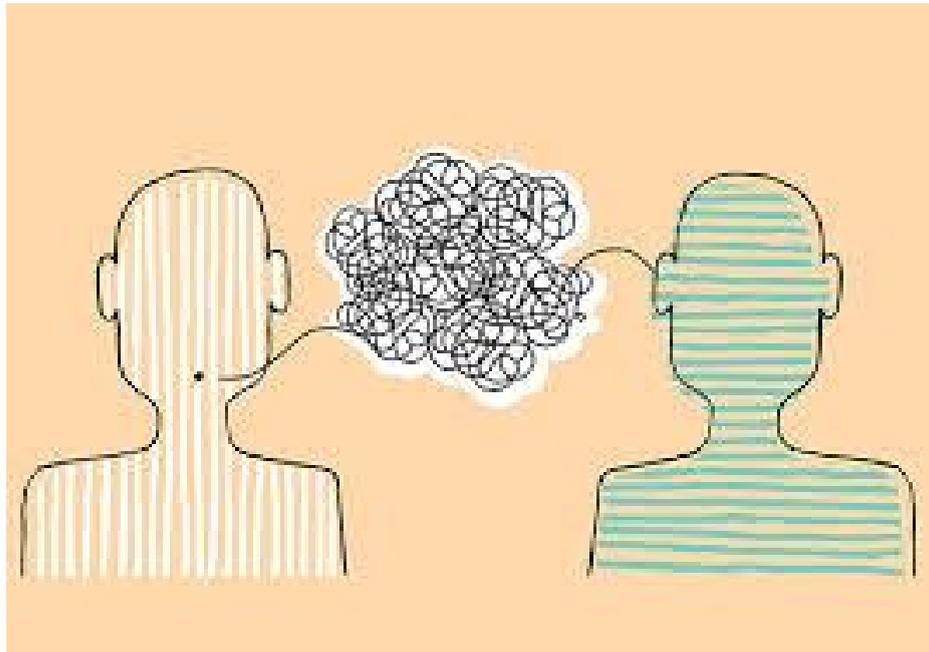


Il messaggero della scuola



*"La comunicazione non è quello che diciamo,
bensì quello che arriva agli altri."*

(Thorsten Havener)

Scuola Secondaria di I grado
I.C. Villa Guardia
Plesso di Montano Lucino

Ciao Ragazzi,
dopo un lungo anno ricco di incredibili avventure ci siamo impegnati a raccogliere all'interno di questo giornalino alcuni articoli che esprimono le nostre passioni e i nostri interessi scolastici, ma anche curiosità e attività nel nostro territorio e il mondo che ci circonda.
Per concludere vi auguriamo un'estate felice e agli alunni di terza media rivolgiamo un "imbrocca al lupo" per i prossimi esami.

Garcia Raffaele & Sala Pietro

BUONA LETTURA!!!!

INDICE

Attività scolastiche e interviste.....	3
Recensioni film e incontri.....	8
Poesie.....	12
Sport e passioni.....	13

CHE ESPERIENZA SPAZIALE!

Il 22/01/2024 le classi terze si sono recate presso la palestra di Villaguardia per svolgere un radio collegamento con il colonnello Walter Villadei, che lavora nella ISS (Stazione Spaziale Internazionale). E' stato un vero privilegio perché solo un'altra scuola in tutta Italia ha potuto svolgere questo collegamento.

Di seguito vi riporto l'intervista che abbiamo fatto.

Alunno: Quante missioni ha fatto nell'ultimo mese?

Colonnello: Ho svolto due missioni!

Alunno: Quanto dura una missione?

Colonnello: Le missioni hanno durate variabili, di solito quelle che svolgo io sono di circa 13 giorni.

A: Qual'è la cosa più bella che ha visto dallo spazio?

C: Sicuramente l'Italia, la mia terra natale.

A: Qual'è la cosa più bella del suo lavoro?

C: La cosa più bella del mio lavoro è muoversi in tutte le "Dimensioni"!

A: Ha sentito dei rumori strani provenienti dallo spazio?

C: No, non mi è mai capitato.

A: Come si prepara un astronauta alle missioni?

C: Un astronauta deve studiare molto e anche allenarsi fisicamente.

A: Che emozioni ha provato durante il primo lancio?

C: Durante il mio primo lancio ho provato emozioni fortissime, indescrivibili!

A: Quali utili abitudini ha acquisito durante l'addestramento?

C: Ho imparato molte cose come delle regole sull'alimentazione.

A: Perché ha scelto di fare questo lavoro?

C: Ho scelto di fare questo lavoro perché è il più bello del mondo.

A: Quanto ha studiato?

C: Ho studiato molto fin da giovane e non si finisce mai di imparare!

A: Qual è l'obiettivo del vostro lavoro?

C: E' quello di preparare nuove missioni.

A: Com'è la terra vista da lassù?

C: E' bellissima, una straordinaria sfera blu!

A: Quanto è grande lo spazio abitabile sulla stazione spaziale?

C: E' di circa 300 mq.

A: In quanti siete sulla stazione spaziale al momento?

C: Al momento siamo in undici astronauti.

Il collegamento si è concluso con la perdita del segnale.

BELLA LA MUSICA

INTERVISTA AD ALESSIA E ALLA PROF LIZZIO.

ALESSIA GALLI :

-Dove sei andata ?

Sono andata alla scuola elementare di Civello con il pullman insieme alla prof Lizzio.

-Cosa hai fatto?

C'erano molti ragazzi che cantavano e suonavano la chitarra.

-Ti è piaciuto?

A me è piaciuto molto e lo consiglierai ai miei compagni.

Questa esperienza mi ha invogliato ad imparare a suonare la chitarra.

-Perché sei andata?

Sono andata perchè Erika è una volontaria dell'associazione e per socializzare con altre persone

prof Lizzio:

-Dove e quando?

Il 29 Gennaio, io e Alessia siamo andate a vedere uno spettacolo musicale presso la scuola primaria di Civello. Alle 9:05 abbiamo preso i biglietti in edicola e alle 9:20 siamo salite sul pullman che ci ha lasciato al municipio di Villa Guardia, da lì siamo andati a piedi fino a Civello.

-Cosa hanno fatto i ragazzi?

I ragazzi dell'associazione "L'Isola che non c'è" hanno eseguito diverse canzoni, suonando tanti strumenti musicali come la chitarra, la batteria, il tamburo e la tastiera.

-Vi siete divertite?

Sì moltissimo, Alessia era entusiasta e non faceva altro che applaudire. I ragazzi sono stati bravissimi.

-Lo consigliereste?

Assolutamente sì, spero che questi ragazzi possano tornare ad esibirsi a scuola anche l'anno prossimo, così che anche altre classi possano vederli.

-Se dovessero rifarlo, ci andreste?

Sì penso che ad Alessia sia piaciuto talmente tanto che adesso vorrebbe imparare a suonare la chitarra e, molto probabilmente, parteciperà al laboratorio musicale a Villa Guardia.

Qualche giorno dopo...

-Sei tornata a fare il laboratorio musicale?

Sì, il pomeriggio con Erika.

-Cosa avete fatto?

Ho partecipato ad una lezione di ballo per 45 minuti e di canto per 45 minuti con i ragazzi di Civello.

-Tu hai cantato?

Sì, bene. Mi sono divertita molto perché le canzoni erano bellissime. Ne ricordo una in particolare, si chiamava "l'isola che non c'è".

-Con che mezzo sei andata?

Sono andata in macchina con mia mamma, dopodichè Erika ci ha raggiunte.

-Quanto tempo è durato il laboratorio?

- E' durato 1 ora e mezza, dalle 18:15 alle 19:45.

LA PROF LIZZIO ED ALESSIA RINGRAZIANO

L'Associazione "L'isola che non c'è"

PER LA PARTECIPAZIONE A QUESTO MERAVIGLIOSO PROGETTO.

Teresa Leonardi, Maram Rafraf, Giulia Vollaro.



INTERVISTA A ALESSIO CAPPELLINI:

Durante il mese di dicembre, per gli alunni di terza, è stata disponibile l'iscrizione ai "campionati di astronomia", cioè una serie di test che richiedevano delle conoscenze approfondite nel campo astronomico. L'unico studente delle scuole medie di Montano Lucino ad essersi qualificato per le gare interregionali è stato Alessio Cappellini di terza B e qua di seguito ci sono le risposte che ha dato durante l'intervista.

1) In che giorno sei andato a Milano per le prove regionali?

Sono andato il sette febbraio

2) Come ci sei andato?

Sono andato in treno

3) C'erano altre persone con te?

Sì, con me sono venuti anche le professoressse Dubia e Bottinelli e assieme a me si erano qualificati anche Matteo Serino e Federico Angelina, due studenti di Villaguardia

4) Dove si sono tenute le prove ?

La prova regionale l'abbiamo fatta in un'aula universitaria del Dipartimento di fisica del politecnico di Milano

5) Come ti sei preparato per le prove?

Avevamo delle lezioni online in cui ci venivano spiegati alcuni problemi, ci davano anche dei compiti per allenarci. Il problema è che abbiamo avuto poco tempo per studiare argomenti abbastanza complessi

6) Qual è stato l'argomento più difficile da imparare?

Sicuramente le coordinate astronomiche e la sfera celeste

7) Che punteggio hai totalizzato nella prova?

31 punti, infatti sono arrivato settimo su circa una quarantina

8) Dopo le regionali c'era qualcos'altro?

Sì, dopo le regionali hanno fatto le nazionali e addirittura le internazionali

9) Quando ti sono arrivati gli esiti delle prove?

I risultati sono arrivati l'otto marzo

10) Sei soddisfatto del risultato?

Abbastanza, ma avrei potuto fare di meglio

Leonardo Cicero Santalena



ERIKA, LA RAGAZZA CHE SALVA LE TARTARUGHE

Per una biologa marina come Erika Bonfanti, ogni giorno è intenso e faticoso, ma affascinante. Anche quel giorno la biologa considerò ciò che aveva svolto durante la giornata e si reputò soddisfatta. Aveva curato con molto amore e dedizione due sue pazienti, così chiamava le tartarughe in riabilitazione nel suo Centro di Assistenza. Aveva salvato una tartaruga di nome Hope che aveva ingerito delle microplastiche e dopo un periodo di cure, ha potuto liberarla in mare. Il sogno di Erika era diventato realtà perché era riuscita ad andare a vivere in Australia nonostante tutte le difficoltà incontrate. Si ricordò delle immersioni che faceva con suo padre quando era piccola: partivano alle sei del mattino, insieme a degli esperti, con una barca chiamata Stella, e si immergevano nelle acque marine per osservare il fondale. Erika si ricordò della prima volta che aveva visto una tartaruga marina nelle acque del mare Adriatico, e di quanta gioia aveva provato nel vedere un essere così meraviglioso nuotare come stava facendo lei. Fu dopo quell' immersione, a 7 anni, che decise di diventare una biologa marina, o, come diceva lei da bambina, una dottoressa per tartarughe malate. Da quel momento, ogni volta che alle elementari, alle medie e anche alle superiori, le chiedevano che intenzioni avesse per il suo futuro, rispondeva in modo chiaro e preciso: "lo voglio curare le tartarughe, diventare una biologa marina e andare a vivere a Bora Bora". Il suo sogno divenne una realtà. Infatti, Erika, dopo le superiori, conseguì la laurea in biologia marina e, dopo aver inviato tantissimi curriculum, un giorno riuscì, finalmente, a diventare la responsabile di un Centro per la salvaguardia delle tartarughe marine, a Bora Bora nella Polinesia francese. Alla fine di queste riflessioni, Erika era ormai stanca e andò a rifugiarsi nel suo letto, per continuare la serie di Netflix sulle tartarughe. E quando quest'ultima terminò, spense la televisione e si addormentò. Venne però svegliata dalla suoneria del suo telefono. Erano le 02:37. Erika ovviamente si chiese chi fosse a quell'ora, e, preoccupata, decise di rispondere. E per fortuna! Infatti, era una telefonata anonima che la avvisava che un bracconiere aveva portato nel suo giardino 20 tartarughe! Erika andò in ansia e chiamò immediatamente la polizia, ma a Bora Bora le forze dell'ordine non intervengono di notte e per di più il

giorno successivo era domenica; quindi, fino alle 9 del mattino nessuno avrebbe potuto fare nulla.

Erika passò una notte insonne piena di incubi. Sognava tartarughe morte e il volto, probabilmente del bracconiere, che sorrideva soddisfatto. Si svegliava, si addormentava, faceva incubi, si risvegliava, si riaddormenta e così per tutta la notte. Giunta mattina richiamò la polizia, che a questo punto intervenne e salvò tutte e 20 le tartarughe. Finalmente Erika poteva passare la sua domenica in modo tranquillo e senza pensieri per la testa.. Erika oggi è una biologa marina di successo, ma non è questo quello che conta. Conta il fatto che abbia sperato nel suo desiderio, fino a farlo diventare realtà.

Noi ragazzi di 3A e 3B, abbiamo avuto la possibilità di incontrare online la biologa marina Erika Bonfanti, durante il percorso di orientamento svolto nel primo quadrimestre. È stata un'esperienza molto importante e significativa. Erika ci ha insegnato che non dobbiamo vedere i nostri sogni come impossibili, ma come raggiungibili. Le due parole chiavi per inseguire un sogno sono: determinazione e pazienza. Anche tutti noi, come Erika, abbiamo un obiettivo e dobbiamo fare di tutto per raggiungerlo!

Marta Leonardi 3A



Gita a Volandia

Il quattordici marzo 2024, le due classi terze della scuola media di Lucino, sono partite alle 8:15 per vivere la loro esperienza a Volandia. Volandia è un museo che racconta la storia degli aerei ed elicotteri del passato fino ad oggi. Le classi sono partite con il bus, e hanno fatto un viaggio di circa 45 minuti. Non appena sono arrivate le hanno divise in cinque gruppi, anche se poi hanno svolto tutta la gita divisi in due. Io ero nel gruppo con il professor Rullo, Besozzi e Casareale. Non appena siamo arrivati abbiamo fatto una piccola pausa per riposarsi dal lungo viaggio, per poi subito visitare il museo. Il mio gruppo ha iniziato la visita con una visita guidata, dove abbiamo potuto parlare di tutta la storia degli aeroplani, e su come funzionavano all'epoca. Purtroppo la guida parlava a bassa voce, e perciò non si è capito proprio tutto di quello che diceva. Nonostante questo, la visita è stata molto bella perché abbiamo potuto vedere tutti i modelli di aeroplani esistiti nella storia e abbiamo pure potuto salirci sopra! Subito dopo si era fatto tardi e quindi siamo andati a mangiare il nostro pranzo al sacco con tutti gli altri. Dopo esserci riposati, siamo andati a fare il nostro laboratorio sugli aerei, lì abbiamo guardato una presentazione che parlava su come vola e atterra un aereo. Ci ha spiegato che ci sono due modi di volare: il metodo aerostatico, cioè come funzionano le mongolfiere, i palloncini..., e il metodo aerodinamico. Gli aerei per volare prendono una rincorsa per poi buttarsi nell'aria con una spinta, la forza che lo aiuta a rimanere in aria si chiama portanza. Visto che avevamo finito presto, la professoressa Besozzi ci ha portato a vedere il planetario, ed è stato bellissimo! Mi ero incantata a vedere tutti quelle luci luminose che completavano la sala.

All'interno c'era anche una bilancia che indicava il peso che avremmo avuto se fossimo stati su Marte e sulla Luna. Dopo di ciò, i professori ci hanno lasciato guardare un po' il negozietto del museo all'ingresso, dove abbiamo potuto prendere qualcosa, io ho



preso una penna con la sagoma di un astronauta solo per ricordare di questa fantastica esperienza, anche se i prezzi erano abbastanza assurdi. Alla fine siamo tornati a casa sempre con lo stesso bus, dove alcuni miei compagni hanno raccontato delle barzellette per farci ridere. Sicuramente è stata un'esperienza incredibile, da non dimenticare, e tutti sono riusciti a scattare un sacco di foto ricordo. I professori avevano scelto di farci fare questa gita perché durante tutti i tre anni abbiamo affrontato il tema dello spazio creando pure un progetto teatro su questo tema, e sicuramente arricchire il nostro bagaglio culturale con delle informazioni ancora riguardanti il volo non ci avrebbe sicuramente fatto male.

Michelle Nocchi 3B

La scuola delle emozioni

Spettacolo dell'Associazione "L'isola che non c'è"

Ci sono stati due spettacoli, il primo il 2 marzo 2024 presso l'oratorio di Lomazzo ed il secondo presso la sede dell'Associazione "L'isola che non c'è" a Cassina Rizzardi, il 16 marzo. I gruppi che si sono esibiti erano due: quello denominato "secondo gruppo" recitava il testo "*La scuola delle emozioni*" che ha come argomenti le emozioni e i sentimenti che sono dentro ognuno di noi. Mentre il "primo gruppo" ha messo in scena il testo "*Il pentolino di Antonino*" che raccontava di un bambino di nome Antonino a cui era successa una disgrazia ovvero gli era caduto in testa un pentolino che lo aveva reso strano. Noi attori del primo gruppo, all'inizio dello spettacolo, dovevano dire: "Signori, signore, bambini, bambine ..." e altre frasi di questo tipo. Il resto del pezzo si basava su incomprensioni e giochi di parole fino al termine dello spettacolo.



Mauro Secco
2B

Abbiate sempre la forza ed il coraggio di esprimervi



Io e alcune mie compagne siamo andate a uno degli incontri serali anti violenza organizzati dall'Amministrazione Comunale sulla violenza di genere. "Violence is infectious". È stato un momento importante per riflettere sui conflitti e problemi causati dalla violenza. Per questo c'era molta gente, tra cui diversi ragazzi e ragazze accompagnati dai loro genitori. A me è piaciuto molto, perché ho potuto approfondire alcuni progetti affrontati a scuola sul tema del bullismo e della solidarietà.

Non dobbiamo mai dimenticare le regole per comunicare

Comunicazione non ostile

- Virtuale é reale
- Si é ciò che si comunica
- Le parole danno forma al pensiero
- Prima di parlare bisogna ascoltare
 - Le parole sono un ponte
 - Le parole hanno conseguenze
 - Condividere é responsabilità
 - Le idee si possono discutere
- le persone si devono rispettare
- Gli insulti non sono argomenti
 - Anche il silenzio comunica



Iside calabretta 1°A e
Arianna luca`

POETI IN ERBA IL GRANDE DESIDERIO DI PACE DEI GIOVANI

“DOVE C’E’ LA PACE”

Quando c’è pace
non esistono distinzioni
si è tutti amici
non contano più i pensieri sulla guerra
conta solo il pensiero di essere felici
non conta più l’odio
è l’amore che comanda
è l’amore che fa felici gli amici
non si sospetta di nessuno
si è tutti amici
la pace è felicità
la pace è poesia
basta con la guerra
in guerra si soffre
crollano i palazzi
non dimentichiamo
che la vita delle persone
vale più di mille parole
per fare pace nella terra
ci vuole un futuro senza guerra
vorrei che la pace potesse regnare
vorrei che non esistesse il dolore
ma che ovunque ci fosse l’amore.



"DOVE C'È LA PACE"

Dove c'è la pace contano le parole e i pensieri

Dove c'è la pace contano i libri: c'è il tempo per ragionare e riflettere

Dove c'è la pace contano l'amicizia e l'amore

Dove c'è la pace contano molto le risate e la famiglia

Dove c'è la pace contano la cortesia e la conversazione

Dove c'è la pace conta il profumo dei fiori freschi e non più il fumo delle bombe

Dove c'è la pace contano le gioie degli incontri e conta l'essere uomini



DOVE CE LA PACE:

Dove c'è la pace non contano più le distinzioni

Dove c'è la pace le parole sorrisi ingenui contano

Dove c'è la pace contano i libri per meditare

Dove c'è la pace contano i sogni

Dove c'è la pace contano le amicizie sicure e di circondarsi di persone che ci vogliono bene

Dove c'è la pace conta divertirsi e correre spensierati

Dove c'è la pace la guerra conta l'amore E l'odio invece si lascia fuori di casa

Dove c'era pace c'è molta speranza allegria

Dove c'è la pace contano le risate fatte con la famiglia e gli amici

Dove c'è la pace con con conta la cortesia e la conversazione

Dove c'è la pace conta passeggiare in compagnia

Dove c'è la pace conta la musica, studiare studiare e la pittura

Dove c'è la pace conta il dolore Dell'esperienza che fa crescere e così non si
commetteranno più gli stessi errori.



“Guardando il cielo il mio cuore parla”

Guardando il cielo delle parole mi vengono in mente, il sangue che scorre, il mio cuore che mente, mente alla gente che amo, io non ci voglio pensare, sono un'altalena a dondolarmi su due mondi, quello della realtà e quello dei sogni, e forse un giorno cadrò, non so in quale dei due, so solo che sono destinato a pensare alla donna che amo con me, tra le tenebre che mi abbracciano, il vento che smuove i fiori, l'alba che è in arrivo, allora chiudo gli occhi, ringrazio Dio e a questo punto la sento vicina, riapro gli occhi...è lì...affianco a me...le sorrido, per dirle finalmente addio.

Lorenzo Scarano 3B



SINNER... THE WINNER



Jannik Sinner, tennista italiano è riuscito nell'impresa di vincere all'età di 22 anni il suo primo grande slam e inoltre ha polverizzato un altro record, infatti nessun italiano fino a Sinner è mai riuscito a vincere l'Australian Open. Lui in questo momento, dopo la vittoria del grande Slam, ha conquistato appassionati e non di tutta Italia, come i carota boys i tifosi n.1 di Sinner quasi sempre presenti alle sue partite vestiti da carote (vedi immagine 2) e durante la finale contro il Russo Medvedev il canale tv Eurosport ha raggiunto un picco di 2,6 milioni di spettatori! Grazie a questa vittoria Jannik è salito al secondo posto del ranking ATP, (association tennis professionals) e al momento si trova a pochi punti da Djokovic il numero 1. Sinner ha conquistato la vittoria dell' Australian open in cinque set con una rimonta strepitosa su Medvedev, infatti Jannik era sotto di 2 set ma è riuscito a portare a casa una partita che sembrava già persa, vincendo 6-3 il quinto. Ma dopo l'Australian open Sinner non si è fermato, tanto che poche settimane dopo ha vinto anche il torneo di Rotterdam battendo in finale l'australiano De Minaur, e non è tutto dato che 2 settimane dopo ha trionfato anche a Miami contro Dimitrov (immagine 3). C'è un dato impressionante da sottolineare, Jannik nel 2024 ha giocato 27 partite e di queste ne ha perse solo 2: contro Alcaraz a Indian Wells e contro Tsitsipas a Montecarlo.



COS'È IL JUDO?

Il judo è un' arte marziale nata nel 1882 in Giappone come uno sport di difesa personale e combattimento.

Io pratico judo da quasi 6 anni e penso sia uno sport molto bello perchè è uno sport di coordinazione, disciplina e attenzione.



Nel judo si indossa il judogi, cioè una veste per combattere. Ci sono 2 tipi di colori: quello blu e quello bianco, io ho quello blu.

E le cinture a cosa servono? Le cinture servono a far capire a che livello sei. Il mio maestro ce le fa cambiare ogni 2 anni. Le cinture principali sono quella bianca poi quella gialla, a seguire la cintura arancione, verde (la mia) poi la blu e quella marrone. L'ambita cintura nera si può ottenere dopo i 18 anni superando degli esami. Ma tra queste ci sono le "mezze cinture" previste per i bambini: bianca, bianco gialla, gialla, giallo arancione, arancione e così via.



Le gare? Per gareggiare ci sono dei tappeti chiamati tatami.

Si viene chiamati dalla giuria sul tatami per gareggiare con una judoka (persona che pratica judo, in questo caso l'avversario) con all'incirca il tuo stesso peso e la tua stessa età. Prima di combattere entrambi i judoka devono fare un saluto in piedi e obbligatorio che consiste in un inchino con le mani e le braccia affiancate alle gambe.

Vicino ai due judoka c'è un arbitro che fa segni specifici e dà indicazioni. "Agime" vuol dire partite, "matè" stop, "vazari" mezzo punto, "ippon" punto intero (con il braccio teso verso l'alto) e hai vinto l'incontro, però non vuol dire che hai vinto tutta la gara, ma uno dei tre incontri.

Io sono nella categoria esordienti B, vuol dire che combatto con persone nate nel 2011 e 2010 e con la mia stessa categoria di peso.



La durata dei combattimenti dura dai 3 ai 5 minuti, la lotta consiste nel far cadere l'avversario, sbilanciandolo e facendolo cadere con la schiena a terra. Se vinci il primo incontro ne fai un altro, se vinci il secondo incontro ne fai un altro e se vinci anche il terzo sei il primo classificato. E' successo anche a me: ho fatto 2 gare in 2 settimane e sono arrivata in entrambe prima.

Secondo me il judo è uno sport molto bello, lo consiglio vivamente, ci vuole attenzione e soprattutto energia, si imparano molte cose come il rispetto e fa nascere nuove amicizie.

(judoka) SHAKIRA SONGNE 2b



CAMPIONI DI NUOTO

Nel mese di gennaio le classi 1A, 1B e 1C hanno svolto un corso di nuoto nella piscina di Villa Guardia per 4 lezioni.

La 1A il giovedì, la 1B il martedì e la 1C il venerdì.

Prima del corso il professor Daniele Rullo di motoria, ci ha consegnato un modulo dove noi abbiamo dovuto scegliere fra i livelli: base, intermedio o avanzato.

Il corso durava 45 minuti e avevamo un'istruttrice che ci ha insegnato diversi stili: dorso, stile libero e rana.

Il corso base iniziava a praticare gli stili; il corso intermedio li metteva in pratica con difficoltà maggiore e il corso avanzato li praticava con la massima difficoltà.

La nostra classe 1B il martedì, andava in piscina con il pullman della scuola alle ore 12:15 e tornava a scuola alle ore 13:45.

Siamo andati per migliorare le capacità del nuoto ed alla fine delle 4 lezioni è stata disputata una gara d' istituto (scuola di Lucino e di Villa Guardia).

Per la gara abbiamo potuto scegliere gli stili più adatti alle nostre capacità.

Eravamo suddivisi per genere i maschi contro i maschi e femminili.

Le classi prime non hanno potuto disputare le gare provinciali, al contrario delle seconde e delle terze che l'hanno disputata proprio oggi, il giorno 9 aprile 2024.

È stata un'esperienza molto bella ma anche molto divertente e speriamo di rifarla anche nei prossimi anni!

Ilario Rigamonti e Filippo Martinelli 1B



LA SERIE TV:

Come è sorta questa “questione”?

Zone Blu: i segreti della longevità è il titolo della docu-serie, ispirata al libro di Dan Buettner, in streaming su Netflix. Dal 2000 il noto ricercatore collabora con il National Geographic per decodificare la formula della longevità. Per questo ha girato il mondo alla scoperta dei luoghi dove le persone vivono più a lungo del solito. Aree del Pianeta identificate come Zone Blu, dal colore con cui degli studiosi iniziarono a cerchiarle sulla mappa geografica.

Dove si trovano i fatidici luoghi?

Ad oggi la ricerca ha individuato Okinawa (Giappone), Sardegna (Italia), Icaria (Grecia), Nicoya (Costarica) e Loma Linda (California) come le zone blu con il più alto tasso di centenari viventi. Questi cinque luoghi differenti condividono alcuni elementi – la dieta vegetariana, una naturale attività fisica, la centralità della famiglia – fondamentali nel promuovere la longevità e la salute dei residenti. Che qui raccontano le loro vite, straordinariamente lunghe e ricche di soddisfazioni, perché, come rileva l'autore, “Non si tratta di prevenire la morte, si tratta di imparare a vivere”.

Cosa ha comportato?

Nel 2009 Dan Buettner ha applicato ciò che ha imparato nelle Zone Blu in una cittadina negli USA. Raccolti i dati su alimentazione e salute, i ricercatori hanno dirottato le abitudini della popolazione verso il mangiare sano, creare legami e avere uno scopo nella vita. Costruendo marciapiedi e piste ciclabili, spingendo le persone verso un cibo salutare e a camminare insieme per incrementare nuove amicizie, Albert Lea è diventato un modello negli Stati Uniti. Simile a ciò che è oggi nel mondo l'isola di Singapore, candidata ad essere la zona blu del futuro, attuale esempio di longevità e salute.

Conclusione:

Vorrei che questo progetto si estendesse in tutto il mondo non solo nelle zone che abbiamo visto, mi congratulo con Dan Buettner per aver divulgato questo messaggio importante. Spero che anche voi guardiate la serie TV per mantenervi più sani.



Auguriamo a tutti
Buone vacanze!!!

Ringraziamo in particolare tutti i professori per averci accompagnato in questi tre anni di scuola con passione e pazienza e per tutto l'aiuto che hanno saputo darci.