

Banche e cultura

CASSA DI RISPARMIO DI RIMINI

Santa Rita, uno scrigno d'arte

– La chiesa dei Santi Bartolomeo e Marino, detta di Santa Rita, non è solo una delle più antiche testimonianze rimaste del culto del santo, leggendario fondatore della “Repubblica più antica del mondo”, San Marino, ma “una vera e propria stratificazione di memorie storiche e di bellezze artistiche, depositate attraverso i secoli come in un prezioso scrigno”, scrive Giuliano Ioni, presidente Carim, uno degli editori del volume.

Il lavoro di Pier Giorgio Pasini ha il merito di portare alla conoscenza di tanti un tesoro appena restaurato grazie all'impegno della Diocesi e della Cassa di Risparmio di Rimini, che comprende opere di diversa natura ed epoca, come gli scranni del coro quattrocentesco, decorati con inserti lignei figurati, l'organo settecentesco e i dipinti di “maniera” del cinquecento, che raccontano la vita di San Marino, fino all'epoca moderna. Il libro, impreziosito da splendide immagini, ripercorre tutta la storia dell'edificio in un resoconto accurato.

“La chiesa riminese dei santi Bartolomeo e Marino detta di Santa Rita” di Pier Giorgio Pasini (Minerva edizioni pagg 127, euro 29) è stato il libro strenna 2009 Cassa di Risparmio di Rimini.

BANCA MARCHE

Ricci, un gesuita in Cina

– Un gesuita nel regno del drago. Il regista italiano di origine kosovara Gjon Kolndrekaj racconta di padre Matteo Ricci in occasione del quarto centenario della morte, il gesuita di Macerata missionario in Cina all'inizio del XVII secolo. Lo fa con un libro, che ripercorre la storia del

religioso della compagnia di Gesù dalla nascita fino al viaggio che l'ha reso celebre, alla corte dei sovrani della dinastia Ming. E con un docufilm, in allegato a un volume ricco di illustrazioni, documenti e cenni di storia e religione, per comprendere fino in fondo il contesto storico e la figura di uno dei primi personaggi che hanno saputo portare la cultura cristiana in Oriente grazie a un proficuo dialogo e mediazione culturale. Il volume potrebbe servire ancora oggi a capire un continente-grande potenza economica da 1,3 miliardi di persone.

Matteo Ricci, "Un gesuita nel regno del drago" di Gjon Kolndrekaj (Rai Edizioni - Cda pagg 123) è stato il libro strenna 2009 di Banca Marche.

Pletone, l'altro tesoro di Sigismondo Malatesta

E' custodito in uno dei sarcofagi esterni del Tempio Malatestiano. Pletone, uno degli uomini più prodigiosi del XV secolo, fu propugnatore, purtroppo inascoltato, di una riforma e di un ripensamento nella gestione del potere con le implicazioni politiche e sociali cui esercitavano i vari potentati religiosi del suo tempo: Giudaici, Cristiani ed Islamici

CULTURA

– Ho letto con vivo interesse il bellissimo volume dello scrittore e storico dell'arte Pier Giorgio Pasini dal titolo "Il tesoro di Sigismondo" e per sottotitolo "e le medaglie di Matteo de' Pasti", che la Banca Popolare Valconca, nella sua encomiabile iniziativa, ha recentemente dato in omaggio come

strenna natalizia 2009.

Da amante dell'Arte e della Storia non posso che trovarmi d'accordo con la esposizione circa i veri tesori di Sigismondo: sia nella bellezza del Castello di Rimini che del Tempio Malatestiano e sia nelle Medaglie coniate da Matteo De' Pasti e da altri artisti incisori del tempo, così come bene ed egregiamente illustrato nel volume con una nutrita esposizione di stampa di quei ritrovamenti dalla pregevole forma ed incisione.

Se mi è permesso, parlando di "tesoro", vorrei aggiungere una mia idea sull'altro grande tesoro lasciatoci da Sigismondo.

Sappiamo che fu grande mecenate di artisti e letterati e letterato lui stesso, oltre che grande conoscitore dell'antichità e, così ricordiamo la sua Isotta, colta e paziente poetessa ben degna delle elegie del "Liber Isottaeus".

Così pure sappiamo della sua decadenza, quale signore dei nostri luoghi dal 1462, anche per l'opera calunniatrice del Piccolomini, fortemente interessato a ridurgli le sue terre per la ben nota bramosia di potere dell'allora Chiesa di Roma, non meno che per l'opera militare delle armate, patrocinate dalla stessa Chiesa con il Legato Pontificio presso l'esercito, il Cardinal di Teano ed il conte Federico da Montefeltro cui, il tradimento dei montefioresi che aprirono le porte al nemico, gli valse la conquista del Castello con la cattura del giovane ventenne Giovanni, che era a capo della guarnigione dei difensori, quale figlio del Gismondo; dopo che erano già caduti Mondavio, Fano, Mondaino e le altre terre del vicariato (vedasi, Filippo Ugolini in: "Storia dei Conti e Duchi di Urbino", Firenze 1859).

Sappiamo dell'ultima impresa di Sigismondo in Morea contro i Turchi nel 1464-66, con la quale, al servizio della Repubblica di Venezia, cercò inutilmente di poter trarre aiuti, speranza e gloria.

Ma, ciò che a me preme evidenziare, è che a lui non sia sfuggita l'importanza della personalità di quel grande filosofo bizantino, morto circa nel 1450 nella terra di Mistrà

(l'antica Sparta), umanista e riformatore (che aveva trasformato e direi ampliato, il proprio cognome di Gemisto in quello di Pletone, che sono entrambi di analogo significato, "pieno", nella lingua greca).

Pletone venne in Italia nel 1438, all'età di 83 anni, al seguito e quale consigliere dell'imperatore bizantino Giovanni VIII Paleologo, alla cui corte partecipò al Concilio di Ferrara, poi trasferito l'anno dopo a Firenze ove, ci ricorda Marsilio Ficino, ispirò nella cultura la conoscenza della lingua greca ed il "ritorno" di Platone, spingendo Cosimo de' Medici a fondare l'"Accademia Platonica Fiorentina".

Si può pensare che la presenza di Gemisto al Concilio, per il contributo e l'interesse che le sue idee suscitarono in Italia (così come ebbe ad ispirare lo stesso letterato Leonardo Bruni, che era il cancelliere della Repubblica Fiorentina, quindi un importante uomo politico del suo tempo), non sia sfuggita a Sigismondo?

Sappiamo dell'importanza che ebbe l'opera di Giorgio Gemisto Pletone, uno degli uomini più prodigiosi del XV secolo, quale propugnatore, purtroppo inascoltato, di una riforma e di un ripensamento nella gestione del potere con le implicazioni politiche e sociali cui esercitavano i vari potentati religiosi del suo tempo: Giudaici, Cristiani ed Islamici.

E ciò al fine di non continuare nel futuro a provocare le grandi destabilizzazioni, che poi sono puntualmente avvenute, di cui la storia è piena e traboccante ed ovviamente sappiamo anche dei nemici che lo aggredirono, a cominciare dal patriarca Scolario che fece distruggere un suo componimento sulle Leggi dopo averlo accusato di pesanti ed inesistenti reati e di come il Trebisonda si scagliò contro un altro dei suoi libri.

Ecco, noi vediamo Sigismondo che, prima del suo ritorno dalla Morea nel Peloponneso, va a cercare questo grande personaggio e, quando apprende che è già morto, conoscendo la sua statura, compie un gesto, io direi un grande gesto, anche se solo di valore simbolico.

Prende le ossa di Gemisto e le porta a Rimini ove le dà

sepoltura nello stesso suo Tempio (che immortalerà la sua gloria e quella dell'Alberti), ove sarà poi sepolto lui stesso e la sua Isotta.

Ma quale è il significato da cogliere in questo suo gesto per i posteri? Cosa si è prefisso e cosa ha capito Sigismondo (che sicuramente era assalito dalla preoccupazione della posterità), dell'importanza e del valore di questo filosofo bizantino?

Ecco, io penso sarebbe utile riscoprire questo personaggio il cui messaggio era un pensiero ed insegnamento che informava all'ideale di un vivere comunitario in una spiritualità basata sui principi della sapienza greca. Ha qualcosa ancora da dirci questo pensiero?

Può essere colto il gesto di inumazione delle spoglie mortali di Gemisto nel Tempio, da parte del condottiero-umanista Sigismondo, come il voler costituire, a futura memoria, un bene dall'indubbio valore culturale, quale uno dei "tesori" lasciatici da Sigismondo?

P.S.: dedico questa mia idea alla memoria dell'amico Attilio Talacchi, scomparso il 21 ottobre scorso, col quale, nei nostri conciliaboli culturali a due, era sovente presente il personaggio di Gemisto Pletone cui "Tilìn" si sentiva particolarmente attratto dal suo messaggio.

di Silvio Di Giovanni

Il sogno di una chiesa meno arroccata

L'INTERVENTO

– “Un viaggio, un itinerario personale alla scoperta di

un'altra Chiesa": è quello che ha affrontato Riccardo Chiaberge, editorialista del Sole 24 Ore, nel suo ultimo libro *Lo scisma, cattolici senza Papa*, appena pubblicato da Longanesi (pp. 282, euro 17,60).

– All'alba del terzo millennio la Chiesa da di sé un'immagine di grande compattezza: la "cittadella assediata" dai venti del relativismo e del secolarismo si trincerava dietro i muri della dottrina e rinserra i ranghi chiedendo assoluta obbedienza alle proprie guarnigioni. Ma la realtà del vasto mondo cattolico è molto più complessa di quella rappresentata dagli schermi dei televisori e dalle pagine dei giornali, sui quali trovano ospitalità solo le gerarchie romane e i loro portavoce ufficiali.

È proprio per rendere conto di questa complessità, per squarciare il velo su questo "scisma sommerso" – secondo un'espressione mutuata dal filosofo cattolico Pietro Prini – che l'autore ha intrapreso il suo viaggio, lungo il quale racconta di aver incontrato "eremiti cistercensi, suore missionarie, preti di periferia, teologi scomunicati. Ma anche imprenditori in tonaca, medici pellegrini a Lourdes, ricercatori e ricercatrici sulle frontiere della scienza, storici, filosofi, intellettuali e semplici fedeli". Qual è il comune denominatore di tutte queste esperienze di vita così diverse?, viene da chiedersi al termine di questo variopinto elenco. Risponde molto semplicemente Chiaberge: "La fede in Dio e nel suo unico figlio, la vocazione a servire l'umanità e insieme il sogno di una Chiesa meno arroccata, più capace di ascolto, più in armonia col Vangelo e non pregiudizialmente ostile alla Scienza".

Nel suo libro lei ha descritto un mondo vitale, dinamico, colmo di esperienze interessanti e sospinte da forti passioni. Eppure questo mondo è quasi sconosciuto: non è mai preso in considerazione dalla stampa e dalla Tv, interessate solo ai pronunciamenti e alle iniziative mediatiche della gerarchia. Qual è secondo lei la ragione di questo atteggiamento da parte dell'informazione?

“In primo luogo l’informazione tende ad allinearsi alle logiche del potere politico ed il potere politico è – come sappiamo – più interessato ad intrattenere buone relazioni con i vertici della Chiesa che con la base, più preoccupato di avere il sostegno e la protezione della gerarchia che non il consenso degli elettori cattolici. Gli elettori cattolici, tra l’altro, sono molto diversi dal “mito” dell’elettorato cattolico che ancora qualcuno si ostina a propagandare. Ormai sono esattamente come tutti gli altri elettori e votano con la propria testa esprimendo un voto di opinione; per cui una volta votano a destra e una volta a sinistra. Si orientano in base alle circostanze, agli interessi, alle contingenze storiche, ai programmi elettorali, giudicando se li trovano convincenti.

I politici hanno la tendenza a frequentare più la Segreteria di Stato che le parrocchie, le associazioni di base, gli scout, la Caritas. E così non sempre riescono a sentire il “polso” di un mondo che è assai complesso e nient’affatto univoco”.

Eppure anche la stampa più laica – quella non certo sospettabile di connivenza con le gerarchie – spesso sembra dare più voce ai vertici che alla base...

“È vero. Qui secondo me entra in gioco una certa dose di conformismo: ai laici può fare comodo offrire un ritratto in qualche modo caricaturale dei propri avversari, descrivere il mondo come una realtà monolitica dominata esclusivamente da tendenze oscurantiste. Spesso si cerca l’interlocutore che più corrisponde al proprio stereotipo mentale”.

Quali sono invece le responsabilità di questo cattolicesimo di frontiera che ha difficoltà ad uscire dalla marginalità in cui è confinato?

“Il mondo cattolico, diciamo così, “disobbediente” o dissenziente ha effettuato negli ultimi decenni una sorta di ritirata e non riesce a farsi ascoltare. Credo che abbia risentito molto anche della crisi della sinistra, con la quale tendeva a dialogare, forse anche troppo dal momento che ne sono stati avallati molti errori in passato. Per questo

ritengo che il cattolicesimo del dissenso in senso tradizionale non regga più la sfida contemporanea. Il dissenso è ormai di altra natura e rimanda ai temi del confronto con la modernità, con la scienza, con l'evoluzione del costume, delle strutture familiari, dei rapporti tra i sessi. Queste sono le nuove frontiere, oltre naturalmente ai problemi planetari come la lotta alla povertà, sui quali tuttavia la stessa Chiesa 'ufficiale' ha posizioni spesso più aperte e avanzate di quelle del potere politico".

Il Concilio non è nato dal nulla, ma dai tanti fiumi sotterranei che, in tempi nei quali non erano nemmeno concepibili progetti di riforma, hanno nutrito la coscienza di tanti teologi e di tanti credenti in attesa che potessero emergere alla luce del sole. Secondo lei potrebbe accadere lo stesso anche con questi rivoli creativi che scorrono ai giorni nostri? Oppure la Chiesa è inevitabilmente destinata a proseguire anche nel medio periodo la sua traiettoria?

"Credo che nella Chiesa alcune novità si imporranno inevitabilmente. In primo luogo a causa del ricambio di tipo generazionale ed etnico-geografico all'interno delle gerarchie. Ci sarà sempre più una prevalenza di clero d'oltreoceano, del Terzo mondo, africano, portatore di valori differenti e di approcci originali, ad esempio sulle problematiche dello sviluppo, della morale sessuale e perfino del celibato obbligatorio. Si arriverà probabilmente a un Concilio Vaticano III.

Questo è almeno il mio auspicio da laico. Nonostante l'immagine di copertina del mio libro – che non ho scelto io e che raffigura una cupola di San Pietro solcata da profonde crepe e prossima alla rovina – io non spero affatto che il cattolicesimo, e in generale le grandi religioni del mondo, vengano completamente spazzate via dalla faccia della terra.

Credo che il fenomeno religioso, la sensibilità religiosa, siano una componente essenziale della vita civile e costituiscano una grande risorsa anche per l'Italia. L'Italia è uscita dalla crisi della II Guerra Mondiale e dal fascismo grazie ad un'alleanza tra laici, liberali, socialisti e

cattolici. E anche dal pantano in cui ci troviamo oggi potremo uscire solo con un'intesa fra le forze migliori, laiche e cattoliche, del nostro Paese".

Riccardo Chiaberge è editorialista de Il Sole 24 Ore. In passato ha diretto il supplemento domenicale de Il Sole 24 Ore e ha lavorato a La Stampa e al Corriere della Sera.

(Fonte Adista n.131 2009)

Ogni giorno muoiono 17.000 bambini

– Chi ha avuto occasione di seguire appena un po' la recente Assemblea della Fao a Roma sa che tra i dati più sconvolgenti segnalati uno lascia senza respiro: circa 17mila bambini ogni giorno muoiono di fame o malnutrizione, mentre sul pianeta, dice il papa, c'è cibo per tutti; e il costo giornaliero per salvare un bambino, puntualizza Save the Children, è di 75 centesimi di euro, meno di un caffè espresso. Tutti abbiamo ascoltato con sbigottimento, ci siamo scandalizzati per qualche attimo, ma poi abbiamo ricominciato la nostra vita lasciando agli annuari delle statistiche ogni cifra da brivido.

Non è andata meglio, però, a chi si è imbattuto – o gliele hanno sbattuto sotto il naso – altre cifre. In tal caso lo sgomento è diventato rabbia; cifre come queste: qualche decina di milioni di euro versati allo Stato dai contribuenti italiani con l'8 per mille, oltre a quelli direttamente indicati per la Chiesa cattolica, sono stati ulteriormente consegnati agli enti ecclesiastici per restauri di chiese, monasteri, edifici di culto, mentre di quelle somme milionarie

solo 800mila euro sono stati destinati per 'combattere' la fame nel mondo, vale a dire meno del 2%. E, tanto per infierire, ci sarebbe da contare il proliferare di numerose collette, sponsorizzate anche dall'altare e dalle banche (banche che però non prestano una lira alle famiglie per acquistare agevolmente una casa), per salvare questa o quella chiesa, questo o quell'edificio per uso sacro o profano.

E intanto, ogni sera, quando spegniamo la luce per addormentarci si spegne anche la vita di 17mila bambini. Non solo, da molte Curie, oltre a narcisismi autoreferenziali, partono, anzi continuano a svilupparsi, operazioni di 'conversioni', non del cuore, come brontola sapientemente il Vangelo, ma di aree immobiliari (frutto di lasciti, beneficenze o parassitismi), aree che da uso agricolo si 'trasfigurano' in destinazioni urbanistiche più redditizie, grazie a supine compiacenze 'pubbliche' (che invece blaterano in altre occasioni di laicità dello Stato), nuove destinazioni d'uso come investimenti e plusvalori necessari per stare al passo con il 'mercato', alla faccia della salvaguardia del creato, e in fuori onda con l'invito coatto di Gesù a sbattere i mercanti fuori dal tempio. Di più: la crisi di vocazioni e la mancanza di 'manodopera a costo zero' ha provocato uno svuotamento di una serie di 'contenitori' (ex chiese, conventi, monasteri, orfanotrofi, borghi di antiche pievi, ecc., frutti a suo tempo di elargizioni del popolo o di dinastie cardinalizie, o di generose collette paesane in denaro o in natura), creando un'offerta extra large sul mercato degli affitti e della speculazione edilizia, e dimenandosi con disinvoltura tra i metodi, le valutazioni e le regole voraci degli squali delle agenzie immobiliari e del sistema economico - finanziario.

Regole, anzi, spesso anticipate o vezzeggiate, anche se poi, però, vengono ammonite o ammansite con encicliche sociali piene di impronte digitali liberali. Poi scopriamo che i veri problemi per la Chiesa sono i crocifissi, non quelli che muoiono ai piedi delle infinite croci sparse sulla terra, non il Crocefisso come donazione e testimonianza della vita e

dell'amore, ma quelli sbiaditi e pieni di polvere appesi alle pareti, perché sono quelli che 'fanno identità', profumano di radici e, si dice, sono civiltà; e si stabilisce che gli edifici che deturpano il creato sono i minareti, e non quelli osceni nati sulle colline bolognesi e di altre città per sogni di gloria, infranti, o per investimenti clericali a lungo termine; e ci si impenna a dire che la famiglia è vera ed autentica se il comma di una legge la protegge o la isola da contagi d'amore, e non se nasce dalla libertà di una vita che fruga nei cuori o dall'audacia di diversità oppresse; e si promulga che i 'diversi' e i 'barbari' non hanno dignità di rappresentanza nel consorzio dei diritti umani, ma che invece la dignità di ogni persona soggiace ad un giudizio etico unilaterale ed esclusivo, perché il Dio di tutti è diventato un Dio ad personam, che distribuisce permessi di soggiorno ad orologeria, e rimpatria la sua umanità.

Odora di muffa questo tempo, tempo di non sincerità e menzogna, di orgoglio e disperazione, di un troppo che ci rende immobili, eppure è tempo di Natale, seppure senza bambini, senza lavoro, senza giustizia e senza 'il festeggiato', forse per questo i grandi dolori sono muti e le grandi passioni attendono carezze.

Ci siamo ricondotti a un Natale pagano, nemmeno laico, che coltiva l'indifferenza, come quello romano e imperiale di secoli e secoli fa, e siamo ridotti a un Natale depresso, ma tutt'altro che povero, che fa nascere un Bambino già stanco di vivere, e ne fa sparire, nella stessa notte, 17mila che abbracciano i sogni. E la Chiesa dimentica che per guarire la vita deve spogliarsi, e che né potere, né soldi, né verità dispotiche le faranno lacrimare gli occhi alla libertà della luce.

di Benito Fusco

prete e religioso della congregazione
dei Servi di Maria, Budrio (Bo)

Amici del cuore, perché ci siamo?

LA PRESENTAZIONE

– Perché ci siamo? Fare volontariato è una esigenza che nasce non per un solo motivo, ma per tanti motivi insieme. I mass media e la nostra diretta esperienza ci trasmettono continuamente aspetti “sofferenti” della realtà e noi siamo abituati a pensare che le istituzioni sono lì apposta per farsene carico; talvolta in verità lo fanno, talaltra lo fanno in modo insoddisfacente: si pensi al grande problema della denutrizione nei paesi del Terzo mondo.

Può capitare, però, che quella percezione di una realtà esterna, diventi condivisione, coinvolgimento, esigenza di affrettare una soluzione, necessità di aggiungere allo sforzo di altri, il proprio, di intervenire con una impronta personale impegnando il proprio tempo libero, utilizzando le proprie abilità e competenze, senza chiedere nulla in cambio, salvo, perché no, ma senza pretenderla, una gratificazione affettiva.

Così è nata nel settembre del 2002 l’associazione “Amici del Cuore” (ONLUS), da un gruppo di sanitari (infermieri e medici) in servizio presso la Cardiologia di Riccione e di amici e pazienti cardiopatici che hanno condiviso una idea: le malattie cardiovascolari (l’infarto, l’ictus...) sono la prima causa di morte e di inabilità nei paesi industrializzati ed è necessario conoscerle e farle conoscere meglio.

Così abbiamo iniziato ad uscire dall’ospedale per incontrare la gente durante i momenti di festa, nelle sagre popolari dei vari comuni attorno a Riccione, parlando dei “fattori di rischio” cardiovascolare, cioè di dieta, pressione arteriosa, obesità, colesterolo, sedentarietà...

Da alcuni anni andiamo nelle scuole, dai bambini di 5a elementare per far capire loro e alle famiglie, quanto sia importante “prendere a cuore il proprio cuore” fin da piccoli modificando certi stili di vita e certe abitudini alimentari e ripetendo che dipende molto da noi tener separati vecchiaia, sofferenza e malattia.

Abbiamo avviato progetti di assistenza territoriale al cardiopatico, siamo intervenuti in numerosi incontri pubblici, organizzato congressi, collaborato ad aggiornare la strumentazione tecnologica e logistica della Cardiologia di Riccione.

Oggi ci presentiamo per la prima volta su un giornale con una pagina autogestita di informazione. Una nuova opportunità di dialogo; una porta aperta su cui noi usciremo periodicamente con brevi rassegne, notizie e quant'altro servirà ad informare ed educare; chi legge può entrare con richieste, esperienze e perché no, consigli e collaborazione (sempre gradita anche nelle altre attività).

La porta ora è aperta. Noi ci siamo. Voi: accomodatevi!

Dottor Luigi Rusconi

Sede: Cardiologia – “G. Ceccarini” Via F.lli Cervi, 48 – 478338 Riccione

Tel. 0541-608671 – Fax 0541 – 601138 –

www.amicidelcuorericcione.it – E-mail: lurusconi@aliceposta.it

Banca Popolare dell'Emilia Romagna – Viale Dante, 80 – Riccione – Iban: IT11M0538724100000001142681

Movimento e salute:

passeggiata, camminata veloce o corsa?

Oggi sappiamo che l'attività fisica moderata riduce sostanzialmente il rischio di ammalarsi e di morire per malattie cardiovascolari, diabete, tumore del colon e ipertensione. In media chi fa attività fisica sopravvive alle persone inattive. Una attività fisica regolare mantiene uno stato di indipendenza funzionale negli anziani e migliora la qualità di vita a tutte le età. E' di particolare importanza l'effetto di prevenzione sull'infarto miocardico: le persone inattive da un punto di vista fisico hanno una probabilità doppia di sviluppare un infarto rispetto a coloro che hanno un'attività fisica regolare.

Per le persone inattive anche un piccolo incremento dell'attività fisica si associa con un misurabile beneficio sullo stato di salute. Inoltre un'attività fisica moderata è più facile che possa essere adottata e mantenuta nel tempo rispetto ad una attività fisica più vigorosa.

E' importante che coloro che sono inattivi inizino o incrementino gradualmente la loro attività fino ad arrivare ad uno stile di vita consigliato che prevede almeno 30 minuti di attività fisica moderata, come ad esempio una camminata a passo veloce, ripetuta per almeno 5 giorni a settimana (150 minuti di attività fisica settimanale). Coloro maggiormente inattivi dovranno iniziare con incrementi moderati e graduali di attività fisica come ad esempio passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe, fare le scale invece che prendere l'ascensore, andare a piedi a comprare il giornale o fare la spesa, fare giardinaggio, parcheggiare l'auto lontano dal luogo d'arrivo. Via via l'attività potrà essere incrementata e 3-5 volte a settimana potremo effettuare 30 minuti di camminata a passo svelto o nuoto o bicicletta o in alternativa attività ricreative come tennis, calcio, ballo, etc. Un ulteriore progressivo incremento potrà prevedere 2-3 volte a

settimana attività muscolari più impegnative come stretching, ginnastica, yoga, pesi, etc. Occorre ricordare che anche solo un piccolo incremento di attività fisica comporta un miglioramento del benessere fisico e dello stato di salute. Poco è meglio di nulla e molto è meglio di poco: questo è ciò che sappiamo oggi dell'attività fisica e che dobbiamo far diventare un nostro stile di vita.

Dottor Marco Marconi

Dottore, mi si è alzata la pressione!

– Dottore, mi si è alzata la pressione! Le stagioni cambiano e in qualche modo anche la pressione arteriosa si modifica con il variare del clima. Capita sempre più spesso di poter misurare la pressione del sangue a casa propria, con un apparecchio automatico facile da usare, e così sempre più persone, ipertese soprattutto, ma anche per controllo occasionale, imparano a conoscere la propria pressione arteriosa.

Questa consapevolezza aiuta molto a prevenire le conseguenze temibili dell'ipertensione arteriosa, conosciuta anche come il "killer silenzioso" proprio perché provoca danni a volte senza farsi notare.

Grazie a questa diffusa conoscenza dei valori pressori automisurati ci si rende conto non solo dell'ampia variabilità pressoria nel corso di misurazioni ripetute a distanza di pochi minuti nell'arco della stessa giornata ma anche della variabilità della pressione con il mutare delle stagioni.

E' esperienza comune osservare un calo pressorio durante l'estate, provocato dal caldo che induce una dilatazione dei

vasi sanguigni e quindi una riduzione della pressione del sangue che vi scorre dentro. Questo fenomeno induce spesso il paziente iperteso a sospendere del tutto la terapia antipertensiva, senza consultare il proprio medico.

Per contro, in inverno, la pressione arteriosa tende ad aumentare per il fenomeno opposto della costrizione dei vasi sanguigni provocata dal freddo. Talvolta si rende necessario un aggiustamento della terapia antipertensiva sempre dietro prescrizione del proprio medico curante.

In generale, a chi bisogna consigliare la misurazione della pressione del sangue? Penso che ogni persona debba misurare la pressione arteriosa almeno una volta all'anno o in occasione di visite mediche per qualsiasi motivo.

In particolare questo consiglio vale soprattutto per i figli di genitori affetti da ipertensione arteriosa, in quanto sono a maggior rischio di diventare ipertesi per la nota impronta ereditaria di questa condizione morbosa. Naturalmente anche i pazienti già riconosciuti affetti da malattie cardiache, diabete, malattie circolatorie cerebrali e degli arti inferiori, malattie renali, obesità e livelli elevati di colesterolo nel sangue, in quanto è più importante che abbiano un buon controllo pressorio.

La pressione automisurata a casa propria è in genere più bassa di quella misurata nell'ambulatorio medico perché non è influenzata dal rialzo pressorio di origine emotiva che una persona può avere durante la visita medica, il cosiddetto "effetto camice bianco".

Bisogna considerare il valore di 130-135 di massima e 85 di minima come quello che, per la pressione domiciliare, corrisponde al valore di 140/90 rilevato nell'ambulatorio del medico.

Dottor Eugenio Fantini

Da borgata a spiaggia internazionale

LA CULTURA

– Come può una comunità di 5.000 abitanti trasformare una borgata povera in una delle mete internazionali del turismo? Tenta una chiave di lettura lo storico riminese di cose locali Manlio Masini nel libro “Dall’Internazionale a Giovinezza. Riccione 1919-1929 gli anni della volta” (Panozzo Editore, 318 pagine, euro 16).

Scriva Masini: “Riccione prima di diventare comune autonomo [1923, ndr] era una borgata di Rimini che si caratterizzava dal capoluogo e dalle altre frazioni vicine per arretratezza socioeconomica e temperamento passionale degli abitanti, tutti politicamente schierati con il partito socialista”.

E forse sta in quel “temperamento passionale” la lampadina che ha messo in orbita nella fantasia di italiani e europei la spiaggia riccionese.

Passione, creatività e capacità di sfruttare le opportunità. Un esempio è quando i riccionesi trasformarono in turisti gli ufficiali austriaci rinchiusi nel campo di prigionia dell’Abissinia nei pressi del piccolo aeroporto, ospitandoli negli alberghi. La cosa fece tanto scalpore che la stampa locale del tempo ne fu molto critica.

Il libro di Masini è la lente d’ingrandimento su “dieci anni di cronaca recuperata attraverso una puntigliosa lettura di giornali e documenti d’epoca e rievocata senza reticenze o pregiudizi. Uno spaccato di storia radiografato nei suoi frammenti di quotidianità, rispettoso degli entusiasmi e dello spirito del tempo in uno scenario che mette allo scoperto, e senza imbarazzo, i protagonisti della vita pubblica: tutti coloro che hanno avuto un ruolo, piccolo o grande, nel

fascinoso cammino della Perla verde dell'Adriatico e che, proprio per questo, meritano un posto nella memoria della città".

E nell'indice dei nomi Masini ha raccolto ben 14 pagine. Tanti riccionesi vi troveranno gli avi come protagonisti. Cosa di cui essere orgogliosi.

Spigolature degli Scrondi

Babbi Natale d'estate... – Peccato per il maltempo che ha imperversato in buona parte d'Italia, ma quest'anno nonostante le poche risorse, c'è stato da divertirsi. Poco importa se le luminarie in viale Ceccarini sono sempre quelle, sempre lampadine sono; tanta gente, famiglie e giovani per sperare in un nuovo anno migliore di quello passato. Ha fatto tanto parlare di Riccione l'iniziativa benefica "Inseguendo Babbo Natale", più di 4000 persone che hanno sfilato per la città, con l'attenzione dei mass media nazionali che hanno mandato in onda tanti servizi televisivi, un mega spottone per Riccione, alla faccia del solito spettacolo Rai di fine anno a Rimini, cosa oramai vista e rivista e stravista. Non è stato battuto il record per entrare nel Guinness dei Primati, si potrebbe ripetere l'operazione in estate, saremmo fuori stagione, but the show must go on!!!

Pdl, giovani leoni, vecchi ronzini... – Sembra che il dibattito all'interno del Popolo delle Libertà di Riccione si stia risolvendo in un conflitto generazionale, da una parte le nuove leve capitanate dal giovane consigliere comunale Andrea Usai e dall'altra i vecchi (per militanza, essendoci delle signore) che gestiscono il partito. Si stanno scaldando i motori per le elezioni regionali e il partito si sta spaccando per le candidature, con il capogruppo Airaudo che si sta

barcamenando come un navigato democristiano in attesa degli eventi. E' interessante il giovane Usai, perché ogni tanto parte a testa bassa contro di tutto e tutti e appena gira la testa si accorge che alle sue spalle dei suoi colleghi consiglieri a volte nessuno lo segue, come se non si volesse rompere un equilibrio tra opposizione e maggioranza. Vedremo in seguito, per ora i vecchi ronzini dovranno tenere a freno i giovani leoni.

Craxi e Riccione...— Sull'onda del tentativo di riabilitare Craxi, anche a seguito della proposta del sindaco di Milano di intitolare una via o piazza allo scomparso leader del Psi, i socialisti riccionesi, che militano un po' qua e un po' la (spostandosi anche velocemente) si sono messi in movimento per fare la stessa cosa a Riccione, ricordando che Craxi e famiglia frequentavano spesso la nostra città. E' un motivo sufficiente? Considerando la storia morale di Craxi, potremmo allora intitolare una piazza a Pietro Gambadilegno, oppure alla Banda Bassotti, considerando che tutte le settimane sono nelle edicole di Riccione. Oppure ai signori Mueller (nome di fantasia) che hanno passato per 30 anni le loro vacanze a Riccione, lasciando tanti marchi per la felicità dei riccionesi. Socialisti: ma non avete niente di meglio a cui pensare?

Ial, cena di beneficenza per le suore di madre Teresa

Le sue puntate sono precedute da una attenta e certosina raccolta presso gli amici e alcuni luoghi pubblici: chiese, supermercati, scuole. In novembre, era davanti al Conad Rio Agina di Misano Adriatico. Incrocia Katia Serafini, impiegata

allo Ial di Riccione. Si scambiano un po' di chiacchiere; fanno conoscenza. Dice Katia: "Forse la posso aiutare. Propongo al preside Paolo Semprini una cena di beneficenza nella nostra scuola". Così l'11 dicembre, presso l'istituto riccionese si raccolgono un centinaio di persone. Per loro cucinano e servono i ragazzi della stessa scuola. E' una bella serata che educa, coinvolge e fa comunità. Sono raccolti 1.100 euro; 300 dei quali vanno ai Ragazzi di Bucarest attraverso il volontariato di Jerry e Antonio Manzo. Il resto invece sarà portato da Salvadori in Bielorussia; sempre in una casa di madre Teresa.

"Grazie - afferma Salvadori -. Grazie ai ragazzi che hanno cucinato, ai ragazzi che hanno servito, ai ragazzi che si sono impegnati dalla mattina fino alla sera. Un grazie particolare va al preside Semprini e alla Katia". Non è la prima volta che la scuola professionale riccionese si apre alla comunità organizzando pranzi di beneficenza.

Da parte sua il prossimo viaggio di Salvadori sarà in Bielorussia. Dice: "Sotto le feste di Natale mi sono giunti due donazioni inaspettate. Da Alessio Lanzillotti (Milano) e Stefano Antonioli (Riccione). Durante il primo viaggio a Calcutta, nel '97, Salvadori incontrò anche madre Teresa alla quale promise che avrebbe fatto almeno un viaggio l'anno. Salvadori: "Per me era santa già in vita; lei mi dà molta forza quando faccio le questue in chiesa o davanti alle Conad. In questi anni le persone che hanno contribuito sono più o meno le stesse. Ringrazio di vivo cuore i don Maurizio, Giorgio e Tarcisio; don Giuseppe Vaccarini di Miramare, don Angelo di Misano Monte, Roberto Moltrasio di Como, Maria Protti di Riccione e Mila Paradisi di Miramare".