbita rispetto al ferro che si trova nei vegetali; però come è ben noto, la carne non dovrebbe essere mangiata tutti i giorni, mentre tutti i giorni la nostra dieta deve prevedere una quota di ferro, che dovrà essere inevitabilmente di origine vegetale. Una strategia per aumentare l'assorbimento di ferro è quella di assumere insieme cibi ricchi di Vitami-

na C, come agrumi, kiwi, peperoni, uva e frutta in generale.

In definitiva, porre rimedio a una carenza di ferro nella dieta di tutti i giorni non è quindi una cosa impossibile: anzitutto, rilevata una carenza di ferro, si può cominciare a modificare la propria alimentazione già dalla colazione. Muesli con avena e frutta secca, seguiti da una buona spremuta d'arancia, già di per sé incrementano il livello di ferro. Non farsi mancare spinaci, bietole e le verdure a foglia verde scuro, sempre condite con limone. I legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) possono essere assunti anche ogni giorno, molto ben cotti, accompagnati da insalate di spinaci freschi o insalate a foglia scura. Usare sempre succo di limone fresco per condire; da spremere nel bicchiere un'arancia o un pompelmo dopo i pasti.



“Senza mai arrivare in cima”



Paolo Cognetti

Dopo “Le otto montagne” con cui ha vinto il premio Strega nel 2017, Paolo Cognetti è tornato ad raccontare la “sua” montagna. In “Senza mai arrivare in cima” (Einaudi), il suo ultimo romanzo, lo scrittore si sposta dalle Alpi all’Himalaya e ripercorre i 20 giorni trascorsi nel 2017 nel Dolpo, un territorio nepalese ancora lontano dalle carovane turistiche. 300 chilometri rigorosamente fatti a piedi e rigorosamente - come dice il titolo - senza raggiungere una vetta.

Perché questa scelta?

«In passato ho fatto anche alpinismo: c’è stato un periodo importante in cui la meta era la cima. L’idea questa volta era di fare un lavoro su di me. Questo racconto ha molto a che fare con un desiderio di trasformazione, con la ricerca di un’armonia con se stessi, con la montagna e con quello che c’è intorno. Allo spirito di conquista e colonizzazione ho risposto con il cercare di comprendere un luogo, vo-

lergli bene e rispettarlo. Per questo ho scelto di girare intorno alle montagne».

Quasi una presa di posizione tra chi cerca la conquista e chi invece vuole la convivenza. E tra alpinisti e montanari, Cognetti non ha dubbi tra chi preferire.

«L’alpinismo è sempre più atletismo. Gli alpinisti hanno tutta la mia ammirazione però nell’alpinismo moderno è venuta meno la parte di esplorazione; ci si misura sotto il profilo atletico. L’interesse per i montanari nasce invece dal fatto di essere andato ad abitare in montagna. In un luogo dove la cultura alpina si è estinta, mi interessa vedere come l’uomo si è abituato al posto. Mi piacciono i montanari, sono persone che sanno fare un po’ di tutto e hanno trovato un loro senso nello stare lassù».

Cosa ha trovato in Himalaya?

«Quando parliamo di alta montagna, parliamo degli 8mila. E gli 8mila rendono quasi impossibile il desiderio di salirci. Le nostre Alpi,

anche quelle più maestose, ti danno l’idea che sono più accessibili. Davanti agli 8mila bisogna inchinarsi. E questo emerge molto dalla popolazione che abita intorno: c’è un senso di sacralità e solennità. Mi piacciono le lunghe vallate e i giorni di cammino. In questi luoghi esiste ancora una civiltà che non conosce le auto e il villaggio dista otto giorni di cammino dalla città più vicina. Qui vivono persone molto povere, ma adatte al luogo che abitano. La scoperta più grande è vedere una montagna abitata e ancora intatta».

Si tende ad associare la montagna con la solitudine. Eppure nei suoi libri trovano molto spazio le relazioni tra persone.

«Anche se in passato ho viaggiato molto da solo, ultimamente ho iniziato a sperimentare un’esperienza nuova: quella di condividere un viaggio con un amico; vedere cosa fa un’amicizia. Si crea una forte intimità, in particolare si crea quell’in-



Con parte dei proventi di "Senza mai arrivare in cima", Paolo Cognetti sostiene due associazioni che operano in Nepal: Sannani House è stata fondata da valdostani ed è un orfanotrofio per orfani e bambini vittime di violenza; CASANepal invece è una struttura per donne vittime di violenza.

timità maschile cui non siamo più abituati e che solitamente viene persa dopo l'adolescenza. È un peccato perché ci sono dei tesori nell'amicizia. La montagna mi ha aiutato a riscoprire il senso di un'amicizia».

Quale fascino esercita la montagna su Paolo Cognetti?

«La mia montagna non è una meta di vacanze. Quando ho iniziato a andarci, per poterci stare ho fatto diversi lavori. Adesso ho dei progetti: la costruzione di un rifugio alpino e fare attività culturali con un'associazione. Non è villeggiatura e non è eremitaggio: la montagna è un luogo dove sto bene e quando un posto ti fa stare bene cerchi di tornarci il più possibile e di viverlo. Mi sento libero, mi sento forte. È il posto per me. Anche se solamente per una parte dell'anno perché d'inverno ancora mi respinge».

Già, perché d'inverno abita in città per poi far ritorno in montagna in primavera. È quasi un pendolare

della montagna?

«Il termine pendolare mi ricorda la città. Preferisco parlare di transumanza, quando d'estate si portano gli animali al pascolo in quota».

Il suo rapporto con la natura?

«Abito in una baita che sta in mezzo a un pascolo a 1900 metri di altezza. Attorno, boschi di abeti e larici e molti animali selvatici. Sono immerso nella natura e per stare nella natura occorre adattarsi, come quando si passa da un posto buio ad uno con molta luce. La prima volta che sono andato in baita ho resistito un paio di settimane; forse anche la montagna aveva bisogno di conoscermi. Poi è stato un cammino di conoscenza reciproca, anche con gli animali: dalla lepre che ha superato il sospetto iniziale e si è avvicinata, ma anche la marmotta che ti permette di far dei passi verso di lei. Sedersi da soli in alta montagna in mezzo agli stambecchi ha del miracoloso».

La montagna è ultimamente di gran moda. È un bene o un male?

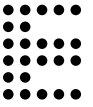
«Niente di male. Il confine tra il bene il male in montagna è molto chiaro. È male ciò che la modifica, la rovina, la sfrutta: edifici, impianti di risalita e piste da sci. Tutto quello che la rispetta va bene. Anche l'economia di montagna ha bisogno di questo tipo di turismo, più lento, più rispettoso».

È stato tre volte in Himalaya per arrivare a scrivere il suo ultimo libro. Perché?

«Per scrivere di un posto occorre conoscerlo. In passato ho frequentato New York parecchio, ma solamente dopo un po' mi sono sentito di scriverne. Così anche per l'Himalaya. Occorre un processo di conoscenza attento. E forse dopo un po' sei pronto a dire la tua».

Eppure chi scrive sui social lo fa spesso d'impulso.

«È una scrittura che scivola via e non lascia traccia. Io ho la speranza di lasciare qualcosa».



Prossimo obiettivo: Marte

di Miriam Giudici

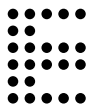


*Alessandro Pilati
nei laboratori di Leonardo*

Lo spazio? È più vicino di quanto immaginiamo. E nella sua esplorazione avrà un ruolo di primo piano uno strumento realizzato a Nerviano. È infatti nello stabilimento nervianese di Leonardo, uno dei player globali dei settori aerospazio, difesa e sicurezza, che è stato progettato, costruito e testato un trapano che nel 2021 arriverà su Marte, nell'ambito della missione ExoMars, per studiare il suolo alla ricerca di tracce di vita, presente o passata. Fare parte del team che ha seguito questo progetto è stata un'esperienza unica per Alessandro Pilati,

34 anni, ingegnere aerospaziale milanese che sin da bambino ha avuto lo sguardo rivolto verso le stelle. «Ho sempre avuto la passione per lo spazio e la sua esplorazione, e il percorso per trasformare questo interesse in un lavoro è stato molto impegnativo – racconta –. Mi sono laureato in Ingegneria Aerospaziale e poi ho proseguito con la laurea magistrale in Ingegneria Spaziale, entrambe al Politecnico di Milano. Ho lavorato poi in un piccolo studio di ingegneria fino a quando, quattro anni fa, sono stato assunto in Leonardo per lavorare nell'ambito della robotica». L'azienda era alla

ricerca di figure altamente specializzate per le attività legate allo spazio (pannelli solari, robotica, sistemi di propulsione e orologi atomici): Alessandro ha avuto così l'opportunità di lavorare in una realtà italiana – «Un'occasione non facilissima da trovare» ammette – di primissimo piano nel settore. «Leonardo conta a Nerviano un migliaio di dipendenti – spiega Alessandro –, di cui un centinaio circa coinvolto nelle attività legate allo spazio. L'ambiente è composto da italiani, soprattutto giovani, ma ovviamente la dimensione è internazionale, perché abbiamo rapporti con clienti e fornitori in tutto il mondo». E internazionale è la missione ExoMars (vedi box) per esplorare il pianeta rosso. Il rover che toccherà il suolo marziano sarà equipaggiato con uno strumento in grado di trapanare fino a due metri di profondità, pre-



levare campioni e analizzarli per riscontrare la presenza di particolari composti chimici, detti “firme biologiche”, che farebbero presupporre la presenza, presente o passata, di vita sul pianeta. «È senz'altro il progetto più interessante e stimolante al quale abbia mai partecipato – commenta Alessandro -. Alla fine di novembre abbiamo consegnato il modello di volo e nel 2020 il nostro trapano partirà verso Marte».

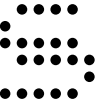
Vi atterrerà nel 2021, e potrebbe essere proprio lui a fare una delle scoperte più importanti della storia dell'umanità. Uno degli scopi di ExoMars, inoltre, è quello di preparare l'arrivo in futuro della prima missione umana su Marte: altro traguardo che fa sognare. Ma torniamo con i piedi per terra: perché l'esplorazione spaziale ci riguarda? Comporta grandi rischi e richiede ingenti risorse. Perché ne

vale la pena? «Perché tutto questo ha un enorme impatto sulle tecnologie che utilizziamo ogni giorno – osserva Alessandro -. Velcro, GPS, sistemi di comunicazione: sono solo alcuni esempi di invenzioni nate grazie alla ricerca spaziale. E poi c'è la curiosità scientifica, l'istinto di scoperta». Che non deve mai venire meno: perché il motore che fa progredire l'umanità è, da sempre, la conoscenza.

Il programma ExoMars e il contributo di Leonardo

Il programma ExoMars è frutto della cooperazione tra Agenzia Spaziale Europea (ESA), Agenzia Spaziale Russa (Roscosmos) e Agenzia Spaziale Italiana (ASI), con l'importante contributo della NASA. La missione comprende due fasi distinte: la prima ha portato nel 2016 una sonda (TGO – Trace Gas Orbiter) in orbita intorno a Marte per studiarne l'atmosfera, mentre la seconda è prevista per il 2020. Quest'ultima vedrà la presenza di un Rover automatico che, grazie alla trivella realizzata da Leonardo, potrà prelevare campioni di terreno e analizzarne

le proprietà chimiche, fisiche e biologiche. Leonardo ha un ruolo di primo piano nel programma ExoMars, che vede il coinvolgimento di oltre 130 aziende spaziali dei paesi partner dell'ESA. Thales Alenia Space, società partecipata da Thales e Leonardo, ha, infatti, la leadership industriale di entrambe le missioni. Molti degli strumenti ad alto contenuto tecnologico usati nel programma sono, inoltre, realizzati da Leonardo, che, attraverso la controllata Telespazio, è anche responsabile di alcuni sistemi chiave del segmento di terra di ExoMars.



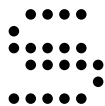
Il Volo del Gabbiano arriva a Le Ris



Non hanno mai smesso di guardare in alto e hanno lavorato fino a quando il progetto non ha preso il volo. Per la cooperativa Il Volo del Gabbiano sollevarsi da terra non è solamente il coronamento di un sogno, ma la possibilità concreta di dare un'opportunità di lavoro, di crescita e di autonomia a persone con disabilità. Il ristorante "Le Ris - Un risotto per un sorriso" di Olgiate Olona è tutto questo. «È il nostro biglietto vincente della lotteria», annuncia Giusy Masci, presidente della cooperativa. «Lo inauguriamo il 6 gennaio 2019, tradizionale giorno di estrazione dei biglietti vincenti della Lotteria Italia. E dall'8 gennaio è operativo a tutti gli effetti». Due date che però nascondono più che una storia, una sfida: quella di poter dare ad un ragazzo

che soffre di autismo la possibilità di guardare al futuro e di costruirsi una vita. Loro ci hanno creduto fin da quando, circa tre anni fa, sono riusciti a guardare oltre e ad immaginarselo quel futuro. Loro sono Giusy e Alessandro, i genitori di Riccardo, che non si sono fermati davanti ai problemi del figlio, ma lo hanno incoraggiato e sostenuto affinché potesse trovare la sua strada. «Riccardo ha sempre avuto un particolare interesse verso il mondo della cucina, così ha frequentato l'Istituto Alberghiero Falcone di Gallarate. Una scuola che gli ha insegnato un mestiere, oltre che lo ha aiutato a coltivare la sua grande passione», ricorda Giusy. Ma l'istituto gallaratese si è rivelato molto di più. Tra i milleseicento alunni della scuola, il rischio era quello di "sparire", di diventare un numero o di intrapren-

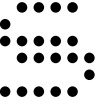
dere un percorso difficile, dove una complessa patologia come quella dell'autismo avrebbe faticato a trovare spazio. E attorno a Riccardo c'era l'attesa (e le ansie) di una intera famiglia. Più che barriere, le diversità si sono però rivelate delle opportunità e nei cinque anni di intenso studio e preparazione, Riccardo ha avuto la possibilità di crescere umanamente e professionalmente, forse inconsapevole del fatto che la sua famiglia lentamente stava a sua volta abbattendo i confini. I suoi genitori infatti hanno dato sostegno alle sue aspirazioni e hanno coinvolto la scuola nel progetto: realizzare un ristorante dove Riccardo e i ragazzi con disabilità, potessero lavorare, potessero essere protagonisti. «Abbiamo presentato il progetto in un incontro pubblico e ci siamo sorpresi della vicinanza silenziosa che si era creata», ricorda Giusy. Il sostegno ha dato la forza qualche



mese dopo a fare il primo passo: la costituzione della cooperativa sociale Il Volo del Gabbiano onlus. «Con noi fin dal primo istante si sono posti Chiara Carabelli, professoressa dell'istituto Falcone e referente per l'inclusione della stessa scuola e Massimo Vallogini, chef e titolare del ristorante Le Ris di Suno, in provincia di Novara». Ed è stato proprio Vallogini ad ispirare l'identità del ristorante. «Abbiamo sempre pensato ad una struttura che mettesse al centro il riso nelle sue infinite sfaccettature e possibilità di preparazione», continua. Una soluzione particolare, per un ingrediente che nella zona della provincia varesina non ha di certo una grande tradizione. Stabilite le finalità, la tipologia di struttura e l'assetto societario, per dare concretezza al progetto servivano a questo punto fondi e un luogo dove Le Ris in "salsa lombarda" potesse mettere radici. Il

Volo del Gabbiano ha iniziato un lungo viaggio per far conoscere il progetto e coinvolgere un territorio. Al fianco della cooperativa si sono schierate banche e società sportive: al progetto infatti è stata dedicata la seconda edizione della Bcc Cup che, promossa dalla Bcc di Busto Garolfo e Buguggiate, ha visto sfidarsi la Pallacanestro Varese (formazione di A1) e il Legnano Basket (A2). Non solo. Serate ad hoc sono state organizzate al Welcome Hotel e al Roveda Lab, coinvolgendo Rotary, imprenditori e professionisti della zona. Nel frattempo è stato trovato anche un posto dove concretizzare Le Ris. È stato fatto un progetto per sistemare i locali e sono partiti i lavori di ristrutturazione. «È stata lunga, ma ora siamo pronti», annuncia Giusy Masci. Dall'8 gennaio apre ufficialmente a Olgiate Olona, in via Matteotti 7, Le Ris - un risotto per un sorriso. La formula è quel-

la già proposta dal "papà" che si trova a Suno che ha impostato il menù sulla valorizzazione del riso - e del risotto - in ogni sua forma e declinazione. Il Le Ris "lombardo" propone l'antipasto della mondina, oltre 30 tipi differenti di risotti e i dolci, alcuni realizzati con il riso. In cucina ovviamente c'è Riccardo. Con lui, un altro ragazzo che soffre di problemi di disabilità. Entrambi sono sotto la direzione dello chef Luca che ha maturato la sua esperienza direttamente a Suno. In sala, due ragazze provenienti dal Falcone. «Con il tempo faremo altri inserimenti e avremo la possibilità di affiancare ai ragazzi con disabilità anche degli educatori. Inoltre, accoglieremo degli studenti del Falcone in stage e tirocinio». Davanti a un buon risotto le distanze si accorciano e la diversità arricchisce. Non resta che prenotare un tavolo chiamando il 392.7107117.



La Milano verticale

di Miriam Giudici

Milano sempre più in alto. E non in senso figurato. Fino a non molto tempo fa, il visitatore che rivolgeva lo sguardo al cielo non incontrava che due punti di riferimento: il luccichio della Madonnina e le linee essenziali del Pirellone. A questi, volendo, si potevano aggiungere alcune torri di fine anni Cinquanta su cui le opinioni sono sempre state molto divise (Torre Velasca, Torre Galfa, Torre Breda). Ma da una decina di anni a questa parte lo skyline di Milano è cambiato completamente, diventando il profilo di una città internazionale e proiettata nel futuro. E il panorama continua ad arricchirsi di nuove prospettive e nuove fughe verticali.

Per tracciare un itinerario della Milano da scoprire con il naso all'insù, possiamo partire dall'area di più recente qualificazione, City Life, dove un

tempo sorgeva la vecchia fiera campionaria. Qui la Torre Allianz di Arata Isozaki dal 2015 raggiunge i 209 metri di altezza (249 considerando anche l'antenna); cinquanta piani, una copia della Madonnina in cima e un soprannome, "il Dritto" che si accompagna agli altri due grattacieli del complesso, la Torre Hadid ("lo Storto", 170 metri al tetto) e la Torre Libeskind ("il Curvo", 175 metri, che sarà completato nei prossimi mesi).

Altra tappa obbligata per gli ammiratori delle architetture verticali è zona Garibaldi, tra Corso Como, Porta Nuova e l'Isola, dove sventta la Torre UniCredit. La sua guglia a spirale arriva a 231 metri di altezza,



facendone così l'edificio più alto di Milano e d'Italia. Ai suoi piedi, da alcuni anni c'è uno spazio subito entrato nel cuore dei milanesi, piazza Gae Aulenti, e tutta l'area è oggetto di un progetto urbanistico innovativo, che ha visto nascere le torri del Bosco Verticale (vedi box) e dove – per parlare, all'opposto, di radici – è stata appena



inaugurata la Biblioteca degli Alberi.

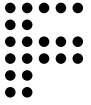
Poco lontano, sempre a Porta Nuova, troviamo il Diamante, sede di BNP Paribas, una costruzione di 140 metri interamente realizzata in acciaio, che con la sua geometria irregolare emana riflessi cangianti. Non molto distante c'è la Torre Solaria, che con i suoi 140 metri è il più alto edificio residenziale italiano. E ancora, sempre in questa zona, dovrebbero essere completati per il 2020 la Torre Unipol Sai (grattacielo di 120 metri dalla forma cilindrica in vetro, legno e acciaio, con giardini e serre pensili e progettato per ridurre al minimo i consumi energetici) e, al posto dell'attuale torre ex INPS in disuso, il nuovo Gioia 22, altro edificio ecosostenibile in vetro e acciaio di 22 piani.

Oltre che guardando in alto, c'è un altro modo per conoscere e capire meglio Milano: guardarla

dall'alto. Il nostro itinerario trova infatti il suo ideale completamente salendo su una delle guglie, vecchie o nuove, che permettono di ammirare la città come farebbe un uccello (o, di questi tempi, un drone). Per questo, diamo un suggerimento classico e uno alternativo. Il primo è, naturalmente, il tetto del Duomo, a 70 metri di altezza, che è anche al centro della città. Si può salire (a pagamento) tutti i giorni dalle 9 alle 19, con scale o ascensori. Il secondo è il belvedere di Palazzo Lombardia, nuova sede della Regione inaugurata nel 2010 e alta 161 metri, adiacente a via Melchiorre Gioia. La salita al trentanovesimo piano è gratuita la domenica, tra le 10 e le 18. Nelle giornate limpide è possibile godere della vista di tutto il nuovo skyline meneghino e delle Alpi, fino a 40 chilometri di distanza.

Altezza, bellezza e sostenibilità

Per essere un monumento al futuro, oggi un grattacielo non può non essere ecosostenibile. In questo campo Milano ha un simbolo riconosciuto, apprezzato (e imitato) in tutto il mondo: il Bosco Verticale progettato da Stefano Boeri, le due torri che hanno contribuito a cambiare il volto di Porta Nuova con le loro vere e proprie facciate viventi, perché interamente rivestite di piante e alberi (oltre duemila essenze di 90 specie). Uno schermo vegetale che ha un impatto benefico sul consumo energetico, aumenta la biodiversità, depura l'aria e migliora il microclima. Questo "progetto di riforestazione urbana", come lo definisce lo Studio Boeri, ha vinto l'International Highrise Award come "edificio più bello del mondo" nel 2014 e nel 2015 è stato eletto come "migliore architettura del mondo" dal Council on Tall Buildings and Urban Habitat.



“Troppa Grazia” sul grande schermo



Non serve tenere alto lo sguardo. Basta semplicemente lasciarsi coinvolgere in una visione. E in “Troppa Grazia”, l’ultimo film di Gianni Zanasi uscito nelle sale italiane lo scorso 22 novembre, la visione è divina. Premiato a Cannes come miglior film europeo alla Quinzaine des Réalisateurs, “Troppa Grazia” è un film stra-ordinario, nel senso che è al di fuori del comune; perfetto per raccontare la storia di un incontro paranormale fra un essere ultraterreno e un essere che con la terra ci vive. Protagonista è una Alba Rohrwacher in un riconosciuto “stato di grazia” che interpreta Lucia, una geometra alla prese con una figlia adolescente da crescere, un compagno (Elio Germano) che invece di crescere non ne vuole sapere e un lavoro in costante precarietà che non le garantisce una grande stabilità economica. Eppure Lucia è una professionista

attenta, accurata, puntigliosa. Tutto attorno un paesino della campagna italiana; un piccolo borgo dove la vita scorre tranquilla nell’italianità media. Un luogo senza arte né parte, ma alla ricerca delle più classiche scorciatoie per fare affari. A Lucia il Comune affida un progetto importante per il paese: la costruzione di un grande centro multimediale e il committente è il suo amico Paolo (Giuseppe Battiston). Alla geometra quindi il compito di fare i rilievi necessari e compilare tutte le carte richieste. Ma c’è qualcosa che non torna: i disegni sulla mappa non rispecchiano la realtà. Cosa fare? Lucia sceglie di chiudere un occhio per garantirsi l’incarico. La svolta arriva all’improvviso e ha il volto di una straniera, quasi una profuga. Durante una giornata di interminabili rilevazioni, a Lucia appare la Madonna che ha gli occhi e il volto di Hadas Yaron. Non è però per la geometra una benedizione:

quell’apparizione ha il sapore più della “sfiga”, quasi una iattura perché quella figura femminile non vuole altro che la verità.

“Troppa grazia” non è soltanto una commedia. “Guarda in modo surreale e ironico all’Italia che spera sempre nel miracolo, nel deus ex machina, nel sotterfugio per poter campare e prosperare, in cui l’assenza di risposte o speranze concrete si riversa nel bisogno del soprannaturale, dell’imprevisto”, sintetizza Emanuele Rauco su Cinematografo.it. Così l’apparizione di una Madonna “sanguigna e severa e buffa”, prosegue, diventa “la speranza di un mondo migliore qui, se non esiste l’aldilà”. Il film di Zanasi è una lettera d’amore a chi non si accontenta in un’epoca in cui accontentarsi sembra un destino inevitabile. Parafrasando un vecchio adagio, se non è lo sguardo che si rivolge verso l’alto, è l’alto che si para davanti agli occhi.

*“Siate sempre in guerra
con i vostri vizi,
in pace con i vostri vicini,
e fate sì che ogni anno
vi scopra persone migliori.”*

Benjamin Franklin

