TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE

Anno VIII - Numero 13 - Luglio/Dicembre 2026





StudioZENITH®

SEMPLICITA' E CHIAREZZA

La massima trasparenza dell'amministrazione condominiale viene garantita attraverso procedure certificate: conto corrente intestato al Condominio, home-banking, pagamenti a mezzo MAV, rintracciabilità dei bonifici e delle fatture, bilanci elaborati con la partita doppia. Inoltre è possibile, accedendo all'Area Documenti, la visione di tutti i documenti riguardanti la gestione condominiale.

GARANZIA DELLA CONTINUITA' DEL SERVIZIO

Una funzionale struttura operativa permette a StudioZENITH di erogare con continuita' e qualita' il servizio nell'arco delle 24 ore e in tutti i giorni dell'anno.

PROFESSIONISTI A 360°

StudioZENITH, si avvale del servizio di professionisti specializzati in materia di manutenzioni, progetti, normative di sicurezza (leggi 81/08, 37/08, certificati di prevenzione incendi, certificazione energetica, ecc), tutelando il condominio nel rispettare le normative vigenti e garantendone nel tempo il mantenimento del valore.

Studio ZENITH, dal 1996,
amministra immobili, gestisce patrimoni immobiliari e assiste i propri clienti
in tutte le situazioni e le problematiche che riguardano le proprietà immobiliari.

PROFESSIONALITÀ' DEDICATA

StudioZENITH affianca all'Amministratore un referente di Condominio professionalmente formato per risolvere ogni evenienza.

TEMPESTIVITA' NELLA GESTIONE DEI SINISTRI

In caso di sinistri l'intervento è tempestivo, in contemporanea vengono attivate le relative pratiche assicurative, di cui viene seguito costantemente l'iter al fine di ottenere, in tempi brevi, i dovuti rimborsi dei danni.

SERVIZIO DI CONSULENZA LEGALE

Nel corso della settimana, presso la Sede di StudioZENITH, e' presente un legale, a disposizione dei Condomini (previo appuntamento) per fornire pareri verbali.

CONVENIENZA DI UN PARCO FORNITORI SELEZIONATO

StudioZENITH, grazie alla conoscenza di un elevato numero di fornitori tecnicamente preparati e collaudati da tempo, e' in grado di esercitare un forte potere contrattuale, ottenendo sempre la soluzione migliore, anche in termini economici.

INFO@STUDIOZENITH.NET WWW.STUDIOZENITH.NET VIA COLLAMARINI, 14 - 40138 BOLOGNA 051.6272202

EDITORIALE

di **ANTONIO PARUOLO**

Direttore della Rivista TABULA

Ricordo che nel numero precedente di TABULA avevo iniziato il mio editoriale dichiarando con soddisfazione che ogni mia parola partiva da me e non c'era stato alcun supporto dell'intelligenza artificiale.

Da allora sembra passato un secolo ed invece sono trascorsi solo pochi mesi, ma credo che sia evidente a tutti come l'intelligenza artificiale abbia ormai dilagato ovunque.

Persino "nonno Google" non è più lui.... Quando si cerca qualcosa le risposte che arrivano fanno chiaramente capire che dietro c'è appena stato il lavoro dell'A.I...

E allora per questo numero sono stato particolarmente felice di dare spazio sia all'introspezione, sia alla conoscenza dell'animo animale.

C'è anche la seconda parte dell'articolo sui falsi miti dell'alimentazione, che ha avuto tanti riscontri positivi ed anche un primo articolo sull'importanza di curare la propria forma fisica.

Abbiamo fatto due importanti interviste: la prima ad una donna imprenditrice, la cui azienda produce un elisir del benessere totalmente biologico, mentre la seconda ha evidenziato come i temi della sicurezza sul lavoro possano essere trattati in modo efficacemente differente.

Il giusto spazio è stato dedicato a due argomenti che sono diversamente importanti: la moneta-debito, che è alla base di tutte le dinamiche economiche/sociali che ci stanno coinvolgendo e le auto a guida totalmente autonoma che stanno velocemente diventando una realtà, specialmente nelle grandi città.

Infine abbiamo toccato altre due tematiche che riguardano ognuno di noi, seppur per motivi diversi: l'uso delle password sia a livello personale, sia a livello lavorativo e l'installazione degli impianti fotovoltaici nei condomini.

Sono fermamente convinto che, ancora una volta, la lettura della rivista porterà a nuove aperture mentali e confermerà come, in questo mondo sempre più invaso da brevi filmati o da post invadenti, darsi l'opportunità di leggere, possa regalare ancora tante occasioni di stimolo per la nostra mente insieme ad un momento di relax.

Auguro, quindi, a tutti una stimolante lettura!

TABULA

SOMMARIO

EDITORIALE 01
di Antonio Paruolo

CURIOSITÀ NUMERICHE 03
a cura della Redazione

PERCHÉ ABBIAMO COSÌ TANTO BISOGNO DELL'APPROVAZIONE DEGLI ALTRI? 04
di Sabrina Bianchi

SPECCHI DELL'ANIMA, PERCHÉ GLI ANIMALI CAPISCONO IL NOSTRO DOLORE 06
di Erica Comoglio

LA SOLITUDINE INTELLIGENTE COSA RESTA DELL'UMANO NELL'ERA DELLE MACCHINE EMPATICHE 08
di Chiara Leoni Iafelice

I FALSI MITI PIÙ COMUNI SULL'ALIMENTAZIONE Parte 2 10
di Francesca Drei

ALLENAMENTO E LONGEVITY: PERCHÉ MUOVERSI OGGI SIGNIFICA INVESTIRE NEL FUTURO 12
di Michele Fanti

LA STESSA PASSWORD PER TUTTO 14
di Elena Guardigli

MONETA-DEBITO CHE COSA SIGNIFICA E PERCHÈ CI RIGUARDA 16
di Domenica Gottardi

AUTONOMAMENTE CAPACE DI GUIDARE 18
a cura della Redazione

HIGH: PERCHÈ ANCHE IN ALTO LA SICUREZZA VINCE 20
Intervista a Paola Samoggia

QUANDO RAGIONE ED EMOZIONE LAVORANO INSIEME, LA MENTE DIVENTA STRAORDINARIA 22
di Pier Luigi Iafelice

L'ELISIR DELLA SALUTE CHE VIENE DALL'EST LA STORIA DI MARIANA E DELLA SUA ARONIA BIOLOGICA 24
Intervista a Mariana Pintea

PREVENZIONE INCENDI IN CONDOMINIO: ALTEZZA ANTINCENDIO, GESTIONE DELLA SICUREZZA E RESPONSABILITÀ DELL'AMMINISTRATORE 26
di Matteo Minelli

QUELLE ABITUDINI MENTALI CHE CI TOLGONO OBIETTIVITÀ 28
a cura della Redazione

FOTOVOLTAICO IN CONDOMINIO SI PUÒ 30
di Miriam Sanfilippo

LA GENTILEZZA 32

RIVISTA DI ATTUALITA ' CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE:

Professione esercitata ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26-1-2013)
Registrazione al Tribunale di Bologna N. 8495 del 3 agosto 2018
Periodico di ISE s.r.l. - Via Cadriano, 47 - 40057 Granarolo dell'Emilia Bologna Anno VIII - Numero 13 - Luglio/Dicembre 2026
Direttore responsabile: Antonio Paruolo
Grafica e impaginazione: Grafiche Baroncini S.r.l. Imola (BO)
Stampa: Grafiche Baroncini S.r.l. Imola (BO)
Giornale stampato in 7.000 copie - Distribuzione gratuita
Per informazioni: ISE s.r.l. Tel. 051.765105 - info@iseagenzia.com

Curiosità numeriche

Prima ancora che fossero inventati i numeri, l'uomo già contava sulle dita delle mani. È per questo che in inglese "cifra" si dice digit dal latino digitus (ad esempio nei quadranti degli orologi le ore possono essere espresse in modo analogico con l'uso delle lancette oppure in modo digitale con l'utilizzo delle cifre per indicare l'ora).



Abbiamo dieci dita ed è per questo che il nostro sistema numerico è decimale.

I Babilonesi, invece, avevano un sistema a base 60: secondo gli studiosi, contavano anche loro sulle mani ma prendendo come riferimento ogni singola falange.



Secondo gli scienziati, l'uomo ha un senso innato per i numeri.

Però ci sono anche popoli che non sanno fare i conti. I Pirahã dell'Amazzonia, per esempio, sanno contare solo fino a 2. E nella lingua degli Hadza della Tanzania non esistono parole per indicare i numeri oltre il 3.

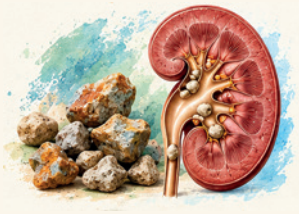


Il primo esempio di rappresentazione numerica che si conosca è una tibia di lupo su cui sono state incise 55 tacche, divise in gruppi di 5. è stata trovata nel 1937 a Vestonice, nella Repubblica Ceca, e risale a 40 mila anni fa.



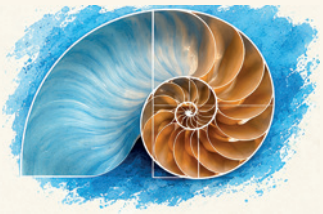
Che cos'hanno in comune i calcoli matematici con quelli dei reni o del fegato?

Hanno tutti a che vedere con i sassolini (calculus, in latino): formazioni solide delle vie urinare o biliari in un caso, pietruzze che gli antichi Greci usavano per far di conto nell'altro.



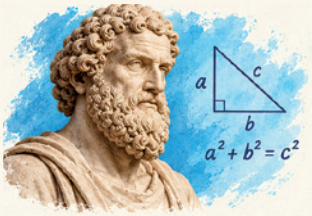
Leonardo Fibonacci

era un matematico toscano del '200, noto per aver scoperto la successione numerica a cui ha dato nome. Si tratta di una serie di numeri, ognuno dei quali è la somma dei due che lo precedono (1, 2, 3, 5, 8...): uno schema che è alla base di molte forme in natura.



Pitagora,

il grande matematico greco vissuto nel VI sec a.C., credeva che i numeri dispari fossero maschili e quelli pari femminili. Il 3, frutto del "matrimonio" di pari (2) e dispari (1), era considerato il numero perfetto.



In Italia, il 17 è considerato un numero che porta sfortuna.

L'origine di questa credenza è evidente se lo si scrive in caratteri romani: XVII; anagrammandolo diventa VIXI, che in latino significa "sono vissuto": in pratica "sono morto" il che è decisamente di cattivo auspicio.



A proposito di numeri, il palazzo fotografato in copertina ha una facciata di 4,35 metri, il lato lungo è di 16 metri e il lato opposto alla facciata è di soli 54 centimetri. È casa Scaccabarozzi, progettata da Alessandro Antonelli nel 1840; i torinesi la chiamano affettuosamente "la fetta di polenta" per la sua inusuale forma a triangolo.



PERCHÉ ABBIAMO COSÌ TANTO BISOGNO DELL'APPROVAZIONE DEGLI ALTRI?

Quante volte abbiamo detto "sì" quando avremmo voluto dire "no"?
Quante volte abbiamo taciuto un'opinione, cambiato un programma o rinunciato a un desiderio per non deludere qualcuno?
A volte basta uno sguardo contrariato, un messaggio senza risposta o una critica per farci dubitare di noi stessi. E così finiamo per chiederci: «Avrò fatto qualcosa di sbagliato?». Ma perché il giudizio degli altri ha tanto potere su di noi?

IL BISOGNO DI APPARTENERE

Desiderare di essere apprezzati è profondamente umano. Fin da piccoli impariamo a riconoscerci anche attraverso lo sguardo di chi si prende cura di noi. L'attenzione, l'accoglienza e il riconoscimento ci aiutano a sentirci parte di un legame. E anche da adulti abbiamo bisogno di relazioni nelle quali sentirci visti, ascoltati e accolti, senza dover dimostrare ogni giorno di meritarlo.
Il problema, quindi, non è cercare approvazione. Nasce quando l'opinione altrui diventa il metro con cui misuriamo il nostro valore. Se qualcuno ci apprezza, ci sentiamo adeguati; se ci critica, possiamo arrivare a mettere in discussione tutta la nostra persona. Come se il nostro valore oscillasse continuamente in base alle reazioni di chi abbiamo davanti.



SABRINA BIANCHI

Counselor ad approccio corporeo integrato



QUANDO PER PIACERE CI PERDIAMO

Cercare di piacere a tutti può sembrare una strada per evitare conflitti e mantenere buone relazioni. In realtà, spesso ci allontana da ciò che sentiamo. Diventiamo esperti nel capire cosa desiderano gli altri, ma facciamo sempre più fatica a riconoscere i nostri bisogni. Ci diciamo "non importa" quando invece importa moltissimo. Ci rendiamo disponibili anche quando siamo stanchi. Sorridiamo mentre dentro proviamo rabbia o tristezza.
A lungo andare, il prezzo può essere alto: frustrazione, risentimento, stanchezza e quella sensazione difficile da spiegare di non vivere pienamente la propria vita. A volte, dopo aver taciuto con tutti, finiamo per sfogarci proprio con chi ci ama davvero, rischiando di compromettere quei legami.

LA PAURA DI DELUDERE

Dietro il bisogno di approvazione possono nascondersi convinzioni profonde: "Se dico di no, non mi vorranno più bene", "Se sbaglio, perderò la stima degli altri", "Per essere amato devo essere sempre disponibile". Non sono verità, ma idee che potremmo aver imparato nel tempo, attraverso esperienze e relazioni.
Così, un semplice "preferisco di no" può sembrare una minaccia al rapporto. Il disaccordo viene vissuto come un rifiuto, il confine personale come un gesto egoista. Eppure deludere un'aspettativa non significa ferire qualcuno, così come essere in disaccordo non equivale a smettere di voler bene. Una relazione autentica può contenere differenze, limiti e perfino qualche "no".



IL GIUDICE CHE PORTIAMO DENTRO

Non sempre sono gli altri a giudicarci così duramente. A volte anticipiamo noi stessi il loro giudizio. Prima ancora che qualcuno esprima un'opinione, una voce interiore ci dice: "Non sei abbastanza", "Farai una brutta figura", "Sicuramente penseranno male di te".
Quando il nostro critico interiore è molto severo, ogni conferma esterna diventa una breve tregua. Ci rassicura per un momento, ma presto sentiamo il bisogno di riceverne un'altra. È come cercare di riempire un recipiente che continua a perdere acqua. La domanda allora cambia: non soltanto "Come faccio a farmi apprezzare?", ma "Perché faccio così fatica ad apprezzarmi?".

DALL'APPROVAZIONE ALL'AUTOSTIMA

Liberarsi dal bisogno di approvazione non significa diventare indifferenti agli altri, né pensare di avere sempre ragione. Significa imparare ad ascoltare le opinioni senza consegnare loro il potere di decidere chi siamo. Una critica può offrirci uno spunto utile, ma non è una sentenza sul nostro valore. Un rifiuto può farci soffrire, ma non dimostra che siamo sbagliati.
Possiamo cominciare da piccoli gesti. Chiederci cosa desideriamo prima di rispondere. Prenderci il tempo di dire "ci penso". Esprimere un'opinione diversa con rispetto. Dire di no senza costruire lunghe giustificazioni. E osservare cosa succede dentro di noi quando qualcuno non è d'accordo: paura, senso di colpa, vergogna? Accogliere queste emozioni, senza lasciarci guidare automaticamente da loro, è già un passo importante.

ESSERE SE STESSI, ANCHE QUANDO NON PIACE

In un percorso di counseling è possibile esplorare le convinzioni che ci portano a cercare continue conferme, riconoscere i bisogni rimasti inascoltati e sperimentare modalità più autentiche di stare nelle relazioni. Non per diventare persone che non hanno più bisogno degli altri, ma per costruire legami nei quali non sia necessario rinunciare a se stessi.
Ci sarà sempre qualcuno che non condividerà le nostre scelte, che si aspetterà qualcosa di diverso o che resterà deluso. Non possiamo controllare le reazioni altrui. Possiamo però imparare a distinguere tra il desiderio di essere amati e la necessità di piacere a tutti.
Forse la vera libertà non è essere approvati da chiunque, ma poterci guardare allo specchio e riconoscerci anche quando qualcuno non ci approva. E allora vale la pena chiedersi: se non avessi paura di deludere qualcuno, che cosa sceglierei oggi per per me? ■

contatti

Sabrina Bianchi

Counselor ad approccio corporeo integrato

Via Roberto Vighi, 72
Imola
Tel. 389 3405907
studio@sbcounseling.it



SPECCHI DELL'ANIMA, PERCHÉ GLI ANIMALI CAPISCONO IL NOSTRO *dolore*



ERICA COMOGLIO

Conduttrice televisiva
Speaker radiofonica

In un mondo sempre più interconnesso, spesso nascondiamo la nostra fragilità dietro uno schermo di uno smartphone o una maschera invisibile, imperscrutabile ma dobbiamo sapere che gli animali vicino a noi, rimangono i custodi silenziosi delle nostre verità.

C'è infatti,un momento preciso, impresso nella memoria di chiunque viva con un animale domestico, in cui la realtà ordinaria si sospende per fare spazio a un piccolo miracolo quotidiano.

È il momento in cui, sopraffatti da una giornata storta, da una notizia dolorosa o da una sommessa crisi di pianto, sentiamo una presenza silenziosa farsi spazio accanto a noi. Un muso umido che si appoggia sul ginocchio, una zampa che preme leggera sul braccio, o un gatto che si accovaccia sul petto, facendo le fusa con un'intensità insolita. Non abbiamo detto una parola, non abbiamo fatto rumore. Eppure, loro sanno.

Prima ancora che il nostro dolore diventi manifesto al resto del mondo, e spesso prima ancora che noi stessi riusciamo a razionalizzarlo, gli animali hanno già letto la nostra anima.

Questo fenomeno, che per secoli è stato liquidato come semplice suggestione o antropomorfismo da parte dei proprietari più affettuosi, è oggi al centro di una rivoluzione scientifica. Gli animali non sono semplicemente spettatori passivi delle nostre vite, ma veri e propri sismografi emotivi, capaci di captare le più microscopiche scosse del nostro paesaggio interiore.

Ma come ci riescono?
La risposta risiede in un mix straordinario di evoluzione biologica, canali sensoriali a noi preclusi e un'empatia ancestrale che supera i confini della specie.
Il primo grande segreto di questa connessione è di natura chimica. Gli esseri umani sono creature profondamente visive e verbali, ma gli animali – in particolare i cani – vivono in un universo fatto di odori e vibrazioni.



Quando proviamo un'emozione intensa come la paura, la tristezza, l'ansia o il dolore fisico, il nostro corpo subisce una metamorfosi biochimica immediata. Il flusso sanguigno si altera, la sudorazione impercettibile cambia composizione e rilasciamo ormoni come il cortisolo e l'adrenalina. Per l'olfatto umano tutto questo è invisibile.

Per il naso di un cane, dotato di oltre trecento milioni di recettori olfattivi, si tratta di un segnale rumoroso quanto un campanello d'allarme. Essi non "indovinano" la nostra tristezza: la annusano letteralmente nell'aria.

Accanto alla chimica si posiziona l'incredibile capacità di lettura del linguaggio non verbale. Gli animali da compagnia hanno passato millenni a co-evolversi al nostro fianco, sviluppando una specializzazione unica nel decifrare gli umani. Un cane o un gatto notano la minima variazione nella postura delle nostre spalle, la frazione di secondo in cui il nostro passo si fa più pesante, l'inclinazione millesimale del capo o il tono di voce che si abbassa di un semitono.

Anche la frequenza del nostro battito cardiaco e il ritmo del nostro respiro vengono percepiti dal loro udito finissimo. Quando siamo vulnerabili, i nostri segnali corporei cambiano e gli animali intercettano questa discrepanza istantaneamente, reagendo di conseguenza per ripristinare l'equilibrio del branco o della famiglia.

Esiste poi una spiegazione neurologica affascinante che accomuna i mammiferi: i neuroni specchio. Queste cellule cerebrali, scoperte originariamente nei primati, permettono di "riflettere" le azioni e le emozioni degli altri nel proprio cervello.

Quando un cane ci osserva soffrire, i suoi neuroni specchio si attivano, facendogli sperimentare una risonanza emotiva di quel disagio. Non si tratta di un processo logico o di un pensiero strutturato, ma di un contagio emotivo puro. Gli animali sentono il nostro dolore perché, in quel momento, quel dolore vibra anche dentro di loro.

Ciò che rende questa dinamica ancora più straordinaria è lo scopo profondo della loro reazione. A differenza degli esseri umani, che davanti al dolore altrui spesso si irrigidiscono, si sentono in imbarazzo o cercano goffamente le parole giuste per consolare, gli animali offrono una risposta totalmente priva di giudizio.

La loro è una presenza terapeutica basata sulla pura accettazione. Il gatto che si sdraia sulla parte del corpo che ci fa male non sta solo cercando calore; la scienza ha dimostrato che la frequenza delle fusa feline (tra i 20 e i 140 Hz) ha un effetto rigenerante sui tessuti, riduce lo stress e abbassa la pressione sanguigna. Il cane che ci fissa negli occhi con intensità stimola in noi la produzione di ossitocina, l'ormone dell'amore e del legame sociale, lo stesso che si sviluppa tra madre e neonato.

Specchi limpidi della nostra anima, gli animali ci ricordano che esiste una comunicazione sotterranea, antica come il mondo, che non ha bisogno di parole per guarire. E quando si accoccolano accanto a noi nel momento del bisogno, stanno solo traducendo in un gesto universale la più antica delle promesse: "Io sono qui con te". ■

contatti



Erica Comoglio

348 2656286

ericacomoglio62@yahoo.com

YouTube:
@chiaccherandodi



LA SOLITUDINE INTELLIGENTE

COSA RESTA DELL'UMANO NELL'ERA DELLE MACCHINE EMPATICHE



CHIARA LEONI IAFELICE

Welfare Community Manager
chiara@consulenzewelfare.com

C'è una scena a cui ormai assistiamo quasi senza farci caso. Un luogo pieno di gente, la testa china sugli schermi, e su quello schermo non c'è più la chat con la madre o la foto del gatto di un amico: c'è un cursore che lampeggia e risponde in tempo reale.

Viviamo nell'era più iper-connessa, efficiente e iper-assistita di sempre, ma provate a chiedere a chiunque come sta e salterà fuori una risposta strana. C'è un isolamento nuovo che gira tra le persone, una solitudine che ha la forma levigata di una chat.

L'intelligenza artificiale ha fatto il salto. Non serve più solo a permetterci i calcoli veloci o a tradurci una mail in inglese, ma è davvero entrata a gamba tesa nella simulazione emotiva. E quando un algoritmo smette di essere solo un programma e comincia a diventare "qualcuno" che ti ascolta a mezzanotte, ti risponde subito e simula una comprensione totale, allora lì non siamo più davanti a un'innovazione tecnologica. È una spallata vera e propria a quello che siamo, sia dentro la nostra testa, sia in mezzo agli altri!



Per capire cosa ci sta succedendo bisogna togliere di mezzo la scusa della comodità. Noi umani abbiamo sempre necessitato conforto nell'altro. Ci siamo sempre cercati, al suono di "nessun uomo è un'isola" come poetava John Donne. Oggi però abbiamo inventato le "macchine empatiche". Gli scrivi perché sei stressato e loro non si stancano mai. Rispondono a tono, hanno una pazienza infinita, non ti dicono mai "guarda che stai dicendo una fesseria" e soprattutto non ti giudicano.

Sembra una benedizione, ma a livello psicologico è una trappola perfetta. Da un lato ti scarica l'ansia della giornata in due secondi, dall'altro ti prosciuga da dentro. A forza di scaricare i nostri pensieri o la ricerca di un po' di calore a

uno schermo, ci stiamo abituando a un'empatia "senza corpo". Ma, soprattutto, senza attrito e senza rischio. E allora ti rifugi in una stanza protetta dove l'AI ti fa da specchio e ti dice esattamente quello che volevi sentirti dire. Ma questa comodità si paga cara: rischiamo di non saper più gestire una frustrazione, di perdere la pazienza del dubbio e la fatica (perché sì, è una fatica enorme) necessaria a costruirsi un'identità autonoma.

E quando allarghi lo sguardo alle persone che ti stanno intorno, l'effetto è ancora più evidente. La vita di comunità si è sempre basata sullo scontro, sul doversi per forza sorbire il vicino di casa che la pensa al contrario di te, sulla pazienza di trovare un compromesso, sulla difficoltà di capire quale sia questa benedetta scelta giusta. L'ingresso di queste tecnologie introduce una sorta di socialità "a basso costo" che fa a pezzi questo equilibrio. Perché dovrei prendermi la briga di uscire, discutere, rischiare di litigare o fare la fatica di ascoltare un amico che si lamenta, se posso aprirmi un'app e avere un'interazione liscia, prevedibile e gratificante?

La solitudine, oggi, non è non avere nessuno intorno, ma è preferire coscientemente un contatto sintetico perché costa meno fatica. E se ci aggiungi che gli algoritmi ci cuciono addosso notizie, video e risposte pensate solo per noi e per i nostri problemi ricorsivi, finisce che ognuno vive nel proprio micro-mondo.

In uno stesso condominio ci si incrocia sul pianerottolo ma si vive in dimensioni emotive diverse, ritagliate su misura da un software. E quando perdi lo spazio comune, la comunità smette semplicemente di esistere.

Rischiamo di ritrovarci una somma di solitudini connesse, ciascuna potenzialmente felice con il proprio assistente virtuale.



Non serve fare i catastrofisti o urlare al distopico. Anzi, proprio adesso che le macchine hanno imparato a scimmiottare l'empatia abbiamo l'occasione di capire cosa ci rende davvero diversi. Una macchina può macinare dati a una velocità mostruosa, ma non ha un corpo, non sa cosa significa avere paura di esporsi, fare una scelta clamorosamente errata e doverci convivere, o sentire il peso degli anni. Riconoscere questa differenza significa tornare a rivendicare le nostre imperfezioni: il fatto di esitare, di cambiare idea, l'intuito strano delle due di notte, l'errore.

Tutta roba che una macchina non avrà mai perché punta solo a essere efficiente. Ma la scienza ci insegna che cresciamo e apprendiamo non efficendo, ma de-ficendo: cioè sbagliando. Ma soprattutto, dubitando. Sul piano pratico e sociale, l'unica via d'uscita è tornare allora a cercare le cose che fanno rumore e polvere.

Dopo anni di overdose digitale, torna ad avere senso vedersi al bar, andare a una riunione di quartiere, guardarsi negli occhi senza schermi in mezzo. La comunità deve continuare (o tornare) a essere una scelta di resistenza umana: affinché ciò che è uno strumento resti un semplice mezzo di supporto, senza che la gente finisca per scambiarlo per una persona.
Questa "solitudine intelligente" non è una condanna già scritta, è solo la foto di dove siamo finiti oggi. Governare l'AI non significa certo rifiutarla, ma tracciare una linea di confine chiarissima: automatizzare i processi e trovare soluzioni veloci va benissimo, ma l'empatia vera, la solidarietà, la fatica della relazione e il valore del dubbio e dell'incertezza dobbiamo tenerceli stretti noi. Nessun algoritmo potrà mai farlo al posto nostro. E se davvero questa AI non sbagliasse mai, noi prendiamoci il privilegio di continuare a farlo. ■

contatti

Chiara Leoni Iafelice

consulenza formazione
orientamento professionale

+39 3758112158
chiara@consulenzewelfare.com
via Domenico Bolognesi 25, Forlì
www.consulenzewelfare.com

I FALSI MITI PIÙ COMUNI SULL'ALIMENTAZIONE

Parte 2



D.SSA FRANCESCA DREI

Biologa Nutrizionista
Via Salvolini, 22 Faenza RA
Tel. 377 9047191

Dopo aver visto alcuni dei falsi miti più comuni legati all'alimentazione, voglio proseguire affrontandone altri che, nella mia esperienza in ambulatorio, tornano con una frequenza sorprendente. Sono convinzioni che spesso terrorizzano i pazienti, portandoli a eliminare determinati alimenti o a preferirne altri semplicemente perché considerati più sani, senza che ce ne sia realmente bisogno. Proviamo a fare chiarezza e a capire perché, quando si parla di alimentazione, generalizzare è sempre un errore.



> **Non esistono cibi miracolosi né alimenti da demonizzare: il segreto è conoscere ciò che mangiamo e trovare il giusto equilibrio.**

01 LA FRUTTA FA INGRASSARE



Partiamo dalla frutta, spesso temuta perché contiene zuccheri. È vero: la frutta contiene naturalmente zuccheri, principalmente fruttosio, glucosio e saccarosio. Ma mangiare un frutto non equivale a consumare dello zucchero libero. La frutta apporta contemporaneamente acqua, fibra, vitamine, minerali e numerosi composti bioattivi. La presenza della fibra, inoltre, contribuisce a modulare l'assorbimento degli zuccheri. Non ha quindi senso eliminare banana, uva, fichi o cachi soltanto perché considerati zuccherini. Anche in un percorso di dimagrimento la frutta può tranquillamente essere presente: quantità e frequenza vanno semplicemente contestualizzate all'interno dell'alimentazione e delle esigenze della persona.

02 IL SENZA LATTOSIO FA DIMAGRIRE DI PIU'



Altro mito che incontro frequentemente è che i prodotti senza lattosio siano meno calorici. In realtà eliminare il lattosio non significa eliminare lo zucchero dal prodotto e nemmeno ridurne necessariamente le calorie. Nei prodotti delattosati il lattosio viene scisso nei due zuccheri che lo compongono, glucosio e galattosio, rendendoli più facilmente digeribili da chi presenta un'intolleranza. Proprio per questo motivo, a parità di prodotto, il valore energetico rimane sostanzialmente simile. Un alimento senza lattosio è quindi utile per chi ne ha realmente necessità, ma non è automaticamente più indicato per chi vuole perdere peso.

03 I PRODOTTI PROTEICI SONO SEMPRE SANI



Negli ultimi anni sono poi aumentati moltissimo i prodotti definiti "proteici": pasta, yogurt, budini, barrette, biscotti e moltissimi altri alimenti "proteici". La parola "proteico" viene spesso interpretata come sinonimo di salutare, ma spesso non è così. Mi riferisco ai prodotti dove le proteine vengono aggiunte dall'esterno per aumentarne il contenuto complessivo. Prima di scegliere un prodotto solo perché riporta questa dicitura, sarebbe quindi più utile leggere l'intera lista degli ingredienti e valutarne la reale composizione. Quando l'alimentazione è ben costruita il fabbisogno proteico viene raggiunto attraverso gli alimenti senza dover ricorrere a prodotti arricchiti, spesso anche più costosi delle versioni tradizionali.

04 LA SOIA E' CANCEROGENA



Un'altra paura molto diffusa riguarda la soia, accusata addirittura di essere cancerogena. Questa convinzione deriva soprattutto dalla presenza degli isoflavoni, sostanze vegetali appartenenti alla categoria dei fitoestrogeni. Il loro nome ha contribuito a creare molta confusione, soprattutto in relazione ai tumori ormono-dipendenti. Consumare alimenti tradizionali a base di soia, come tofu, tempeh o bevande di soia, nell'ambito di una dieta equilibrata non equivale però ad assumere estrogeni e non significa aumentare automaticamente il rischio oncologico.

05 L'OLIO DI OLIVA FA INGRASSARE



E poi c'è l'olio extravergine di oliva: "fa ingrassare perché è troppo calorico". È vero che l'olio è un alimento energeticamente denso ma valutare un alimento esclusivamente sulla base delle calorie è riduttivo. L'olio extravergine di oliva è uno degli alimenti simbolo della Dieta Mediterranea e apporta prevalentemente acidi grassi monoinsaturi, oltre a diversi composti bioattivi. Non è quindi necessario eliminarlo neppure durante un percorso di dimagrimento: la strategia corretta è utilizzarlo nelle quantità adeguate al proprio fabbisogno, ricordando che sono sempre dose e contesto a fare la differenza.

06 LA DIETA VEGETARIANA NON E' COMPLETA



Un altro dubbio frequente è che un'alimentazione vegetariana o vegana non possa fornire abbastanza proteine. In realtà, se correttamente pianificata, può soddisfare il fabbisogno proteico attraverso legumi e derivati, cereali, frutta secca, semi e, nelle forme di vegetarianesimo che li prevedono, uova e latticini. Ciò che conta è la varietà dell'alimentazione e la presenza delle diverse fonti proteiche nel corso della giornata. Eliminare alcuni alimenti senza sostituirli adeguatamente può certamente creare squilibri, ma questo vale per qualsiasi modello alimentare mal pianificato, non soltanto per quello vegetariano.

07 L'INTEGRALE E' MEGLIO DEL RAFFINATO



Infine, l'integrale è sempre meglio del raffinato. Anche questa è una semplificazione. I cereali integrali apportano più fibra e rappresentano un'ottima scelta per molte persone, ma questo non significa che debbano essere preferiti in ogni situazione. In presenza, ad esempio, di alcune problematiche gastrointestinali, come la sindrome dell'intestino irritabile, un quantitativo elevato di fibra può peggiorare in alcuni soggetti gonfiore, dolore o alterazioni dell'alvo. In determinate situazioni suggerisco piuttosto di scegliere i grani considerati "antichi", meno trasformati nel corso degli anni. In questi grani il glutine ha una struttura per cui gli enzimi intestinali riescono a digerirlo più facilmente.

IN CONCLUSIONE

Ancora una volta, non esistono regole universali valide per chiunque. Anche un consiglio apparentemente salutare può diventare sbagliato se applicato indiscriminatamente. È proprio per questo che l'alimentazione deve essere personalizzata: conoscere gli alimenti, imparare a inserirli nelle giuste quantità e scegliere in base alle proprie esigenze è molto più utile che dividerli semplicemente in buoni e cattivi.



MICHELE FANTI

Istruttore fitness

ALLENAMENTO E LONGEVITY: PERCHÉ MUOVERSI OGGI SIGNIFICA INVESTIRE NEL FUTURO

Quando parliamo di longevity non parliamo soltanto di cercare di vivere più a lungo, ma di arrivare agli anni della maturità mantenendo il più possibile autonomia, salute e qualità della vita. L'obiettivo non è aggiungere anni alla vita, ma aggiungere vita agli anni.

In questo scenario l'attività fisica rappresenta uno degli strumenti più potenti che abbiamo a disposizione. L'allenamento coinvolge contemporaneamente muscoli, cuore, metabolismo, sistema nervoso e sistema immunitario. E soprattutto permette di costruire una sorta di "riserva funzionale" che diventa preziosa con il passare del tempo.

Tra le componenti più importanti di un programma orientato alla longevity troviamo allenamento della forza, attività aerobica e movimento regolare. Ognuna svolge un ruolo specifico, ma è la loro combinazione a determinare il beneficio maggiore.

Con l'avanzare dell'età, la perdita progressiva di massa e forza muscolare diventa un processo fisiologico sempre più rilevante. Questo fenomeno, associato a sedentarietà, alimentazione inadeguata e cambiamenti ormonali, può compromettere progressivamente capacità che spesso diamo per scontate: salire le scale, alzarsi da una sedia, trasportare la spesa, mantenere l'equilibrio o reagire rapidamente a una perdita di stabilità.

Per questo motivo l'allenamento della forza rappresenta una delle colonne portanti della longevity.

Allenare i muscoli significa innanzitutto stimolarne il mantenimento e, quando possibile, l'aumento della massa muscolare. Ma la forza non coincide con la quantità di muscolo: è anche la capacità del sistema nervoso di reclutare efficacemente le fibre muscolari e produrre forza quando serve.

Questo diventa particolarmente importante con l'età. Una persona che mantiene una buona forza degli arti inferiori, ad esempio, avrà maggiori probabilità di conservare autonomia e capacità di movimento. Inoltre, un sistema muscolare efficiente contribuisce al controllo della glicemia, alla sensibilità insulinica, alla salute metabolica e alla protezione delle articolazioni.

L'obiettivo, quindi, non è necessariamente sollevare carichi enormi, ma mantenere nel tempo una capacità fisica elevata rispetto alle richieste della vita quotidiana. E la forza, come tutte le qualità fisiche, va allenata con continuità: ciò che non viene utilizzato tende progressivamente a perdersi.



Se la forza rappresenta una sorta di assicurazione per muscoli e autonomia, l'allenamento aerobico è fondamentale per mantenere efficiente il sistema cardiorespiratorio.

Camminare a ritmo sostenuto,

correrе, pedalare, nuotare o praticare altre attività di endurance sottopone cuore e sistema circolatorio a uno stimolo positivo e progressivo che nel tempo può migliorare la capacità del cuore di pompare sangue efficentando la funzionalità dei vasi sanguigni e la capacità dell'organismo di utilizzare ossigeno.

Uno degli indicatori più interessanti in questo ambito è il Vo2max, cioè la massima capacità dell'organismo di utilizzare ossigeno durante uno sforzo che soprattutto negli adulti e negli anziani rappresenta un importante indicatore della capacità funzionale.

Ma il vantaggio dell'attività aerobica non riguarda soltanto il cuore.

L'esercizio regolare contribuisce al controllo della pressione arteriosa, al miglioramento del profilo metabolico e alla gestione del peso corporeo.

Anche in questo caso non è necessario trasformare ogni allenamento in una gara. La continuità è probabilmente più importante dell'intensità estrema.

Un programma di longevity dovrebbe alternare attività a intensità diverse, includendo una base consistente di lavoro aerobico facilmente sostenibile e, quando appropriato, stimoli più intensi.

Un altro aspetto particolarmente interessante riguarda il rapporto tra attività fisica e infiammazione.

L'infiammazione è una risposta fisiologica fondamentale: quando subiamo un danno o affrontiamo un'infezione, il sistema immunitario attiva una serie di meccanismi che permettono all'organismo di reagire e ripararsi.

Il problema nasce quando uno stato infiammatorio di basso grado tende a persistere nel tempo.



L'inattività fisica, l'eccesso di tessuto adiposo e alcuni fattori legati allo stile di vita possono contribuire a mantenere questo stato di infiammazione cronica di basso grado, associato a numerose condizioni legate all'invecchiamento.

L'esercizio fisico regolare può invece contribuire a modulare positivamente la risposta infiammatoria. Il muscolo, infatti, non è soltanto un tessuto deputato al movimento: durante l'attività fisica produce e rilascia molecole che contribuiscono a regolare la risposta infiammatoria.

Il beneficio del movimento non deriva da una singola sessione quanto soprattutto dalla pratica regolare nel lungo periodo.

È la ripetizione dello stimolo, accompagnata da recupero adeguato, alimentazione equilibrata e sonno sufficiente, a produrre organicamente adattamenti positivi.

Resta pero importante sottolineare come più allenamento non significhi necessariamente più salute. L'esercizio è uno stressor fisiologico e, soprattutto quando l'intensità e il volume sono elevati, necessita di adeguato recupero.

L'obiettivo della longevity non è raggiungere continuamente il proprio limite, ma costruire un corpo capace di sostenere lo stress dell'allenamento e recuperare efficacemente.

La vera strategia è allenarsi per tutta la vita: allenare la forza permette di preservare muscoli e autonomia; sviluppare la capacità aerobica protegge e mantiene efficiente il sistema cardiovascolare; mantenere uno stile di vita attivo contribuisce a creare un ambiente metabolico e immunitario più favorevole.

Non serve allenarsi perfettamente per qualche mese: serve trovare un modo di muoversi che possa essere mantenuto per anni e, idealmente, per tutta la vita.

Allenarsi è un investimento sulla capacità futura di muoversi, essere autonomi e affrontare l'età con il maggior numero possibile di risorse fisiche.

Allenarsi oggi significa costruire la persona che saremo domani. ■

contatti

Palestra
Operazione
Fitness

Via Speranza, 19/21
San Lazzaro di Savena

Operazionefitness.it



LA STESSA PASSWORD *per tutto*



ELENA GUARDIGLI

Formatrice di Intelligenza Artificiale

Una mattina una signora di nome Rita riceve un SMS dalla sua banca.
C'è un pagamento di 106 euro per un paio di scarpe che lei non ha mai comprato. Chiama la banca, fa bloccare la carta, e all'inizio le dicono che forse il pagamento si è fermato in tempo.

Poi la richiamano: i soldi sono già usciti.

Rita non riesce a capire come sia successo, perché la carta ce l'ha nel portafoglio e non l'ha mai data a nessuno. Va dai carabinieri e fa denuncia.
Dopo qualche giorno, i carabinieri la ricontattano: i truffatori avevano trovato la sua password in un sito che era stato hackerato mesi prima, e siccome Rita usava sempre la stessa, erano riusciti a entrare anche in altri siti web che frequentava, fino a trovarne uno dove aveva salvato i dati della sua carta di credito. Le scarpe le avevano ordinate da lì.
Il carabiniere le fa anche notare che con quella password avrebbero potuto entrare nella sua mail, nei suoi social, in tutta la sua vita personale insomma.



A casa, Rita, controlla i siti dove aveva già usato la stessa password e arriva a 31, senza contare quelli che non si ricorda più. I 106 euro li ha recuperati per fortuna, dopo mesi, ma le password ha dovuto cambiarle una per una.

La storia è vera, ho cambiato qualche dettaglio per proteggere la privacy della persona. Ve la racconto perché Rita ha fatto quello che facciamo in tanti: usare la stessa password dappertutto.

Quando entriamo in un servizio



online, non c'è modo per il servizio di riconoscerci, se non farci inserire nome utente e password. Se quei dati li sa anche qualcun altro, per il sito è come se fossimo noi.

Scoprirla è molto più facile di quanto immaginiamo. I truffatori non stanno lì a provare a mano, usano programmi che tentano miliardi di combinazioni una dopo l'altra. Una password come «123456», o un nome seguito dall'anno di nascita, cade in pochi secondi. Una parola comune con qualche numero, tipo «Mare2024», resiste da qualche secondo a qualche minuto. Nel 2024 Kaspersky, l'azienda degli antivirus, ha analizzato 193 milioni di password rubate e quasi la metà si indovinava in meno di un minuto.

Le cose cambiano solo con una password davvero casuale. Secondo Hive Systems, un'azienda americana di sicurezza informatica, otto caratteri messi a caso fra maiuscole, minuscole, numeri e simboli resistono circa 132 anni. Solo che nessuno di noi si ricorda una cosa come «k7#Rq!2m».
A Rita non è servito nemmeno quel minuto. Quando un sito a cui siamo iscritti subisce un furto di dati, le password finiscono in elenchi che i truffatori si passano, e se la nostra è la stessa ovunque basta provarla sugli altri siti.

Per proteggersi non c'è bisogno di essere esperti di computer. La prima cosa è usare una password diversa per ogni sito, a partire dalla mail, perché è lì che arrivano i messaggi per cambiare tutte le altre e chi entra nella mail può prendersi il resto. Meglio una password lunga che una complicata: tre o quattro parole che tra loro non c'entrano niente, tipo «gatto-pentola-ombrello-Rimini», si ricordano facilmente e sono difficilissime da indovinare.
Date di nascita, nomi dei figli e del cane sono le prime cose che provano, e spesso le trovano già sul nostro profilo Facebook.

Vale la pena attivare anche la verifica in due passaggi, quella per cui oltre alla password il sito manda un codice sul telefono, come fanno già le banche. Anche se qualcuno scopre la password, senza il nostro telefono non entra. Su Gmail, Facebook, WhatsApp e Amazon si trova nelle impostazioni, alla voce sicurezza.

La carta di credito è meglio non lasciarla salvata sui siti. Rita l'aveva memorizzata un anno prima e se n'era completamente dimenticata. Le password non vanno scritte su un post-it attaccato al computer, al limite su un quaderno tenuto in un cassetto. E non si danno a nessuno. La banca, le Poste o il corriere non ve la chiederanno mai, e un SMS che vi chiede di inserirla cliccando su un link è una truffa.

Tendiamo a pensare che la sicurezza sia un problema dei siti internet. I siti fanno quello che possono, ma la password è affar nostro e dovremmo occuparcene noi. Ci sono programmi molto semplici, i gestori di password, che le conservano tutte al posto nostro e ne inventano di strane, impossibili da indovinare. Di solito questi gestori di password si trovano già dentro ai nostri telefoni: i più comuni sono Google Password Manager, l'App Password di Apple o il Samsung Pass. Gratuiti e facili da usare. ■



contatti

Elena Guardigli

Formatrice e consulente
di intelligenza Artificiale,
Marketing, Digital,
Social Media e Wordpress

www.elenaguardigli.com

elena@elenaguardigli.com



MONETA-DEBITO: CHE COSA SIGNIFICA E PERCHÉ CI RIGUARDA



DOMENICA GOTTARDI

Promotore oro fisico da investimento

“Comprendere il denaro è il primo passo per scegliere consapevolmente come proteggere il proprio futuro.

Da dove arrivano tutti i soldi che utilizziamo ogni giorno? La domanda può anche sembrare banale, perché quando riceviamo lo stipendio o paghiamo la spesa pensiamo semplicemente di avere dei soldi a disposizione. In realtà, dietro quel denaro c’è un sistema che nel corso del tempo è cambiato profondamente.

Per molto tempo le monete sono state legate a qualcosa di concreto: l’oro. Nel sistema aureo, infatti, il valore della moneta era collegato al metallo prezioso e, in determinate condizioni, le banconote potevano essere convertite in oro. Nel Novecento questo legame è stato progressivamente abbandonato. L’ultimo grande collegamento internazionale tra moneta e oro venne meno nel 1971, quando gli Stati Uniti sospesero la convertibilità del dollaro in oro e terminò quello che era il sistema di Bretton Woods.

Oggi l’euro non è convertibile in una quantità prestabilita di oro.

È solo una moneta fiduciaria: viene accettata perché esiste fiducia nel sistema monetario e nelle istituzioni che lo governano. Ma allora, se non c’è più l’oro a cui collegare direttamente il denaro, come viene creata la moneta che utilizziamo?
Pensiamo a una famiglia che vuole comprare una casa da 150.000 euro, ma non possiede quella cifra. Va in banca e chiede un finanziamento. La banca accetta e sul conto della



famiglia compaiono 150.000 euro. La famiglia può utilizzare quei soldi per comprare la casa. Ma nello stesso momento nasce anche un debito: quei 150.000 euro dovranno essere restituiti alla banca, comprensivi degli interessi.

La banca che ha concesso il mutuo è una banca commerciale. Quando una banca commerciale concede un prestito si indebita con la Banca Centrale Europea (BCE) che crea nuova moneta per consentirle di erogare il mutuo. Questo significa che una parte importante del denaro che utilizziamo è nato perché persone o aziende si sono indebitate.

È proprio su questo meccanismo che occorre riflettere: se la creazione di nuova moneta dipende in larga misura dalla concessione di nuovi prestiti, all'aumento del denaro si accompagna anche un aumento dell'indebitamento, e questo sistema alimenta una dipendenza crescente dal credito e dagli interessi.

È questo il motivo per cui si parla di "moneta-debito", perchè una parte della moneta entra nell'economia attraverso un prestito: da una parte c'è il denaro che il cliente può utilizzare, dall'altra c'è l'obbligo di restituire il prestito.

Il credito, naturalmente, non è necessariamente qualcosa di negativo. Grazie a un mutuo una famiglia può comprare una casa senza avere subito tutto il denaro necessario. Un'impresa può chiedere un finanziamento per acquistare un macchinario, aprire un'attività o fare un investimento. Il credito può quindi aiutare l'economia a crescere.

Ovviamente il prestito deve essere restituito e, normalmente, comporta anche il pagamento di interessi. Per una famiglia significa destinare una parte del proprio reddito alle rate; per un'impresa significa utilizzare una



parte degli incassi per sostenere il finanziamento.

Gli interessi possono essere pagati attraverso redditi, guadagni e altre entrate. Il punto centrale riguarda soprattutto il peso che un indebitamento crescente può avere sull'intero sistema, in cui per pagare gli interessi occorre nuova moneta che crea nuovo debito e nuovi interessi da pagare.

La differenza rispetto al passato è quindi importante: prima la moneta era sostenuta da un riferimento materiale, come l'oro; oggi si basa sulla fiducia e una parte rilevante della moneta che utilizziamo nasce attraverso il credito bancario.
Questo non vuol dire che la moneta-debito sia qualcosa di "falso" o che le banche creino denaro senza regole. Significa capire che dietro ai soldi che utilizziamo c'è un prestito e, dietro quel prestito, c'è la restituzione del denaro comprensiva degli interessi.

Potrebbe sembrare che, dopo l'abbandono del legame tra moneta e oro, questo metallo non abbia più importanza. Non è così. Le banche centrali continuano ad acquistare e detenere grandi quantità di oro nelle loro riserve e negli ultimi anni il suo peso nei bilanci è aumentato; il 25 settembre 2026, l'Eurosistema registrava circa 1.393 miliardi di euro di oro e crediti in oro.

L'oro anche se non è più la base a garanzia di una banconota, come avveniva in passato, continua quindi ad avere un valore importante come riserva. Ecco perché anche i privati dovrebbero fare come le banche ed avere la loro riserva aurea. Una riserva aurea è la garanzia di poter tutelare, nel tempo, il valore dei propri risparmi che è, giornalmente, eroso dall'inflazione e che può persino essere soggetto a svalutazione da parte di uno Stato.

Costruirsi una riserva aurea oggi è possibile per tutte le famiglie al modico prezzo di una colazione al giorno. In molti paesi europei questo avviene già da alcuni anni, in Italia le famiglie stanno scoprendo solo ora l'importanza di un piano di acquisto ricorrente (PAR) che consenta, nel tempo, di costituirsi la propria riserva in oro fisico a tutela del proprio benessere futuro e anche quello dei propri figli. ■

contatti

Domenica Gottardi

Promotore oro fisico
da investimento

Tel. 0542 061514

dgottardi@virgilio.it

AUTONOMAMENTE CAPACE DI *guidare...*

A cura della **REDAZIONE**



TESLA CYBERCAB — *Senza vo*
in cui l'auto g

Da qualche tempo era nell'aria... c'era la netta sensazione che stesse per succedere...

Negli Stati Uniti la guida autonoma senza conducente è davvero divenuta una realtà quotidiana.

Seppur circoscritta ad alcune città, oppure solo a determinate zone delle grandi metropoli, la guida autonoma sta diventando parte integrante della vita delle persone, sia quelle che ne usufruiscono come trasportati, sia quelle che si trovano ad interagire nel traffico con veicoli che non hanno un conducente.

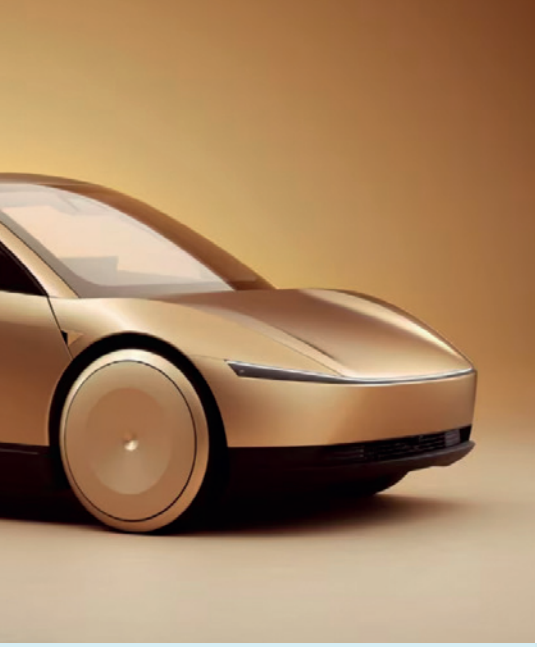
Le aziende che stanno già offrendo questo tipo di servizio sono fondamentalmente tre: Waimo, Zoox e Tesla.

Waimo utilizza delle normali auto "adattate" con l'aggiunta di sensori, radar , Lidar e telecamere; Zoox ha appositamente progettato un veicolo anch'esso dotato di sensori, radar, Lidar e telecamente in grado di trasportate quattro persone su due divanetti; Tesla ha seguito una strada completamente diversa: ha messo in circolazione come taxi a guida autonoma delle autovetture Tesla modello Y esattamente uguali a quelle di serie, ossia dotate esclusivamente di 8 telecamere e ad esse, progressivamente, ha cominciato ad affiancare i CYBERCAB, ossia delle autovetture senza volante, né pedali, con due soli posti e un grande bagagliaio, anch'essi dotati soltanto di 8 telecamere.

Ad oggi ci sono, quindi, due "scuole di pensiero"molto differenti tra loro: la prima di queste scuole di pensiero è quella che ritiene che un'auto a guida autonoma debba avere tutta una serie di attrezzature che le consentano di percepire l'ambiente circostante con la massima definizione possibile (è il caso dei veicoli Waimo e Zoox), la seconda di queste scuole di pensiero è quella che, partendo dal presupposto che se un normale guidatore riesce a guidare con due sole "telecamere" (i suoi occhi) allora dotando un'auto di otto telecamere (che consentono una visione a 360 gradi) il mezzo di trasporto che si ottiene è ben sette volte più sicuro di quello guidato di un normale guidatore, perché i suoi "otto occhi" sono in grado di fornire, in tempo reale, all'intelligenza artificiale appositamente addestrata, tutte le informazioni necessarie per potersi occupare di azionare sterzo, acceleratore e freno, in pratica di poter guidare con grande disinvoltura e sicurezza.
Altra differenza importante è



WAYMO — *Sensori e intelligenza artificiale trasformano la guida autonoma in una realtà quotidiana.*



olante né pedali, immagina un futuro guida da sola.



ZOOX — *Un veicolo progettato da zero per trasportare passeggeri senza conducente.*

che i mezzi progettati e prodotti da Waimo e Zoox sono destinati solo al pubblico servizio, mentre il CYBERCAB di Tesla è un mezzo destinato sia al pubblico servizio, sia (in un futuro prossimo) all'utilizzo privato da parte chiunque decida di acquistarne uno.
Attualmente il CYBERCAB è in vendita solo negli Stati Uniti e la sua diffusione è volutamente graduale per consentire di poter valutare il grado di accettazione di questo epocale cambiamento da parte delle persone.

E in Europa? E soprattutto in Italia?

Sicuramente occorrerà un'adeguamento delle normative vigenti in quanto, in Europa, in questo momento, solo nove nazioni (i Paesi Bassi, il Belgio, la Croazia, la Danimarca, la Lettonia, l'Estonia, la Repubblica Ceca, la Slovenia e la Slovacchia) hanno deciso di consentire l'utilizzo sperimentale della guida autonoma.

Anche quando sarà consentito dalla normativa occorrerà, comunque, vincere lo scetticismo di tutti quelle persone che sono convinte di saper guidare meglio di quanto può fare un'auto guidata dall'intelligenza artificiale e quindi di non aver alcun bisogno di questa innovazione; quindi, il primo vero punto di svolta sarà la presa di coscienza del fatto che un'auto a guida autonoma possa guidare meglio di quanto può fare un bravo automobilista (magari con 30 anni di esperienza) semplicemente perchè vede molto di più di quanto possano fare due soli occhi!

Il grande cambiamento, però, avverrà, soprattutto, quando le persone capiranno che il guidare può finalmente smettere di essere un impegno quotidiano che sottrae tempo ad altre attività; ciò si concretizzerà quando si comincerà a considerare la propria auto come un mezzo di trasporto che consente di raggiungere la destinazione senza doversi concentrare sulla guida e potendo, invece, dedicare il tempo del viaggio alla lettura di un libro, alla visione di un film, se non, addirittura, ad un collegamento in video-conferenza per essere "presente" ad una riunione organizzativa oppure per poter condurre una trattativa commerciale.

Ovviamente, come per ogni cambiamento sarà necessaria quella sensibilizzazione sociale volta a rendere consapevoli le persone che, grazie alla guida autonoma, potranno diminuire sensibilmente gli incidenti stradali e si potranno risparmiare sia tante vite umane, sia gli alti costi per le degenze ospedaliere.
Anche il fatto che i costi per le assicurazioni diminuiranno per via della minore sinistrosità potrebbe essere un incentivo all'uso delle auto a guida autonoma e, nel caso del CYBERCAB, che non ha né volante, né pedali, anche chi, per una qualsiasi ragione, non ha la patente potrà comunque utilizzarlo come mezzo di trasporto individuale.

La domanda, quindi, potrebbe essere: fra quanti anni, anche da noi in Italia, le auto a guida autonoma saranno il legittimo sostituto delle auto tradizionali? ■

> **"Non stiamo parlando solo di auto che si guidano da sole, ma di una rivoluzione che può migliorare la nostra vita, oggi e soprattutto domani**



HIGH: PERCHÉ ANCHE IN ALTO LA SICUREZZA VINCE



PAOLA SAMOGGIA

Tel. 051 199 80 859
p.samoggia@imagem.it
www.nocrash.org/high

Il tema della sicurezza sui luoghi di lavoro è sempre importante, ma forse mai come in questo momento storico e sociale. Abbiamo intervistato Paola Samoggia che da alcuni anni si sta impegnando su molti "fronti" per sensibilizzare sia le persone, sia le aziende, sia le Istituzioni.

Redazione - Quando e perchè è nato il progetto NO CRASH?

Paola Samoggia – l'idea di utilizzare il linguaggio dell'Arte per affrontare il tema della sicurezza sul lavoro è nata nel 2007 in seguito al terribile incidente alla ThyssenKrupp di Torino. Da subito abbiamo immaginato di lavorare con la danza e abbiamo scritto un balletto.
Negli anni successivi, considerate anche le iniziative collegate all'Agenda 2030 dell'ONU per lo Sviluppo Sostenibile, abbiamo deciso di estendere il tema a Dignità, Salute e Sicurezza sul Lavoro e di attivarci anche con una campagna di sensibilizzazione attraverso l'Arte.
La produzione di brevissimi cortometraggi di video danza, è iniziata con l'emergenza sanitaria del COVID: dal 2020 ogni anno realizziamo un cortometraggio ispirato a fatti di cronaca.
L'utilizzo della video danza ha aggiunto alle immagini una forza comunicativa particolare.
Il cortometraggio si è rivelato un versatile strumento di sensibilizzazione.
Nelle nostre produzioni



poniamo anche molta attenzione all'ambiente attraverso l'applicazione del disciplinare Green Film: abbiamo già ottenuto 4 certificazioni per i nostri cortometraggi.
Raccontiamo di come Dignità, Salute e Sicurezza siano valori irrinunciabili in ogni ambito lavorativo e lo raccontiamo attraverso l'arte, la performance, il dialogo e i nuovi media.

Redazione - Come avete preso la decisione di usare filmati con metafore così particolari?

Paola Samoggia – il cortometraggio "HigH" (2026) tratta il tema delle cadute dall'alto nell'edilizia mettendo in relazione un danzatore di street dance su una impalcatura (il pluripremiato Carlos Kamizele) e una atleta di salto con l'asta (l'Alfiere della Repubblica e punta di diamante dei Carabinieri Great Nnachi).
L'idea è la conseguenza del nostro costante tentativo di creare un dialogo sempre più ampio e trasversale tra differenti ambiti (sport, arte, architettura, ecc.) e con il costante obiettivo di coinvolgere differenti generazioni.
Avevamo già avuto una prima esperienza di collaborazione con lo sport con un progetto di Terza Missione sviluppato con l'Università di Bologna nel 2024 e, una volta superate le iniziali difficoltà di "comprensione" tra il nostro linguaggio e i referenti degli atleti, la risposta è stata ottima.
Nello sport (soprattutto nell'atletica) la sicurezza degli atleti è tenuta molto in considerazione e le squadre hanno apprezzato l'idea di potere essere utili ad una campagna di sensibilizzazione che mutuasse dallo sport un esempio comportamentale virtuoso. Per questa produzione abbiamo avuto il supporto sulla parte atletica da FIDAL con Ester Balassini (olimpionica di lancio del martello) mentre per la parte tecnica dall'Ing. Cristoforo Moretti (esperto di sicurezza sul lavoro).
L'unione di questi due mondi e l'impegno delle Istituzioni della città, ci ha permesso di proiettare il video in grandi eventi sportivi proponendoci a un pubblico estremamente eterogeneo in Piazza Maggiore (negli eventi della Maratona), allo stadio Dall'Ara (con il Bologna Calcio), al Paladozza e alla Segafredo Arena (con Fortitudo e Virtus).
Stiamo tutt'ora lavorando affinché quanto realizzato su Bologna, possa essere d'esempio per altre città.

Redazione - I canali di comunicazione che avete deciso di utilizzare quali sono?

Paola Samoggia – utilizziamo principalmente i social, sia nostri, sia quelli dei partner di ogni singolo cortometraggio, che integriamo volta per volta con altri media a seconda degli eventi in cui organizziamo le proiezioni e in base alle connessioni sviluppate dai partner.
Per esempio, quando abbiamo inaugurato la mostra al Museo Etnografico Trentino San Michele a Trento con tutti i nostri cortometraggi, siamo riusciti ad avere un articolo sulla rivista nazionale di arte Artribune; invece per l'evento nella Biblioteca di Salaborsa a Bologna siamo stati intervistati dal programma Caterpillar di Rai Radio2.
Grazie al rapporto nato 15 anni fa con il Premio Nobel per la Pace Muhammad Yunus, ideatore del Microcredito, abbiamo anche importanti occasioni di visibilità internazionale dei nostri lavori con interventi e proiezioni nei convegni organizzati annualmente dalla Rete degli Yunus Centre nel mondo.

Redazione - In base alle fasce di età avete la percezione che ce ne sia una più sensibile al messaggio?

Paola Samoggia – In questi anni di campagna di sensibilizzazione, abbiamo avuto modo di relazionarci trasversalmente con vari settori. Pensiamo che la vera questione non sia chi è già sensibile al messaggio, ma ricercare come fare diventare sensibile chi non lo è.
Nelle tante occasioni in cui abbiamo sensibilizzato le persone su questi temi posso dire che non c'è mai stata alcuna differenza tra un ragazzo delle medie superiori e un quarantenne, così come non cambia il livello di coinvolgimento tra un trentenne ed un pensionato. Ogni persona, per quella che è la sua sensibilità, viene coinvolta e cambia il punto di vista.
La sensibilità su un tema si crea con anni di impegno da parte della politica, delle Istituzioni, delle famiglie: bisogna che siano sviluppate molte azioni collettive! In Italia siamo ancora molto lontani da questo.

Redazione - Quali ambiti sociali avete percepito più ricettivi al progetto?

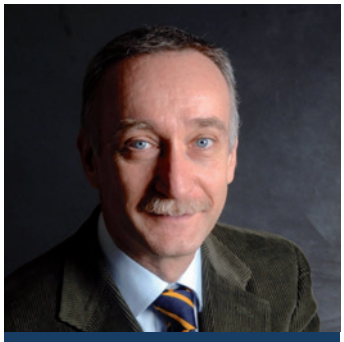
Paola Samoggia – proprio questo ultimo cortometraggio "HigH" ha evidenziato una sensibilità davvero particolare da parte del mondo dello sport: dalle squadre, agli atleti e al pubblico.

Una bellissima conferma! ■





QUANDO RAGIONE ED EMOZIONE LAVORANO INSIEME, LA *mente* DIVENTA *straordinaria*



PIER LUIGI IAFELICE

Presidente **A.K.A** *S.r.l*
Formatore Ecomotivazionale
iafelice@aka4u.com

> **La razionalità ci fa vedere la strada, ma sono le emozioni a darci la spinta per percorrerla.**

Immaginiamo di dover prendere una decisione importante. La ragione ci suggerisce una strada, mentre le emozioni ci spingono nella direzione opposta. Da una parte ci sono i numeri, i fatti e le conseguenze; dall'altra, le paure, i desideri e le sensazioni. Quale voce dobbiamo ascoltare?

La domanda, in realtà, è posta male. Non dobbiamo scegliere tra ragione ed emozione. Dobbiamo imparare a farle lavorare insieme. Perché una mente davvero efficace non è quella che elimina i sentimenti, ma quella che sa comprenderli e utilizzarli senza rinunciare alla lucidità.

Due intelligenze, una sola mente

L'intelligenza razionale ci permette di analizzare i problemi, confrontare le alternative, riconoscere le cause e prevedere le conseguenze. È la parte della mente che domanda: «Quali sono i fatti? Qual è la soluzione più logica?».

L'intelligenza emotiva, invece, ci aiuta a riconoscere ciò che proviamo, comprendere le emozioni degli altri e gestire le relazioni. Ci permette di capire quando siamo arrabbiati, quando abbiamo paura e quando una persona ha bisogno di essere ascoltata, anche se non lo dice apertamente.

Pensiamo a un responsabile che deve comunicare a un collaboratore un errore importante.

La razionalità gli suggerisce di spiegare cosa è accaduto e come correggerlo, l'intelligenza emotiva gli permette di scegliere le parole giuste, evitando di umiliare la persona e trasformando l'errore in un'occasione di crescita.
La prima individua il problema. La seconda aiuta a gestirlo. Insieme rendono possibile una soluzione migliore.

Quando la ragione diventa una prigione

La razionalità è preziosa, ma

può diventare un limite quando pretende di controllare tutto. Chi si affida esclusivamente alla logica rischia di considerare irrilevante qualsiasi emozione che non sappia spiegare.

È la persona che analizza ogni possibilità senza riuscire a scegliere, che cerca garanzie assolute prima di agire e che continua a rimandare una decisione perché nessuna alternativa sembra perfetta.

In questi casi, il pensiero non produce chiarezza: produce immobilità. La mente gira in tondo, accumula informazioni e consuma energie, mentre la vita continua ad aspettare.

Anche le emozioni, tuttavia, possono prendere il comando. La paura può farci rinunciare a un'opportunità, la rabbia può spingerci a pronunciare parole di cui ci pentiremo e l'entusiasmo può indurci a sottovalutare i rischi. Il problema, dunque, non è provare emozioni o ragionare troppo. È lasciare che una sola componente domini tutte le altre.

Il conflitto che paralizza

Quando ragione ed emozione entrano in conflitto, possiamo sperimentare una sensazione molto comune: sapere che cosa sarebbe opportuno fare, ma sentirci incapaci di farlo.

Una persona desidera cambiare lavoro, ma teme di perdere la sicurezza economica. Un'altra vorrebbe esprimere il proprio disaccordo, ma ha paura di compromettere una relazione. La mente costruisce argomenti a favore e contro, mentre l'emozione alimenta dubbi e resistenze.

Questo contrasto non è necessariamente un difetto. Spesso segnala che esistono bisogni differenti da considerare. La difficoltà nasce quando non riusciamo più a distinguere una paura concreta da una paura immaginata, oppure un rischio reale da un disagio momentaneo.

Per uscire dalla paralisi dobbiamo fare due cose: ascoltare l'emozione per comprenderne il messaggio e usare la ragione per verificare se quel messaggio corrisponde alla realtà.

La sinergia dei grandi pensatori

Le grandi realizzazioni umane ci ricordano quanto possano essere potenti immaginazione, intuizione e ragionamento quando collaborano.

Leonardo da Vinci univa l'osservazione rigorosa della natura a una curiosità inesauribile e a una straordinaria capacità immaginativa. Non si limitava a raccogliere informazioni: vedeva possibilità nuove, formulava domande e cercava collegamenti tra arte, scienza e tecnica.

Albert Einstein, dal canto suo, non arrivò alle sue intuizioni soltanto attraverso i calcoli. Anche l'immaginazione ebbe un ruolo fondamentale nel suo modo di esplorare i problemi fisici.

Gli esperimenti mentali gli consentivano di visualizzare situazioni ipotetiche, che poi sottoponeva al vaglio della matematica e della teoria scientifica.

Imparare a farle collaborare

Come applicare tutto questo alla vita quotidiana? Possiamo cominciare con tre domande semplici.
La prima: che cosa sto provando? Dare un nome a un'emozione aiuta a riconoscerla senza esserne automaticamente dominati.

La seconda: quali fatti conosco davvero? Questa domanda separa ciò che sappiamo da ciò che temiamo o immaginiamo.

La terza: quale azione è coerente con i miei obiettivi e con i miei valori? Qui emozione e ragione possono finalmente incontrarsi.

Non sempre troveremo una risposta immediata. Ma costruiremo uno spazio tra l'impulso e la decisione, uno spazio nel quale diventa possibile scegliere anziché reagire.

La maturità mentale non consiste nel diventare freddi e imperturbabili, né nel seguire ogni sentimento. Consiste nel riconoscere entrambe le dimensioni e imparare a governarne il dialogo.

La ragione ci aiuta a capire dove andare. L'emozione ci informa su ciò che conta per noi. Quando collaborano, possiamo decidere con maggiore lucidità senza perdere la nostra umanità.

In definitiva la mente esprime il meglio di sé quando ragione ed emozione smettono di considerarsi nemiche e cominciano a lavorare con lo stesso obiettivo, nella stessa direzione. ■

contatti

AKA

CONSUETICA

Consulenza ecomotivazionale

Via dell'Osservatorio, 19
40026 Imola (BO)
Tel. 0542 682010

iafelice@consuetica.com

www.formazioneaka.org



MARIANA PINTEA

Imprenditrice

L'ELISIR DELLA SALUTE *che viene dall'Est*

LA STORIA DI MARIANA E DELLA SUA ARONIA BIOLOGICA

L'uomo, come quasi tutti sanno, è un essere vivente onnivoro, cioè può mangiare di tutto e questo, da sempre, ha consentito alla nostra specie di evolversi anche in campo alimentare; in natura ci sono tantissime specie di frutti che, nel tempo, sono entrati a far parte delle nostre abitudini alimentari, qualcuno però risulta ancora poco conosciuto e di conseguenza poco utilizzato, è il caso dell'Aronia una bacca conosciuta ed utilizzata negli Stati Uniti e i alcuni stati del nord Europa (Germania, Polonia e Romania).

Abbiamo intervistato Mariana Pintea, imprenditrice di origini rumene che da 21 anni vive e lavora in Italia, dove ha fondato un'azienda agricola di produzione biologica che ha proprio l'Aronia tra le principali coltivazioni.



Redazione - Mariana, ci racconti come e quando è iniziato il suo percorso in Italia.

Mariana - Sono arrivata in Italia nel 2005 dalla Romania. Non cercavo un semplice miglioramento economico, poiché nel mio Paese avevo già un buon lavoro. Volevo lasciarmi alle spalle un matrimonio difficile e ricominciare. Sono arrivata in Romagna per lavorare come stagionale nell'azienda agricola di Maurizio, che inizialmente era il mio datore di lavoro. Poco dopo il mio arrivo ho avuto un grave problema di salute, una meningite che mi ha tenuta a lungo in ospedale. Maurizio mi è stato vicinissimo, aiutandomi in un momento in cui non avevo ancora i documenti in regola. Da lì è nata una storia d'amore e una collaborazione che dura da vent'anni.

Redazione - Come si è sviluppata negli anni la vostra attività agricola?

Mariana - Siamo diventati una famiglia e abbiamo avuto due figli. Maurizio è laureato in agraria e mi ha insegnato tutto del lavoro nei campi. Nel 2017 ho deciso di creare qualcosa di mio e ho partecipato a un bando della Regione Emilia-Romagna dedicato al ricambio generazionale e all'imprenditoria femminile Under 40. Ho ottenuto il primo posto in graduatoria e ho aperto la mia azienda agricola biologica a pochi chilometri da Castel del Rio. Oggi mio marito è in pensione e scherzando diciamo sempre che è diventato il mio "operaio", mentre io sono alla guida dell'azienda.

Redazione - Tra le varie colture, la vostra grande scommessa è stata l'Aronia. Di cosa si tratta?

Mariana - L'Aronia (Aronia melanocarpa) è un arbusto originario del Nord America, diffuso in Europa dell'Est e del Nord. Produce piccoli frutti neri simili al mirtillo, ma disposti a grappoli come il sambuco. È considerata uno dei più potenti "superfood" al mondo: ha una concentrazione altissima di vitamina C, vitamina K, sali minerali, polifenoli e antociani. È un eccellente tonificante per il sistema immunitario, un antiossidante naturale e un supporto per la circolazione e per regolare la glicemia.

Redazione - È una pianta difficile da coltivare?

Mariana - Al contrario, è straordinaria. Cresce quasi come una siepe o un cespuglio spontaneo. Non teme il freddo né la siccità e possiede una resistenza naturale contro i parassiti. Questo



ci permette di coltivarla in regime biologico puro, senza dover ricorrere ad alcun trattamento chimico, neppure al rame. Ha solo bisogno di un po' d'acqua nei periodi più caldi e di una potatura leggera dopo diversi anni. Si adatta così bene che chiunque potrebbe persino coltivarla in vaso sul proprio balcone.

Redazione - Come viene lavorato e consumato questo frutto?

Fresco ha un sapore particolare, leggermente astringente per via dei tannini. Per questo motivo abbiamo affinato i tempi di raccolta: molti la raccolgono ad agosto, ma noi aspettiamo tra fine settembre e inizio ottobre. In questo modo il frutto matura completamente sulla pianta, aumenta il grado zuccherino naturale e diventa molto più gradevole. Oltre al frutto fresco, realizziamo due prodotti trasformati grazie a un laboratorio locale certificato biologico:

- Succo puro al 100%: Ottenuto tramite spremitura a freddo, senza zuccheri né acqua aggiunta. È un vero concentrato di energia, ottimo per cicli di "cura" quotidiana di un mese.

- Composta biologica: Una preparazione spalmabile in cui addolciamo l'Aronia utilizzando purea di mele, senza aggiungere zuccheri raffinati.

Redazione - Come si fa a far conoscere un prodotto così poco noto al grande pubblico?

Mariana - In passato partecipavo ai mercati agricoli, come quelli di Campagna Amica. Il vero punto di forza resta però il passaparola: quando le persone provano il succo e ne riscontrano i benefici sulla salute, tornano e lo consigliano ad amici e parenti. Di recente abbiamo avviato collaborazioni con la grande distribuzione locale, inserendo i nostri prodotti all'interno del progetto "Cuor d'Imola" per valorizzare le eccellenze del territorio a chilometro zero.

Redazione - L'Aronia si presta anche a usi creativi in cucina?

Mariana - Sì, moltissimo! Oltre che per torte, muffin o aggiunta allo yogurt, si presta benissimo alla preparazione di salse per accompagnare la carne o per la miscelazione di bevande. Per esempio, si può preparare un'ottima rivisitazione del Gin Tonic sostituendo l'acqua tonica con il succo puro di Aronia.

Redazione – E se una persona non beve bevande alcoliche?

Mariana - Per chi preferisce una versione analcolica e rinfrescante, si può preparare la "Lemaronia": succo di Aronia, succo di limone fresco, acqua brillante e ghiaccio. ■



Lemonada Aronia

- 200 ml di acqua
- 30 ml succo di Aronia
- 20 ml succo di limone
- ghiaccio

Gin Tonic all'Aronia

- 100 ml acqua tonica
- 25 ml succo di Aronia
- 35 ml gin
- 15 ml succo di limone
- ghiaccio



contatti

Impresa
PINTEA
MARIANA STELA

Via Osta, 1287
40022
Castel Del Rio (BO)

Tel. 340 5421431

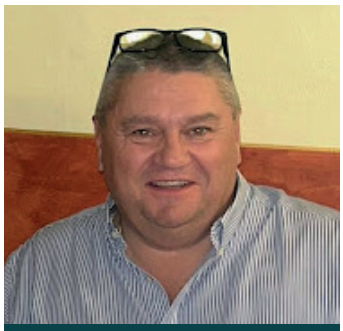
marysimaury@yahoo.it

Instagram
@bioaroniamary

Facebook
BIO Aronia MARY |
Castel del Rio

PREVENZIONE INCENDI IN CONDOMINIO:

ALTEZZA ANTINCENDIO, GESTIONE DELLA SICUREZZA E RESPONSABILITÀ DELL'AMMINISTRATORE



MATTEO MINELLI

matteo.minelli@mosesweb.it
Tel. 338 6258334

Le misure antincendio nei condomìni dipendono dalla presenza di attività soggette a controllo fra le quali l'altezza dell'edifici. Ecco come distinguere obblighi, gestione delle emergenze e compiti dell'amministratore.

La sicurezza antincendio di un condominio non dipende solo da estintori e porte tagliafuoco, ma anche dall'organizzazione dell'edificio, dall'accessibilità dei soccorsi, dalla manutenzione degli impianti e dal comportamento degli occupanti in emergenza.
Le regole variano da edificio a edificio e la presenza di un'autorimessa o di una centrale termica può aggiungere obblighi. Il primo dato da conoscere è l'altezza antincendio, da cui dipendono i controlli dei Vigili del Fuoco e le misure organizzative richieste.



Come si calcola l'altezza antincendio?
L'altezza antincendio difficilmente coincide con quella del fabbricato. Secondo il DM 30/11/1983, si misura dal livello inferiore dell'apertura più alta dell'ultimo piano abitabile o agibile, esclusi i vani tecnici, fino al livello del piano esterno più basso.
Secondo i chiarimenti dei Vigili del Fuoco, il piano esterno di riferimento è quello accessibile ai mezzi di soccorso: un aspetto rilevante per gli edifici su terreni in pendenza o con accessi a quote diverse.
Il DM 16/05/1987, n. 246, come modificato dal DM /01/2019, collega all'altezza livelli di prestazione progressivi: LP0 tra 12 e 24 metri, LP1 tra 24 e 54 metri, LP2 tra 54 e 80 metri e LP3 oltre 80 metri. Sotto i 12 metri non esiste classificazione.

Quando sono obbligatori i controlli dei Vigili del Fuoco?
La soglia decisiva è quella dei 24 metri oltre la quale scatta l'obbligo di SCIA antincendio (ex CPI). L'Allegato I del DPR 151/2011 definisce le attività soggette e la n. 77 stabilisce che gli edifici





destinati a uso civile con altezza antincendio tra i 24 e i 32 metri rientrano nella categoria A, tra i 32 e i 54 metri nella categoria B e oltre i 54 metri nella categoria C.
Per le categorie B e C è richiesta la preventiva valutazione del progetto da parte dei Vigili del Fuoco; come detto, per tutte e tre occorre presentare la segnalazione certificata di inizio attività ai fini antincendio (SCIA antincendio), da non confondere con la SCIA edilizia. Per l'attività 77, l'attestazione di rinnovo periodico della conformità antincendio ha cadenza decennale (art. 5, comma 2, D.P.R. 151/2011), anziché quinquennale.
Sotto i 24 metri il condominio non rientra nell'attività 77, ma non è escluso da ogni obbligo.



Un'autorimessa con superficie complessiva coperta superiore a 300 metri quadrati (attività 75) o un impianto di produzione di calore con potenzialità superiore a 116 kW (attività 74) sono infatti attività soggette ai controlli.

Gestione della sicurezza: cosa cambia in base all'altezza?
Oltre i 12 metri di altezza antincendio occorre prevedere una serie di misure definite in un documento obbligatorio denominato Gestione della Sicurezza Antincendio (GSA). Con il livello LP0 occorre informare gli occupanti su procedure di emergenza, chiamata soccorsi e comportamenti da tenere, mantenendo efficienti impianti e presidi antincendio.
Il livello LP1 richiede pianificazione dell'emergenza, registrazione di controlli e manutenzioni, vie di esodo sgombre e porte tagliafuoco efficienti. Il livello LP2 aggiunge un sistema di segnalazione manuale dell'allarme; il livello LP3 prevede una vera organizzazione della gestione della sicurezza antincendio, con responsabile, coordinatore dell'emergenza e centro di gestione delle emergenze.

Quali responsabilità ha l'amministratore di condominio?
Il DM 25/01/2019 attribuisce i compiti di gestione al responsabile dell'attività, figura che nel condominio, per le parti comuni, coincide di norma con l'amministratore cui spettano, secondo il livello applicabile, misure preventive, informazione agli occupanti, cartellonistica di emergenza, verifica dei sistemi antincendio, pianificazione dell'emergenza, manutenzione e documentazione.
Una porta tagliafuoco che non si chiude, un'illuminazione di emergenza guasta o materiali lungo un percorso di esodo non sono semplici questioni di gestione ordinaria: incidono sulla sicurezza degli occupanti.
Quindi, la responsabilità dell'amministratore va valutata in base ai suoi poteri, agli obblighi applicabili e alle circostanze concrete: non ogni irregolarità comporta una sua responsabilità personale. Le criticità note vanno però affrontate tempestivamente, sottoponendo all'assemblea gli interventi che eccedono i suoi poteri; l'assemblea può anche avvalersi di professionisti antincendio esterni.

Cosa controllare per essere in regola?
La prima verifica riguarda l'esatta altezza antincendio e l'eventuale presenza di attività soggette. Occorre poi accertare che i titoli antincendio siano stati presentati, che le attestazioni periodiche siano aggiornate e che la manutenzione di impianti e dispositivi sia regolare.
Particolare attenzione meritano le vie di esodo, che devono restare utilizzabili, le porte resistenti al fuoco, l'illuminazione di emergenza e le attrezzature di spegnimento. Le istruzioni ai residenti devono essere chiare e tenere conto delle persone con difficoltà di movimento.
La prevenzione incendi non si esaurisce in una certificazione: è un insieme di misure tecniche, controlli periodici e comportamenti organizzati. Per l'amministratore, conoscere l'altezza antincendio e le attività presenti nel fabbricato è il primo passo per individuare gli obblighi del condominio. ■

contatti

MOSES
sicurezza e gestione edifici e condomini

Via Alessandro Algardi, 6
40128 Bologna

info@mosesweb.it

QUELLE ABITUDINI MENTALI CHE CI TOLGONO OBIETTIVITÀ

A cura della **REDAZIONE**

Ognuno di noi possiede capacità e potenzialità che, per diversi motivi, non sempre riesce a esprimere pienamente. A volte ci chiediamo perché non riusciamo a raggiungere un obiettivo, perché rimandiamo una decisione importante o perché rinunciamo a qualcosa prima ancora di averci provato. Le ragioni possono essere molte, ma spesso entrano in gioco due ostacoli comuni: la pigrizia e la paura.

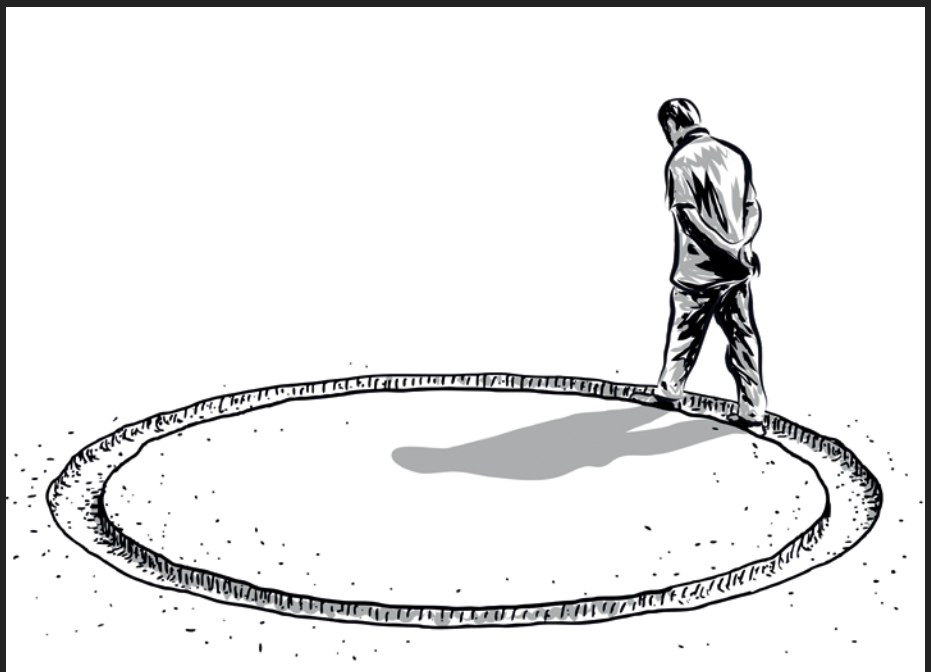
La prima ci spinge a scegliere la strada più semplice, evitando la fatica e l'impegno. La seconda, invece, ci porta a immaginare conseguenze negative, inducendoci a restare in una situazione conosciuta, anche quando non ci soddisfa.

Quando la mente agisce da sola

Pigrizia e paura non si manifestano sempre in modo evidente. Molte volte influenzano le nostre scelte senza che ce ne accorgiamo. Possiamo convincerci di non avere tempo, di non essere capaci oppure di non essere ancora pronti. Dietro queste giustificazioni, tuttavia, potrebbe nascondersi la difficoltà di affrontare uno sforzo o una situazione nuova.

Il problema è che, nella vita quotidiana, siamo abituati a comportarci in modo automatico. Ripetiamo gesti, pensieri e reazioni che conosciamo bene, senza fermarci a valutare se siano davvero utili. Questi comportamenti vengono spesso definiti automatismi mentali: schemi che la nostra mente utilizza per affrontare più velocemente le situazioni abituali.

In pratica il nostro cervello, per risparmiare energia, cerca, da sempre, di automatizzare ogni nostra azione; c'è chi le definisce abitudini, chi più drasticamente le chiama manie; in generale questi comportamenti sono sempre, e comunque, frutto di una pigrizia che non si vuole superare oppure una paura che non si pensa di poter affrontare.



Solo ragionando a "mente fredda", ossia quando non si deve fare immediatamente qualcosa, è relativamente semplice riconoscere quale delle due interferenze ci ha bloccato oppure ci ha impedito di metterci in gioco o, ancora, ha falsato la nostra reazione.

La prova pratica di come funzionano gli automatismi si ha quando si deve fare un'azione in modo ripetitivo... dopo un determinato numero di ripetizioni l'esecuzione di quell'azione diventa automatica, possiamo quasi compierla senza neppure pensarci ed a quel punto, compiere quella azione, ci costa meno impegno oppure ci procura meno stress.

Gli atleti, con gli allenamenti, ottengono proprio questo risultato: prima abituano il loro corpo a dare una certa prestazione e poi, grazie alla ripetizione degli allenamenti, riesco a migliorare il tempo oppure la modalità di esecuzione.

Il rischio di fare sempre le stesse cose

Se gli automatismi sono utili, perché possono diventare un problema? La difficoltà nasce quando smettiamo di distinguere tra le abitudini che ci



aiutano e quelle che ci limitano.
Un comportamento ripetuto per anni può sembrarci naturale, anche quando non è più adatto alle nostre esigenze. Potremmo continuare a evitare una conversazione difficile, rinviare un progetto personale o reagire con irritazione alle critiche semplicemente perché abbiamo sempre fatto così.

In queste situazioni, l'abitudine prende il posto della scelta consapevole. Non ci domandiamo più se esista un modo migliore di agire: ripetiamo una risposta conosciuta, spesso per evitare la fatica del cambiamento o il disagio provocato dall'incertezza.

Anche il modo di pensare può diventare rigido. Se siamo convinti di non essere portati per qualcosa, potremmo evitare persino di impararla. Se temiamo il giudizio degli altri, potremmo rinunciare a esprimere un'opinione.

Fermarsi per ritrovare la libertà di scegliere

Cambiare, allora, significa imparare a osservarsi. Non è necessario modificare immediatamente ogni comportamento: può essere sufficiente fermarsi qualche istante e chiedersi perché stiamo agendo in un determinato modo.

Una volta riconosciuto l'ostacolo, possiamo iniziare con piccoli cambiamenti. Se tendiamo a rimandare, possiamo dedicarci a un compito per pochi minuti. Se temiamo una situazione nuova, possiamo affrontarla gradualmente, senza pretendere di superare ogni difficoltà in una sola volta.

Allenare la mente, proprio come il corpo

Per ottenere i migliori risultati gli atleti si allenano con costanza; non basta raggiungere una buona condizione fisica, occorre mantenerla e cercare di perfezionare continuamente la propria prestazione.

Un principio simile può essere applicato alla vita quotidiana. Anche la mente ha bisogno di esercizio: osservare le proprie abitudini, mettere in discussione le convinzioni più radicate e provare soluzioni diverse sono modi concreti per sviluppare maggiore consapevolezza.

Naturalmente, cambiare richiede tempo. Non tutte le paure possono essere superate rapidamente e non ogni difficoltà dipende dalla pigrizia. Esistono limiti reali, impegni e situazioni che richiedono prudenza. L'obiettivo non è ignorarli, ma distinguere quelli concreti da quelli che nascono soprattutto dall'abitudine o dalla mancanza di fiducia.

Il cambiamento comincia da noi

Uscire dagli automatismi non significa vivere analizzando ogni gesto, ma recuperare la possibilità di scegliere quando una situazione lo richiede. Significa non lasciare che le risposte di ieri decidano sempre al posto nostro.

La pigrizia può suggerirci di non iniziare, mentre la paura può convincerci che sia meglio non tentare.

Non occorrono necessariamente grandi rivoluzioni. A volte basta una domanda diversa, una piccola decisione o il coraggio di provare qualcosa di nuovo. È attraverso questi passi, ripetuti nel tempo, che possiamo ampliare le nostre possibilità e avvicinarci a ciò che desideriamo diventare. ■



FOTOVOLTAICO IN CONDOMINIO: *si può*



MIRIAM SANFILIPPO

Amministratore Condominiale e Immobiliare
Tel. 328 7205815
sanfilippomiriam@gmail.com

La diffusione degli impianti fotovoltaici negli edifici condominiali è ormai uno dei punti più concreti della transizione energetica applicata alla casa. Nel condominio, però, il tema non può essere letto solo in chiave energetica. L'installazione dei pannelli solari incide su beni comuni, diritti individuali, proprietà esclusive, sicurezza statica, decoro architettonico e uso paritario delle superfici disponibili.

È proprio qui che si crea il punto di frizione. La questione è stata riportata al centro dell'attenzione dalla **Corte di cassazione, ordinanza 5 marzo 2026, numero 4953.**

Il punto di partenza è l'articolo 1122-bis del codice civile. La norma consente al singolo condòmino di installare impianti destinati alla produzione di energia da fonti rinnovabili anche sulle parti comuni dell'edificio, compresi tetti, lastrici solari e coperture.

Questo principio è importante perché esclude, in linea generale, la necessità di una preventiva autorizzazione assembleare. Il condòmino non deve chiedere il "permesso" al condominio per installare un impianto fotovoltaico destinato al proprio servizio. L'assemblea non può opporsi in modo generico o pretestuoso alla scelta individuale di utilizzare una parte comune per finalità energetiche.

La posizione del condòmino, tuttavia, non è assoluta. Il diritto all'installazione deve essere esercitato nel rispetto di alcuni **limiti precisi.**

- Il primo limite riguarda la **destinazione della parte comune.** Il tetto o il lastrico solare conservano la loro funzione primaria di copertura e protezione dell'edificio. L'impianto non può compromettere impermeabilizzazione, stabilità, accessibilità o manutenzione futura della superficie.
- Il secondo limite riguarda il **pari uso da parte degli altri condòmini.** Il singolo non può occupare l'intera copertura o una porzione tale da impedire agli altri partecipanti di utilizzare, anche potenzialmente, lo stesso bene comune per analoghe finalità.

- Il terzo limite riguarda **sicurezza, stabilità e decoro architettonico.** L'impianto deve essere progettato e posato in modo da non alterare l'equilibrio statico dell'edificio, non creare rischi per persone o cose e non incidere in modo apprezzabile sull'aspetto complessivo del fabbricato.

- Il quarto limite, spesso sottovalutato, riguarda la **proprietà esclusiva altrui.** Il condòmino non può invocare il diritto alle rinnovabili per tagliare, modificare, inglobare o rendere inutilizzabili elementi appartenenti ad altri soggetti. È proprio questo il punto valorizzato dalla **Corte di cassazione, ordinanza 5 marzo 2026, numero 4953**: il fotovoltaico può essere favorito dall'ordinamento, ma non può diventare lo strumento per comprimere diritti proprietari estranei.

Dal lato dell'amministratore, il tema è più delicato di quanto sembri. **L'amministratore non è il soggetto che concede o nega il diritto all'installazione del fotovoltaico.**

Non può sostituirsi all'assemblea, non può imporre divieti non previsti dalla legge o dal regolamento contrattuale, e non può bloccare l'iniziativa del condòmino per ragioni generiche.

Tuttavia, sarebbe errato ritenere che il suo ruolo sia meramente passivo. Quando l'intervento comporta modificazioni delle parti comuni, il condòmino deve darne comunicazione all'amministratore indicando il contenuto specifico e le modalità esecutive dell'opera.

Da quel momento l'amministratore assume una **funzione di filtro procedurale e di garanzia.** Deve verificare che la comunicazione sia sufficientemente chiara, che il progetto sia comprensibile, che siano indicati collocazione dei pannelli, sistema di ancoraggio, passaggi degli impianti, eventuali opere sulla copertura, incidenza sulla guaina, accessi per la manutenzione e possibili interferenze con beni comuni o proprietà esclusive.

Se la documentazione è incompleta, l'amministratore può chiedere integrazioni. Se emergono profili di rischio, deve portare la questione all'attenzione dell'assemblea. Non per chiedere un'autorizzazione in senso stretto, ma per **consentire ai condòmini di valutare eventuali modalità alternative** di esecuzione, cautele tecniche o garanzie.

La differenza è sostanziale. L'assemblea non può dire semplicemente "no" al fotovoltaico perché non gradisce l'intervento. Può, però, prescrivere **modalità esecutive** idonee a salvaguardare stabilità, sicurezza, decoro e pari uso della parte comune. Può anche richiedere garanzie per eventuali danni, soprattutto quando l'intervento interessa impermeabilizzazione, strutture portanti o elementi delicati della copertura.

In questa prospettiva, l'amministratore deve evitare due errori opposti:

- Il **primo errore** è ostacolare illegittimamente il condòmino, trasformando la comunicazione in una richiesta di autorizzazione non prevista dalla legge.

- Il **secondo errore** è disinteressarsi dell'intervento, limitandosi a prendere atto della comunicazione senza verificare il possibile impatto sulle parti comuni. In tal caso, se l'opera produce danni alla copertura, infiltrazioni, pregiudizi alla stabilità o lesioni dei diritti degli altri condòmini, la gestione amministrativa potrebbe essere contestata sotto il profilo della mancata attivazione.

Il condòmino è titolare di un diritto individuale all'installazione dell'impianto. Può attivarsi autonomamente, scegliere il tecnico, predisporre il progetto e utilizzare le parti comuni nei limiti consentiti dalla legge. La sua posizione è rafforzata dal favore legislativo verso le energie rinnovabili. Tale diritto, però, si traduce anche in **responsabilità**. Il condòmino deve dimostrare che l'impianto non compromette il bene comune, non impedisce il pari uso agli altri partecipanti, non altera sicurezza e decoro e non incide su proprietà esclusive. Deve inoltre presentare all'amministratore una comunicazione chiara, completa e tecnicamente verificabile in quanto è l'Amministatore che deve verificare che l'iniziativa individuale si inserisca correttamente nell'assetto condominiale. ■



LA GENTILEZZA

Sii gentile ogni volta che è possibile. È sempre possibile.
DALAI LAMA

La gentilezza è il ponte tra tutte le persone,
anche se non parlano la stessa lingua.
MADRE TERESA DI CALCUTTA

Nessun atto di gentilezza, per piccolo che sia, è mai sprecato.
ESOPO

Essere gentili non costa nulla, ma può cambiare tutto.
ANNE FRANK

Io penso ormai che non serva cercare oltre il confine,
ciò che serve lo abbiamo davanti a noi!
E per vederlo bisogna avere coraggio ed essere gentili.
RICHARD MADDEN

Fino a qualche tempo fa, ho creduto nella verità del detto:
"Un bastone e un sorriso possono superare qualsiasi difficoltà",
ma poi la mia ulteriore esperienza
mi ha rivelato che in genere si può lasciare a casa il bastone.
BARONE ROBERT BADEN POWELL

Non esiste modo migliore di gestire la propria vita
se non toccare la vita di un altro, con amore e un sorriso.
OG MANDINO

Essere gentili è più importante dell'essere giusti.
Molte volte quello di cui la gente ha bisogno non è una mente brillante
che parli, ma un cuore speciale che ascolti.
ADELINA DOKJA

Il giardino della felicità è composto da semi di gentilezza.
WESLEY D'AMICO

Solo le persone gentili sono veramente forti.
JAMES DEAN

Se devi scegliere tra avere ragione o essere gentile,
scegli sempre di essere gentile.
WAYNE W. DYER

Questa rivista non contiene pubblicità perchè è stata stampata grazie al contributo di:

EDILCELESTRA s.r.l.

Impresa edile
costruzioni
ristrutturazioni

COSDE
Consulenze Sanificazione e Disinfestazioni

IDRO SPURGHI
BOLOGNA
H2O RICERCA PERDITE
SPURGHI
VIDEOISPEZIONI
PIPE SOLUTIONS

Air INNOVATION

Bologna Automazioni

MP Ristrutturazioni Srls

OFFICINACROBATICA

Nettuno Ascensori

AR SOLUTIONS

AGA

AGA GLOBAL SERVICE S.R.L.

SPIDERWORK
MANUTENZIONE MONITORAGGIO EDIFICI
del Dott. Geol. Matteo Merini

Scopri all'interno una preziosa iniziativa!



la tua nuova casa.

In via Giordani, a pochi passi da Parco Talon,
in una zona residenziale tranquilla e ben collegata,
7 appartamenti di prossima costruzione
dal design contemporaneo,
progettati per garantire comfort,
qualità abitativa ed efficienza energetica.

Costruiamo il futuro insieme.

Venturi Costruzioni è un'azienda moderna, capace di gestire ogni progetto con metodo.

Realizziamo nuovi interventi immobilirari
e siamo specializzati in:

- **Coperture e impermeabilizzazioni**
- **Facciate e coibentazioni**
- **Ristrutturazioni interne**
- **Lattoneria**
- **Manutenzioni condominiali**
- **Restauri monumentali**

Venturi
Costruzioni

t. 051 727770
venturicostruzioni.it

TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE



SPECCHI DELL'ANIMA, PERCHÉ GLI ANIMALI CAPISCONO IL NOSTRO DOLORE PAG. 6
LA STESSA PASSWORD PER TUTTO PAG. 14
MONETA-DEBITO: CHE COSA SIGNIFICA E PERCHÉ CI RIGUARDA PAG 16
QUELLE ABITUDINI MENTALI CHE CI TOLGONO OBIETTIVITÀ PAG. 28