

## La nostra Università di "qualità"

Nel bel mezzo di questa estate afosa in cui si sta ancora lavorando per analizzare i dati del consuntivo delle attività dello scorso anno e per elaborare un nuovo progetto per il prossimo, giunge ufficialmente la notizia che il Comitato Scientifico dell'Uniauser ha assegnato alla nostra Università Popolare la Certificazione di Qualità, il cosiddetto "Bollino blu" che ci farà entrare di diritto nell'Albo Nazionale delle Università Uniauser. Quello che inizierà a settembre sarà per noi il settimo anno; sono stati anni in continuo crescendo sia per il numero dei

frequentanti sia per il numero degli incontri realizzati. I dati dell'anno appena concluso sono davvero confortanti; i partecipanti sono stati 373 e se consideriamo che molti hanno frequentato più corsi arriviamo a 837 iscrizioni. Il lavoro è stato davvero impegnativo se pensiamo che si sono realizzate più di 1000 ore di attività. Il "Bollino blu" non ci riconosce soltanto il valore didattico messo in campo dai nostri docenti, che sono il perno su cui ruota il nostro lavoro, ma anche un valore sociale per la capacità di creare momenti di incontro in cui tutti

si sentano coinvolti, di favorire l'accoglienza, l'inserimento e la valorizzazione di ogni genere di differenza. In questa prospettiva, tutti gli interventi diventano interessanti e degni di attenzione e ognuno si arricchisce giorno per giorno nel dialogo e nel confronto fra punti di vista differenti. La Certificazione di Qualità avrà ricadute vantaggiose sia per la nostra Associazione sia per i nostri iscritti che ci hanno sempre sostenuto ed aiutato nei momenti più critici; questo riconoscimento favorirà anche il rapporto con le Istituzioni e con le altre Associazioni del nostro territorio con cui collaboriamo sin dall'inizio e con cui, lavorando in rete e unendo le varie competenze, stiamo producendo un graduale miglioramento dell'offerta formativa di tutto il sistema.

Carla



## Informazione Socio Sanitaria

Ringraziamo il **Dr. Alberto Cambiano** (Cardiologo Asl), che gentilmente ci chiarisce un aspetto innovativo che riguarda i pazienti in trattamento con terapia anticoagulante.

### Finalmente in commercio i nuovi anticoagulanti orali

La fibrillazione atriale in Italia colpisce circa 800mila persone, ed aumenta di 5 volte il rischio di ictus ischemico. Ogni anno nel nostro paese ci sono circa 200mila casi di ictus, dei quali 40 mila sono dovuti proprio alla fibrillazione atriale. Per 50 anni l'unico farmaco in grado di prevenire l'ictus ischemico in tali casi è stato il Coumadin, il quale però presenta alcune note limitazioni:

- la necessità di eseguire periodici controlli del sangue per valutare l'INR e dosare il farmaco
- l'interazione con farmaci ed alimenti

Tra pochi giorni avremo a disposizione delle nuove alternative al Coumadin.

Il primo di questi a essere messo in commercio e ad ottenere la rimborsabilità dal Servizio Sanitario Nazionale si chiama Dabigatran. Gli altri due, che verranno successivamente, si chiamano Apixaban e Rivaroxaban.

Il Dabigatran, già presente da anni in America e in tutti i Paesi Europei, sarà indicato per tutti i pazienti affetti da fibrillazione atriale non valvolare, con o senza cardiopatia ed almeno un fattore di rischio cardiovascolare.

Lo studio che ha dimostrato l'efficacia e la sicurezza del Dabigatran è il RELY, pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica del Nord America

nel 2009. In tale studio il Dabigatran è risultato più efficace del Coumadin, riducendo il rischio di ictus ischemico ed embolia sistemica del 35%, ed ha dimostrato inoltre una maggiore protezione nei confronti della più temuta complicanza del Coumadin: l'emorragia cerebrale, riducendola del 70%.

Il nuovo farmaco sarà prescrivibile con piano terapeutico da alcuni specialisti: cardiologo, internista, neurologo, ematologo (Centri TAO) e geriatra. Dovrà essere assunto due volte al giorno, mattina e sera, preferibilmente durante i pasti, ed i dosaggi possibili saranno due: 110 mg x 2 e 150 mg x 2, in base all'età del paziente ed alla sua funzione renale.

Oltre ai vantaggi indiscussi in termini di efficacia e sicurezza rispetto al Coumadin, il Dabigatran non richiede alcun monitoraggio routinario, eliminando quindi la necessità di eseguire i "fastidiosi" prelievi ravvicinati del sangue.

Presenta inoltre scarse interazioni con altri farmaci e nessuna con gli alimenti. Non si può usare in caso di insufficienza renale significativa, e questo potrebbe essere un limite alla sua prescrizione, soprattutto in soggetti anziani o molto anziani.

I nuovi anticoagulanti orali non sono indicati nei pazienti portatori di protesi valvolari cardiache, con o senza fibrillazione atriale, non esistendo al momento studi che documentino l'efficacia in tali situazioni.

Per tutti questi motivi tra pochi giorni avremo a disposizione una vera novità in campo farmacologico, permettendoci quindi di migliorare significativamente l'aspettativa e la qualità di vita dei pazienti con fibrillazione atriale.

### Novità:

Uno degli obiettivi del nostro notiziario è quello di informare e raccontare avvenimenti, manifestazioni sportive, culturali e criticità presenti nella nostra Delegazione; a questo però vorremmo aggiungere un tassello quello cioè di non dimenticare coloro che hanno vissuto e sono stati protagonisti della nostra zona. A questo scopo è stato istituito un comitato che si occupa di raccogliere notizie e suggerimenti per intitolare alla memoria dei nostri concittadini una strada, un piazzale, una struttura pubblica che renda omaggio al loro comportamento e trasparenza di vita.

La prima riunione del comitato è prevista a settembre e nel prossimo numero del notiziario verrà resa pubblica la relazione.

La Redazione

*E per incominciare.....  
Le iniziative del 1° trimestre*

STORIA MEDIORIENTALE  
FOTOCONFERENZE, STORIE DI GENOVA • LETTERATURA  
BIBLIOTECA • LETTURE CON.TE • PITTURA • INCISIONE SU ARDESIA  
LINGUA INGLESE • INFORMATICA • PSICOLOGIA  
SALUTE E BENESSERE • INTERGENERAZIONALITÀ  
UOMO, NATURA E AMBIENTE • LABORATORI DI CUCINA  
GRUPPO NOI DONNE

**INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2013/2014  
MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 16.00**

Informazioni e prenotazioni Segreteria G.A.U.  
Tel. 010802344 - e-mail: assgau@assgau.it

## Corso di approccio all'elicottero

Sabato 10 agosto, organizzato dalla Croce Verde di Crocefieschi, si è tenuto nel parco Braia il corso di cui sopra. I partecipanti, tutti militi di pubbliche assistenze, erano 150, e il corso costituito da una parte teorica e una pratica.

Il comandante dei Vigili del fuoco Umberto Rossi, coadiuvato da filmati e slides su computer, ha presentato dapprima i mezzi di soccorso su cui solitamente opera: elicotteri AB 412 e A 109 con relativa scheda tecnica e informazioni. Abbiamo così saputo che la lunghezza di un elicottero da elisoccorso è di 17 metri, 14 metri la misura il rotore, la temperatura dei gas di scarico varia da 360 a 600 gradi centigradi, l'autonomia di volo è di 2 ore e mezza, gli interventi sono effettuati dall'alba al tramonto con mezz'ora di bonus, il pilota siede sempre a destra, il copilota a sinistra, dietro il tecnico di bordo, poi il SAF (soccorritore speleologico alpino fluviale) o il sommozzatore, il medico, l'infermiere e il paziente barellato. La postazione dell'elisoccorso è all'aeroporto Colombo, davanti alla torre piloti ed occorrono 5 minuti per

giungere a Savona e 25 per arrivare all'ospedale Niguarda. Gli elicotteristi operano in una zona che copre Liguria, basso Piemonte, bassa Lombardia e Toscana sino a Viareggio.

Il comandante ci ha mostrato filmati di interventi col verricello, recupero con sommozzatore, situazioni di pericolo, cosa si deve e non si deve fare quando ci si avvicina ad un mezzo simile.

La posizione in arrivo dell'elicottero è sempre a ore dodici e la persona deve comunicare la propria usando il metodo dell'orologio.



Con questo sistema, si immagina l'elicottero come una "lancetta" puntata verso le 12: l'operatore a terra fornisce la propria posizione in ore rispetto ad essa (es: "vieni a ore tre", significa virare a destra di 90°, "vieni a ore

6", significa virare di 180°, e così via).

Ci si deve porre possibilmente col vento alle spalle per indirizzare l'elicottero, sgombrare il posto di atterraggio da eventuali oggetti che possano essere spostati dall'aria sollevata dal rotore e causare quindi incidenti al mezzo e mettere in pericolo i soccorritori.

Si comunica con l'alfabeto internazionale:

A ALFA	N NOVEMBER
B BRAVO	O OSCAR
C CHARLIE	P PAPA
D DELTA	Q QUEBEC
E ECHO	R ROMEO
F FOX-TROT	S SIERRA
G GOLF	T TANGO
H HOTEL	U UNIFORM
I INDIA	V VICTOR
J JULIET	W WHISKY
K KILO	X X-RAY
L LIMA	Y YANKEE
M MIKE	Z ZULU

e per mezzo di segni: entrambe le braccia alzate ha significato positivo, mentre uno alzato e l'altro no ha senso negativo.



L'elicottero è poi atterrato nel campo di calcio del parco e allora... via alle foto ricordo e alle spiegazioni dal vivo di ciò che era stato detto in precedenza.

Un bellissimo pomeriggio, terminato con un rinfresco e con l'elicottero che si è levato in volo eseguendo un giro di saluto sopra le nostre teste.

**Eleonora**



## La vera storia dell'Ambulanza

a cura di Eleonora - Seconda parte

### Spinta decisiva: la medicina militare

Anche nel XIX secolo lo sviluppo dei carri ambulanza fu dettato, come nelle epoche precedenti, dalle esigenze militari che richiedevano mezzi che consentissero il trasporto di un più alto numero di feriti, del materiale necessario e dei soccorritori. In Italia, nel 1831, con la creazione dei Corpi di Sanità regolari del regno di Sardegna il termine ambulanza indicava sia le formazioni militari che i carri per i feriti che ne facevano parte.

I carri ambulanza, sempre più grandi e pesanti, per altro si dimostrarono spesso inadatti all'utilizzo su strade fangose o mal tracciate: e' il caso dell'ambulanza britannica del Dr. Smith, utilizzata in patria ma del tutto inadeguata alle necessità della guerra di Crimea (1854-1856). E fu proprio du-

rante questo conflitto che gran parte delle nazioni partecipanti sviluppò in maniera significativa i propri sistemi di soccorso. Se da parte dei francesi si trattò solo di perfezionare il vecchio sistema delle ambulanze volanti, l'impero Britannico dovette rivedere completamente i propri standard di raccolta e trasporto dei feriti. Meritoria fu in tal senso l'opera di Florence Nightingale (Firenze 1823 - Londra 1910), che mise in atto una vera e propria rivoluzione per quanto riguardava il trattamento dei feriti che molto spesso perivano colpiti da tifo e colera. Quello che la Nightingale colse, al di là dei grossi meriti in campo assistenziale che la fanno considerare la madre della moderna professione infermieristica, si può facilmente riassumere con questa sua frase: "un trasporto soddisfacente di ammalati e feriti è il primo requisito per salvare loro la vita." Per quanto riguarda l'Impero Russo fu il chirurgo Nikolai I



Pirogoff ad istituire un servizio di soccorso ed assistenza simile a quello della Nightingale. Quest'ultima fu consultata anche dal governo unionista americano di Washington durante la guerra di secessione (1861-1865). In questo periodo si svilupparono anche vari progetti per carri portaferiti specie per il più ricco esercito nordista per il quale il Dr. Jonathan Letterman si occupò di dirigere l'organizzazione dei soccorsi.

### Le prime lettighe a ruote

A partire dal 1864, i Prussiani, in guerra con la Danimarca, utilizzarono le lettighe a ruote, leggere ed in grado di essere gestite anche da un solo soccorritore. La normale barella, su cui si adagiava il ferito, veniva poi posizionata su una struttura a ruote che veniva trainata da un uomo o da un animale; talvolta tale struttura era simile ad una carriola ed i sostegni della barella erano piuttosto complessi. Quasi sempre queste lettighe consentivano di coprire il volto del paziente con appositi tendalini pieghevoli, mentre per il comfort si utilizzavano sistemi basculanti. La maggior parte delle lettighe avevano 2 ruote su un singolo asse con la barella che poteva scivolare sulla struttura portante ed essere assicurata. Altri progetti prevedevano altre due piccole ruote poste centralmente, una davanti e l'altra

dietro l'asse, per prevenire il ribaltamento della lettiga. In ambito militare però si preferì continuare ad usare i grandi carri, riservando le lettighe con una barella ad un uso in ambito civile nelle poche località servite. H.L. Bischoffsheim fondò a Londra l'Hospital Association Street Ambulance Service. Da altrettante stazioni di polizia, 62 nuove lettighe a ruote con altrettanti policemen di servizio provvedevano al soccorso per tutta la città. Queste lettighe, progettate dallo stesso Bischoffsheim, avevano un design innovativo e prevedevano la posizione semiseduta del trasportato.

*Continua*



## Scrivere... di corsa



Sulle antiche crose... di corsa

### Verdi colline... in Valbisagno

A mezza costa in Valbisagno, a pochi metri dal convulso traffico della città, si svolgono tre gare all'anno organizzate dalla Podistica Gau: in primavera, in autunno ed in inverno. Il cuore pulsante è ovviamente il punto di partenza e arrivo di tutte e tre le competizioni: piazza Suppini, ove è situata la sede Gau, ma i percorsi sono differenziati, verso Molassana alta o verso la Valcanate, per poter fare conoscere ed apprezzare quanto di bello abbiamo proprio a portata di mano...o di piede, senza forse saperlo.

Sono gare podistiche intese come manifestazione di sport e di amicizia, fatica fisica e gioia per lo spirito...

I percorsi si snodano su ponti seicenteschi, come quello sul Rio Torbido, crose sterrate o lastricate, fra piani terrazzati, campi, orti e giardini. Si avvertono profumi avvolgenti di campagna, colori lievi di primavera o squillanti dell'ultima estate...

Certo, chi corre, in genere, ha più che altro brevi flash di tutto ciò, impegnato come è a condurre una gara soprattutto con se stesso, per dare il meglio e ricevere una ricompensa emozionale alla sua fatica.

Ma il silenzio e l'aria si godono ugualmente, anche con l'adrenalina a mille.

### Cara Giulia ti scrivo...

Per entrare più in profondità nello spirito delle gare e capire la bellezza dei percorsi, la cosa migliore è ascoltare le voci di chi corre: i nostri podisti Gau, veloci sia di gambe, sia di penna, spesso, appena tornati a casa dalla gara, ci scrivono per comunicarci i loro sentimenti e le loro impressioni.

Sono "pezzi" bellissimi. Ecco ne alcuni. Giorgio si sofferma a descrivere, con accenti poetici, i primi momenti del dopogara: "...Il piazzale davanti alla nostra sede gradatamente si riempie di concorrenti, ognuno ha la sua visione della gara da raccontare; si parla di tempi, di velocità, si osservano strette di mano, pacche sulle spalle. Assaporiamo nel dopo gara, l'aria sana e spensierata che serpeggia intorno e ci conferma la grande energia positiva che la nostra passione sprigiona. L'animo si libera da ogni condizionamento e dai tormenti quotidiani, ci rimette in competizione con noi stessi..."

Massimo, con grande fantasia e senso del pathos, così ripercorre con la memoria la gara di Valcanate, la più "selvaggia" delle tre sull'Acquedotto: "...Le difficoltà, inimmaginabili ma temute, arrivarono anche troppo presto.

I più deboli si arresero già all'attacco del primo muro di mattoni rossi: una strettoia in ripida salita che provocò uno sbandamento fatale a molti. I superstiti giunsero ansimanti allo scollinamento e poterono per qualche centinaio di metri recuperare un po' di energie. Ma non c'era ausilio esterno.

Ai lati del percorso anzi, per evitare fughe e diserzioni, loschi individui si erano appostati a controllare il tragico procedere del gruppo (gli sbandieratori, ndr.).

Superati con sempre maggior difficoltà alcuni saliscendi di foglie e pietre, scampando i letali trabocchetti di un fango gelido e vischioso, le stravolte figure lasciarono il sentiero e dovettero addentrarsi in una valle sconosciuta e selvaggia.

La Val Canate. I dannati si guardavano intorno con occhi infossati e dubbiosi, roteando lo sguardo in tutte le direzioni, come aspettandosi da un momento all'altro, l'arrivo di un pericolo mortale. Ma non successe nulla..."

Nel mezzo del cammino di nostra vita ci ritrovammo

### Poesia della Valbisagno

Qualche ardimentoso podista si cimenta anche nella poesia: ecco alcuni versi (prima e ultima quartina), splendidi, di Renato sulla Traversata della Valbisagno, la quarta gara Gau, conosciutissima:

*"Una sera insieme,  
un giorno da ricordare  
la corsa più antica  
a due passi dal mare  
lungo il Bisagno  
che non si fa amare  
correndo in questa valle,  
d'attraversare"*

...  
...  
*La corsa è finita, rimane  
solo una storia  
di podisti contenti,  
al vincente la gloria.  
Torniamo a casa, un'altra  
gara è partita  
per correre ancora,  
per tutta la vita.*

I nostri atleti scrivono reportage anche su gare "in trasferta". Il punto di vista è interessante, quasi sempre concentrato sulle personali sensazioni. Federico in poche righe fa rivivere con immediatezza la sua gara:

"Ciao Giulia, sabato sera ho partecipato alla "Attraverso le mura di Massa", 10500 metri tra salite, vicoletti e discese nel centro di Massa. Caldo serale e poco più di un centinaio di partenti, ma tutti molto... professional. Ma lì in mezzo è spuntata una canotta blu GAU, con un tifoso eccezionale, mia moglie, che ad ogni passaggio mi guardava con preoccupazione per il volto davvero provato. Per farla breve ho faticato tanto, credo nel buio di aver visto vari fantasmi superarmi senza pietà, ma alla fine sono arrivato, stanco, ma contento.

Mi sento di aver tenuto comunque alto l'onore della GAU".

È bello leggere alcuni versi che Simona ha composto "in rima baciata e abbondante" su una gara al Forte Diamante (sua definizione):

*"Tocca a me parodiar  
lo Sommo Dante  
e così giungo a narrar  
dello Trofeo Diamante  
domenical tenzon in rima  
baciata ed abbondante.*

Nel mezzo del cammino di nostra vita ci ritrovammo



La partenza della gara di Valcanate

*tutti su per l'erta salita  
Casacche blu e sguardi  
fieri comincia il saliton tra  
veri guerrieri.  
Giunti sulla vetta  
della chiesa antica,  
non è finita ancora la  
salita!  
E ormai stanche le sudate  
membra anche la discesa  
non è quello che sembra.  
Ancora correre e*

*galoppare per lo sudato  
premio a faticare..."*

Ancora tante storie si potrebbero raccontare...ma per ora ci fermiamo qui, a sognare altri percorsi che racconteremo prossimamente con le parole dei nostri podisti corridori e scrittori.

Giulia

## Struppa Medievale

Nel medioevo il territorio di Struppa era diviso in più feudi e gli abitanti pagavano le decime ai feudatari, i Palazzolo, i Castello, ed i Signori Summaripa, alcune terre, invece, erano soggette al vescovo. Già nel XII secolo, all'epoca dei liberi comuni, Struppa aveva i suoi consoli e contribuiva con un tributo alla difesa di Genova; da lì a poco divenne parte integrante del territorio soggetto a Genova, cioè la Podesteria di Bisagno. Nel periodo di passaggio molti furono i terreni feudali donati ai diversi monasteri.

L'itinerario inizia da Via **Benedetto Da Porto**, al primo incrocio svoltiamo a destra, sempre su via da Porto, attraversiamo in rio Ruinà, passiamo accanto ai vecchi truogoli dove troviamo una targa a ricordo di Vittorio Gassman che qui vide i natali il 1° settembre 1922.

Arrivati ad un incrocio svoltiamo a destra in Via al Castello di Struppa, oltrepassiamo il Castello, i filtri dell'acquedotto, l'Oratorio di San Rocco e svoltiamo a sinistra in Via Cavassolo su di una «crezza» raggiungiamo un piccolo borgo «Castagneto». Proseguendo tra boschi e radure raggiungiamo i nuclei rurali medievali di **La Parte** e di **La Chiappa**, dal XVI secolo uniti da un bel ponte in pietra. Imbocchiamo una crezza in salita e al primo bivio svoltiamo a destra su Salita Maggiolo di Struppa. (casale Cadagiolo oggi Maggiolo). Ad un successivo incrocio proseguiamo a destra su un sentiero in ripida salita arrivando nei pressi del piccolo borgo medievale di nome Borghino o Burghen (**Borghino** o **Burghen**) borgo medievale, protetto al nord

dal monte Bastia). Qui il paesaggio cambia radicalmente, ampie e assolate terrazze coltivate si estendono in basso, inframmezzate da frutteti e case sparse; il declivio è dolce e la splendida vista aperta sulla valle rallenta il passo. La discesa continua, ripida, per via Gave, mulattiera che porta all'Alta Via dei Monti Liguri, nonché alla Valle Scrivia e, passando in mezzo a basse casette contadine, si arriva alla chiesa di **San Martino di Struppa**, da notare il campanile medievale e lo splendido piazzale da cui si vede il mare. La discesa prosegue dolcemente lungo un bel balcone affacciato sulla valle, passata la cappelletta dedicata a Nostra Signora della Guardia, si percorre un breve tratto di strada, poi la mattonata continua attraversando una distesa di oliveti. Giunti a La Loggia (**pars dominica**, cioè la parte che si coltivava per il feudatario), l'abitato si fa più fitto, ma piacevole, adornato com'è da numerosi giardini ricchi di essenze fiorite. Percorrendo il tratto più scenografico dell'acquedotto storico, dove si erge il seicentesco ponte canale sul Rio Torbido e l'altro, ottocentesco, sul Rio Ciassetti, si raggiunge la chiesa romanica di **San Siro di Struppa** (all'interno un bel polittico narra la storia del santo). Si torna sui propri passi per andare a Prato.

**Nota: i toponimi in neretto sono citati in atti notarili del XI-XII secolo.**



## L'ANGOLO DELLA POESIA

Pubbllichiamo ancora una poesia tratta da  
Progetto Municipio IV Media Val Bisagno:  
"Gente e luoghi della Valbisagno - Scarpe rotte"

### La pace

Cammino da solo  
cammino da solo nel freddo della neve  
per raggiungere i compagni.  
Cammino con loro  
Cammino con loro  
nel gelo della montagna.  
Cammino per costruire la pace.

(Simone, Luca, Antonio, Clavi)

### Sera d'estate

Dal terrazzo di casa mia sto ammirando  
le meravigliose montagne che mi circondano  
in questa dolce sera.

La fresca brezza accarezza la pelle  
come un delicato velo,  
la luce della luna illumina i paesaggi intorno  
e il cielo, tempestato di stelle, fa sognare.

Tra le ombre degli alberi  
i rami dondolano lentamente  
e le piccole lucciole  
con la loro luminosità intermittente  
svolazzano nell'aria tiepida  
di questa sera romantica.

Rosa Cossalter (2005)

### "L'acqua"

Lascia i ghiacciai  
per esplorare il mondo,  
scende giù in basso  
facendo un gran fracasso.

Arriva agli stagni  
e accarezza i fiori,  
che sono sbocciati  
sotto i raggi del sole.

Attraversa valli  
e boschi,  
disseta i pascoli  
nelle brughiere.  
Nel fume arriva  
fa una musica dolce,  
per far ballare le stupende carpe.  
Disseta querce, platani e pioppi  
che sono ai margini dei boschi.  
Il suo cammino è molto lungo,  
vede bambini paesi e monti  
arriva in città e nei sobborghi.

Ma alla fine  
molto stremata  
finalmente al suo mare  
è arrivata.

Colomba

## Lo sapevate che...

### IL RISO

**A**risi è un vocabolo della lingua **Tamil** che indica il **riso** (oryza sativa), compare in **India** circa 5000 anni fa ma arriva ai Romani solo in epoca cristiana e viene somministrato ai gladiatori come decotto dietetico insieme alla frutta secca.

Nel 1300 circa il riso è molto conosciuto, soprattutto come ingrediente per dolci o pianta medicinale e a Milano, dove è richiestissimo, ne viene fissato il prezzo in 12

imperiali (d'oro) la libbra. Furono gli Aragonesi (spagnoli che l'avevano appresa dai saraceni) a portare in Italia, nel 1442, la coltivazione del riso e Ludovico il Moro, duca di Milano, avendone ricevuto in dono alcuni sacchi dal cugino Gonzaga, iniziò a coltivarlo a Robbio in Lomellina, zona molto adatta perché ricca di corsi d'acqua (Ticino, Agogna e Sesia). Nel 1475 Galeazzo Sforza concesse al Duca di Ferrara 12 q.li di seme di riso prodotti nel ducato di Milano, ma in seguito sarà proibito portare il prodotto fuori dalla città senza una debita licenza o concessione di permesso. Nel 1600 sono già 5000 gli ettari lavorati a

riso intorno alla città di Milano, ma si inizia a diffondere la sua coltivazione anche nella zona di Pavia e nel Veneto.

Un passaggio importante per la risicoltura fu quello compiuto da Camillo Benso di Cavour che nell'800, con la costruzione di grandi sistemi irrigui nella zona del vercellese, consentì le prime coltivazioni intensive. Oggi, con 230.000 ettari di risaie l'Italia è leader europeo nella produzione di riso.

Il prodotto viene classificato in tre sottospecie:

**indica:** tipica dei climi tropicali, ad alto valore di mercato e produttività media coltivato anche in Italia,

**japonica:** tipica di climi temperati, ad alta produttività e basso valore di mercato coltivato in Italia per il 90% della produzione,

**javanica:** di minore importanza rispetto alle precedenti.

Fra tutti i cereali il riso sembra l'alimento più completo, con notevole contenuto di fibre, vitamine e sali minerali; rispetto agli altri cereali la sua digeribilità pare molto più elevata tanto da essere assimilato in breve tempo e, non contenendo glutine, rappresenta un ottimo alimento per i soggetti con allergie alimentari.

Fonte: "guida Gallo 2000"

Elena

## Gita a Saint-Paul de Vence

**S**aint-Paul de Vence, uno splendido paese a 15 minuti dal mare tra Nizza e Antibes, lì ogni pietra racconta qualche cosa: le facciate, le strade, le case, le sue splendide stradine narrano di un passato glorioso e di uno splendido presente.



Saint-Paul è una terra di artisti: Soutine, Léger, Chagall, Calder hanno realizzato molte opere di cui il villaggio e la "Fondation Maeght" conservano le tracce. Artisti come Jacques Prévert o James Baldwin hanno scritto qui le loro pagine più belle. Molto ancora si potrebbe dire

ma..... andremo a scoprirlo nel mese di ottobre, sarà una splendida gita di un giorno difficile da dimenticare.

Per informazioni più dettagliate rivolgersi in segreteria al numero

**010 802344**

## Perché no...

**Dal 22 Novembre inizierà il corso che ha già arricchito l'offerta formativa della nostra Università Popolare, una attività creativa, che dà subito, grazie anche alla grande capacità dell'insegnante la possibilità di creare una propria opera. Chi ha partecipato al corso ha potuto sperimentare come "l'incisione su ardesia" sia appassionante e permetta ad ognuno di sperimentare le sue capacità: provare per credere.**



## LE PROSSIME SAGRE

**20 OTTOBRE  
CASTAGNATA**



**24 NOVEMBRE  
BACCALÀ**

**durante la festa sarà presente il  
MERCATINO DI "NOI DONNE"**

Per informazioni segreteria tel. 010 802344

### Redazione

#### Responsabili:

Ester Brunengo - Giancarla Casagrande  
Enrico Rizza - Rosi Ferro - Eros Paramonti

#### Gruppo di lavoro:

Eleonora Massa - Giulia Merlano - Gian Luigi Sandrini  
Elena Sturaro - Lorena Valdata

#### Hanno collaborato a questo numero:

Ester Brunengo - Colomba Calzone - Alberto Cambiano  
Giancarla Casagrande - Rosa Cossalter - Eleonora Massa - Giulia Merlano  
Elena Sturaro - i bambini: Simone, Luca, Antonio, Clavi

Segreteria G.A.U. tel. 010 802344

## LETTURE CON...TE INCONTRI CON L'AUTORE presso i locali GAU

presentazione del libro  
**"PALLONE NOVANTA VOLTE PIÙ UNA"**  
di Eugenio Bracco

**Giovedì 19 Settembre 2013 - ore 16.00**