



La posta dei lettori

Le lettere firmate con nome, cognome e città possono essere inviate a lettere@ilmattino.it

Vivibilità, De Magistris e contraddizioni

Egregio Direttore, il nostro sindaco si è ultimamente espresso positivamente sulla vivibilità a Napoli. Uno studio di Censis e confcooperative consegna alla nostra città, insieme a Roma, la maglia nera della vivibilità. Non ho pregiudizi contro il sindaco, che da otto anni non brilla per cultura amministrativa, ma in tema di vivibilità metto in fila qualche spunto. Tralascio giudizi su trasporti, rifiuti, inquinamento e chi più ne ha più ne metta, che sono sotto gli occhi di tutti e mi fermo su un altro simbolo della vivibilità, che è il verde nella nostra città. La villa comunale, fruita dai nostri avi, si trova in condizioni di degrado ed abbandono; la

villa Floridiana, polmone di verde, che ha visto crescere generazioni di Vomeresi è solo parzialmente fruibile, carente di manutenzione ed oggi a rischio incendi per mancata irrigazione; i giardini di via Ruoppolo, riaperti da poco, sono affollati di mamme, bambini e persone anziane, che non hanno a disposizione altri spazi, ma che sono comunque in un contesto di abbandono e di incuria; il parco della Marinella, non realizzato, non ne parliamo per decenza. E tanti altri parchi in abbandono. Alberi che cadono, o abbattuti senza pietà, perché non curati; aiuole discariche, senza la lontana parvenza di un fiore. Questa la vivibilità di cui si vanta il nostro sindaco, che forse ha idee confuse sul concetto di vivibilità. Ultim'ora: nel mare di via Partenope - uno dei più belli del mondo - è vietata la balneazione.

Franco Verde
Napoli

Le auto di Stato e i nuovi acquisti

Gentile direttore, premetto che dall'ultimo censimento effettuato nel 2019 dal Dipartimento della Funzione Pubblica risulta che ben 33.500 auto di Stato sono disponibili nel garage di Regioni, Comuni, Asl e Ministeri. Ebbene, nonostante l'enorme consistenza dell'autoparco di Stato, il Ministero della Funzione Pubblica ha ritenuto necessario bandire tramite la Consip due gare per l'acquisto di 8.280 auto blu per l'importo complessivo di circa 170 milioni di euro. Ricordo che il nostro Paese nell'ultimo periodo è



Lettera al direttore

VOLTARE LE SPALLE ALL'INNO È UN SEGNO DI DIFFICOLTÀ

Gentile Direttore, reputo ignobile, incivile il comportamento degli eurodeputati inglesi e di tutti gli altri ultra sovranisti e di estrema destra che, alla recente inaugurazione dell'insediamento del parlamento europeo, si siano girati dando le spalle oppure restando seduti. Ho sempre pensato che, sin dall'inizio dell'ingresso dell'Inghilterra nella Unione Europea, avremmo avuto problemi con gli eurodeputati inglesi ossessionati dalla tanto vantata Brexit. Del resto, anche a casa loro il comportamento dei parlamentari inglesi non ha restituito al mondo un bell'esempio di civiltà democratica. Mi verrebbe da dire: che vadano a quel paese anche senza accordo sulla Brexit!

Umberto Capoccia
Napoli

Caro Umberto, molti hanno commentato il gesto di voltare le spalle durante l'inno degli Eurodeputati inglesi favorevoli alla Brexit come uno sgarbo istituzionale. Un eccesso di scarso galateo. Concordo con il presidente uscente Antonio Tajani quando dice che «alzarsi in piedi è una questione di rispetto, non significa condividere l'Unione europea, anche quando si ascolta l'inno di un altro paese ci si alza in piedi». Credo però ci sia dell'altro. Ovvero un aspetto psicologico che segna le difficoltà di chi ha compiuto quel gesto. Chi si permette di voltare le spalle lo fa perché sa o intuisce di aver fatto qualcosa di sbagliato. In qualche modo è cosciente di aver impiegato dei mezzi che non sono giustificati dal fine a cui si aspirava, dunque le ragioni per agire in modo negativo non sono valide. E le difficoltà di arrivare a una decisione concreta nella fine del rapporto con l'Unione Europea sono il segno della debolezza di chi si è battuto nelle urne per la Brexit ma poi non riesce ad assumersene, oltre che gli onori elettorali, anche gli oneri economici e sociali.

stato sotto la lente della Commissione UE per l'elevatissimo debito pubblico (circa 2360 miliardi di euro). Quasi ogni giorno assistiamo agli scontri verbali tra il nostro Governo (in particolare Salvini e Di Maio) e i responsabili della Commissione Economia e Finanze della UE (in particolare Moscovici). Essendo l'Italia in una palese situazione di recessione economica, ritengo assurdo e ingiustificabile che il Governo abbia approvato la

proposta da parte del Ministero Funzione Pubblica di acquisto di 8280 auto blu, laddove sarebbe stato più logico e naturale non aumentare oltre il debito pubblico.

Riccardo Marrocco
Napoli

Universiadi, i disagi e la programmazione

Gentile direttore, inviterei il governatore della Campania a

scendere dal piedistallo e vivere come un comune mortale napoletano, senza auto blu o agevolazioni. Noterebbe che i comuni cittadini soffrono. Soffrono l'incapacità di programmare delle istituzioni, soffrono la strafottenza di aprire decine di cantieri in contemporanea con la creazione del caos. Soffrono di un piano traffico astruso per cui la mattina esci di casa in modo e rientri la sera in un altro con giri stratosferici. Soffrono

lavori che durano anni, decenni e spesso fatti male (penso a via Ferraris o corso San Giovanni rifatti e consegnati con gli stessi dossi, fossi e buche di prima). Le Universiadi sono una gran bella cosa, specie se organizzate senza lo Stato. Ma programmare in tempo, ecco quel che si dovrebbe.

Floriano Bile
Email

Traffico in città napoletani intrappolati

Il folle dispositivo di traffico varato dalla Giunta Comunale Napoli per le Universiadi è stato un vero attentato alla salute dei napoletani. Ormai siamo alla fine, ma ci sarebbe voluto, secondo me, l'intervento... della Protezione Civile Nazionale per far cessare questa follia. Noi napoletani siamo stati intrappolati come topi non ci sono vie di fuga. In caso di emergenza né vigili del fuoco né ambulanze potrebbero intervenire.

Lina Sigillo
Email

Basta grandi navi nel bacino di Venezia

Basta con le grandi navi nel bacino di Venezia. Una città patrimonio dell'umanità dove è necessario il massimo della tutela è invece esposta agli assalti di questi mostri. Venezia è da vedere da lontano, semmai, ma i bestioni del mare non devono addentrarsi tra i canali con il rischio di finire, per guasto tecnico o errore umano, sulla terra ferma, con rischi per le persone e incommensurabili.

Chiara Lubini
Rovigo

Le idee

Dieta mediterranea, alimentazione da atleti così alle Universiadi trionfa il cibo «made in Italy»

Maurizio Bifulco

Quali diete sono indicate per i giovani atleti impegnati nelle Universiadi di Napoli? A rispondere a questa domanda contribuisce un nostro lavoro scientifico «La dieta mediterranea è la scelta migliore per un atleta?», uscito di recente sulla rivista internazionale Nutrition Today, che evidenzia come la dieta mediterranea risulti essere ideale per gli atleti sia nella fase della preparazione che prima delle gare. La dieta mediterranea, è noto, è ispirata ad un modello alimentare tradizionale dei paesi del Mediterraneo che ha dimostrato effetti benefici sulla salute, essendo associata a una ridotta incidenza di varie malattie e a un ritardo del processo di invecchiamento e al prolungamento della nostra aspettativa di vita. Essa è basata sul consumo di cereali, preferibilmente integrali, legumi, frutta e verdura (almeno cinque porzioni al giorno), pesce e carni magre. Gli effetti benefici e protettivi sulla salute sono dovuti probabilmente al consumo di alimenti ricchi in composti bioattivi (polifenoli, fitosteroli e carotenoidi), presenti soprattutto in frutta, verdura, noci, cereali e legumi. Oltre al consumo di determinati alimenti dal profilo antiossidante e antiinfiammatorio, la dieta mediterranea è caratterizzata anche da uno scarso consumo di carne e derivati. Carboidrati e lipidi sono la principale fonte energetica (circa il 30-40% dell'apporto calorico giornaliero dovrebbe venire dai lipidi e circa il 50-60% dai carboidrati). Le proteine, invece, rappresentano meno del 20% della quota calorica quotidiana. Appare chiaro come un fattore caratterizzante di tale dieta sia soprattutto il rapporto tra i diversi macronutrienti, molto più del singolo alimento, se isolato dal contesto. Questo modello nutrizionale si è formato nel corso del tempo nei paesi del Mediterraneo, ma soprattutto nella nostra regione. Un vero e proprio modus vivendi nella sua versione originaria, che include non soltanto la regolare pratica di esercizio fisico ma, in generale, uno stile di vita più attivo. Oggi, la diminuita attività fisica della maggior parte di noi è sostituita

dalla pratica dello sport, più o meno agonistica, per la quale si dovrebbe adottare questa dieta. Gli atleti di certo, possono essere considerati come una parte della popolazione esposta all'elevato stress ossidativo, dovuto agli alti livelli di attività fisica praticata. Hanno bisogno di consumare un elevato quantitativo di carboidrati e un adeguato apporto di fibre per mantenere una buona omeostasi glucidica, per questo la maggior parte dei carboidrati dovrebbe provenire da cereali integrali, frutta e verdura. Inoltre secondo alcuni studi, il timing dei pasti, come ad esempio mangiare carboidrati alcune ore prima dell'esercizio fisico, sembra promuovere l'ossidazione dei carboidrati, diminuire il senso della fatica e in generale migliorare la performance. La dieta mediterranea, come già accennato, è un modello alimentare caratterizzato da un elevato consumo di cibo di origine vegetale, legumi, frutta, noci, cereali non raffinati come principale fonte di carboidrati (pasta integrale, riso integrale, pane integrale ecc). Riguardo ai grassi, è importante il rapporto tra i cosiddetti «buoni» (insaturi) e «cattivi» (saturi) rispetto al quantitativo totale lipidico. Recenti studi hanno dimostrato un effetto positivo degli acidi grassi polinsaturi omega-3 su alcuni dei principali marcatori del danno muscolare, dell'infiammazione e dolori a insorgenza ritardata. Per questa ragione, diversi autori raccomandano per gli sportivi l'integrazione di omega-3 e la dieta mediterranea, prevedendo il consumo regolare di pesce che garantisce un apporto importante di acidi grassi omega-3. La pratica intensa di attività fisica induce un aumento notevole di specie reattive dell'ossigeno (ROS). La produzione di ROS svolge un ruolo importante nella modulazione della contrattilità, promuove la biogenesi mitocondriale e il normale recupero post-esercizio. Un adeguato apporto di micronutrienti, attraverso una dieta bilanciata, è il modo migliore per mantenere ottimali le difese antiossidanti. Alcuni studi hanno mostrato come l'adozione della dieta mediterranea, che include grassi e cibi ricchi in composti dalle proprietà antiossidanti, migliori le difese antiossidanti e aiuti a combattere l'elevato

stress ossidativo. Per di più l'apporto di proteine dovrebbe essere diviso durante la giornata in maniera da fornire costantemente proteine di alta qualità, specialmente alla fine dell'allenamento, utili a sostenere il recupero e la sintesi proteica. La dieta mediterranea ha un rapporto proteine-carboidrati molto flessibile che permette di modulare l'apporto di nutrienti in maniera da soddisfare le raccomandazioni nutrizionali specifiche per ciascun atleta seguendo le principali linee guida. Nel suo complesso, dunque, la dieta mediterranea è in linea con le necessità alimentari degli atleti. La presenza di carboidrati pronti a fornire rapidamente energia è in grado di favorire sia la prestazione nel momento di massimo sforzo che il recupero al termine dell'attività. Molte sostanze nutritive individuali nella dieta mediterranea migliorano la performance fisica immediatamente o entro pochi giorni. Questo è quanto emerge da un recente studio americano condotto alla Saint Louis University, in cui è stato evidenziato che i partecipanti a tale studio riuscivano a correre il 6% circa più veloce, dopo aver seguito una dieta mediterranea piuttosto che una dieta occidentale. In conclusione, la nostra idea è che la dieta mediterranea rappresenti un'ottima scelta per gli sportivi che può essere facilmente adattata alle esigenze nutrizionali di ogni atleta. Tale modello alimentare va disegnato ad hoc sugli sportivi che hanno bisogno di una maggiore richiesta di energia, al momento dell'attività fisica, e che vedono particolarmente sollecitati specifici distretti muscolari o osteo-articolari, a seconda dello sport praticato. È necessario, perciò, sulla base dei dati e delle informazioni in nostro possesso promuovere sempre di più la dieta mediterranea, anche e soprattutto per gli sportivi. In questo modo si aggiungeranno altre opportunità per pubblicizzare il valore benefico di questo regime alimentare e di vita, prodotto made in Italy di eccellenza della nostra cultura ma esportabile in tutto il mondo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Segue dalla prima

Il campanile di Santa Chiara l'incuria peggio delle bombe

Pietro Gargano

Tutto ciò ha centrato lo scempio non del tutto riuscito alle bombe scagliate il 4 agosto 1943 dalla fortezza volante alleate. Allora Napoli almeno sapeva riaffiorare dalle sue ceneri, e sulla distruzione della basilica nacque una canzone meravigliosa, «Munasterio 'e Santa Chiara». A volte manca la precisione nei dettagli, perciò il titolo estese al convento, indenne, le rovine della chiesa. I versi erano di Michele Galdieri figlio di Rocco, vestiti di musica da Alberto Barberis, un talentoso che espatriò per amore di una soubrette. Scampò alla guerra e morì giovane proprio in questi giorni afosi, nel 1957 a Città del Messico, per un infarto causato da una scossa di terremoto. La torre campanaria non ha mai avuto buona sorte. Crollò del tutto per la micidiale scossa del 1456, restò in piedi solo il basamento su cui i vandali graffiano le loro oscenità. Fu ricostruito, ma non sappiamo neppure quanti livelli avesse, al di sopra dei tre sopravvissuti. Gli Spagnoli dominatori avevano il brutto vizio di attestarsi lassù per sparare cannonate sul popolo in rivolta, perciò si suppone che a metà del Seicento almeno due piani non ressero a scoppi e vendette. Nelle iscrizioni marmoree che si snodano c'è la storia della basilica e del campanile, ultimato nel 1320. E dire che nel 2015, dopo oltre settant'anni, la torre fu riaperta al pubblico, tra monosillabi di meraviglia, poiché dall'alto lo spettacolo



della nostre vecchie pietre è prodigioso. Urgente avere notizie sul destino del progetto della scala esterna, in parte finanziato. E già, come nell'amara sentenza di Leo Longanesi, alla manutenzione a Napoli continuiamo a preferir l'inaugurazione. Eppure il marcio dilaga, basta leggere le nostre cronache (nere), basta pensare al tonfo di San Paolo Maggiore. Nella nostra memoria, Santa Chiara è un feticcio. Uno dei proverbi più noti dice «A Santa Chiara, doppio arruobbato, facettero 'e porte 'e ferro». Arriviamo sempre in ritardo, fuori tempo per scansare i guai. Il complesso conventuale fu creato per volontà della pia Sancia di Maiorca, moglie di Roberto d'Angiò. La regina morì nel 1345, nel mese di luglio. Una leggenda sostiene che non ha mai lasciato quei luoghi, vi si aggira in abito lungo, col volto rigato e il petto squassato dalle lacrime. Pure chi non crede alle leggende, adesso non si meraviglierà di udire il suo pianto disperato, in mezzo a una colpevole rovina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA