



PAGINE IN LIBERTÀ

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino –
Direttore: Marina Boido – Vicedirettore: Alessandro Costanzo – Collaboratori: Gianluca
Milesi, Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail:
giorنالينو@avgiatrino.it

Anno 27 Numero 1

Gennaio 2022

GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

SOMMARIO	
GIORNATA ALIMENTAZIONE	2
RICORDO DI FLAVIO	3
COLLASSO	4
LA FINANZA VERDE	7
MICIO THERAPY	9
IL G20	11
MARIA	12
I SURGELATI	13
IO SO	14
VITA ASSOCIATIVA	16





Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Marina Boido

Sabato 16 ottobre a Roma, in collaborazione con la Fao e le Nazioni Unite, si è svolta la giornata mondiale dell'alimentazione. Questa giornata serve per sensibilizzare le persone contro lo spreco alimentare e per arrivare nel 2030 ad abolire la fame nel mondo. Oltre a parlare di spreco alimentare e di persone che muoiono perché non hanno da mangiare, ci sono state testimonianze di persone giovani che a causa della chiusura per il Covid si sono ritrovate a rifiutare il cibo e ad avere come unico riferimento la bilancia e a fare sport in modo ossessivo per dimagrire. Questo comportamento porta alla perdita del peso e fa sì che la persona sia autorizzata a continuare a perdere peso. Ognuno di noi ha il diritto di accettarsi per quello che è senza diete. Un'altra cosa utile per non buttare via cibo è mettere nel piatto poca roba affinché possiamo consumare tutto quello che abbiamo nel piatto. Molte catene di supermercati, quando hanno dei prodotti in scadenza, li mettono in apposite postazioni, perché i clienti li comprino. Il loro scopo è quello di in-

vogliare le persone ad acquistare cibi (dolci, contorni, carne e pesce) affinché possano andare sulle tavole delle persone. Anche il Banco Alimentare distribuisce cibi in scadenza che provengono da mercati regionali o da negozi, distribuendoli a persone o ad associazioni. Questa pratica si è consolidata durante la prima chiusura per il Covid, trasformandosi in una rete di aiuto alle persone sole e povere. Chi vive nei Paesi "ricchi", molte volte si sente autorizzato a sprecare cibo, perché ne ha in abbondanza, sottovalutando che magari il vicino di casa non ha niente da mangiare. Mi ricorda vagamente una regina di Francia, alla quale i suoi collaboratori dissero: "Maestà il popolo non ha il pane", la risposta divenne famosa: "Se non hanno più pane, mangino brioches". Sappiamo tutti la fine che fece Maria Antonietta. Il cibo è importante per tutti, non sprechiamolo inutilmente. L'obiettivo di azzerare la fame nel mondo nel 2030 mi sembra impossibile, sta a noi non sprecare il cibo.

FLAVIO

Marina Boido

Venticinque anni fa, il 1 dicembre 1996, moriva Flavio De Gaspari, animatore del Centro Volontari della Sofferenza di Vercelli e fondatore del Centro Avgia di Trino.

L'Avgia da trentadue anni è un punto di riferimento nella nostra città per persone affette da disabilità con un'autonomia che consente loro di svolgere attività manuali o intellettive, tali da migliorarne le capacità e l'autostima. Con lui ho condiviso le iniziative del Centro Volontari della Sofferenza e dell'Avgia. È stato un precursore nella sensibilizzazione verso il mondo della disabilità, a partire dai bambini delle elementari. Con centri come l'Avgia, si tende anche a inserire i disabili nel mondo del lavoro e della società. Accanto a lui, ho fatto molte esperienze: dalla mostra di Natale nel 1989 presso la chiesa del Beato Oglerio per fare conoscere la nostra associazione, a "Trino in Piazza" e agli esercizi spirituali a Re.

Mentre scrivo, nella mente mi si affollano ricordi di iniziative e

momenti divertenti che Flavio promuoveva, ma non basterebbe tutto il giornalino per contenerli. Nonostante, o forse grazie alla sua disabilità, ha aiutato moltissime persone e non solo disabili, ma anche volontari che si sono arricchiti dedicandosi agli altri.





Collasso- Come le società scelgono di morire o vivere.

Cinzia Vanni

In questo periodo si parla molto di ambiente, di ecologia e di salvaguardia del territorio. Recentemente si è conclusa la Cop26, incontro durante il quale ci sono state le solite discussioni tra i rappresentanti delle varie Nazioni del mondo, che hanno cercato un accordo sulle politiche ambientali da perseguire. La Cop26, come numerose altre iniziative simili, si è conclusa con un compromesso al ribasso. Il discorso è molto complicato, e non sempre le informazioni che riceviamo sono approfondite ed imparziali. Spesso sembra che ci sia un conflitto tra ambientalisti idealisti, che vorrebbero ritornare ad un passato privo di tecnologia, e tra i sostenitori del progresso, che ritengono che si debba continuare ad investire nelle industrie e a perseguire il profitto ad ogni costo, anche pagando l'alto prezzo del cambiamento climatico e di numerose catastrofi ambientali. Il

discorso è però più complicato e ricco di sfumature. Jared Diamond, attraverso lunghe ricerche e studi approfonditi, ci mostra come nel passato le condizioni ambientali, le tradizioni dei popoli, la loro capacità di adattarsi o di cambiare mentalità abbiano favorito l'estinzione o la sopravvivenza di intere popolazioni. I disastri ambientali e lo sfruttamento intensivo del suolo non sono tipici della nostra epoca: anche in passato ci sono stati molti casi, anche su scala più ridotta. L'autore ci parla della deforestazione dell'Isola di Pasqua, del conseguente impoverimento del terreno e della rivalità tra i vari clan, che per dimostrare la loro importanza, hanno costruito le enormi statue che caratterizzano il paesaggio dell'isola a scapito dell'ambiente circostante, che si è inaridito e ha causato la quasi estinzione della popolazione. Diamond analizza poi l'estinzione

delle colonie norvegesi in Groenlandia (mentre gli Inuit sono riusciti a sopravvivere nello stesso ambiente ostile); la civiltà Maya, già decaduta prima dell'arrivo dei Conquistadores; la civiltà scomparsa degli Anasazi e altri popoli ancora. Ci sono poi civiltà che invece hanno imparato a gestire il territorio e a risolvere numerosi problemi, garantendosi la sopravvivenza. Ci sono anche esempi legati alla contemporaneità, come la Nuova Guinea, Haiti (le cui scelte hanno portato il Paese al disastro) o la Repubblica Dominicana, che, pur avendo subito una terribile dittatura, ha acquisito consapevolezza dei rischi legati al degrado ambientale e ha lavorato per porvi rimedio. Nemmeno gli Stati Uniti sono esentati dai rischi della catastrofe ambientale: il Montana o Los Angeles esemplificano i problemi e le contraddizioni di questo Paese. Interessanti sono i casi del Burundi e dell'Australia: secondo l'autore, che si basa su ricerche approfondite, il genocidio del Burundi non è stato cau-

sato soltanto dai conflitti etnici (pur esistenti), ma anche dal degrado ambientale, dalla sovrappopolazione, dalla carenza di cibo e acqua e da una politica cieca. L'Australia è apparentemente una Nazione felice e fortunata, in realtà ha un ecosistema fragile e sfruttato in modo molto intenso, per cui non è esente da rischi di catastrofi per gli abitanti. Ma se nel passato molte popolazioni erano isolate e non potevano conoscere le vicende di altre Nazioni, oggi con la globalizzazione siamo tutti connessi, un problema in un Paese lontano si ripercuote anche nel nostro. E, soprattutto, in caso di una catastrofe globale non ci sono altre terre da colonizzare e, al momento, nessun altro pianeta abitabile. Secondo Jared Diamond occorre trovare un compromesso tra le giuste istanze del progresso e la necessità di fare dei sacrifici e limitare i consumi di tutti in favore di politiche più solidali e per non impoverire l'ambiente. Le aziende possono essere produttive anche se spendono soldi per la sicurezza e la

salvaguardia ambientale, che spesso sono meno costose delle attività per bonificare le zone dove si sono verificati dei gravi incidenti. Occorre inoltre valutare quali sono i consumi a cui si può rinunciare, evitare di sfruttare il territorio in modo indiscriminato, controllare le nascite, rinunciare ad alcuni valori e tradizioni che alla lunga impediscono di adattarsi all'ambiente circostante. Nonostante il libro sia stato pubblicato nel 2005 e fino ad oggi si siano verificati molti altri even-

ti, gli argomenti sviluppati rimangono attuali. Senza arrivare al catastrofismo, senza dividersi in due fazioni nettamente contrapposte, bisogna analizzare la realtà con lucidità e prendere decisioni adeguate non solo per i ricchi e potenti, ma per tutti, per limitare l'impoverimento progressivo, le migrazioni di massa, le guerre per impadronirsi delle risorse e l'estinzione di interi popoli, che poi si ripercuotono anche tra le classi dei cosiddetti privilegiati.

Jared Diamond



LA FINANZA VERDE**Gael Giraud**

Dal 2009 molte banche e istituti finanziari sembrano essersi convertiti alla “finanza verde” non si contano più, ormai, i prodotti finanziari e fondi di attivi “verdi”. Eppure, una debolezza regna nell’ambito della professione finanziaria: malgrado i tanti sforzi apparenti, la maggior parte degli attori e degli osservatori riconoscono, quando sono onesti, che la sfera finanziaria fa fatica a finanziare la transizione ecologica nella direzione di un’economia a bassa intensità di carbone. Questo è particolarmente vero per quello che riguarda la protezione delle biodiversità: la comunità internazionale, riunitasi a Marsiglia per il Summit mondiale dell’Unione internazionale per la Conservazione della Natura, lo ammette: stiamo fallendo nel fermare la sesta estinzione di massa del vivente provocata dall’attività umana. Ora la transizione ecologica è l’unico cammino che permetterà all’umanità di sfuggire al disastro ecologico di cui gli avvenimenti

climatici di quest’estate ci hanno dato un antipasto drammatico (cosa perfettamente prevedibile e anticipata dai climatologi da oltre 10 anni). La ragione di questo paradossoso è che la “finanza verde” non è così verde, in Francia, per esempio, ogni 10 euro di finanziamenti di progetti legati all’energia, le banche continuano a finanziare 7 euro per le energie fossili. La maggior parte degli stati continua a sovvenzionare il petrolio e questo perché gli attivi legati alle energie di carattere fossile rappresentano in media il 95% dei fondi attivi delle banche (per guardare all’Italia, l’83% di Banca Intesa San Paolo e il 105% di Unicredit) e se si decarbonizza troppo in fretta i grandi edifici finanziari vanno in fallimento. Gli uomini dell’alta finanza dovrebbero, invece di continuare ad accumulare dividendi mentre il pianeta sta soccombendo, organizzare un vero dibattito collettivo sulla maniera con cui potremmo uscire da questo impasse. Do-

vrebbero metter fine alle menzogne, riconoscere che la finanza, oggi, è un ostacolo alla transizione ecologica e cercare delle modalità per porvi rimedio. Questo implica il fatto che i risparmiatori, che cercano di investire il loro denaro in progetti verdi, non possono fare affidamento sulle dichiarazioni virtuose delle grandi istituzioni finanziarie. Sono obbligati a studiare loro stessi la natura degli investimenti che vengono loro proposti. Accade però che la maggior parte di loro non ha né il tempo né la competenza per farlo. Esiste però un numero enorme di progetti da sostenere finanziariamente: per fare solo un esempio, a Nantes, in Francia, un imprenditore sa ormai come produrre del fotovoltaico organico. Si tratta di una rivoluzione che ci permetterebbe di affrancarci dalla dipendenza dei minerali cinesi. Eppure, questo imprenditore fa fatica a trovare quelle dozzine di milioni di euro che gli permetterebbero di estendere a livello industriale la sua scoperta. Vi sono comunque alcune banche real-

mente virtuose, Triodos è una di queste. Si tratta di una piccola banca olandese, giovane, libera dai pesi del nostro passato fossile, i cui finanziamenti sono esclusivamente e realmente verdi, nei quali lo scarto degli stipendi tra impiegati e manager è di 1 a 5 (contro l'1 a 1000 della maggior parte delle grandi banche) i cui fondi propri rappresentano il 20% del proprio bilancio (contro il 3% delle altre banche). Triodos ha cercato recentemente di impiantarsi in Francia e di aprire dei conti correnti ma la lobby delle grandi banche è riuscita a impedirglielo. Eppure, sono proprio queste le banche del nostro futuro!

Gel Giraud, prete gesuita, capo del Programma giustizia ambientale della Georgetown University.



MICIO THERAPY

Gianluca Milesi

Per Pet Therapy s' intende un insieme di approcci di sostegno per malati, bambini e anziani che in realtà vengono chiamati ufficialmente Interventi Assistiti con gli Animali (IAA), un approccio di cui l'Italia è stata pioniera, visto che siamo stati il primo Paese Europeo ad introdurre una normativa strutturata già nel 2015. Tale modalità consiste nel supportare alcuni percorsi terapeutici (o educativi) attraverso la frequentazione continua di animali d'affezione, ossia animali considerati per legge da compagnia, da parte di soggetti particolarmente sensibili a questo tipo di approccio. Trattandosi di animali da compagnia, cani e gatti sono ovviamente le due specie più gettonate per questo tipo di approccio. Il gatto, nonostante il falso mito della sua presunta anaffettività, è un animale perfetto per la Pet Therapy, in quanto queste creature stimolano l'instaurazione di un grande rapporto empatico con l'essere umano. Non solo, i mici necessitano co-

munque di molte attenzioni da parte dei loro padroni, i quali vengono quindi responsabilizzati e sviluppano un profondo legame con il loro amico a quattro zampe. Se è vero che l'averne un gatto in casa comporta sempre un investimento emotivo benefico per gli umani che lo accudiscono, è bene precisare una differenza sostanziale tra l'ospitare in famiglia un animale domestico e la Pet Therapy. Quest'ultima infatti, pur non essendo una terapia vera e propria (non può sostituirsi alle cure mediche) rappresenta un supporto importante all'interno di un percorso riservato a bambini o adulti affetti da determinate patologie quali l'Alzheimer, l'autismo, la disabilità o vittime da traumi. La grande differenza, dunque, è la presenza congiunta di alcuni operatori specializzati (psicologi, educatori o medici veterinari), capaci di monitorare e condurre le sedute di Pet Therapy, e di conduttori esperti, ossia coloro che addestrano i gatti e devono essere sempre presenti.

Solo l'opera sapiente di tali figure può garantire un approccio professionale e quindi funzionale alla terapia con gli animali. I gatti sono animali che agiscono istintivamente, in libertà, con comportamenti immediati e privi delle tante sfumature che accompagnano ogni azione comunicativa umana. Proprio tale semplicità aiuta i ragazzi autistici ad entrare in relazione con queste creature molto più facilmente di quanto potrebbero fare con un medico o qualsiasi altro adulto: questo è un ottimo allenamento per imparare a interpretare i sentimenti e migliorare dunque nelle relazioni interpersonali. Instaurare una relazione con un gatto comporta nel paziente, bambino o adulto che sia, un forte guadagno in termini di autostima e benefici psicofisici. Ecco alcuni:

- **effetto calmante:** i gatti, con il loro pelo morbido e il loro atteggiamento ammiccante aiutano i pazienti a incanalare le paure e a ridurre le proprie ansie, trasmettendo anzi un senso di sicurezza e fiducia che può risultare decisivo nell'affrontare terapie mediche particolarmente impattanti dal punto di

vista fisico e psicologico (es: una chemioterapia). -**Buonumore:** le fusa di un gatto possono regalare un sentimento di appagamento in grado di allontanare tutti i cattivi pensieri. Accarezzare un gatto poi è un'operazione che porta l'organismo umano a rilasciare la serotonina, "l'ormone della felicità".-**Sviluppo dell'apprendimento e dell'empatia:** questo si riscontra soprattutto nei bambini. Avere a che fare con un gatto, infatti, implica il dovere imparare a prendersene cura e a capire quali sono i comportamenti che lo fanno stare bene o che, al contrario, lo indispettiscono. Ciò aiuta i bimbi a migliorare la propria concentrazione e le proprie capacità di interagire con un altro essere vivente.- **Aumento delle skill comunicative:** l'interazione con il micio aiuta il paziente a migliorare gli approcci comunicativi e ad aprirsi maggiormente con il mondo esterno.

Il G20

Marina Boido

Il G20, che si è tenuto a Roma il 30 e il 31 ottobre 2021, sul piano ambientale si è concluso con la proposta di piantare mille miliardi di alberi per abbassare il livello di anidride carbonica nel mondo, con l'impegno a interrompere entro la fine di quest'anno il finanziamento di nuove centrali a carbone all'estero e con l'obiettivo di diminuire di 1,5°C la temperatura del pianeta. *“Confermare l'obiettivo di 1,5°C dell'Accordo di Parigi era un requisito minimo. Se questo impegno non è accompagnato da una revisione dei piani nazionali che permetta di riallinearsi su questo obiettivo, ben poco potrà cambiare. Il pianeta è in fiamme e siamo fuori tempo massimo. È fondamentale che la COP26 richieda nuovamente ora, e non tra cinque anni, la revisione dei piani nazionali per centrare l'obiettivo”*, commenta Kalinski consulente di Oxfam, la confederazione internazionale di organizzazioni non profit che si dedicano alla riduzione della povertà globale, attraverso aiuti umanitari e progetti di sviluppo.

Inoltre le dichiarazioni sulla necessità di finanziamenti per accompagnare i paesi più vulnerabili nell'adattamento al cambiamento climatico hanno poca valenza se non supportate da scadenze e obiettivi da raggiungere. Altrimenti i paesi poveri continueranno a non avere risorse necessarie per proteggersi dai disastri causati da eventi climatici estremi. Questo Summit nel suo complesso ha perso l'opportunità di rinvigorire l'obiettivo dei 100 miliardi di dollari all'anno che si sarebbe dovuto raggiungere già dallo scorso anno. Accogliamo positivamente l'impegno dell'Italia ad aumentare lo stanziamento di risorse per la finanza climatica nei prossimi cinque anni, purché si tratti di risorse realmente aggiuntive e che non vadano a discapito di altri finanziamenti a sostegno dei paesi più vulnerabili.

Degno di nota l'impegno a interrompere entro la fine di quest'anno il finanziamento di nuove centrali a carbone all'estero.

Ma è deludente che un analogo

impegno non sia stato assunto anche sul versante interno e che non sia stato esteso anche all'eliminazione graduale di altri combustibili fossili. Ciò significa che le dannose centrali a carbone possono essere costruite per altri dieci anni, il che è incompatibile con l'obiettivo di limitare il riscaldamento a 1,5°C.



MARIA

Marina

Il 21 dicembre 2021 ha raggiunto i nostri amici in Cielo la nostra cara Maria.

Maria, ci mancherà la tua gentilezza, la tua disponibilità, la tua partecipazione a tutte le attività, sempre pronta nel ritagliare, suonare o giocare. Non ti abbiamo mai sentito rimproverare o criticare alcuno, sul tuo viso affiorava sempre un sorriso per tutti. Ci hai insegnato la forza nella mitezza, soprattutto quando non stavi bene;

ricordiamo ancora quando la frattura al bacino ti ha immobilizzato per un mese a letto e tu scherzavi come se nulla fosse accaduto. Ci sembra di vederti arrivare con la tua bicicletta che non abbandoni mai, estate e inverno. Era facile volerti bene. Veglia con Placido, Terzino, Flavio, Piera, Mariuccia, Tino, Antonietta, Antonina, Franco, Ignazio, Rita, Dorianò e Domenica su di noi.



I SURGELATI *tratto da "La Stampa"*

Da sempre l'uomo, utilizzando i più disparati mezzi di conservazione, cerca di prostrarre la commestibilità degli alimenti. Il freddo, grazie alla diminuzione della temperatura, rende possibile prolungare la freschezza dei cibi preservando alcuni nutrienti. Le basse temperature svolgono un'azione batteriostatica, il che significa che i batteri non si moltiplicano pur restando in vita. Inoltre, si blocca l'azione enzimatica degli alimenti rallentando le reazioni chimiche. Le tecniche di conservazione del freddo sono: la refrigerazione con temperatura tra lo 0 e i 4° C; il congelamento lento o rapido a temperature inferiori a - 5°C ma superiori a -20°C che consentono una penetrazione lenta del freddo; la surgelazione, ovvero un congelamento ultrarapido da effettuarsi nel giro di poche ore. Quest'ultima tecnica mantiene intatte le proprietà organolettiche. Uno studio recente ha valu-

tato il tasso di nutrienti di otto tipi di frutta e verdura congelati e freschi: mirtilli, fragole, carote, mais, broccoli, fagiolini, piselli e spinaci. I risultati hanno dimostrato che le vitamine, i minerali e il contenuto di fibre alimentari, così come i polifenoli totali, sono stati preservati meglio nella frutta e verdura congelati rispetto al fresco. Il prodotto conservato in frigo in soli 3 giorni vede la diminuzione di alcuni micronutrienti come la vitamina C fino all'80% . Con la surgelazione, i nutrienti del pesce si mantengono per lunghi periodi e i pesci piatti, come la sogliola, i tranci o il pescato lavorato pronto da cucinare, si conservano più a lungo. I nutrienti importanti del pesce, quali proteine, Omega3, minerali e vitamine liposolubili come la A e la D restano sostanzialmente inalterati. Anche per la carne si conservano meglio i tagli piccoli a spessore basso. Meglio surgelati che riposti in frigo per giorni.

IO SO.....

Michel Quoist

Io so

che se migliaia di uomini muoiono di fame, mentre nello stesso istante altri muoiono per mangiare troppo, è perché non abbiamo saputo condividere il grano e impastare il pane per i nostri fratelli umani

Io so

che se tanti giovani esplodono in violenze volendo prendere con la forza ciò di cui sono stati privati, è perché sono nati per errore, da un abbraccio casuale, o voluti come bambole da genitori bambini, dopo l'automobile e il cagnolino

Io so

che se degli uomini non vedono che segni neri e muti sulle pagine del libro, è perché alcuni conservano il sapere per sé, come dono riservato

Io so

che se la terra è proprietà e profitto per qualcuno, mentre è solo cantiere di lavoro e di penna per la moltitudine, è perché gli uomini hanno dimenticato che la terra è di tutti e non del più forte

Io so

che se certi uomini, è vero, sono più ricchi d'intelligenza, di salute, di coraggio, che altri, le loro ricchezze sono un debito verso chi ne è sprovvisto, ma so anche che questo debito cresce, senza essere rimborsato

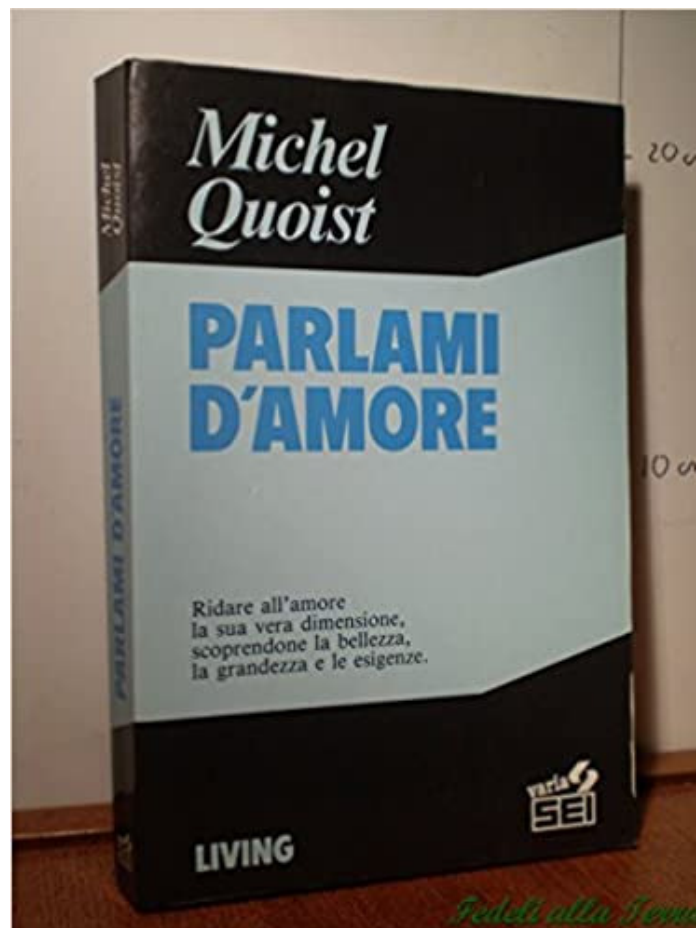
Io so

che se milioni di uomini vivono senza poter prendere, liberi e responsabili, il loro posto nella costruzione del mondo, è perché qualcuno si crede nato per essere padrone e gli occorrono degli schiavi per poter rimanere padrone

Io so

che se migliaia di prigionieri agonizzano nei campi di prigionia, o urlano sotto la tortura, è perché alcuni uomini si fanno proprietari di verità e uccidono lentamente i corpi perché muoia il pensiero

Io so anche, e ne resto ammirato, che dovunque si ergono uomini coraggiosi che gettano il loro corpo insanguinato nelle lotte per la giustizia e per la pace, ma so anche che da un corpo che combatte, senza un cuore che batte, non può nascere una vittoria, perché le lotte senza amore sono lotte vane e il sangue che fanno scorrere chiama altro sangue.





VITA ASSOCIATIVA

Vi ricordiamo che quest'anno, dal mese di gennaio 2022, riprende il tesseramento e l'abbonamento a **PAGINE IN LIBERTA'**.

La quota per la tessera è di € **17,00** mentre l'abbonamento al giornalino è di € **5,00**.

Chi fosse interessato può venire presso la nostra sede in Piazza Garibaldi (vicino al bar Rosy) nei giorni di martedì, mercoledì e venerdì dalle ore 14,00 alle ore 18,00.

BUON ANNO

