

## BANCA LAZIO NORD E GRUPPO CASSA CENTRALE BANCA: FONDATE SUL BENE COMUNE.

La Banca Lazio Nord Credito Cooperativo, presente nel territorio di Orvieto dal 3 luglio scorso, appartiene al Gruppo Cassa Centrale Banca, nato il 1° gennaio 2019 a seguito della riforma del credito cooperativo.

Il Gruppo nasce per continuare a fare quello che è stato sempre fatto dalle banche che lo costituiscono: contribuire al benessere dei territori di competenza preservando la coesione sociale, lo sviluppo partecipato, il progresso delle comunità.

La caratteristica principale delle banche del Gruppo è quella di essere banche di Credito Cooperativo integrate nella comunità e di voler affermare in ogni momento la centralità del bene comune, elemento rilevante dello Statuto di tutte le banche.

L'obiettivo del gruppo è quello di promuovere il benessere dei soci e dei territori in cui operano, contribuendo al bene comune e creando un benessere da trasmettere alle prossime generazioni, all'interno di un percorso sostenibile.

### Ecco i punti di forza del gruppo:

- crescita e innovazione: potenziamento della capacità di investimento in innovazione e tecnologia per migliorare l'offerta ed il servizio ai clienti;

- rapporto con il territorio: sviluppo di un'offerta adatta a soddisfare tutti i bisogni dei soci e dei clienti, promozione e mantenimento delle relazioni con la comunità locale, investimenti per migliorare il contesto

economico, sociale e culturale del territorio;

- solidità patrimoniale;
- efficienza e agilità: sviluppo di sinergie di ricavi e costi attraverso la valorizzazione dei centri di eccellenza e delle best practice.

### Cooperativi per natura:

eredi di una storia che da oltre 100 anni rappresenta un fattore di sviluppo delle Comunità, il Gruppo agisce con spirito di collaborazione e solidarietà, coniugando efficienza e cooperazione, reciprocità e redditività, coordinamento e autonomia. L'articolazione a Gruppo Bancario Cooperativo richiama esplicitamente i principi della Cooperazione mutualistica di credito e ne rafforza l'interpretazione nell'operare quotidiano.

Sostenibili dalla nascita: il Gruppo contribuisce alla crescita delle Comunità in cui opera, con un legame totale e permanente, mettendo la relazione con le persone al centro della sua attività. Responsabili per vocazione: la mutualità e il localismo, valori fondanti del Credito Cooperativo, assicurano l'integrazione con le comunità di riferimento nella proprietà e nell'operatività, che si traducono nella concreta interpretazione della funzione sociale propria della Cooperazione.

Il Gruppo è presente in Italia con 67 banche locali ben radicate nei diversi territori. **Ricordiamo che il Gruppo Cassa Centrale Banca è presente nel territorio di Orvieto con la Banca Lazio Nord in Via Angelo Costanzi n. 61.**



LO SPIRITO CHE ANIMA QUESTA COMUNITÀ È LO STESSO

DELLE NOSTRE BANCHE DI CREDITO COOPERATIVO.

Supportiamo ogni giorno i vostri progetti perché crediamo che la ricchezza di una comunità passi attraverso il benessere di ognuno.

GRUPPO CASSA CENTRALE CREDITO COOPERATIVO ITALIANO  
 Fondata sul bene comune.

Realizzare i tuoi progetti non è mai stato così semplice e veloce.



Liceo Artistico Livio Orazio Valentini - IISACP Orvieto.

## Progettare il paesaggio. Le proposte del Liceo Artistico per riqualificare il sentiero CAI Sferracavallo - Rocca Ripesena.

Il progetto Pcto 'Progettare il Paesaggio' riguardante la riqualificazione del Sentiero Cai che dall'Oasi dei Discepoli di Sferracavallo sale verso Rocca Ripesena, lungo 7,4 chilometri è stato presentato lunedì 5 giugno nella Sala consiliare del Comune di Orvieto dagli studenti delle classi 3°B, 3°C, 4°B e 5°B - Indirizzi Architettura ed Arti Figurative - del Liceo Artistico "Livio Orazio Valentini" su input dell'A.Ge. Orvieto e sotto la guida dei professori

Elisabetta Sarpano, Daniela Benigni, Mauro Santorelli e Roberto Forlini. I ragazzi in seguito ad una serie di sopralluoghi e ad un'analisi territoriale hanno lavorato seguendo tre fili conduttori che nello specifico hanno riguardato: un'analisi storico artistica, la progettazione di interventi di riqualificazione ambientale e la progettazione di interventi di arredo urbano



Obiettivo principale di questo progetto è quello di valorizzare il sito e l'intero percorso senza alcuna alterazione territoriale al fine di renderlo fruibile a turisti e cittadini che abbiano a cuore il rispetto e la conservazione del patrimonio naturale e culturale esistente in un'ottica di promozione sociale. Gli interventi proposti si sono incentrati sull'inserimento lungo il percorso di un'ade-

guata segnaletica, della piantumazione di alberi ad alto fusto, della costruzione di staccionate in prossimità dei punti più ostici da percorrere, della creazione di piccole piazzole per sostare, da arredare con elementi di arredo urbano e sculture utilizzando materiali come legno pietra e terracotta.



Questa pagina è stata realizzata GRAZIE al contributo di Alta Norcineria Oreto

Via del Duomo 45 - Orvieto (TR)  
 Tel 0763 319884 - mob. 339 7570600

## Controlli sulle strutture extralberghiere, trovate altre due attività abusive.

Controlli serrati da parte delle forze dell'ordine di Orvieto.

Sono state scovate altre due strutture ricettive extralberghiere abusive, che si aggiungono alle altre sei già sanzionate qualche settimana fa.

Oramai dal 1 agosto vanno avanti delle operazioni ad hoc per contrastare abusivismo nel settore dell'accoglienza turistica e sosta selvaggia nel centro storico. A breve arriverà anche un aumento della videosorveglianza e una nuova regolamentazione per il carico e scarico merci nella ztl.

Sconosciute al Fisco, queste

strutture non regolari sono state sanzionate. L'obiettivo è quello di contrastare la concorrenza sleale e tutelare la qualità dei servizi.

Attività di questo tipo rischiano di fatto di rovinare la visibilità turistica della città. Come ricordato dalla sindaca Tardani qualche settimana fa: «La ricettività extralberghiera è diventata ormai un asse portante dell'accoglienza nella nostra città - prosegue - e



Sul fronte viabilità, le attività delle forze dell'ordine si sono concentrate sul rispetto della sosta sugli stalli riservati a persone disabili.

Tra i prossimi obiettivi infatti c'è proprio l'implementazione della videosorveglianza per coprire il più possibile il territorio. In arrivo anche

la crescente attività di piccoli imprenditori che genera lavoro e reddito non va demonizzata ma monitorata e gestita».

che una nuova regolamentazione per il carico e scarico merci nelle zone a traffico limitato.

Istituto Tecnico Agrario "F.lli Agosti" - Bagnoregio.

## Progetto COPEFA.

A partire dalla primavera dell'anno 2022, l'Istituto Tecnico Agrario "F.lli Agosti" di Bagnoregio, in collaborazione con altre 5 scuole ed università europee, provenienti rispettivamente da Croazia, Germania, Romania e 2 dalla Turchia, ha partecipato alla realizzazione del progetto COPEFA – CONscious PEsticide Farmin. Il programma è stato ideato e finanziato dalla Comunità Europea con lo scopo di divulgare a tutti, ed in particolare agli studenti delle scuole e delle facoltà ad indirizzo agrario, le corrette pratiche per un utilizzo consapevole dei prodotti fitosanitari, per una agricoltura sostenibile per la salute dell'uomo e dell'ambiente. Il lavoro ha coinvolto i docenti e gli studenti di tutti gli istituti e le facoltà partecipanti, presso i quali si sono tenuti a rotazione 5 incontri.

Nella prima fase le istituzioni coinvolte nel progetto, avvalendosi di figure esperte appositamente scelte all'interno del loro organigramma, hanno individuato colture comuni per presenza in tutti gli stadi partecipanti, colture che, allo stesso tempo, hanno anche una posizione di rilievo nell'economia agricola nazionale, e sono risultate essere mais, grano, melo, ciliegio, peperone e pomodoro.

Il lavoro delle figure esperte è proseguito con l'individuazione per ognuna di queste colture delle avversità biotiche (funghi, virus, batteri, insetti, ecc.) più incidenti all'interno della propria Nazione di appartenenza, dopodiché, coltura per coltura, patologia per patologia, sono stati ricercati tutti i principi attivi ed i relativi pro-



dotti commerciali dove sono contenuti utilizzabili per la difesa dalla patologia in esame, il loro dosaggio per la corretta distribuzione, ed il loro tempo di carenza, ossia il tempo che deve intercorrere dalla data di distribuzione del prodotto fitosanitario alla data di raccolta ed utilizzo del frutto, per evitare residui del principio attivo e conseguenti danni alla salute dell'utilizzatore.

Tutti questi dati raccolti sono stati riportati in un apposito database che, una volta completato, è stato condiviso e messo a disposizione per la successiva fase di elaborazione da parte di un altro apposito gruppo di lavoro esperto in tecnologie informatiche, al fine di creare una apposita app multimediale chiamata CoPeFa – Pesticide, app semplice ed intuitiva per tutti gli operatori del settore agricolo ed in primis per gli studenti che vogliono iniziare ad interfacciarsi con il mondo degli agrofarmaci, soprattutto verso un corretto utilizzo degli stessi, utilizzabile anche a scopo didattico. Il progetto ha portato anche alla creazione di un sito web, <https://www.copefa.eu/>, disponibile in 10 lin-

gue, dove è possibile approfondire i diversi argomenti inerenti al tema fitosanitario e testare le proprie conoscenze a riguardo.

Nei giorni 15 e 16 Dicembre 2022, l'Istituto Tecnico Agrario Fratelli Agosti è stato teatro del terzo incontro in programma ed ha accolto 8 rappresentanti dei diversi enti coinvolti che, oltre a lavorare alla realizzazione del progetto, hanno avuto l'occasione di visitare l'Istituto e la città di Bagnoregio.



La riunione conclusiva, dove è stato presentato il lavoro ultimato, si è svolta il 19 e 20 ottobre 2023 a Berlino, con la partecipazione di una delegazione dell'Istituto Tecnico Agrario di Bagnoregio, guidata dalla Preside Paola Adami. Il 27 Ottobre 2023, presso la sede dell'Istituto Tecnico Agrario "F.lli Agosti" di Bagnoregio, l'app CoPeFa – Pesticide e del sito web <https://www.copefa.eu/>, sono stati presentati ed avviati ufficialmente in Italia, con un evento che ha visto la partecipazione oltre che degli studenti ed insegnanti dell'Istituto, anche dell'Università

degli Studi della Tuscia di Viterbo con una rappresentanza di Professori e studenti della facoltà di agraria, di rappresentanti delle istituzioni locali di professionisti ed operatori del settore agroalimentare.

Durante tutto il progetto gli studenti delle varie istituzioni interessate sono stati coinvolti sia nel lavoro di ricerca scientifica delle avversità e dei principi attivi, che nella successiva fase di realizzazione e valutazione dell'app e del sito web al fine di renderli rapidi ed intuitivi al loro target, inoltre, gli studenti hanno partecipato ad attività pratiche formative in campo sull'uso dei DPI (Dispositivi di Protezione Individuale) da indossare durante l'uso dei prodotti fitosanitari e sulla taratura delle macchine irroratrici utilizzate per la distribuzione degli stessi.



Formare i futuri tecnici ed operatori del settore sull'uso corretto e sostenibile dei prodotti fitosanitari, mettendo loro a disposizione tecnologie rapide ed intuitive, oltre a rappresentare una proposta formativa e lavorativa di qualità, rappresenta un modo per garantire figure professionali all'avanguardia nel comparto agroalimentare presente e futuro, nel rispetto dei dettami della Politica Agricola Comunitaria (PAC) e l'Istituto Tecnico Agrario risponde sempre "Presente" all'innovazione.

Prof. Gian Domenico Cortignani

Liceo Classico F.A. Gualterio - IISACP Orvieto.

## Il futuro del lavoro, il lavoro del futuro: per i giovani del Liceo Gualterio la scelta si chiama orientamento.

"Giovani e mercato del lavoro: incontri d'orientamento con le parti sociali". E' questo il titolo di una iniziativa che si è svolta 17 gennaio presso la Sala Consiliare del Comune di Orvieto e destinata alle studentesse e agli studenti del liceo F.A. Gualterio. L'attività, che ha avuto il patrocinio e il supporto della Amministrazione locale, rientra nel progetto "laboratorio storico filosofico" pensato e coordinato dai professori Mar-

asco Angelo e Scurti Chiara, docenti di storia e filosofia dell'Istituto ed è nata con lo scopo di favorire l'integrazione tra mondo della scuola e sistema produttivo. Il lavoro costituisce una dimensione utile per l'orientamento e il successo formativo e

professionale delle ragazze e dei ragazzi che a breve dovranno compiere scelte importanti. Per loro e con loro dunque si è organizzato un incontro con un esperto del settore, l'avvocato Paolo Baldazzi Dirigente Responsabile



Settore Lavoro, Contrattazione e Relazioni Sindacali- Direzione Centrale Politiche del lavoro e Welfare Confcommercio Imprese per l'Italia. Il relatore, che ha alle spalle

una lunga esperienza giuslavorista a livello nazionale ed internazionale, intratterrà i giovani uditori sulle competenze più richieste oggi ma anche sugli strumenti per entrare in contatto con realtà all'avanguardia e compiere scelte consapevo-

li. In altre parole una sessione di orientamento di gruppo per imparare a conoscere il mercato del lavoro, le sue leggi e le sue possibilità ma anche e soprattutto una occasione di crescita personale per i liceali del Gualterio in

cerca di futuro. Ad aprire i lavori gli interventi del Sindaco Roberta Tardani e dell'Assessore Scuola Istruzione e For-

mazione Giovani e Futuro professoressa Alda Coppola. a dimostrazione di una interlocuzione concreta e fattiva tra Istituzioni e generazioni future, indispensabile obiettivo di un esercizio di cittadinanza attiva. Prenderà poi la parola il Dirigente scolastico Professoressa Cristina Casaburo che ha fortemente sostenuto il progetto nella convinzione che scuola possa e debba favorire l'ac-

quisizione di nuove competenze anche in situazioni di realtà e di impegno diretto. Sarà poi la volta dell'avvocato Baldazzi e dei ragazzi, i veri protagonisti del momento. A conclusione dei lavori un momento conviviale, a invito, curato dagli allievi dell'Istituto Professionale "Luca Coscioni" – indirizzo alberghiero. La locandina invece è frutto della creatività degli alunni

Matteo Vorraro e Johana D'Anna della classe IV D del liceo artistico "Livio Orazio Valentini". Insomma un lavoro di squadra per capire cosa fare da grande, ma soprattutto di grande.



Questa pagina è stata realizzata GRAZIE al contributo di Osteria da Mamma Angela.

Pizza del Popolo 2, Orvieto  
Tel 0763 342790 – Mob 349 5520288

## Parco eolico Phobos, il Comune in adiuvandum nel ricorso al Tar.

Il Comune di Orvieto interverrà in adiuvandum nel ricorso al Tar contro il progetto del Parco eolico "Phobos". Lo ha deciso la giunta comunale deliberando di aderire al procedimento, presentato davanti al Tribunale amministrativo del Lazio da alcuni proprietari di immobili insistenti nei territori di Castel Giorgio e Orvieto, contro la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Ministero dell'Ambiente e

della Sicurezza energetica, Rwe Renewables Italia, Regione Umbria, Regione Lazio e Ministero delle Imprese e del Made in Italy.

"Come abbiamo scritto nei pareri ufficiali che ci sono stati richiesti e ribadito in tutte le sedi – afferma il vicesindaco con delega all'Urbanistica, Mario Angelo Mazzi – il progetto contrasta fortemente con il Parco culturale che insiste nella zona al confine tra

Orvieto e Castel Giorgio dove è prevista la realizzazione degli impianti eolici. Il Parco culturale, individuato e perimetrato dal Piano regolatore generale del Comune di Orvieto, fu istituito perché quella era ed è considerata un'area di grande interesse dal punto di vista paesaggistico e agrituristico. In questi anni siamo stati estremamente rigidi con i proprietari delle abitazioni che si trovano in quella zona

nel valutare ogni trasformazione che è stata proposta e ora non possiamo mettere a rischio il territorio con un'alterazione profonda come quella che viene prospettata. Riteniamo che le nostre osservazioni di carattere urbanistico possano fornire un importante contributo nel sostenere il ricorso al Tar con l'obiettivo di tutelare il nostro paesaggio e il patrimonio artistico e culturale che custodisce".

Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR  
Tel. 0763/315888 · bigi@giv.it

Questa pagina è stata realizzata grazie al contributo di Bigi Vini Orvieto

in COPERTINA

L'artista in copertina è **Flavio Toccafondi** che ci racconta la sua foto con questo bellissimo articolo.

Torre Alfina (Vt) è un grazioso borgo che si trova al confine tra Lazio, Umbria e Toscana. **Un luogo ancora incontaminato grazie al valore ecologico e ambientale dei suoi due poli verdi: da un lato il meraviglioso Bosco Monumentale del Sasseto (il cui nome deriva dall'accumulo di blocchi di roccia lavica) e dall'altro la Riserva Naturale Regionale Monte Rufeno.** Le prime notizie storiche documentate sul borgo di Torre Alfina risalgono all'alto medioevo e più precisamente ai tempi del regno longobardo di Re Desiderio; negli scritti di Monaldo Monaldeschi della Cervara si parla difatti di una torre fortificata che si trasformerà, dopo svariate vicissitudini, nell'attuale castello.



In questo articolo vi inviteremo a esplorare una Torre Alfina diversa:

non parleremo delle attrazioni che da sempre caratterizzano questo luogo (il Castello, il bosco monumentale del Sasseto con la splendida tomba del Marchese, le Chiese parrocchiali, il Museo del Fiore, le opere d'arte di Chambre d'Amis facenti parte della mostra permanente d'arte contemporanea all'aperto) ma, chi vorrà, potrà seguirci in un percorso storico che vi accompagnerà lungo le stradine, i vicoli e le porte di accesso svelandoci tante piccole curiosità.

**Buona lettura!**



## 10 motivi (e curiosità) per visitare Torre Alfina.

### 1) LE PRATE E 'L BAGNO



Nella parte sud del territorio di Torre Alfina si trova una distesa pianeggiante che a Torre è stata sempre chiamata "le Prate". Questo territorio ha sempre presentato una caratteristica particolare che oggi è quasi scomparsa: il terreno sottostante è ricco di zolfo e di gas tanto che, dalle fessure del terreno, si sprigionava un forte odore di uova marce. Le depressioni del terreno, nella stagione delle piogge, si riempivano d'acqua e il gas che fuoriusciva dava l'idea che l'acqua ribollisse. Ai margini dei prati, nascosta da un boschetto, c'è una piccola sorgente d'acqua che i torresi chiamano "Il Bagno": l'acqua che sgorga ha anch'essa un forte odore di uova marce e un sapore acidulo, dovuto al fatto che l'acqua della vena attraversa proprio il terreno sottostante, assorbendo residui di zolfo. Fino a qualche decennio fa era uso frequente, da parte dei torresi, recarsi al "Bagno" per portare a casa qualche litro di acqua (che si pensava curativa) e con l'occasione sostare per fare merenda.

### 2) LA RAMPA

...Ma non erano terminati i molteplici indicati lavori, che già se ne intraprendeva un altro ben più colos-



sale, quello della cosiddetta Rampa, ossia dello stupendo bastione a tre volute, ora già da pezza compiuto pel quale si sale agiatamente in carrozza fin dentro il castello... Così il canonico Tommaso Pompei ci descrive la costruzione della rampa di accesso al Castello, accesso che fino ad allora doveva essere piuttosto problematico. Rimane ancora un mistero, infatti, la modalità con cui si accedesse alla sommità del colle con mezzi che non fossero le gambe, prima che si costruisse la Rampa.

La Rampa era un tratto di strada privato a solo esclusivo uso e consumo del Marchese che provvedeva a far aprire e chiudere ogni volta che ce n'era necessità. Oggi quel tratto di strada rimane aperto e viene permesso al pubblico di usufruirne congiungendosi con il tratto comunale di via Monaldeschi della Cervara. La realizzazione della "Rampa" fu una delle più brillanti innovazioni del Marchese Cahen!

### 3) LA FATTORIA

Il Canonico Tommaso Pompei, parroco di Torre

Alfina, scrive nel suo manoscritto "Torre Alfina e il suo Castello": "Fra i quali nuovi edifici sono assai notevoli: un'elegante fattoria dentro il paese, rifatta tutta dai fondamenti sull'antico cadente palazzo del Cardinal Caterini, metà in stile moderno e l'altra metà sullo stile del '400, con una torre merlata che riproduce perfettamente la torre dello stemma di Torralfina."

Prospero Caterini (Onano 1795, Roma 1881), discendente di una famiglia nobile, è Cardinale dal 1853, ha proprietà ad Onano e nelle sue vicinanze, che sia lui? Nulla ci vieta di pensare che il canonico Pompei parli proprio di quest'ultimo. Nell'attesa che fossero ultimati i lavori del "Castello", la Fattoria può essere stata la prima dimora di Edoardo Cahen (l'entrata è sormontata dallo stemma dei Conti Cahen); tra l'altro i lavori si protrassero molto al di là della sua morte, ragione per cui ci viene da pensare che il Marchese Edoardo non abbia mai abitato il "Castello" e che solo il figlio Teofilo Rodolfo abbia avuto questa opportunità. Dunque, anche la Fattoria è un'altra invenzione di Cahen. Probabilmente nemmeno la torre ha delle ragioni storiche (anche se nella mappa catastale del 1818 si vede chiaramente un corpo sporgente in quel luogo), tant'è che nel disegno notarile del 1600 la torre non compare.

Nel tempo, i locali di questo edificio sono stati utilizzati per le più disparate attività: abitazioni,

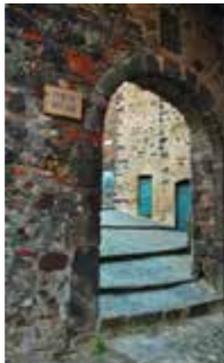
la stazione dei Carabinieri, l'ufficio postale, le cantine del Marchese, più di un ristorante, come granaio... Oggi è l'unico condominio nel centro storico di Torre Alfina.

### 4) PORTA VECCHIA

"Porta vecchia" è l'ultima struttura che può testimoniare l'esistenza, nel passato, di una cinta muraria a difesa del borgo di Torre Alfina.

Perché "vecchia"? ... perché forse è la più antica delle porte ma non certo l'unica di cui abbiamo notizia. Nel catasto del 1500 si cita più volte una porta "Fuga" o "Fugge" non bene identificabile ma che, con un po' dia fantasia, possiamo ubicare là dove è oggi la "Costarella"; da lì parte, infatti, una delle direttrici che anticamente uscivano da Torre e si dirigevano verso i centri vicini (la strada è quella che va verso la "Palombara" e poi si dirige verso Castel Viscardo e quindi a Orvieto).

Un'altra porta che invece è citata diverse volte nelle cronache antiche è quella di "Porta Nuova", ubicata dove via del Castello fa la curva a gomito (da lì partiva la strada che portava, attraverso il fosso di Subissone, ad Acquapendente). Porta Vecchia sembra essere la principale porta del borgo: la strada che le sta di fronte si chiamava "via



Madonna della via", oggi inspiegabilmente rinominata "via Madonna Ausiliatrice". Con una serie di tornanti conduceva verso "il piano" e quindi verso sud, a incontrarsi con le strade romane e perché no, etrusche.

Della struttura architettonica rimane l'arco e il muro ove era montata la porta di legno; una pietra scolpita riproduce lo stemma di Torre Alfina.

Accanto alla porta c'era sicuramente una torre (si notano ancora delle feritoie al livello della strada ma probabilmente il piano è cambiato nel tempo). Nei pressi della porta sorgeva quello che potremmo definire il Palazzo Comunale, un modesto caseggiato di due stanze, una al pian terreno adibita a magazzino, archivio e ufficio e una al primo piano dove avvenivano le riunioni consiliari.

La via che conduce alla porta, "Via porta vecchia" è in realtà piuttosto recente e l'accesso alla porta era probabilmente più ripido e problematico di come possiamo immaginarlo oggi.

### 5) CARLO NUVOLONI, UN PARROCO A TORRE ALFINA



Carlo Nuvoloni è forse il parroco che più di ogni altro è stato presente a Torre Alfina (quarant'anni).

Il primo atto a sua firma risale al 16 gennaio 1836; pare che a quel tempo operassero contemporaneamente due parroci per una sola parrocchia. Esistono infatti altri atti firmati da Luigi Battaglini che però nel maggio di quell'anno firma il suo ultimo atto di battesimo. Da quel momento in poi, sarà solo Carlo Nuvoloni a comparire come parroco fino a luglio del 1876 quando verrà sostituito dal canonico Tommaso Pompei.

Nato il 21 marzo del 1804 a Castellaro, in Liguria, muore a Torre Alfina il 23 dicembre 1877 e viene tumulato nel cimitero di Torre Alfina. Quale fosse il cimitero di Torre Alfina è ancora un nodo da sciogliere in quanto non è chiaro se nel 1877 esistesse già il cimitero attuale o se le tumulazioni avvenissero ancora nei pressi della vecchia Chiesa di Santa Maria. Siamo propensi, comunque, a credere che già fosse stato costruito il nuovo cimitero e che Nuvoloni sia stato tra i primi ad esservi tumulato.

Di Carlo ci rimane la lapide sulla tomba della famiglia Misciattelli presente all'entrata dell'attuale cimitero, la menzione sulle due delle

tre campane che ancora suonano nel campanile dell'attuale chiesa parrocchiale e un simpatico aneddoto: il compianto compaesano Medardo Canuti aveva imparato a memoria lo scritto della lapide tombale di Nuvoloni e spesso, se richiesto, ne declamava il testo con grande trasporto ed enfasi: arrivato al punto "...alla cara memoria di lui, la sorella Maria e la nepote Carlotta col consorte Angelo Misciattelli lacrimando, qui memoria posero" sorrideva, facendo intendere che poche lacrime, in realtà furono spese per il loro congiunto.

### 6) FORTEZZA DELLA ROCCA



- DONNA BINCIFIORE ... assegna di haver, tener e possider una casa posta in Torr' de dentro alla FORTEZZA DELLA ROCCA : appresso al signor CAMILLO MONALDESCO, appresso DOMENICO DE (MIROLO) : appresso le erede de (MIRO DE CAPARRIO) la piazza et altri luoghi allineata.

- MASTRO LORENZO DE MIROLO DE CHERUBINO ... abitante a ... : assegna di haver, tener e possider una casa in Torre de dentro alla FORTEZZA DELLA ROCCA: appresso COLA DE JUSTINO, appresso le herede de GIMONDO: la piazza et altri luoghi allinerata.

...Così si legge nel Catasto della comunità di Torre Alfina, databile fine 1400, in merito ai possedimenti di due come di altre persone.

Apprendiamo dunque che la parte superiore del borgo di Torre Alfina (che comprendeva il palazzo signorile, la chiesa parrocchiale con canonica annessa e altre costruzioni) era indicata come "Fortezza della Rocca". Gli edifici si affacciavano molto probabilmente sulla Piazza della Chiesa formando un recinto accessibile tramite una porta, come ultimo baluardo di difesa al "Castello di Torre Alfina" (un'altra cinta muraria, detta "mura castellane" era in difesa dell'intero borgo).

Il palazzo signorile di Sforza Monaldeschi, molto più piccolo di quello attuale, venne parzialmente demolito e ricostruito dal Marchese Cahen alla fine dell'800, occupando aree fino allora di dominio pubblico (Piazza della Chiesa) e case private del tutto scomparse (Castelletto).

La Chiesa e la canonica vennero demolite nei primi anni del secolo scorso e ricostruite in altro luogo; parte della loro superficie venne inglobata nell'area oggi occupata dall'odierno palazzo, un edificio

stranamente costruito davanti alla Chiesa tanto da ostruirne la vista della facciata e adibito anche a Monte frumentario. Venne demolito, probabilmente, per agevolare la costruzione della rampa di accesso alla sommità del colle e al nuovo Palazzo che veniva man mano ricostruito. Tutto questo ha fatto sì che oggi possiamo ammirare e rimanere affascinati alla vista dell'imponente Palazzo Cahen ma a scapito di aver perso per sempre parte dell'identità storica del nostro paese.

### 7) VIA DEL CASTELLETTO



Il nome ricorda un agglomerato di case e probabilmente di grotte che dall'attuale via Cahen salivano fino al ridosso delle torri del

castello, quasi a formare un primo baluardo di difesa sul fianco ovest della antica Rocca di Torre Alfina. L'intero rione, che compare sia nelle piante catastali precedenti al 1880 che nelle foto più antiche, fu raso al suolo probabilmente per volere del Marchese Cahen, lasciando uno spazio libero delimitato dal grosso muraglione che vediamo attualmente.

Il Marchese Cahen, così come del Castelletto (o Castelluccio) si sbarazzò anche di altri agglomerati urbani troppo vicini al corpo della Rocca, spingendo gli abitanti in zone più periferiche, comprando o ricostruendo nuove abitazioni per quest'ultimi.

### 8) VIA DEL PINCETTO



Pincio sta per: "Ampia veduta generale di un paesaggio, di un territorio, di una città o di parte di essa, da un luogo

sopraelevato". Anche Torre Alfina ha il suo Pincio ma, dato che è piccolo e contenuto, qui abbiamo "il Pincetto". Per la verità il nostro Pincetto non offre una vista panoramica adeguata ma probabilmente, in epoche più lontane, quella piccola terrazza dava modo di poter godere di una vista più ampia e interessante.

Il toponimo non sembra particolarmente antico, nel senso che non si trova menzione in documenti datati, ma questo può non voler dire

niente. Nella piazza, nel muro che la contiene e in altre parti, affiorano massi di notevole dimensione, unica testimonianza di un passato arcaico che vedeva il colle dove è costruita Torre Alfina come un caotico agglomerato di pietre laviche sovrapposte.

### 9) VIA DELLA CHIESA



La via che dalla "porta vecchia" si inerpica fino all'odierno "Piazzale belvedere" è detta "Via della Chiesa".

Perché si chiami così è chiaro, se consideriamo che fino ad un secolo fa terminava il suo percorso proprio davanti all'antica Chiesa di Santa Maria del Castello di Torre Alfina, Chiesa che, intorno al 1913, è stata demolita e ricostruita nel "Piazzale S. Angelo".

La via che nasceva dalla "Piazza del Comune" (oggi un anonimo slargo della via Cahen chiamato semplicemente "Piazzetta") ha probabilmente modificato il suo percorso dopo i lavori di ristrutturazione del castello da parte dei Cahen, perdendo la sua parte finale che era la piazza ormai scomparsa della Chiesa, ove si affacciavano sia la chiesa che l'entrata del palazzo dei Bourbon del Monte.

### 10) IL MULINO DEL SUBISSONE



Collocato lungo il Sentiero Natura del Fiore, a pochi passi dalle sponde del Torrente Subissone e non lontano dal meraviglioso Museo del Fiore, è ancora oggi possibile visitare l'antico mulino, ricostruito nella forma e nelle funzioni originarie con la vasca di accumulo, le turbine, l'albero di trasmissione, il sistema di ingranaggi, le macine in pietra e la tramoggia. Una bella passeggiata immersa nella natura vi farà respirare la vita di un tempo e concluderà il vostro viaggio a Torre Alfina.

Testo introduttivo: Flavio Toccafondi da 1 a 9: testo e foto di Roberto Squarcia 10: testo e foto di Flavio Toccafondi

COLLEZIONE IN ARGENTO  
**IL GIOIELLO PER TE**

vieni a scoprire le novità

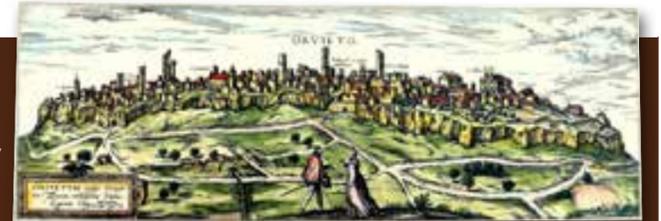


*Fabiani*  
 GIOIELLERIE

**Ti aspettiamo a Orvieto**  
 presso il c.c. Porta d'Orvieto

# ORVIETO NASCOSTA

a cura di Marco Sciarra



Un piccolo viaggio alla scoperta di alcune curiosità su Orvieto e il suo ricchissimo territorio. Piccole chicche, spesso nascoste, legate a storie particolari, che forse vale la pena di ricordare e raccontare.

## "PURGATORIO DI SAN PATRIZIO"

Orvieto, famosa per il vino, ha da sempre legato la sua storia alla ricerca e alla conservazione dell'acqua. Anche per questo è una delle poche città che ha ben due monumenti nella Rete Mondiale dei Musei dell'Acqua dell'Unesco.

Questo mese ci concentreremo sul primo: il Pozzo di San Patrizio, inserito nella WaMu Net assieme alla rete dei cunicoli etruschi che solcano la rupe per raccogliere le infiltrazioni da convogliare verso le cisterne sotterranee.

Fu ordinato per attingere acqua in caso di assedio da Papa Clemente VII dopo che, il 16 dicembre del 1527, si rifugiò ad Orvieto fuggendo dal sacco di Roma.

A sovrintendere al cantiere, all'interno della fortezza papale, fu chiamato l'architetto Antonio da Sangallo il Giovane, che propose uno strepitoso progetto con una doppia scala elicoidale per scendere e risalire con gli asini fino al livello dell'acqua.

I lavori, iniziati forse già prima del 1530, si protrassero fino al 1537, tra diversi problemi legati al rinvenimento di sepolture etrusche, alla friabilità della rupe, alla carenza di sovvenzioni e all'avvicendamento dei capomastri, tanto che Clemente VII morì prima che l'opera vedesse il compimento.

Conosciuto per secoli come Pozzo della Rocca e portato a termine da Simone Mosca sotto l'egida di Paolo III Farnese, è uno dei capolavori dell'architettura del Rinascimento italiano, con i 53 metri di profondità, i 72 finestroni interni e le scalinate di 248 gradini a scendere e 247 a risalire.

**Soltanto nell'Ottocento**



**il Pozzo della Rocca assunse la denominazione di San Patrizio, con ogni probabilità da quando i frati di Santa Ma-**

**ria dei Servi lo usarono come "Purgatorio di San Patrizio". Era consuetudine, infatti, fare penitenza in un luogo isolato, meglio se in una grotta o in un pozzo, a ricordo della caverna di San Patrizio in Irlanda, in cui la leggenda vuole si trovasse una voragine senza fine.**

Oltre a garantire una fonte d'acqua in caso di assedio, il maestoso pozzo orvietano assolveva anche ad altri compiti: in primo luogo si trovava all'interno della fortezza papale, perciò avrebbe garantito acqua al pontefice anche in caso di sommosse interne degli orvietani, in secondo luogo la sua magnificenza ne faceva un'opera di propaganda, tanto che le autorità locali non esitarono ad attingere alle casse comunali per poterne terminare il cantiere.

Inoltre, il cunicolo che porta l'acqua dal pozzo alla fontana di San Zero, sul ciglio della rupe, poteva diventare una sicura via di fuga del papa in pericolo o un accesso segreto per i soldati delle truppe pontificie.



**IL VICINO**  
 PUBBLICITARIA



Via A. Costanzi 98 Orvieto TR  
 0763 393024

Questa pagina è stata realizzata GRAZIE al contributo di ilVicinoPubblicitaria

## UN SETTEMBRE 2023 DENSO DI AVVENIMENTI.

Quello del 2023 è stato un settembre che ci ha fatto assistere ad una serie di avvenimenti uno più importante dell'altro che hanno animato il mondo della pesca sportiva.

**CAMPIONATI ITALIANI IN MARE**

Iniziamo da quello a noi più caro che ha visto protagonisti alcuni dei D.A. della Lenza Orvietana Colmic Stonfo: i tre Campionati Italiani che si sono tenuti a Talamone (GR) nei giorni 16 e 17, il Campionato Canna da riva, il Campionato di Surf Casting rispettivamente la mattina ed il pomeriggio di sabato 16 e, per concludere, quello di Pesca da natante, la domenica.

Al termine di quest'ultimo evento sono seguite le premiazioni ed un pranzo offerto dal Club Nautico di Talamone che ha ospitato la manifestazione ottimamente organizzata, come sempre dal bravissimo Giampaolo Ricci, presidente FIPSAS di Grosseto.

I nostri atleti partecipanti si



sono ben comportati, come nel caso di Roberto Chiarotti e Fabio Coscia, ottimo coordinatore del gruppo, ma quella che ha brillato è stata Lelia Bellesini che è andata sul podio, ottima seconda, per la specialità Canna da Riva. Una vera Campionessa!

**TROFEO DI SERIE A4**

Nei giorni 2 e 3 di settembre la ASD Lenza Orvietana Colmic Stonfo, presso il bacino di Corbara ha organizzato, con l'efficienza che l'ha sempre contraddistinta, la 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> prova di finale del Trofeo di serie A4, la massima espressione a livello interregionale per le Marche e l'Umbria. Nello scenario sempre affascinante del lago, si sono confrontati 80 agonisti che hanno dato sfoggio delle loro capacità pescando nella tecnica all'Inglese per la quale Corbara è uno dei migliori campi di gara a livello europeo, a detta di quanti lo frequentano abitualmente come agonisti ed anche in questa circostanza non si è smentito con i pesi del pescato che per i primi di settore hanno raggiunto an-

che i 25 Kg. Ad aggiudicarsi il Trofeo sono stati i bravissimi agonisti del G.P.S. Mondolfo Tuberini classificatisi al 1° e 2° posto con le squadre A e B. Sul podio anche l'A.D.S. Aquafans Team Sensas squadra B.

**CIS 2023 CORBARA**

Sabato 23 e domenica 24 sempre a Corbara si è tenuto il CIS (Campionato Italiano a squadre), il Top a livello nazionale per la pesca al

colpo. Manifestazione anche

questa organizzata dalla Lenza Orvietana Colmic Stonfo, capitanata da Valentino Maggi.

Si sono confrontati in una due giorni molto combattuta 160 concorrenti provenienti da tutta Italia, specie dal nord e dal centro, appartenenti alle Società più blasonate.

Moltissime le catture che hanno confermato Corbara come insuperabile terreno di gara continentale, concetto

ribadito da molti dei concorrenti presenti che fanno parte della Nazionale.

La media dei pesi per i primi di settore si è attestata sui 40 Kg a testa per ogni singola giornata, con punte di 50 Kg. La classifica progressiva dopo la due giorni ha visto in testa l'APSD Pasquino, seguita dall'ADPS Le Groane e dall'ASD Valdera Lenza Pontedere.

E' stato un successo dal punto di vista organizzativo anche e soprattutto per il massiccio afflusso, oltre a quello dei concorrenti, dei numerosi accompagnatori che hanno fatto registrare il tutto esaurito presso gli agriturismi e gli alberghi della zona ed hanno interessato anche produttori vinicoli, ristoranti, trattorie, rivendite varie.

Renato Rosciarelli



**STONFO** ITALY  
**COLMIC**  
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010



Affiliato Ferretti immobiliare s.a.s propone **IN VENDITA LOCALE COMMERCIALE** di circa 96 mq, in zona centralissima, posto al piano terra, con doppio ingresso e vetrine fronte strada.  
Prezzo richiesto € 65.000,00+iva

Via Sette Martiri n.46 Orvieto Scalo  
tel. 0763/390023 - 338 9435706

**Zaghino** VASTA SOGLTA DI • Canne • Mullinelli • Accessori ed sche vive, anche per il mare.

Pesca e sport Zaghino  
Via degli Eucalipti, 27/a Orvieto (TR) Tel. 335/348740 - 0763/302317  
Aperto tutti i giorni anche Domenica fino alle 12:00 - www.zaghinopesca.com



# Christmas Doggy Bag

la Pasticceria Artigianale per Cani



## i Natalini

Pasticcini ripieni con mela e cannella

Composizione: farina di grano tenero, uovo di maiale (21%), margarina vegetale, fecola di patate, farina di riso, farina di carrubo, fruttosio, uova, miele, burro, cannella, Aroma. Additivi: aroma di mela.



## Christmas Macarons

Se biscotti in pasta frolla decorati con glassa allo yogurt.

Composizione: farina di grano tenero, fruttosio, margarina vegetale, uova, fecola di patate, miele, burro, GLASSA: yogurt in polvere, farina di mais, amido di tapioca, albumi, maltodestrine, carbone vegetale, aroma naturale di vaniglia. Additivi: colorante alimentare.



## Palla di Neve

Biscottini in pasta frolla.

Composizione: farina di grano tenero, fruttosio, margarina vegetale, uova, fecola di patate, miele, burro, aroma naturale di vaniglia. Additivi: colorante alimentare.



## Christmas Bone Red

Biscotte in pasta frolla decorate con glassa allo yogurt.

Composizione: Farina di grano tenero, fruttosio, margarina vegetale, uova, fecola di patate, miele, burro, GLASSA: yogurt in polvere, farina di mais, amido di tapioca, albumi, maltodestrine. Additivi: colorante alimentare.

## il Canellone CLASSICO

Prodotto artigianale da focca. Lievitato naturalmente.

Composizione: farina di grano tenero, uova, grasso animale (strutto di puro suino), fruttosio, cacao, banana, latte, lievito madre in polvere (lievito madre di frumento in polvere, farina di grano tenero, lievito in polvere, pasta acida di segale essiccata), lievito di birra, miele, fibra probiotica inulina. Additivi: Conservanti: acido sorbico (1000 mg/kg).

# THOMAS EDISON E LA PRIMA AUTO ELETTRICA.

La primissima auto elettrica della storia risale addirittura al 1884, inventata da Thomas Edison partendo da un foglio bianco nel suo laboratorio nel New Jersey. Assomigliava a una carrozza a 4 ruote che poteva muoversi senza l'ausilio di alcun cavallo.

Proprio come sta accadendo oggi, alla fine dell'800 non c'era ancora certezza su quale potesse essere il carburante del futuro. Da un lato c'erano i nuovi motori a combustione, già in commercio da alcuni anni ma ancora non ampiamente testati su larga scala, dall'altro motori innovativi che cercavano di convertire l'energia del carbone in corrente elettrica, simulando molto alla lontana l'attuale funzionamento delle moderne celle a combustibile con l'idrogeno.

Da una parte c'era Henry Ford che si apprestava a lanciare la sua rivoluzionaria Model T, auto che avrebbe poi decretato il successo mondiale del motore a combustione interna, dall'altra c'erano alcuni piccoli inventori che sperimentavano l'applicazione dell'elettricità alla mobilità in laboratori privati. Tra questi proprio Thomas Edison.

Nato in Ohio nel 1847, in circa 20 anni di attività aveva già ottenuto un successo di fama internazionale. Il suo nome era legato a esperimenti importanti, come quello della lampadina a incandescenza, che stava già rivoluzionando il mondo, e nel corso della sua vita aveva già dato un grande contributo negli studi sulla gestione dell'e-

lettricità. Proprio in questi anni ottenne l'intuizione geniale di sfruttare l'ossidazione catalitica del carbonio per generare energia pulita, un rivoluzionario metodo di ottenere elettricità che avrebbe permesso di abbattere di molto le emissioni di zolfo nell'atmosfera e, come abbiamo detto, un concetto progenitore della moderna tecnologia fuel cell a idrogeno.

All'epoca l'attenzione verso le emissioni in atmosfera non era ovviamente negli obiettivi annuali di nessuna azienda e, tantomeno, di nessuna nazione. Chi poteva immaginare che 138 anni dopo sarebbe diventato l'obiettivo mondiale per eccellenza.

Il primo esperimento di cella a combustibile attuato da Thomas Edison risale al 1884. Nel suo laboratorio cercò di convertire l'energia generata dall'ossidazione del carbonio in energia elettrica in grado di far muovere l'auto. L'esperimento però, si dice, fece saltare tutte le finestre del suo laboratorio per via della mancanza di un accumulatore di energia posto sotto l'auto, una sorta di moderna batteria. Dopo il primo fallimento, circa tre anni dopo, l'inventore statunitense tornò sui suoi passi con un nuovo esperimento. In questo secondo

caso l'esperienza accumulata gli insegnò che non era saggio cercare di convertire direttamente energia in moto. Inventò quindi quello che chiamò "Generatore Piromagnetico", una sorta di ante-

nato del suo socio Bob Burrell, riuscì a portare in strada un primo prototipo della sua auto. Grazie alla batteria alcalina al nichel dalla capacità purtroppo ignota poteva percorrere circa 170 km a 40 km/h ed esteticamente era simile a una carrozza a 4 ruote. Tra gli obiettivi dello scienziato c'era anche quello di realizzare una batteria capace di durare fino a 30 anni, brevetto che non riuscì però mai a concludere.



moderno alternatore presente in tutte le auto, ma a funzionamento inverso.

Questo innovativo generatore diventò presto un'invenzione brevettata da Edison ma non bastò a decretare il successo della prima auto elettrica della storia.

Negli anni successivi, fino al 1899, l'inventore statunitense fece grandissimi sforzi per trovare il modo di realizzare una batteria adeguata a immagazzinare una buona quantità di energia in grado di far muovere l'auto e garantire un'autonomia accettabile, credendo fermamente che questa tipologia di batteria sarebbe stata più economica da produrre rispetto alla benzina.

Nonostante le difficoltà, Thomas Edison, insieme al

I problemi riscontrati da Edison sono proprio gli stessi che gli ingegneri degli anni passati e di oggi si sono trovati e si trovano ancora ad affrontare quotidianamente.

Il costo e l'efficienza delle batterie ha infatti reso molto costose le auto elettriche fino a oggi, auto che soltanto negli ultimi 4 o 5 anni hanno raggiunto un costo di acquisto vicino a quello delle corrispettive auto a combustione.

Questo grazie alla naturale evoluzione dei materiali che li ha resi, tra l'altro, più economici da produrre e da trovare.

Se oggi possiamo guidare un'auto elettrica o possiamo semplicemente ammirare un'auto a idrogeno con tecnologia fuel cell, lo dobbiamo a Thomas Edison e alla sue geniali intuizioni.



[www.effeveterinaria.it](http://www.effeveterinaria.it)

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto  
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it



# FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

TI ASPETTIAMO IN FARMACIA E IN PARAFARMACIA FRISONI PER PRESENTARTI LE DUE NOVITÀ **L'ERBOLARIO 2023!**



Per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

Numero Verde WhatsApp Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949  
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183

## Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino. Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



### "L'ozio è il principio di tutti i vizi e il coronamento di tutte le virtù" Franz Kafka.

"Non fai altro che oziare tutto il giorno!".

Questa affermazione c'è chi se la sente dire spesso e volentieri e chi, a forza di ascoltarla già da bambino e soprattutto da adolescente, ha sviluppato o una iperattività forzata e un attaccamento non necessario al troppo lavoro per non dare spazio ai "fantomatici" sensi di colpa o un braccio di ferro verso il senso del dovere e di responsabilità.

Cose che poi non fanno che sviluppare una disfunzionalità che si ripercuote in tutte le sfere della persona.

Ma è possibile che la parola oziare non possa avere una accezione anche positiva? Per forza oziare significa soltanto non fare niente?

Non potrebbe voler pure dire prendersi del tempo per se stessi, staccare dalla routine quotidiana o fare ciò che ci può piacere anche se improduttivo?

A mio avviso ci si deve ogni tanto disconnettere dal contesto per arrivare poi a riconnettersi a noi stessi.

Nella società attuale siamo sempre portati ad essere e/o diventare delle macchine produttive con l'ansia di dover o voler fare che rischia di assopire il nostro lato creativo "puro", ossia quello non subordinato solo allo studio o al lavoro o all'altro in generale.

Ecco perché per me esiste un ozio produttivo, un ozio creativo.

Quando parlo di quest'ultimo non indico la non voglia di fare niente della sintomatologia depressiva o la rivalta alle eccessive direttive e imposizioni esterne, ma un tempo dedicato al non correre e al non sentirsi sopraffatti dal contesto che ci circonda, un tempo che alimenta vissuti necessari per ogni essere umano: quello del permettersi e del meritarsi che purtroppo vengono frequentemente messi in ultimo piano.

Anche se molti credono di non avere tempo, quello stesso tempo non è per nulla impossibile da trovare, anche quando ci si sente totalmente inglobati e questo non vuol dire aspettarsi di mettere in atto chissà quali grandi cose, bensì semplicemente prendersi delle piccole "pause mentali" che servono a stimolare proprio quella parte creativa del soggetto da me sottolineata in precedenza, nonché a portare nuovi stimoli al nostro essere.

Dunque l'ozio produttivo, l'ozio creativo è scegliere di permettersi, meritarsi, dire a gran voce: io esisto. E tutto ciò non fa parte dell'affermazione di sé?

Al prossimo numero.

Per appuntamento: **339 2189490**

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

## La basse temperature e i loro benefici Il freddo fa bene alla salute, ecco perché!

Se le calde giornate di sole fanno sentire la loro mancanza, quelle invernali regalano importanti benefici alla nostra salute: specialmente quando il freddo è secco e splende il sole, infatti, le basse temperature fanno bene, al corpo e all'umore.

### 5 MOTIVI PER CUI IL FREDDO FA BENE

#### 1. Stimola il metabolismo

Secondo diversi studi, tra cui quello pubblicato dalla rivista Diabetes e condotto in Austria dall'endocrinologo Paul Lee, il freddo favorisce il buon funzionamento del metabolismo.

Secondo la ricerca, infatti, chi vive a temperature al di sotto dei 20 gradi ha un metabolismo più sano e una presenza di grasso corporeo più equilibrata.

Coloro che vivono in ambienti molto riscaldati presentano, al contrario, un abbassamento delle difese immunitarie e un rischio di obesità maggiore.

#### 2. Favorisce la circolazione periferica

Le basse temperature favoriscono la vasocostrizione dando beneficio alla circolazione periferica delle gambe che, se rallentata, comporta vene varicose e gonfiori.

#### 3. Riduce le infiammazioni

È risaputo che utilizzare il ghiaccio su una parte del corpo colpita allevia il dolore e previene il gonfiore. Questo meccanismo funziona anche su scala più ampia: le temperature invernali, infatti, riducono in generale le infiammazioni e i dolori del fisico.

#### 4. Risveglia la mente

Al freddo la mente funziona meglio: mentre le alte temperature tendono a "buttarci giù" una sferzata di aria fresca ha l'effetto di rinvigorirci. Quando si studia o si lavora un ambiente fresco (non polare naturalmente!) è l'ideale!

#### 5. Aiuta a dormire meglio

Una camera da letto leggermente fresca (tra i 15 e il 19°C) favorisce il buon riposo: le basse temperature stimolano la produzione di melatonina, mentre dormire in un ambiente troppo caldo può favorire l'acutizzarsi di diversi problemi dermatologici (prurito, eczema, ecc.).

#### Due sono le credenze da sfatare

##### • Il freddo fa venire l'influenza!

Non è ancora stata dimostrata, a oggi, una chiara correlazione tra le basse temperature e l'insorgere di un malanno, come l'influenza o il raffreddore: questi, infatti, sono provocati da virus che proliferano, al con-



trario, in ambienti caldi e poco areati.

In inverno, insomma, ci ammaliamo di più perché è più facile la trasmissione dei virus, non a causa delle basse temperature ma della condivisione di spazi chiusi.

##### • Il freddo rende tristi

Se è vero che le calde giornate di sole mettono tutti di buon umore, quando si parla di "Winter Blues", o "Disordine Affettivo Stagionale" non si fa riferimento al freddo come causa della tristezza, che è piuttosto legata alla mancanza di luce.

La produzione di serotonina – nota come l'"ormone del buon umore" – da parte del nostro organismo varia a seconda delle stagioni e dipende, tra le altre cose, dalla quantità di luce presente. È invece del tutto indipendente dalla temperatura esterna.