DAL CUORE D'ITALIA

# www.MARCHIGIANI & UMBRI

DI MILANO E LOMBARDIA

Periodico semestrale dell'Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia - Anno XXI - n. 2 - Novembre 2025 - Sped. abb. postale - Diffusione gratuita
Sede Legale e Redazione: Via Stendhal,19 - 20144 Milano • Aut. Trib. Milano n°613 del 28.09.1999
Con il patrocinio delle Regioni Marche e Umbria



San Benedetto del Tronto - Paese Alto

## IN QUESTO NUMERO


- Editoriale
- San Benedetto del Tronto
- Il Natale della mia infanzia: Urbania
- Le streghe nelle Marche
- Sport e salute orale: alleati o nemici?
- Lettere al professore
- Ulrico Schettini Montefiore
- San Francesco grande protagonista
- Il Natale a Petriolo e Dunarobba
- La colonna lombare: impariamo a conoscerla

# Editoriale

*di Vanny Terenzi*

Care Lettrici e cari Lettori,
eccoci puntuali all' appuntamento per il numero due del nostro giornale, che esce tradizionalmente tra novembre e dicembre, giusto in tempo per scambiarci gli auguri. E per questo numero abbiamo pensato di ripercorrere con il ricordo gli anni in cui, bambini, molti di noi festeggiavano il Natale nei paesini che li hanno visti nascere, in Umbria o nelle Marche, prima di trasferirsi nella grande Milano. Troverete vari articoli in cui il ricordo delle feste natalizie e di fine anno è ancora vivo e, anzi, rimpianto. Feste veramente molto diverse da quelle odierne, con tradizioni legate al mondo agricolo, in cui la povertà era probabilmente l'elemento che accomunava le persone, rendendole però più aperte, disponibili e generose, nonostante il poco a disposizione. Mi sembra questo l'elemento distintivo di quel periodo, senz'altro da molti il più rimpianto, insieme alla soddisfazione per le piccole cose oggi scomparsa e sostituita con il desiderio di avere tanto, tutto, e spesso anche l'inutile. Importante oggi è sempre più "l'avere", senza che questo porti maggiore felicità…quella felicità magari un po' ingenua, ma sempre autentica, che troviamo invece nei racconti dei Natali della nostra infanzia.
Vorrei prendere spunto da questo concetto per evidenziare anche la necessità, nel mondo di oggi, che si arrivi a un nuovo umanesimo che significa *centralità dell'umano* in tutte le sue componenti: culturale, razionale e spirituale. Oggi la rivoluzione tecnologica ha generato un nuovo modo di trasmettere la cultura che non è l'oralità degli antichi o, successivamente, la scrittura e la lettura che per tanti secoli hanno accompagnato il sapere dell'uomo: la tecnologia ha soppiantato il valore della lettura e della scrittura che non sono più il veicolo principale della formazione culturale degli individui. Oggi non ci si forma solo ed esclusivamente sui libri ma anche attraverso nuovi strumenti tecnologici che cambiano le abitudini e la mente dell'uomo e la cultura in senso tradizionale non ha più il primato.
La grande sfida per l'uomo di oggi è, dunque, non farsi travolgere dalla tecnologia, diventandone dipendente e mantenere invece la propria superiorità di ragionamento e di giudizio. La tecnologia deve essere progettata per servire l'umanità, migliorare la qualità della vita e non sostituirsi all'uomo.
Oggi è indispensabile agire ponendo al centro non solo l'individuo ma anche la solidarietà umana e interculturale, la sostenibilità ambientale, guardando a un progresso che sia eco sistemico e rispettoso delle questioni etiche, sociali e ambientali. Dobbiamo comprendere che la nostra intelligenza deve essere impiegata per raggiungere l'unico vero traguardo per l'umanità: il benessere di tutti gli esseri viventi.
Auguro a tutti i lettori un sereno Natale e un 2026 di Pace!

**DIRETTORE RESPONSABILE:**
*Vanny Terenzi - v.terenzi@novaconsul.net*

**REDAZIONE:**
*Luciano Aguzzi, M. Antonietta Angellotti, Anna Maria Broggi, Nino Smacchia.*
*Hanno collaborato: Pierfrancesco Fodde, Marta Giovannardi,*
*Ambretta Manna, Umberto Rilli Spinaci, Antonio Spadini.*

**PROPRIETÀ:**
*Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia*

**COMPOSIZIONE E STAMPA:**
*Il Granello Don Luigi Monza - Via E. Mattei, 141 - 21040 Cislago (VA)*

**Tutte le collaborazioni sono gratuite**
*Pubblicità non superiore al 45% - Aut. Trib. di Milano n. 613 del 28/09/1999*

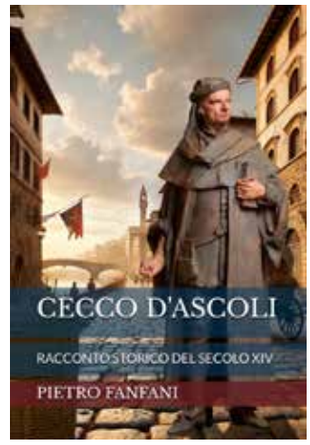
**SEDE LEGALE E REDAZIONE:**
Via Stendhal, 19 - 20144 Milano - sito: www.marchigianieumbri.info

**Per la pubblicità: 335.8132684 - vanny.terenzi@gmail.com**
**segreteria@marchigianieumbri.info**

# Libri marchigiani

## Segnalazioni

*di Luciano Aguzzi*




Tanti libri e poco spazio! Devo limitarmi a una scelta ristretta. Tornano in libreria alcuni classici, editi da Independently published, specializzata in ristampe. Del grande filologo e linguista Pietro Fanfani un romanzo storico del 1870: «Cecco d'Ascoli. Racconto storico del secolo XIV» (2024, pp. 327, euro 11,13). Romanzo, ma con una ricostruzione storica rigorosa. Di Giovanni Crocioni (1870-1954), tra i maggiori studiosi della cultura popolare marchigiana, «La gente marchigiana nelle sue tradizioni» (2025, pp. 382, euro 11,85) e «Superstizioni e pregiudizi nelle Marche durante il Seicento» (2025, pp. 108, euro 10,39). Si aggiunga la nuova edizione del volume «Marchigiani: come eravamo. Sussurri del tempo. Viaggio nel cuore storico e culturale delle Marche» (2023, pp. 321, euro 10,59), scritto da quattro specialisti: Ivo Ciavarini Doni, Emidio Luzi, Caterina Pigorini Beri e Giovanni Crocioni.
Specialistico, di storia e archeologia, è il volume di vari autori «Fano, le Marche, Cirene» (Marsilio, 2025, pp. 360, euro 38,00), con saggi sulla protostoria e storia delle Marche, a cura di Oscar Mei. Restando in campo storico vanno segnalati alcuni volumi di Enzo Casadio sulla partecipazione dei militari polacchi alla guerra in Italia. In particolare: «Da Varsavia a Bologna. Il II Corpo d'Armata polacco in Italia: 1943-1946» (Bacchilega Editore, 2025, pp. 208, euro 28,00). Questo corpo d'armata ha attraversato le Marche, liberando Ancona il 18 luglio 1944 e via via le altre città verso Nord.




Franco Trabattoni, storico della filosofia, ha pubblicato «Sentire e meditare. Leopardi fra vita, letteratura e filosofia» (Carocci Editore, 2025, pp. 208, euro 23,00). Riferendosi soprattutto agli anni centrali della vita e al rapporto fra sentimento, ragione, fantasia e pensiero, io e mondo, l'autore delinea un ritratto di Leopardi forte di nuove suggestioni interpretative. L'ultimo libro di disegni e dipinti di Tullio Pericoli (Colli del Tronto, 1936) è «Terremobili» (Edizioni Electa, 2025, pp. 192, euro 34,00). In formato quadrotto il contenuto è quasi per intero la riproduzione a colori dei nuovi dipinti di paesaggio di Pericoli. Un paesaggio marchigiano che sta diventando sempre più raro, sovvertito dalle costruzioni, dalle strade e da altre opere umane.
Ricche sono le novità di narrativa, ma cito solo nomi e titoli, rimandando ogni altra notizia alla ricerca in Internet. Paolo Fileni, giornalista di Ancona, ha ristampato tutte le sue opere, romanzi e poesia. I fanesi Leandro Castellani e Marco Ferri hanno rispettivamente pubblicato «Novanta. Storie e memorie irresistibili» di un novantenne molto arzillo e già noto regista televisivo ricco di ricordi; e «Le cose non sono più come prima», raccolta di racconti crudi, satirici, sconsolati, ma a loro modo anche allegri, di un poeta dall'animo leopardiano.




Ci sarebbero anche Angelo Ferracuti, Chiara Montani, Francesca Tombari e altri. Ma il lettore può cercarne i nomi e le opere in Internet.

# LETTERE AL PROFESSORE

## Chi ha curiosità di carattere storico-culturale scriva a segreteria@marchigianieumbri.info Il Prof. Luciano Aguzzi risponderà alle vostre domande

***Canzoni popolari marchigiane di Natale***

***Gentile Prof. Aguzzi, con l'avvicinarsi del Natale mio figlio deve portare a scuola (terza elementare) delle canzoni/filastrocche sul tema natalizio delle regioni di origine dei suoi parenti, genitori o nonni. Può darmi lei qualche indicazione in proposito? Grazie***

***Maria Gasperini – Corinaldo***

Fino ai primi anni Settanta, sotto Natale, arrivavano a Milano i cantori abruzzesi, con la sampogna, e quelli marchigiani, con la fisarmonica, l'organetto e il tamburello, per la tradizionale «questua» o «cerca». Era una forma di «arte di strada» che proseguiva la tradizione contadina diffusa in tutta Italia. Ogni regione, anzi ogni paese, aveva le sue versioni dialettali delle canzoni, alcune tipiche solo di certe zone, altre diffuse in tutta Italia ma in versioni diverse e «arrangiate» da zona a zona.

Tipici del periodo dell'Avvento erano i canti sulla natività, mentre tipici della Pasquella (il periodo dell'Epifania, dal Capodanno fino al Carnevale) erano quelli i cui cantori, passando di casa in casa, chiedevano che gli si regalasse qualcosa, in particolare carni di maiale, perché tutto il periodo poco prima e poco dopo Natale era quello in cui si uccideva il porco e se ne insaccavano le carni.

Un esempio del primo tipo è «Natu natu Nazzaré», registrato originalmente a San Severino Marche e diffuso, in questa forma dialettale, nel maceratese. Un esempio del secondo tipo è il canto della Pasquella, in dialetto delle Marche centrali, di cui riporto una delle tante versioni. Normalmente il gruppo dei cantori non cantava l'intero testo, ma una parte, a volte adattando le strofe improvvisando nuove parole per meglio «convincere» le persone a cui si rivolgevano. Se venivano cacciati via a mani vuote, allontanandosi dalla casa avara, cantavano delle strofe non più di augurio ma di maledizione.

Del primo canto riporto il testo quasi completo, del secondo solo una parte delle strofe di attacco, senza la ripetizione del ritornello e le strofe di augurio.

### La Pasquella

*Bona sera bona jende*
*simo tutti in allegria*
*ve purtimo la novella*
*l'anno nou e la pasquella*

*Ritornello:*
*La pasquella di Natale*
*se vvicina carnevale*
*carnevale in allegria*
*viva pasqua e l'epifania.*

*Ho 'ncondrato 'na signora*
*tando vona tando cara*
*l'ho 'ncondrata stamatina*
*m'ha prumisso 'na gallina*
*o gallina o gallinella*
*l'anno nou e la pasquella.*

*La vergara jo ppe le scale*
*ci'à checcosa su lu sinale*
*ce portasse 'na pollastrella*
*l'anno nou e la pasquella.*

*Vedo 'na luce su la porta*
*qualche cosa mó ce porta*
*se ce porta 'na saciccetta*
*non ce mporta se piccoletta*
*vassta che rrembie la padella*
*l'anno nou e la pasquella.*

### Natu natu Nazzaré

*Correte, correte:*
*'ndo' che si stia Jisù,*
*se son e canda!*

*Natu, natu, Nazzarè,*
*tra la paja e tra lu fie',*
*e Maria la Verginella*
*che sta sotto la capannella.*

*Capannella sanda,*
*'ndo' che ci sta Jisù,*
*se sona se canda!*

*Natu, natu, Nazzarè,*
*tra la paja e tra lu fie',*
*e Maria la Verginella*
*che sta sotto la capannella.*

*Jisù caru, durmi ve',*
*tra lu vo' e l'asine'*
*tra le vraccia della mamma*
*che te canda la ninna*
*nanna.*

*Natu, natu,*
*tra la paja e tra lu fie',*
*Durmi, durmi,*
*tra lu vo' e l'asine'.*

*Capanna sanda:*
*'ndo' che ci sta Jisù,*
*se sona e canda!*

# NEL SEGNO DI FRANCESCO MERLONI

*di Vanny Terenzi*

## *Alla presenza del presidente Mattarella l'omaggio ai 100 anni di Francesco Merloni con un grande evento che si è svolto ad Albacina.*



Nel 2024, a 99 anni, scompare Francesco Merloni, "esempio di un modello di impresa moderna, lontana da logiche protezionistiche e di concentrazione", per dirla con il Presidente Sergio Mattarella, presente, insieme con il Presidente del Consiglio Giorgia Meloni, i Ministri Antonio Tajani e Guido Crosetto, all'evento organizzato dalla Fondazione Aristide Merloni e da Ariston Group per celebrare la vita del grande imprenditore attraverso i progetti che ne proseguono lo spirito e i valori. La celebrazione si è svolta presso lo stabilimento Ariston Group di Albacina con oltre 2.500 ospiti – rappresentanti del mondo imprenditoriale, della finanza e della cultura - e 1.500 dipendenti del gruppo nelle Marche. Un grande spazio espositivo, ricavato nella fabbrica stessa, ha raccontato la storia dell'Ing. Francesco Merloni, della Fondazione e di Ariston Group, attraverso le parole di Ferruccio de Bortoli e arricchito da altri numerosi interventi: del Sindaco di Fabriano Daniela Ghergo, di Francesco Acquaroli, Presidente della Regione Marche, di Enrico Letta e Romano Prodi, rispettivamente Presidente e membro del comitato scientifico della Fondazione Aristide Merloni e di molte altre personalità del mondo scientifico, politico e imprenditoriale, tra cui Mario Draghi, Giuliano Amato e il Presidente della Bocconi Andrea Sironi. Nel suo discorso per rendere omaggio al padre, Paolo Merloni, Presidente della Fondazione e di Ariston Group, ha illustrato le numerose iniziative future che prevedono un piano pluriennale di investimenti in Italia per 500 milioni di euro, più della metà in ricerca e sviluppo, per il rafforzamento della presenza industriale del Gruppo in Italia. "Mio padre – ha affermato Paolo Merloni – credeva fermamente nell'innovare con coraggio e determinazione e, nello stesso tempo, sostenere lo sviluppo delle comunità locali". In effetti numerosi sono gli stabilimenti del Gruppo dislocati in diverse località delle Marche: oltre ad Albacina è importante sottolineare che a Cerreto d'Esi sono rientrati dalla Cina gli scaldabagni di ultima generazione; ad Arcevia è nata la prima fabbrica di schede elettroniche e a Osimo si producono caldaie domestiche e commerciali. Dunque un modello di impresa che declina competizione globale, radicamento sul territorio e responsabilità sociale: tutto ciò in cui Francesco Merloni, grande marchigiano, ha sempre creduto.

# ULRICO SCHETTINI MONTEFIORE

*dI Luciano Aguzzi*

## L'artista della luce e del colore



Ulrico Schettini è un calabrese di Castrovillari, dove è nato il 23 aprile 1932. Ma alcune sue schede biografiche lo dicono «artista marchigiano». In effetti Schettini fin da giovanissimo si era trasferito a Pesaro dove ha frequentato l'Istituto d'Arte diplomandosi nel 1951. Pesaro era, ed è, un centro di produzione di ceramiche artistiche che proseguiva la tradizione rinascimentale rinnovata dal grande ceramista pesarese Ferruccio Mengaroni (1875-1925), al quale venne poi intitolato l'Istituto d'Arte (oggi Liceo artistico). Schettini studiò, visse e operò fra Pesaro e Urbino per oltre dieci anni. In società con altri giovani ceramisti e pittori partecipò alla creazione della «Bottega d'Arte» con sede a Urbino e alla produzione di ceramiche che vennero esposte e vendute in varie parti d'Italia e all'estero, in particolare negli Stati Uniti.

Nelle Marche si svolse dunque la prima fase dell'attività artistica di Schettini pittore e ceramista. Presto però si trasferisce a Roma e si iscrive all'Accademia di Belle Arti, che frequenta - come lui stesso racconta - un solo giorno, abbandonandola subito. È attratto dalla scuola molto più ampia e moderna dell'arte e degli artisti di Roma, delle gallerie, degli atelier. Conosce e frequenta Gastone Novelli, Edgardo Mannucci, Ettore Colla, Alberto Burri e altri, fra cui scrittori e poeti. Dal 1953 risiede per vari periodi anche a Parigi, dove amplia ulteriormente il suo orizzonte conoscendo Massimo Campigli, Gino Severini, Leonardo Cremonini e molti altri, intrecciando durevoli amicizie.

### Artista eterogeneo

È un panorama eterogeneo e Ulrico Schettini è un artista eterogeneo, nelle cui opere di questo periodo possiamo vedere l'adozione di stili diversi: dal figurativo alla Rouault, al cubismo, alla ricerca cromatica astratta. In effetti si interessa molto alla sperimentazione e ogni direzione è per lui positiva, perché riflette punti di vista diversi sul fenomeno arte, e tutti contribuiscono a chiarirlo e arricchirlo. Una sua affermazione è che l'unica certezza che si ha nell'arte è che la «verità artistica» è incerta. Non è patrimonio esclusivo di nessuna forma e di nessuno stile.

Intanto, nel 1956 prosegue gli studi d'arte con una borsa di studio ottenuta per interessamento del grande storico dell'arte Lionello Venturi. Nel 1957 espone negli Stati Uniti, in una collettiva al Museo di Brooklyn. Nel 1958 a La Permanente di Milano. Marco Valsecchi lo include nella sua rassegna «Giovani artisti italiani».

Nello stesso 1958, assecondando il suo spirito vagabondo e curioso di nuove esperienze, si trasferisce a Londra dove terrà un suo studio permanente per vent'anni, sino al 1978. Espone in Inghilterra, Francia, Svezia, Australia. Nello stesso periodo viaggia anche negli Stati Uniti dove apre un altro suo studio e dove, per sette anni circa, come «visiting professor» e «artist in residence», tiene corsi e conferenze in circa cinquanta università statunitensi.

Arriva il 1974, anno in cui il Comune di Milano gli dedica una mostra antologica personale, al Palazzo della Permanente. Ciò influenza la sua decisione di tornare a operare in Italia e lo fa nel 1978. Il ventennio di lavoro e di studio passato fra Londra e gli Stati Uniti, in particolare New York, sono fondamentali nella carriera dell'artista.

Intanto Schettini aveva adottato lo pseudonimo di Montefiore, che si riferiva a un suo periodo di soggiorno e di lavoro a Montefiore Conca, comune in provincia di Rimini. Da allora si firma Ulrico S. Montefiore, o anche Ulrico Montefiore o solo Montefiore. Lo pseudonimo diventa il suo più noto cognome aggiunto.

### I lavori nelle Marche

Il ritorno in Italia lo riporta anche nelle Marche. Diventa docente all'Accademia di Belle Arti di Macerata, poi anche di Milano dove svolgerà la maggior parte della sua attività didattica e condurrà gli esperimenti sulla luce e sul colore che lo porteranno, come sua ultima opera di scrittore, alla pubblicazione del libro «La fabbrica degli arcobaleni. Luci e colori per allietare l'anima» (Milano, Edizioni L'Onda, ottobre 2024). Montefiore scrittore ha pubblicato diverse cose, fra cui due romanzi, uno dei quali, «Fiorire in autunno» (Roma, Youcanprint, 2015), è ambientato nelle Marche, fra Loreto e Osimo.

Fra il 1985 e il 1995 Montefiore opera spesso nelle Marche e vi lascia una traccia importante. Riprende l'interesse giovanile per l'arte sacra ed elabora un sistema di costruzione di vetrate utilizzando i suoi studi sulla luce e sul colore. A Osimo esegue vetrate di grande dimensione nella Basilica di San Giuseppe da Copertino, nella Chiesa della Misericordia, nella Chiesa di San Silvestro e nella sede della Fondazione Grimani Buttari. Altre sue vetrate si trovano alla Chiesa Santa Maria di Loreto a Pesaro, al Santuario del Beato Santo a Mombaroccio di Pesaro. Ha eseguito anche vetrate per privati ed enti non religiosi in varie residenze. Infine sono da ricordare le «vetrate itineranti», opere d'arte trasportabili ed esposte in diverse mostre. Fra queste è notevole «Il Calvario», crocifissione, vetrata di metri 3,15x2,00 esposta per la prima volta al duomo di Lodi il venerdì Santo del 1995.

Montefiore ha donato all'Istituto Campana di Osimo, ente morale per «l'Istruzione Permanente», anche museo e biblioteca, una raccolta di dipinti e disegni.

Montefiore, che non aveva più fatto ritorno in Calabria, diventato noto, ha ricevuto omaggi pubblici da parte dei suoi concittadini e la commissione di un grande dipinto che illustrasse un avvenimento calabrese. Così dipinse, coprendo ben quattro pareti di una stanza in un palazzo pubblico, l'antica battaglia fra Sibari e Crotone. Riannodando il legame con la terra natia.




Ora, a 93 anni e mezzo, Montefiore risiede in una casa di riposo nei pressi di Varese. Le sue ultime attività artistiche note, per mostre e pubblicate in Internet, risalgono a un anno fa. Il nipote Vincenzo Schettini, che si occupa dell'eredità artistica, mi comunica che Montefiore è ancora lucido e attivo.

**GLI EVENTI DELL'ASSOCIAZIONE** Conferenza del dr. Vincenzo Rega, fisiatra e della dr.ssa Laura Anelli, fisioterapista**

# LA COLONNA LOMBARE: IMPARIAMO A CONOSCERLA… E AD "USARLA"



Molto spesso, nell'interpretazione di situazioni cliniche assai comuni, quali lombalgia e lombosciatalgia, si creano confusioni ed errori di valutazione.
Conoscere l'origine di queste sindromi cliniche giova a prevenirle e a gestirle nelle situazioni intercorrenti.
A tale scopo va ricordato che le strutture anatomiche prevalentemente responsabili di lombalgia e lombosciatalgia sono le componenti mobili della colonna lombare, il cosiddetto "segmento mobile", definibile come l'insieme delle strutture che occupano lo spazio fra due vertebre contigue. Tali strutture sono rappresentate da: il **disco intervertebrale** con le sue componenti nucleo polposo e anello fibroso, i **legamenti**, il **forame di coniugazione** all'interno del quale ai vari livelli avviene il passaggio della radice del nervo spinale corrispondente (proveniente dal midollo e deputata all'innervazione dell'arto inferiore) e l'**articolazione interaprofisaria posteriore** che collabora alla mobilità stessa dell'unità funzionale vertebrale (due vertebre contigue e spazio interposto).
La chiave dell'interpretazione delle citate situazioni cliniche (lombalgia e lombosciatalgia) sta proprio qui: le disfunzioni delle strutture mobili dell'unità funzionale vertebrale provocano un'alterata sollecitazione delle componenti del sistema nervoso periferico, attraverso la patologica attivazione dei recettori nervosi periferici (del dolore e dell'alterata postura), posizionati a livello dei legamenti e delle capsule delle articolazioni interapofisarie posteriori del segmento mobile.
Tali strutture nervose periferiche allertano a seguire il sistema nervoso centrale che risponderà con sistemi di difesa e di protezione: contrattura muscolare, scoliosi antalgica, rettilineizzazione della colonna, adeguamento posturale. Questa è la modalità di insorgenza del dolore localizzato (**lombalgia**).

Qualora invece la struttura dinamica per eccellenza (disco intervertebrale) tenda a erniare, migrando posteriormente e lateralmente nel forame di coniugazione, il conseguente conflitto fra disco e radice del nervo spinale sarà la causa del dolore irradiato da compressione delle radici L4 - L5 - S1 del nervo sciatico (**lombosciatalgia**)
Anche in questo ambito clinico, il modo migliore per curare una patologia resta sempre la prevenzione che, nel caso della lombalgia, si attua attraverso la buona qualità del riposo, il mantenimento di posture corrette, il controllo del peso corporeo e la riduzione degli sforzi.
Per quanto riguarda il riposo è molto importante la scelta del cuscino e del materasso. Il cuscino, né troppo alto né troppo basso, deve colmare lo spazio tra nuca e materasso senza forzature sulla fisiologica curvatura del collo che avrebbero inevitabilmente delle ripercussioni anche sul tratto dorsale e lombare. I più adatti sono quelli in memory o in piuma d'oca.



La rete a doghe offre un ottimo comfort e sostegno durante il sonno, assicurando una distribuzione uniforme del peso.
Il materasso in memory è in grado di adattarsi alle forme del corpo, alleviando i punti di pressione e garantendo un sostegno ergonomico.
Una particolare attenzione va posta all'aumento di peso corporeo che spostando in avanti il baricentro, situato a livello della seconda vertebra lombare, può determinare una modificazione della fisiologica lordosi lombare con conseguente lombalgia.
È facilmente intuibile come siano però soprattutto gli sforzi a causare uno stress a livello del tratto lombare.
Va ricordato che la muscolatura anteriore e quella posteriore della colonna svolgono un ruolo importantissimo nel proteggere i dischi intervertebrali dai traumi.
Pertanto per la loro tutela sono utili sia gli esercizi di rinforzo muscolare che gli esercizi mirati allo scarico e al rilassamento lombare.
La sofferenza a carico del disco è talvolta causata da una intensa e improvvisa sollecitazione, ma più frequentemente è dovuta alla sovrapposizione nel tempo di posture o movimenti scorretti.
A questo scopo una regola da rispettare è flettere sempre i gomiti, avvicinando al tronco il peso che si solleva o si trasporta, allo scopo di accorciare la lunghezza del braccio di leva rappresentato dalle braccia. Ciò consentirà di ridurre notevolmente la forza necessaria a svolgere il compito in sicurezza.
Va inoltre ricordato che per sollevare correttamente un peso è indispensabile anche contrarre gli addominali e mantenere la schiena diritta con le ginocchia leggermente flesse.

**Per mettere in pratica quanto descritto concludiamo con qualche consiglio pratico:**

- per trasportare borse della spesa o valigie meglio suddividere equamente il carico tra le due braccia
- meglio utilizzare lo zaino rispetto alla borsa a tracolla, nel qual caso andranno alternate le spalle
- per posizionare o afferrare un oggetto posizionato in alto non ci si deve sollevare sulle punte dei piedi ma usare un rialzo stabile
- quando è possibile il piano di lavoro va rialzato (ad es. asse da stiro)
- nell'utilizzo di attrezzi (ad es. scopa, rastrello) il manico deve essere lungo per evitare di flettere troppo la schiena in avanti
- quando si è seduti sulla sedia, sul divano o sul sedile dell'automobile, ci si deve posizionare in modo che la schiena sia ben appoggiata allo schienale utilizzando eventualmente un cuscino posto dietro la zona lombare

*di Dr. Vincenzo Rega e Dr.ssa Laura Anelli*

***La conferenza si è svolta mercoledì 8 ottobre nella "Sala Giardino" del Circolo Alessandro Volta di Milano, che ringraziamo per la consueta ospitalità. Numerosissimi i presenti che hanno seguito con grande interesse ed entusiasmo i due relatori ai quali va il sentito ringraziamento della Associazione dei Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia*

# IL NATALE DELLA MIA INFANZIA

## Ricordi marchigiani a Urbania

*di Nino Smacchia*

Della mia infanzia mi ritornano, nitidi, i ricordi della atmosfera di Natale che non iniziava nell' imminenza della notte Santa, ma molto prima.
Iniziava infatti con il ritorno dei migranti, i lavoratori stagionali che tornavano dalla Svizzera o dalla Germania. L'attesa del loro arrivo, oltre ai famigliari, coinvolgeva anche i vicini, tale era il senso della comunità e si correva ad abbracciarli e si faceva festa. Tornavano e per giorni e giorni restavano oziosi, si compravano paletot nuovi e raccontavano storie di quei paesi da cui tornavano, storie che ai più sembravano incredibili: che i merli saltellavano vicino a loro negli scavi dei cantieri e nessuno si permetteva di catturarli, perchè era severamente proibito dalla legge. Che le strade e i marciapiedi erano puliti e nessuno buttava a terra anche un pezzo di carta!.
Presto passava il "Tebo", che già con quel nome mi ricordava qualcosa di biblico. Veniva dai monti dell'Appennino col suo mulo carico di sacchi di castagne. Noi ne compravamo varie decine di chili e nelle sere seguenti le arrostivamo nell'apposita padella, sul fuoco del camino. Scoppiettavano ed espandevano il loro buon profumo. Prima si "castravano" per renderle inoffensive, facendo una lunga incisione sulla buccia, per impedire che nella cottura potessero scoppiare diventando delle piccole bombe.
C'era poi il gioco del "*ciocco che caca le castagne*". Senza farsi accorgere da noi piccoli, i grandi inserivano le castagne all'interno di un grande ciocco con delle cavità, che mettevano ad ardere nel camino. Poi dicevano a noi bambini:
*"Battere il ciocco che cacherà castagne"!* E noi, con un grosso bastone, battevamo il ciocco e, come per magia, da una fessura cadevano le belle castagne arrostite .
Al mattino, ancora nel sonno, sentivo il suono delle ciaramelle che per me era Il suono del Natale: la melodia antica e malinconica delle zampogne sembrava salire dalla notte, come il canto dei pastori in omaggio al bambino divino.
Le ciaramelle venivano da lontano, forse dai monti dell'Abruzzo. Per primo percorrevano le piazze e i portici addobbati a festa dei paesi, ma poi si sparpagliavano anche nelle campagne. Io, che alla musica sono stato sempre sensibile, correvo fuori per poter ascoltare meglio quella musica e osservare quei personaggi.
Indossavano pesanti pantaloni di velluto che avevano un "corpetto" di pelle grezza di pecora, ai piedi calzature pesanti, le caviglie fasciate con pelle di pecora stretta con lacci di cuoio e in testa portavano il cappello a punta con nastri tipico dei pastori.
Ricordo mio padre che partiva per fare spesa in paese e mia mamma che gli diceva di far presto perché altriment, in pescheria, non avrebbe trovato più l'anguilla, subito razziata dalle comari del paese. Lui partiva in bicicletta con la sua giubba da cacciatore di velluto marrone con i tasconi che al ritorno erano pieni di belle arance dorate, rivestite con la carta velina con l'immagine della Trinacria.
Mia mamma preparava il *bustrengo*, un dolce tipico a base di pane raffermo, riso, cioccolato, noci e non so quant'altro: era delizioso.
Nell'imminenza del Natale, la mia famiglia cantava la novena, con un antico canto della tradizione contadina che si intonava dopo la recita del rosario; cantavamo stando in piedi e rivolti all'immagine del Sacro Cuore:
*"Fate voi cara Maria/ Che al divin Bambino/ sia degna culla l'alma mia.*
*Deh! Venite o Salvatore quest'alma a consolare / Non la fate più penare"*
La notte di Natale la chiesa era stipata di gente, il grande lampadario di Murano splendeva con tutte le sue luci e l'*Adeste Fideles* veniva cantato con grande trasporto.
Nel cono di luce che si sprigionava dall'interno della chiesa, volavano piccoli cristalli di neve. Spesso al mattino la campagna era tutta coperta da un manto bianco.



## Ricordi umbri a Dunarobba (Terni)

L'attesa del Natale era molto sentita. In paese non c'erano vetrine e luminarie che creassero l'atmosfera di festa; ma dal freddo che si faceva più pungente, dalle parole della maestra a scuola e dalle funzioni dell'Avvento grandi e bambini avvertivano l'avvicinarsi delle festività natalizie. I due fratelli più grandi, ormai, erano complici dei genitori nel far credere ai due più piccoli che il *Bambino* arrivava davvero in groppa a un somaro con delle *balle* cariche di regali, e che bisognava preparare del fieno e dell'acqua per la povera *fera* e lasciare il fuoco acceso perché si potessero *scallare.*
La vigilia di Natale si mangiava il baccalà arrosto e la pastasciutta dolce, un piatto a base di pasta il cui condimento era un impasto di pangrattato, cioccolato, noce moscata, zucchero, cannella, noci tritate e alchermes.
La sera della vigilia si respirava una strana atmosfera per la casa: c'era l'emozione per il passaggio del Bambino e l'ansia per i regali che avrebbe portato. Ma erano gli anni successivi al dopoguerra e nelle bisacce del povero somaro c'erano, insieme a qualche raro giocattolo, soltanto caramelle, cioccolatini, torroncini dai molti colori, arance, frutta secca (*mela secche, uasecca, ficosciutte e brugnisecchi)* tutta roba che produceva la nonna Martina.
Al mattino, al risveglio, gli occhi dei bambini si riempivano di meraviglia… il fieno non c'era più, l'acqua per il somaro era sparita… e i comodini erano pieni di caramelle, torroncini e frutta secca. Un anno il babbo Angelo aveva comperato una bambola per Iole, la sorellina più piccola e uno schioppetto per il fratellino: possedere due giocattoli veri fece impazzire di gioia i due *potti.* Dopo il Bambino, passava la Befana, la quale portava solo frutta secca, fazzoletti e pedalini… e con l'Epifania tutte le feste se ne andavano via.
Iniziava allora il periodo più lungo e gelido dell'anno: l'interminabile gennaio si presentava con la neve, il ghiaccio e la terribile tramontana che fischiava nelle fessure delle finestre e cullava, la sera, il sonno dei *potti*, mentre per riscaldarsi si accartocciavano alitando forte sotto le coperte.

*di Antonio Spadini*

# IL NATALE DELLA MIA INFANZIA

## Il Presepio con la "pelliccia"

*di Vanny Terenzi*



Quando abitavo in Arcevia, in un bel Palazzo seicentesco di proprietà dei Marchesi Pianetti, l'ultima parte dell'ampio corridoio di ingresso, dai primi di dicembre, era riservata agli addobbi natalizi. Questa zona era illuminato da una piccola finestra che dava sulla Piazza delle Erbe, dove la domenica si teneva il mercato della verdura e di tutto ciò che i contadini portavano dai loro campi: polli, conigli, piccioni, uova, ricotta di pecora di un sapore così eccezionale che non ho mai più ritrovato.

All'avvicinarsi del Natale questa parte del corridoio diventava un luogo di lavoro, pieno di fermento e di iniziative, di azioni ripetute negli anni ma sempre nuove e soprattutto attese con tanta gioia da noi bambini. Si iniziava con il montare, prelevandolo dalla cantina (un luogo che ci incuteva tanto timore, nei sotterranei del palazzo) un grande tavolo di legno con pesanti gambe in ferro che si potevano piegare. Addetto a questo lavoro era un collaboratore di mio padre, e noi gli eravamo molto riconoscenti, perché lo ritenevamo (e in realtà era proprio così) l'artefice della meraviglia più grande che il Natale ci dispensava: il Presepio. Ma il rito più importante per la sua preparazione era senz'altro la "raccolta della pelliccia", come in dialetto chiamavamo il muschio che doveva ricoprire l'intera tavola, in cui avrebbe preso forma il grande avvenimento: la rappresentazione della natività di Gesù.

Ai primi di dicembre, sperando nella clemenza del tempo che a volte offriva giornate terse fredde e soleggiate, dopo la scuola e il pranzo, ci incamminavamo verso la Strada Nuova o le Pacche (una stradina non asfaltata in mezzo alla montagna che conduceva a San Martino) accompagnati da qualche adulto, con una grossa "canestra" di vimini per sistemarvi la "pelliccia" da raccogliere. Ma dove trovarla? L'esperienza ci aveva insegnato che le zone migliori erano quelle più in ombra, sotto i grandi alberi che costeggiavano entrambe le strade. Si scartava quella tenera appena spuntata, quella troppo vecchia e già ingiallita, e si preferiva quella di un colore verde brillante, soffice e 'polputa' che avrebbe ricoperto magnificamente la pesante tavola di legno. Ma tutta l'operazione era un grande divertimento per noi bambini, felici quando scoprivamo una distesa di pelliccia perfetta, che raccoglievamo con grande attenzione deponendola nella canestra con la massima delicatezza. L'operazione richiedeva quasi tutto il pomeriggio, ovviamente fino a quando la luce del sole ci permetteva di operare. Giunti a casa si stendeva la pelliccia su grandi fogli di giornale, dove rimaneva un paio di giorni ad asciugare, prima di iniziare la costruzione del presepio, nella quale eravamo sempre assistiti dal mitico collaboratore, che aveva intanto procurato grossi sassi e pietre che servivano per "arredare" la grotta in cui sarebbe nato il Bambinello. Tutta la pelliccia veniva stesa a ricoprire la tavola, tranne il triangolo nell'ultima parte a destra, la più lontana dal centro. Lì si metteva una terra rossa per simulare la zona desertica dalla quale poi sarebbero arrivati i Re Magi.

Le strade venivano disegnate con la farina bianca e un grosso frammento di specchio, ben circondato da folta vegetazione, rappresentava il laghetto in cui nuotavano anitre e cigni. Il nostro Presepio non aveva luci ma tante pecorelle e numerosi pastori, insieme a statuine di gesso che rappresentavano contadini impegnati nelle varie mansioni quotidiane: immancabile la filatrice, il pescatore, il calzolaio, i suonatori di cornamusa, il carro di buoi con le botti di vino. Ogni statuina veniva sistemata nel luogo più adatto, vicine alle poche case di cartapesta o lungo le stradine e spesso questa mansione procurava dissidi tra noi, perché non sempre si era tutti d'accordo. E i Re Magi quando li sistemiamo? Ora o nei giorni vicini all'Epifania? Spesso le opinioni erano divergenti, ma alla fine sempre ci si accordava nel sistemare all'inizio del deserto, con gli unici due cammelli in dotazione, i tre sultani che sarebbero giunti tra alcuni giorni con i loro doni per Gesù Bambino. Quando poi dal soffitto, sostenuti da fili quasi invisibili, arrivavano pendenti tre angeli vestiti di azzurro era il segnale che il lavoro era terminato. La gioia e l'allegria di noi bambini era la ricompensa più grande per chi aveva contribuito al lavoro.

# "BRICIOLE DI RICORDI"

*Recensione di Vanny Terenzi*




E' un vero piacere portare all'attenzione dei lettori questa piccola elegante e adorabile raccolta di poesie che l'autrice ha voluto dedicare al marito Sergio da poco scomparso.

"Briciole di ricordi" di Liliana Cerasi Maturi, poetessa per diletto, è il racconto di una vita in cui è sempre presente, in varie forme, l'elemento naturale (la luna di melagrana, i petali del pesco, la pioggia, la manciata di stelle, luglio dorato, brusio di ali nei cespugli) anche quando, lieve e mai triste, fa da sfondo a vicende personali con esiti deludenti di abbandono.

La natura nella poesia di "Lilla" Cerasi è quasi umanizzata, come nelle liriche "Alba" e "Notte di agosto" (quest'ultima con accenti di leopardiana memoria) e in questo senso abbraccia e riconduce nella grande armonia dell'universo anche il singolo, con le sue pulsioni e i suoi pensieri. Nella lirica "Autunno" la natura diventa emblema del vivere: "*Uno alla volta ce ne stiamo andando/ come foglie di platano…/cadranno al primo accenno di tempesta/ una alla volta".* Dunque metafora della vita, in cui l'uomo è sempre in comunione con la natura, compagna e testimone dei suoi cambiamenti e del suo cammino.

Questa simbiosi trova il suo punto più alto nella lirica "Maneggio di campagna", e in questa natura l'autrice si immerge, quasi corpo unico con il suo amato cavallo, "compagno di vita".

La raccolta testimonia, con uno stile armonioso, ricco di belle similitudini, affascinanti metafore e giocose ironie, momenti felici e dolorosi di una vita vissuta con la consapevolezza di essere parte di un tutto al quale ricongiungersi: "*mentre la luna gioca con il vento/ tra i viticci odorosi/ del caprifoglio.*

# SAN BENEDETTO DEL TRONTO: LA REGINA

## *Nota come attivissimo centro peschereccio e tra le maggiori stazioni balneari del medio Adriatico*

Risale all'anno 998 il documento certo che parla di un piccolo centro chiamato Castrum Sancti Benedicti: si tratta di un Atto relativo all'investitura del beneficio dei SS. Vincenzo e Anastasio in territorio di Acquaviva Picena da parte di Uberto, vescovo di Fermo. E questa ipotesi è sempre stata sostenuta fino ai giorni nostri. Ma nell'estate del 2010 ci sono stati ritrovamenti archeologici di grande importanza, che hanno messo in discussione l'origine medievale della cittadina, facendola invece risalire alla prima metà del I° secolo dopo Cristo. Sono stati rinvenuti, infatti, molti reperti risalenti a epoca romana, come mosaici di tessere bianche con cornice nera e un angolo di muro di un edificio civile ( una Villa Marittima ), con le pareti affrescate con il colore rosso tipico della consuetudine decorativa romana dell'età neroniana o flavia, che hanno portato alla definizione di un'Area Archeologica.

Oggi San Benedetto è la seconda città per popolazione dopo il capoluogo Ascoli e conta oltre 47.000 abitanti; il fiume Tronto ne delimita il territorio comunale a Sud e lo divide dall'Abruzzo. Il primo nucleo del paese storico è oggi chiamato Paese Alto e sorge su una piccola altura, mentre La Marina è il nuovo centro abitato lungo il litorale, attraversato dal torrente Albula.



*Piazza Gualtieri*

### Storia e leggenda

La tradizione vuole che un giovane soldato romano, di nome Benedetto, nato a Cupra Marittima (città romana situata a poche miglia a Nord della attuale città di San Benedetto) da genitori nobili e ricchi, fu conquistato dalla santità del vescovo Basso, giunto a Cupra da Nizza per predicarvi il Vangelo e si convertì al cristianesimo. Fu battezzato dallo stesso vescovo Basso quando era Imperatore Diocleziano e Governatore di Cupra Grifo che, seguendo le direttive dell'Imperatore, cominciò la persecuzione dei cristiani, durante la quale fu ucciso il Vescovo Basso e incarcerato il giovane Benedetto. Considerate le sue nobili origini il Governatore tentò in tutti i modi di convincerlo ad abbandonare la fede cristiana, fino a promettergli in sposa la sua bellissima figlia. Ma non riuscì a convincere Benedetto che andò incontro, in tal modo, al martirio. Fu ucciso il 13 ottobre del 304 d.C. sul ponte del torrente Menocchia e molte persone assistettero alla sua decapitazione. La tradizione racconta che, mentre alcuni cittadini stavano seppellendo il suo corpo, proprio il torrente Menocchia con una grande onda trascinò il corpo stesso e la testa di Benedetto fino al mare dove numerosi delfini li spinsero fino a riva. Le spoglie, che emanavano una grande luce, furono viste da un contadino che passava di lì con il suo carro trainato dai buoi e proprio quella luce lo convinse che quello fosse il corpo di un Martire. Lo adagiò con grande delicatezza sul carro e con sua grande meraviglia vide che i buoi lo trasportavano dove volevano, mentre la salma diffondeva sempre più chiarore, seguita da numerose persone conquistate da quella luce. Quando i buoi arrivarono sopra un piccolo colle, ricchissimo di vegetazione, si fermarono, nonostante il contadino e la gente li spronassero ad andare avanti. Decisero allora di seppellire il corpo proprio in quel punto, in un sepolcro nascosto affinché i pagani non potessero ritrovarlo: quello era il luogo dove oggi sorge la Chiesa Abbaziale dedicata a San Benedetto. E il 13 ottobre è la festa patronale.



Dopo l'Editto di Costantino del 313, alcuni fedeli costruirono una cappella intorno a quel sepolcro e successivamente una modesta chiesa, di piccole dimensioni, con l'abside rivolta a Est, verso il sorgere del sole, simbolo del Cristo risorto. Da allora San Benedetto è venerato non solo dagli abitanti del luogo ma anche da quelli dei territori vicini.

Poi, intorno alla chiesa, si sviluppò il borgo fortificato, che strategicamente era situato nella parte più alta: nel Basso Medioevo, a partire dal XII secolo, furono costruite le prime mura di cinta e torri fortificate, delle quali oggi rimane solo quella che prese il nome dei fratelli Gualtieri, che la fecero costruire su concessione del vescovo di Fermo: il famoso "Torrione", dalla particolare pianta esagonale, in laterizio, chiamato dagli abitanti "lu Campanò" o anche "lu Torriò", in seguito dotato di un grande orologio rivolto verso il mare. Per secoli esso fu l'unico punto di riferimento per i marinai che erano in navigazione. Fu poi restaurato nel 1901 da Giuseppe Sacconi. E' oggi uno dei simboli della città. Tutte le fortificazioni, compreso il Torrione, erano inserite all'interno del borgo, il Castrum Sancti Benedicti, che corrisponde al Paese Alto di oggi.

### Dal Medioevo all'età moderna

Il fenomeno dell'incastellamento determinò una certa chiusura e un mancato sviluppo urbanistico: San Benedetto in Albula, sottoposta a Fermo, fu spesso teatro delle aspre contese tra Fermo stesso e Ascoli oltre ad essere vittima delle incursioni dei saraceni e dei turchi e di una terribile pestilenza che la colpì nel 1478, decimando quasi per intero la sua popolazione. Dobbiamo arrivare agli inizi del Seicento per assistere a un'espansione dell'antico borgo verso il mare, dopo che nel 1571 Fermo aveva dato la possibilità di aprire le porte del castello; vennero costruiti i magazzini verso la Strada lauretana, oggi SS 16 e nel contempo anche la chiesa chiamata Madonna della Marina, sorta proprio sul luogo dove oggi si trova la Catte-



*Chiesa di San Benedetto Martire*

# DELLA RIVIERA DELLE PALME

*di Vanny Terenzi*



drale. L'espansione della cittadina nella parte bassa portò a uno stanziamento di numerose famiglie e di marinai che provenivano non solo da tutto il territorio piceno, ma anche dal contesto adriatico e questo per molti anni, fino alla fine dell'800.

Lo sviluppo vero e proprio di San Benedetto si ebbe dopo l'Unità d'Italia, soprattutto grazie alla costruzione della ferrovia Adriatica e del tronco che la unì ad Ascoli. Tutto questo portò alla nascita dell'economia del turismo che è fiorentissima ancora oggi.

Nel 1907 si iniziò la costruzione del porto peschereccio, poi ampliato varie volte, molto importante per la futura economia della cittadina dove, nel 1912, fu varato il primo peschereccio a motore in Italia il "San Marco"; così come determinante fu anche la realizzazione dell'ampio lungomare, nel 1931, su progetto di Luigi Onorati, con l'elegante Palazzina Azzurra, oggi sede di mostre. Con il passare degli anni e l'avvento del turismo di massa, numerosi alberghi furono costruiti sul lungomare che fu arricchito da oltre ottomila palme, assurte a simbolo non solo della città, ma di tutto il litorale nei territori di Cupra Marittima, Grottammare e San Benedetto, che viene oggi definito proprio "la Riviera delle Palme", ormai quasi completamente dedicata al turismo balneare. Purtroppo durante la seconda guerra mondiale San Benedetto subì ben 144 bombardamenti aerei e sei cannoneggiamenti navali che devastarono la città; la ricostruzione nel dopoguerra fu lunga e laboriosa: per questo motivo gran parte della città mostra oggi un aspetto quasi completamente moderno.

### L'importanza della pesca nei secoli

L'attività dei pescatori sambenedettesi si è notevolmente evoluta verso la fine del XVIII secolo, quando l'imbarcazione più importante era la Paranza, tipica della marineria locale insieme con la Lancetta.

Soprattutto la prima imbarcazione fu determinante, in quanto riusciva a superare quindici giorni di navigazione, con parecchie calate di reti di durata variabile. Il termine Paranza deriva da "paro" o "paio"e infatti le barche navigavano in coppia per aumentare il pescato e sfruttare il vento in maniera ottimale, disponendosi parallelamente e quindi calavano la rete ("tartana"). Entrambe le barche reggevano i due capi della tartana a poppa, ma poi solo la paranza principale tirava a bordo la rete con il pescato. Ogni barca aveva dieci uomini di equipaggio e un comandante (in dialetto "parone").



*San Benedetto*

Dopo la seconda Guerra Mondiale l'attività della pesca riprese in fretta, tanto che si contavano 160 pescherecci che, ben presto, si spinsero fuori dal Mediterraneo verso l'Oceano Atlantico e più tardi anche Indiano con una flotta atlantica di tutto rispetto, anche a livello mondiale. L'economia della pesca, negli anni Sessanta e Settanta, crebbe in maniera esponenziale, tanto che San Benedetto divenne il primo porto italiano per quantità di pescato e numero di pescherecci: oggi il primato in questo senso è del porto siciliano di Mazara del Vallo. Anche



*Lungomare con le palme*

a causa di normative internazionali che regolamentano la pesca la flotta della cittadina adriatica si è ridimensionata, tuttavia al suo porto è legata non solo l'attività peschereccia ma anche quella dell'industria conserviera per la commercializzazione del prodotto ittico. Al mare è legata tutta la civiltà sanbenedettese, a cominciare dalla devozione degli abitanti per la Madonna del Mare. A proposito dei pescatori e del loro legame con le tradizioni religiose ricordiamo che ancora oggi i pescatori non vanno in mare il giorno dei morti, come segno di rispetto per le anime di coloro che hanno nel mare la tomba. Ma fino agli anni Cinquanta era ancora viva la credenza che se i pescatori fossero andati in mare la sera del due novembre avrebbero pescato solo le ossa dei morti e sentito le loro voci spaventose!

### Tradizioni gastronomiche e folklore

"La notte della ventura" ancora oggi ricorda, tra il 9 e il 10 dicembre, l'arrivo nelle Marche della casa di Nazareth della Madonna, con falò accesi in suo onore (fòchere), canti e preghiere. La festa di Santa Lucia prelude a quella grande del Natale, con la messa di mezzanotte e il cenone della vigilia rigorosamente "di magro" a base di baccalà, broccoletti e l'immancabile "frustingo", un dolce tipico regionale con frutta secca, uvetta, scorza di arancia e tanto altro. Ma il piatto forte di San Benedetto del Tronto, ormai da secoli riconosciuto come il piatto più famoso della città, è senz'altro il "brodetto" legato al mare e ai pescatori. Proprio questi ultimi cucinavano a bordo la parte del pescato che non avrebbero potuto vendere, sia perché di qualità non pregiata, sia perché scarsa come quantità oppure di piccolissima taglia. Indispensabile elemento per i pescatori era l'aceto di vino bianco (spesso era il vino stesso che diventava aceto esposto al sole della barca) e condimento essenziale era l'olio di oliva; tra gli alimenti che i pescatori portavano a bordo, quando ancora non esistevano le barche a motore e adatti alla conservazione c'erano i pomodori verdi e i peperoni verdi, che sono rimasti come elementi caratteristici proprio del Brodetto alla sambenedettese.

# IL NATALE DELLA MIA INFANZIA

## Ricordi marchigiani a Petriolo

*di Umberto Rilli Spinaci*

Anche quest'anno arriverà il Natale e in molti ci interroghiamo sull'attuale valore di questa festa meravigliosa. Per chi, come me, è alla soglia dei 70 anni, il ricordo dei Natali passati non può non far nascere tanta nostalgia, anche per le numerose differenze con quelli di questi ultimi anni.

Il ricordo più nitido di questa ricorrenza è, naturalmente, quello legato alla mia fanciullezza; si sa il Natale è la festa dei bambini. Per la mia età questo vuol dire risalire alla fine degli anni 50 e inizio anni 60.

Com'era allora per me il Natale e come si svolgeva nella mia famiglia?

Per la nostra famiglia, da pochi anni trasferita dalle Marche in Lombardia, il Natale comportava il ritorno nella nostra regione e precisamente nella casa dei nonni materni in un paesino della provincia di Macerata. Per me e mio fratello, bambini, questo era già bellissimo, perché si abbandonava realmente la vita di tutti i giorni per entrare in una realtà totalmente diversa da quella della grande città.

Il viaggio stesso impegnava allora dieci o più ore in quanto l'autostrada terminava prima di Bologna e non solo si doveva attraversare l'intera città, ma poi prendere la via Emilia con tutti i suoi paesi e di seguito, la trafficata statale Adriatica. Era realmente una piccola avventura. Se il vento impetuoso dei favolosi anni 60, così creativi nella moda, nella musica e nell'arte arrivava solo come una debole brezza nella provincia marchigiana, un ritrovato benessere si era diffuso nell'intera nazione con il boom economico e consentiva in genere di dedicare più denaro per le spese non strettamente necessarie o voluttuarie, dopo gli anni dei sacrifici del dopoguerra.

Il Natale, in quasi tutte le case, era la festa in cui dimenticare ogni ristrettezza per godere di giorni felici e spensierati in compagnia di tante persone, parenti o amici; e così era anche per noi.

Il Natale era la vera festa; la vigilia, come suggeriva la Cristianità, era solo l'attesa del grande evento e nella nostra famiglia era totalmente dedicata ai preparativi per il santo giorno e ad accogliere le tante persone che avrebbero riempito la casa in attesa della mezzanotte. L'abitazione del paesino, Petriolo, non aveva i termosifoni e il clima collinare, quando ancora non si parlava del riscaldamento globale, non era propriamente mite. Anzi, nei miei ricordi di bambino, i giorni del Natale erano sempre am-



mantati di neve. Di certo la temperatura all'interno della casa era bassa e ci si riscaldava con il caminetto e svariati bracieri. Uno era posto sotto il grande tavolo rettangolare del soggiorno coperto da una abbondante tovaglia cosicché, sedendosi, un piacevole tepore avvolgeva le gambe e i piedi dei commensali.

Si era in tanti tra parenti e amici stretti: forse una quindicina o più e questo contribuiva a scaldare l'ambiente.

Ma ciò che più ricordo era il calore vero, quello umano. Forse era proprio questa la maggiore differenza con i Natali dei tempi nostri. Oggi abbiamo tutto, tanto di più di quel modesto benessere, ma manca quel profondo amore, quella condivisione di amicizia e cordialità.

La cena della Vigilia non era ricchissima e si basava prevalentemente sul pesce. Di regola veniva preparato il baccalà in umido con le patate e il cosiddetto salame di tonno. Come dessert, immancabile era il Frustingo un dolce tipico delle Marche a base di fichi secchi, mandorle noci canditi uvetta e altri ingredienti, rigorosamente realizzato in casa. In aggiunta si acquistavano i torroni morbidi di Bedetti, famosa azienda dolciaria di Falconara Marittima.

Finita la cena nessuno si alzava dal tavolo perché iniziava il rito della Tombola. Questa, tra racconti vari barzellette e il bicchierino di "Mistrà" o della celebre "Anisetta", consentiva di arrivare alla mezzanotte per il caloroso scambio di auguri e abbracci.

Per la mia famiglia lo scambio dei doni avveniva la mattina del 25. Noi bambini, impazienti, eravamo tranquillizzati con varie scuse: il ritardo di Babbo Natale era dovuto al maltempo o al traffico di slitte...

Appena svegli ci si precipitava sotto il mega albero di Natale (vero non di plastica) dove trovavamo una infinità di regali. Tutti eravamo contenti e soddisfatti.

Dopo la partecipazione alla messa Natalizia si ritornava a casa per il pranzo, sempre in compagnia di molti parenti.

In questo caso la tradizione, sempre rispettata, recitava la pasta al forno delle Marche i famosi Vincisgrassi come primo piatto, il cappone al forno con le verdure pastellate e i cremini fritti come secondo.

Il pomeriggio, se il tempo lo permetteva, si usciva per una passeggiata. La via principale del paese e la piazza sopra il torrione medioevale pullulavano di persone. Le luci Natalizie non coprivano l'intero paese ma addobbavano le due chiese della piazza e il Comune, posto anch'esso in quel luogo.

Alla fine, dunque, un Natale non fastoso, ma ricco di tanto amore e cordialità, con meno consumismo e più sincerità.

## NOTIZIE IN BREVE: UMBRIA E MARCHE SEMPRE PIÙ VICINE

REGIONE MARCHE

Speriamo che questa sia la volta buona per il completamento del raddoppio della SS76, la Ancona-Perugia, i cui lavori erano stati sospesi dal marzo 2018. È questa un'opera molto attesa, strategica e importante per la connessione e l'accessibilità delle aree interne delle Marche, in un momento in cui collegamenti veloci e infrastrutture adeguate possono fare la differenza. È stata disposta la ripresa dei lavori di realizzazione del Viadotto Mariani, carreggiata Sud: una questione annosa quella del Viadotto Mariani, sulla quale la Regione ha lavorato senza clamore, come ha affermato l'Assessore alle Infrastrutture Francesco Baldelli, con l'obiettivo di risolvere un problema ormai storico di una delle aree trasversali più importanti delle Marche, nella direttrice Ancona-Perugia.

La disposizione della ripresa dei lavori è stata effettuata da Quadrilatero Spa a seguito della conclusione positiva del complesso procedimento di valutazione delle interferenze con le matrici ambientali, che ha visto coinvolti non solo la Regione, sul piano tecnico attraverso il Dipartimento Infrastrutture, ma anche l'Arpam e l'Ast, la società Quadrilatero, ANAS e il Comune di Genga.

Regione Umbria

# 80° ANNIVERSARIO DELLA CONSULTA NAZIONALE

## Gli importanti marchigiani e umbri che vi presero parte

*di Luciano Aguzzi*

Il 2025 è l'80° anniversario della fine della Seconda guerra mondiale e degli eventi che si sono succeduti nel 1945. Dal 25 Aprile fino alla resa del Giappone (2 settembre).

Alla conclusione della guerra l'Italia è divisa in due. Al Sud vi è la sede del Regno, del re e del governo di Ivanoe Bonomi che si dimette il 19 giugno 1945. Gli succede Ferruccio Parri, a capo di un governo che riunifica tutto il territorio italiano, sebbene ancora sotto il vigile controllo delle Forze Alleate. Il re è Vittorio Emanuele III, ma le funzioni di Capo dello Stato sono esercitate dal figlio Umberto di Savoia col titolo di Luogotenente generale del Regno.



*Adele Bei*

Si tratta di rimettere in piedi la struttura istituzionale dello Stato. Per il momento, provvisori sono il Luogotenente e il Governo, in attesa che si definisca la questione Regno o Repubblica, e che si elegga un Parlamento con le competenze di formare un governo e di legiferare. In mancanza di un organo legislativo eletto, se ne nomina uno provvisorio non elettivo che prende il nome di Consulta nazionale. Entra in funzione il 25 settembre 1945 e dura fino al 1° giugno 1946. Il 2 giugno 1946, infatti, si elegge l'Assemblea Costituente che avrà le funzioni anche di organo legislativo. Nel periodo della Consulta si hanno i governi di Parri e poi quello di Alcide De Gasperi.

La Consulta è formata da 430 membri, detti consultori, ed è presieduta da Carlo Sforza. 235 consultori sono stati nominati dai partiti antifascisti, 47 dai sindacati, 28 dai reduci della guerra e della Resistenza, 80 erano ex parlamentari antifascisti, 40 rappresentavano le organizzazioni culturali, le professioni e i quadri d'azienda, i funzionari o politici che ricoprivano particolari ruoli amministrativi.

Dotata di scarsi poteri legislativi, ma di più ampi poteri consultivi, la Consulta svolse un ruolo assolutamente necessario di passaggio dalla precaria situazione dell'immediato dopoguerra alla stabilizzazione istituzionale che si ebbe con la Costituente e poi con la Costituzione.

Molti dei 430 consultori sono oggi dimenticati: nomi di cui è difficile rintracciare una biografia o anche solo il luogo e la data di nascita, salvo studi particolari d'archivio. Nei siti Internet ufficiali e in libri vi è l'elenco di tutti i nomi, ma solo di 310 sono riuscito a rintracciare anche il luogo e la data di nascita. Fra questi ho trovato 9 di origine marchigiana, che elenco: Adele Bei e Domenico Ciufoli di Cantiano, Alessandro Bocconi e Oddo Marinelli di Ancona, Giulio Coli e Giuseppe Filippini di Pesaro, Diego Del Bello di Fermo, Enrico Mattei di Acqualagna, Guido Molinelli di Chiaravalle. Di origine dell'Umbria ne ho trovati cinque: Armando Fedeli, Enrico Presutti e Verecondo Paoletti di Perugia, Cesare Massini di Foligno, Luigi Salvatorelli di Marsciano.

Una sola donna, la sindacalista del Pci Adele Bei (1904-1976), che fu in seguito membro dell'Assemblea Costituente e per più legislature senatrice e deputata. Fra gli altri marchigiani spicca per la sua successiva carriera di personaggio di primo piano quello di Enrico Mattei. Fra i cinque umbri il più noto è Luigi Salvatorelli, non come politico ma come studioso e storico illustre, autore di molte pubblicazioni. Quale contributo complessivo i marchigiani e umbri abbiano dato ai lavori della Consulta nazionale non è mai stato oggetto di una ricerca storica. Sarebbe un bell' argomento per una tesi di laurea.

# PELLIZZA DA VOLPEDO

*di Anna Maria Broggi*

## I capolavori in mostra alla Gam di Milano



Dopo la grande esposizione del 1920, a più di un secolo di distanza, Milano rende omaggio a Giuseppe Pellizza da Volpedo, la cittadina dell'alessandrino dove nacque nel 1868 e morì nel 1907, dopo una breve ma intensa vita. Una vita artistica che la mostra riproduce in maniera eccellente con un percorso di quaranta opere (dipinti e disegni), che ben rappresentano lo sviluppo di questo artista, tra i più complessi e innovativi della pittura italiana tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del ventesimo secolo

Giuseppe Pellizza frequentò l'Accademia di Brera a Milano, l'Accademia di Belle Arti a Firenze, dove fu allievo di Giovanni Fattori e l'Accademia Carrara a Bergamo e dalla formazione accademica arrivò a confrontarsi con i grandi maestri del Divisionismo (una tecnica particolare basata sulla divisione dei colori, che ebbe come maggior esponente Giovanni Segantini). Approdò successivamente a un Simbolismo che vede come protagonisti sia la natura che l'essere umano, per arrivare a una riflessione sulle tensioni sociali della sua epoca. E sempre la sua pittura ha un linguaggio molto personale, ricco di grande intensità, con uno sguardo attento e profondo sulla condizione umana e una straordinaria padronanza della luce e del colore.

"IL QUARTO STATO" è senz'altro l'opera più importante di Pellizza da Volpedo, cui la mostra dedica una intera sala, nello stesso luogo, appunto la sede storica della GAM, nella quale l'opera era inizialmente collocata. Raffigura un gruppo di braccianti che marcia in segno di protesta in una piazza. L'avanzare del corteo, non violento ma lento, suggerisce una sensazione di vittoria, l'atteggiamento di chi è convinto di agire per diritto e giustizia. In primo piano sono rappresentati due uomini e una donna con un bambino in braccio, La donna è a piedi nudi e invita i manifestanti a seguirla. Al centro quello che forse è il protagonista della scena, "un uomo sui 35, fiero, intelligente, lavoratore" (come afferma Pelllizza) che procede con disinvoltura.

L'opera celebra l'affermazione di una nuova classe sociale, quella del proletariato, (o quarto stato) che ha trovato la forza di rivendicare il rispetto dei propri diritti.

La mostra propone molte altre opere di Pellizza, a testimonianza dell'intero suo cammino, umano e artistico.

# LE STREGHE NELLE MARCHE

di Ambretta Manna Fossi

## Storie popolari e leggende tramandate nei secoli

Quando ero piccola avevo una paura terribile delle streghe, perché in tutte le favole per bambini c'erano delle streghe talmente brutte e cattive che addirittura mangiavano i bimbi dopo averli ingrassati a dovere. Più di una volta, nel bel mezzo della notte, mi capitava di svegliare i miei genitori gridando che c'era una strega che mi stava afferrando con le sue mani adunche e loro pazienti, forse perché ero la prima figlia, mi portavano nel lettone. Con le mie sorelle poi sono stati molto meno comprensivi.

Piano piano diventando grande, la verità ha trasformato in me la paura, sostituendola con una fascinazione verso queste creature che avevano una sola colpa, quella di essere donne deboli e quindi predisposte al peccato e al male; inoltre il fatto che erano povere e indifese sono state, dalle origini del mondo, il capro espiatorio ideale per sfogare tensioni e preoccupazioni collettive.

Nelle Marche caratterizzate fino alla metà del secolo scorso da una realtà sociale prevalentemente contadina, il ruolo delle donne era fondamentalmente quello di procreare, allevare i figli, accudire i famigliari e la casa. Le bambine venivano educate a dedicarsi ai servizi domestici e ad aspettare il giorno del matrimonio, unica occasione per avere una esistenza sociale, e finché erano in età fertile erano soggette a una serie indefinita di gravidanze.



*Streghe ballano con il demonio - F.Guazzo : Compendium Maleficarum,1608*

In questo quadro privo di alternative, non mancavano però donne considerate in qualche modo diverse; sole e senza mezzi, vivevano di espedienti e avevano costumi sessuali contrari alla morale: erano pertanto disprezzate da tutti, allontanate e soprattutto temute, e finivano per essere considerate dall'immaginario popolare come delle streghe.

### Streghe e Sibille

Nelle Marche, nel periodo della grande caccia alle streghe tra il XIV e il XVIII secolo, vennero bruciate meno streghe rispetto a quelle di altre località. Come in tutti i paesi dove prevaleva lo spirito della Controriforma, il movimento promosso dalla Chiesa nel XVI secolo per contrastare il protestantesimo e riaffermare i valori cristiani, la persecuzione non ebbe bisogno di essere realizzata su vasta scala. Tuttavia, le credenze nelle streghe, nei loro malefici e nel loro influsso negativo in generale, rimasero vivi e costanti nei secoli.

Dagli archivi locali emergono carte processuali che parlano di donne accusate di avere eseguito fatture, incanti e malefici. Nel 1573, per esempio, Maddalena nella zona di Arquata del Tronto, era stata accusata di essere una strega "perché andava vagabonda e non se fermava mai". Nel 1587 Laura di Urbino guaritrice e "domina herbarum", venne torturata e portata in tribunale perché accusata di aver provocato tempeste che condussero a un lungo periodo di carestia nella zona. Nel 1588 Vittoria, la zingara che operava nella zona di Jesi, prediceva il futuro e godeva di una pessima fama: anche lei esperta di erbe, insegnava a fare sortilegi, vendeva pozioni, fatture, espedienti che le consentivano di sopravvivere. Coinvolta in un caso di uxoricidio, fu fustigata lungo la via principale della città, con l'accusa di stregoneria.

D'altra parte, le Marche furono sempre terra di Sibille, "strolleche" (una specie di indovine). Risale al 1564 il noto episodio dell'incontro, a Visso, tra il futuro papa Paolo III e una donna del posto, di nome Angeruta, che gli predisse l'ascesa al soglio pontificio.

La Sibilla è una figura profondamente legata alla tradizione popolare dei monti Sibillini, dove abitava all'interno di una grotta. Questo personaggio, a seconda delle epoche, è stato visto in modo controverso: fata o strega, veggente pericolosa che ammaliava gli uomini e li allontanava dalla legge di Dio. Nella grotta dove viveva era circondata da splendide dame. La gente del posto ha tramandato le sue gesta: si sono così diffusi dei miti legati alla Sibilla e alle sue fate dai piedi caprini, che di notte scendevano a ballare con i giovani dei paesi vicini.

Secondo il libro di Mario Polla:" Tra Sant'Emidio e la Sibilla. Forme del sacro e del magico nella religiosità popolare ascolana", nell'ascolano, per proteggersi dalle streghe, che potevano introdursi in casa nottetempo, si usavano degli oggetti che avevano una funzione protettiva, come la scopa di saggina capovolta, collocata dietro la porta di casa. Se la strega avesse tentato di entrare in casa, avrebbe dovuto necessariamente contare tutti i fili della scopa. In questo modo avrebbe perso molto tempo e frattanto sarebbe arrivato il mattino e il sole l'avrebbe fatta scappare. Anche il ferro aveva un forte valore protettivo; si usava infatti incrociare forchette metalliche sul davanzale della finestra.



*Corinaldo – Il pozzo della polenta*

Le streghe avevano anche il potere di trasformarsi in animali: ragni, gatti, civette, rospi. Se ci si fosse trovati di fronte a un animale sospettato di essere una strega, si doveva pronunciare la frase:" Oggi è sabato a casa mia", facendosi il segno della croce sulla fronte, sul naso e sulle labbra. L'animale, in questo modo, sarebbe scappato perché il sabato è il giorno della Vergine, figura molto temuta dalle streghe.

Le streghe si riunivano anche tutte assieme nei famosi sabba che celebravano feste magiche e orgiastiche in onore del diavolo; nell'ascolano sembra che si svolgessero nelle notti tra il venerdì e il sabato.

Oltre ai monti Sibillini nelle Marche esistono diversi luoghi legati alle streghe: Corinaldo viene definita "La capitale di Halloween" per la famosissima festa organizzata ogni anno e Polverigi ospita la "Notte delle streghe" a settembre. Anche Montalto delle Marche è nota per la festa celebrata in estate: "La notte delle streghe e dei Folletti", che trasforma il borgo in un paese incantato.

Questi eventi servono a tenere vive le credenze legate ai tempi passati, ma anche se nessuno pensa più a figure come quelle delle streghe, purtroppo esistono e esisteranno sempre nelle Marche o altrove esseri umani che, come le streghe, verranno considerati diversi, e portatori di malefici o di sventure.

*Bibliografia: Marco Polla: "Tra Sant'Emidio e la Sibilla. Forme del sacro e del magico nella religiosità popolare ascolana."*
*Silvia Alessandrini Calisti: "Marche stregate."*

## GLI EVENTI DELL'ASSOCIAZIONE UN POMERIGGIO ALL'INSEGNA DELLA "RED PASSION"

Venerdì 16 maggio la nostra Associazione ha organizzato la visita alla Galleria Campari, un marchio storico produttore di famosi liquori, che accompagna dalla metà dell'800 la vita meneghina. Una bravissima guida ci ha introdotti nella bella costruzione d'epoca, a Sesto San Giovanni, splendidamente ristrutturata e inaugurata nel 2010, in occasione dei 150 anni di Campari e racconta la storia affascinante di questa azienda, che ha sempre curato in modo particolare la "comunicazione". Infatti la Galleria ospita opere originali come manifesti della Bella Epoque, schizzi e opere realizzati da artisti del calibro di Dudovich, Depero, Munari per citarne solo alcuni. Mostra inoltre il profondo rapporto tra Campari e il mondo del Cinema, a partire dagli anni '60-'70, con i Caroselli e gli spot pubblicitari realizzati da registi famosi come Fellini.

La Galleria ospita inoltre una selezione interamente dedicata agli strumenti originali del mondo della miscelazione, bottiglie e bicchieri storici, oggetti vintage e di design. Ma vediamo un po' da vicino la storia di questa azienda, così legata al territorio.

Nel 1860 Gaspare Campari inventa una miscela originale e rivoluzionaria, ancora oggi rimasta inalterata nella sua composizione. La creatività di Gaspare e di suo figlio Davide, successivamente, e la loro passione furono tanto forti che il loro genio vive ancora oggi attraverso il marchio famoso in tutto il mondo, l'incomparabile liquido rosso rubino e tutti coloro che sono guidati dalla "Red Passion".




*Dudovich , Dame e Ufficiali*

Il primo successo di Gaspare fu il caratteristico locale aperto nella nuova Galleria Vittorio Emanuele II, punto di riferimento della sua attività. Il Bar affaccia su Piazza Duomo, viene chiamato Caffè Campari e diventa il più famoso bar di Milano, mentre il successo dell'azienda supera i confini del Caffè e diventa internazionale. Nell'anno 1904 la Campari inaugura il nuovo stabilimento di Sesto San Giovanni che è oggi sede del Gruppo. Un grande impulso all'Azienda fu dato dal figlio Davide che apre le porte del Camparino in Galleria e, rivoluzionando il modo di gustare il Bitter (spesso assunto come digestivo), introduce l'aperitivo, ancora e soprattutto oggi un momento di socialità tutto italiano. Vengono inventati l'Americano e il Negroni e allo stesso tempo molti grandi artisti dell'epoca iniziano a collaborare con Campari, segnando l'inizio del legame del marchio con il mondo dell'arte. Marcello Dudovich è l'autore del manifesto qui rappresentato "Dame e Ufficiali" del 1913, un'armonia perfetta di colori pastello e linee sinuose che descrive non solo gli abiti, ma le abitudini dell'alta società a cavallo fra le due guerre.

Possiamo senz'altro affermare che è stato un pomeriggio di grande interesse culturale... e non solo! Al termine della visita abbiamo potuto sperimentare dal vivo la squisitezza dei prodotti Campari: un aperitivo a scelta tra le tante proposte (spritz campari o aperol, bitter, campari soda e altro ancora), arricchito da ottime e appetitose varietà di cibi.

*di Vanny Terenzi*

# LA FUNZIONE CATARTICA DELLA POESIA

## *Una interessante riflessione del noto "poeta boscaiolo" marchigiano di Lamoli*



La poesia, nonostante non goda oggi di grandi fortune, continua a svolgere un ruolo fondamentale nella società. In un mondo dominato dalla tecnologia fine a sé stessa, essa rappresenta una porta aperta sulle emozioni ma, anche e soprattutto una denuncia sociale, un urlo contro il buio e la superficialità della nostra epoca. Quindi la poesia oltre ad avere una funzione catartica, è anche una forma di lotta contro la disumanizzazione che divora l'uomo dall'interno. Con una strage culturale e di valori che si sta perpetrando nel mondo occidentale; con la classe politica e l'opinione pubblica troppo spesso distratte verso i tanti orrori che si compiono nel mondo nei confronti di uomini e donne e purtroppo anche di bambini: violati, costretti a prostituirsi, a lavorare dodici ore al giorno e talvolta anche a imbracciare un fucile per uccidere e venire uccisi in guerra.

Nessuno potrà dirsi innocente, la storia ci condannerà. Attraverso le parole i poeti più grandi gridano il loro sdegno, la loro indignazione e anche se possono sembrare inascoltati le loro parole entrano nelle coscienze e le tormentano. Se è vero che l'umanità nella sua maggioranza è diventata indifferente alla sofferenza altrui, alle ingiustizie e alla corruzione, è anche vero che la verità contenuta nei versi dei poeti, la scuote, la interroga, le chiede conto e per quanto faccia non riesce a farla tacere.

I potenti temono da sempre la forza libera e inarrestabile della poesia, umile serva dell'umanità intera. Oggi come mai in passato cercano di corromperla, mercificarla, farne oggetto di consumo per concorsi di vanità. In modo da svilire la sua nobiltà e volgarizzarla.

Ma ciò non sarà mai possibile perché la poesia parla al cuore e alla mente, suscita sete di giustizia e induce ad agire, se pure in modo pacifico. Induce a rivendicare i diritti per tutti, a impegnarsi per un mondo di pace. "La letteratura è tutt'altro che arte quieta", diceva il Foscolo. Di fronte a una società stravolta e alienata, i poeti sono la voce degli ultimi, degli umiliati, dei calpestati, dei padri che non riescono a nutrire le proprie famiglie, dei giovani che non riescono a immaginare un futuro dignitoso. La grande poesia, però, non punta mai il dito, non accusa e non assolve e non può essere accusata né assolta. Non nasce da un senso di superiorità la sua opera, ma dall'angoscia di sentirsi parte degli errori ed orrori del mondo, perché siamo tutti corresponsabili, se pure a diversi gradi, della bruttura che ci imprigiona. Per questo fa tanta paura: la poesia ci fa male, è la nostra parte di luce che ci mette in guardia dall'abisso e ci spinge a risalire se ci siamo dentro, oppure ci mostra il bello e non ci dà pace se non lo scegliamo.

*di Stefano Vittorio Gentili*

# SAN FRANCESCO GRANDE PROTAGONISTA



*San Francesco in estasi, Caravaggio, 1594*

In questo autunno, in vista degli 800 anni dalla morte del "Patrono d'Italia" che ricorrono l'anno prossimo, il Parlamento ha ripristinato il 4 ottobre come festa nazionale. Inoltre Alessandro Barbero e Aldo Cazzullo hanno pubblicato due libri di grande successo dedicati a San Francesco. E non sono i soli…

Cazzullo spiega che, "lavorando direttamente sulle fonti medievali – a cominciare dalla prima biografia del santo, quella di Tommaso da Celano, condannata al rogo – e sugli studi più recenti di Jacques Le Goff e Chiara Frugoni", ha tracciato anche la storia del francescanesimo attraverso i personaggi ispirati dal santo – Sant'Antonio, Giotto, Dante, Cristoforo Colombo, padre Pio – fino al primo Papa chiamato Francesco".

E definisce Francesco "L'uomo più straordinario del secondo millennio dopo Cristo**,** capace, col suo esempio, di ispirare e illuminare anche i tempi di crisi che stiamo vivendo".

**Chi è stato veramente San Francesco?**

A questa domanda specifica risponde Barbero (in libreria e a teatro) con un saggio. Per l'autore, sono almeno sette le versioni della sua vita arrivate fino a noi, ed è davvero difficile stabilire chi fosse il "vero" Francesco. Nel libro lo storico "ricostruisce l'intricato gioco di specchi che ha moltiplicato, frazionato e alla fine costruito l'immagine di San Francesco".

Non solo: anche il suo nuovo spettacolo teatrale è dedicato al Santo: "(…) Pochi sanno che l'immagine del Santo affabile e gioioso che predicava agli uccellini corrisponde ben poco alle testimonianze di chi lo aveva conosciuto. Testimonianze che presentano un personaggio molto più ruvido e conflittuale. L'ordine francescano dopo la sua morte ha corretto e ripulito la memoria del fondatore, dando luogo a una discussione ancor oggi aperta: chi è stato veramente Francesco?"**,** si legge nella presentazione dello spettacolo. Il taglio "critico" scelto da Barbero incuriosisce…

Anche Roberto Benigni ha firmato un altro libro su San Francesco, che conterrà un commento dell'artista al "Cantico delle Creature" (opera che, a sua volta, quest'anno ha compiuto 800 anni). In appendice, tra l'altro, ci sarà il discorso tenuto da Benigni davanti a Bergoglio.

Infine, tra le altre novità, anche **"**Il folle di Dio – Storia di Francesco d'Assisi**"** dello psichiatra e saggista Vittorino Andreoli**,** edito da DeAgostini, in cui l'autore tratteggia la personalità del giovane santo nel contesto della cultura e della società del suo tempo.

Poniamoci quindi alcune domande.

***Da questi testi, attraverso le fonti a disposizione, notiamo un Francesco che muta nel tempo. È così?***

È indubbio che Francesco, nel corso della sua vita, abbia conosciuto un'evoluzione, perché è così di qualsiasi cammino spirituale cristiano, dal momento che la spiritualità è sempre incarnata in vicende storiche ed esistenziali in trasformazione. La biografia di una persona non è mai una fotografia istantanea.

***Ma l'agiografia non ha forse inteso farne un solo – univoco – santo?***

L'agiografia medievale seguiva senz'altro criteri diversi dalla storiografia contemporanea; è stata determinata anche da tesi e da linee ecclesiali e politiche da sostenersi nel proprio tempo.

E' inevitabile pensare che l'agiografia volesse trasmettere l'immagine di un solo San Francesco. Ma la lettura della molteplicità delle fonti non può che trasmettere una pluralità. Già nei primi decenni dalla morte del santo, si è manifestata, infatti, un'abbondante produzione di racconti e "leggende" o "legende", nel senso di cose "da leggere" e da prendere sul serio. Ogni fonte evidenzia tratti in maniera a volte così forte e convinta da risultare, oggi, persino in contraddizione l'una con l'altra.

***Vediamo qualche aspetto per la contemporaneità. San Francesco è stato un ambientalista e un animalista ante litteram?***

Francesco non avrebbe capito queste parole. Non gli attribuirei patronati sull'ambiente in maniera funzionale ai nostri problemi. Questa sua spiccata sensibilità per le creature tutte è da ricondurre alla grande capacità empatica di Francesco, che lo metteva in contatto con le cose in modo profondo. I biografi lo riconoscono: «La forza dell'amore aveva reso Francesco fratello di tutte le altre creature».



*San Francesco predica agli uccelli*
*Giotto, 1292*

Vedo, anche qui, il suo desiderio di conformarsi a Cristo, incarnazione di Dio, quindi la sua partecipazione a tutti gli esseri animati e inanimati, verso cui percepiva, con le dovute proporzioni, quello stesso senso di fraternità proprio degli umani.

*di Pierfrancesco Fodde*

## *NOTIZIE IN BREVE:* SALGONO A 20 LE BANDIERE BLU DELLE MARCHE

**Le Marche possono vantare, da quest'anno, ben 20 Bandiere Blu (una in più dello scorso anno), il prestigioso riconoscimento internazionale assegnato dalla Foundation for Environmental Education (FEE) per la qualità delle acque e dei servizi turistici. "E' un risultato straordinario – ha affermato il Presidente Acquaroli – che riconosce la qualità e la bellezza del nostro territorio e, soprattutto, dà merito al lavoro quotidiano portato avanti dagli operatori turistici, dai cittadini e dalle amministrazioni locali. Le Marche si confermano tra le Regioni Italiane con il maggior numero di località premiate, a testimonianza di un modello virtuoso di sviluppo sostenibile". Tra le più "anziane" ricordiamo Senigallia, con la sua spiaggia di velluto, Sirolo e Ancona - Portonovo nel mitico Conero, Cupra Marittima, Grottammare e San Benedetto del Tronto e, ultima con nomina da quest'anno, Campofilone, rinomata dunque non solo per la sua pasta squisita! Dobbiamo poi sottolineare che ben sei approdi turistici sono insigniti della Bandiera Blu tra cui Il Circolo Nautico Sambenedettese, Porto Della Rovere (Senigallia) e Marina De Cesari (Fano).**



# SPORT E SALUTE ORALE: ALLEATI O NEMICI?



*di Marta Giovannardi***

La relazione tra salute orale e sport è in discussione soprattutto nell'ultima decade.
Il professore, Ian Needleman, di parodontologia presso l'University College di Londra e parte della commissione del Centro di Ricerca per la prevenzione agli infortuni e protezione della salute degli atleti tra il 2014 e il 2022, ha iniziato a studiare questa correlazione tra sport e salute orale mediante uno studio epidemiologico cominciato durante i giochi olimpici di Londra 2012.
In seguito a tutti i suoi studi nel 2020, in una intervista dell'EFP (società europea di parodontologia) ha affermato che circa il 49% degli atleti aveva carie dentali, il 42% presentava erosioni dentali, il 77% gengiviti e il 22% parodontiti.

**Ma come mai gli atleti, che sembrano il modello a cui noi tutti auspichiamo, possono avere tutti questi problemi di salute orale?**
Per rispondere a questa domanda è fondamentale analizzare gli stili di vita di un atleta, per lo più nel mondo agonistico. Il ruolo della nutrizione e degli integratori è un punto chiave. Il consumo frequente di zuccheri, bevande acide o di supplementi energizzanti sono il fattore di rischio maggiore soprattutto per quanto riguarda il fenomeno dell'erosione dentale. Inoltre, i problemi relativi alla disidratazione e all'effetto degli allenamenti intensivi nel cavo orale come la quantità di saliva che viene prodotta o i cambiamenti del microbiota orale possono aumentare il rischio di disbiosi.
La pratica sportiva intensa, infatti, comporta specifici rischi per la salute orale, in particolare per lo smalto dentale. La riduzione fisiologica del flusso salivare durante l'attività fisica, se associata al consumo di bevande sportive acide o energy drinks [1], aumenta significativamente la vulnerabilità dei denti agli attacchi acidi. Inoltre, sport di contatto o l'uso di paradenti possono favorire processi di demineralizzazione, mentre nuotatori o atleti esposti ad acqua clorata [2] risultano più suscettibili all'usura dentale e alla degradazione acida dello smalto. Questi fattori rendono cruciale la prevenzione e il mantenimento di una corretta routine di igiene orale, con strategie mirate a proteggere lo smalto e a contrastare l'impatto dei comportamenti e delle condizioni tipiche della pratica sportiva.
Quindi le cause per le problematiche relative all'igiene orale negli atleti sono molteplici e possono essere suddivise in due gruppi:

- Fattori dovuti agli allenamenti intensi e a fattori che possono modificare il microbiota orale.
- Poca consapevolezza dell'importanza della salute orale soprattutto in presenza di alimenti o supplementi acidi che possono incidere notevolmente sullo smalto dei denti.



*Campionessa Nadia Battocletti*

La prevenzione e la cura della salute orale sono quindi ancora più cruciali per gli atleti e questa ha anche un impatto forte nelle performance degli stessi, se trascurata, come lo dimostra una studio condotto da Tripodi et al nel 2021 pubblicato nel 'Dentistry Journal' [4].
Analizzando nel dettaglio il fenomeno dell'erosione dentale che colpisce circa il 40 % della dentatura permanente in Italia (Fonte AIC: Associazione Italiana Conservativa) e circa il 42% degli atleti è un processo patologico, cronico e localizzato che comporta la progressiva perdita dei tessuti duri dentali quali smalto e dentina a causa di una azione chimica non mediata da batteri. Tale perdita è causata da reazioni tra acidi di diversa natura e la superficie dentale, con un ruolo centrale degli ioni H+ rilasciati dalla dissociazione degli acidi nell'ambiente salivare. La velocità e l'intensità della demineralizzazione hanno molte variabili e dipendono dalle caratteristiche chimico-fisico dell'agente acido e può avere una origina intrinseca o estrinseca come uso di bevande o sport.
Le soluzioni quindi più adatte a problemi di erosione dentale sono l'utilizzo giornaliero, dopo i pasti, di dentifrici e collutori in mousse con una azione bio-adesiva fondamentale in queste problematiche. Inoltre, l'obiettivo principale dei prodotti con questa caratteristica è di tamponare l'acidità, riequilibrare il pH orale e proteggere lo smalto. Il collutorio con formulazione in mousse, associato al suo dentifricio ha la caratteristica di prevenire e mantenere sotto controllo il fenomeno dell'erosione dentale in quei pazienti con fattori di rischio quali l'assunzione frequente di sostanze, bevande o cibi acidi o problemi legati alla disidratazione e alla riduzione della saliva durante gli allenamenti più intensi.
In casi avanzati, il professionista consiglierà l'utilizzo di mousse remineralizzanti con calcio fosfato amorfo e principi attivi che rinforzano la superficie dello smalto; per poi riprendere l'utilizzo di prodotti con azioni bio-adesive e con caratteristiche di riequilibrio del pH orale a scopo di mantenimento.
In conclusione è evidente quanto la salute orale giochi un ruolo estremamente importante nella performance globale. Un dente sensibile, una erosione dolorosa, problemi parodontali o bocca secca possono influenzare alimentazione, idratazione, concentrazione e quindi performance.
Promuovere la prevenzione, dunque, significa **proteggere non solo il sorriso, ma anche l'efficienza e il benessere dell'atleta nel complesso.**

Riferimenti:
[1] Park S, Onufrak S, Blanck HM, Sherry B. Characteristics associated with consumption of sports and energy drinks among US adults: National Health Interview Survey, 2010. J Acad Nutr Diet 2013;113:112119.

[2] Favero L. et al, Dental Erosion in Competitive Swimmers and Preventive. Treatments: An In Vitro Study, Dent. J. 2024, 12(9), 289

[3] Schulze A. et al, Sports Diet and Oral Health in Athletes: A Comprehensive Review, medicina 2024.

[4] Tripodi D. et al, The Impact of Sport Training on Oral Health in Athletes, Dent. J. 2021 May 3;9(5):51

**Biostatistician and QA Specialist

ISCRIVITI ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE!

MARCHIGIANI & UMBRI
DI MILANO E LOMBARDIA

Iscriversi alla nostra Associazione, anche per coloro che non sono marchigiani o umbri, vuol dire avere a disposizione numerose iniziative culturali e ludiche, con funzione di aggregazione, di promozione e di scambio tese a far conoscere la cultura e la tradizione delle due regioni.
Della nostra Associazione questo giornale, semestrale, è la voce più rappresentativa.

La quota di iscrizione annuale è di € 50,00 da versare a mezzo bonifico bancario intestato a:
Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia

ATTENZIONE NUOVO IBAN: IT 98 S 02008 01673 00000449581 1

Tel/Fax 024238596 - Cell 33581 32684 - email: segreteria@marchigianieumbri.info

# LA **NUOVA ERA** DELLA **PREVENZIONE**

BIO-BALANCE COMPLEX

**NOVITÀ**

CURASEPT BIOSMALTO

**PROTEZIONE EROSIONE**




## L'ALLEATO IDEALE PER **PREVENIRE L'EROSIONE** DELLO SMALTO DEI **TUOI PAZIENTI** CON FATTORI DI RISCHIO

**SPORT** · **REFLUSSO** · **CIBI ACIDI** · **BEVANDE GASSATE**

Linea arricchita dal BIO-BALANCE COMPLEX, costituito da Tampone Fosfato e Carnosina, che permette di **riequilibrare quotidianamente il pH della saliva, proteggendo lo smalto dall'erosione acida.**

- **Aiuta a proteggere** dall'erosione acida
- **Rallenta la dissoluzione** dello smalto
- **Previene l'ingiallimento** dei denti
- **Aiuta a proteggere dalla sensibilità** dentinale

LINEA QUOTIDIANA COSTITUITA DA **DENTIFRICIO** E **COLLUTORIO IN MOUSSE**

**www.curasept.it**

CURASEPT
FIRST BECAUSE WE CARE