

Anno VI n. 3

Dicembre 2009

# In...Forma!

**Associazione Seniores  
del Comune di Torino**



**ASSOCIAZIONE SENIORES  
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 1° piano - 10122 Torino  
Telefono: 011 - 4431954-52-51  
Fax: 011 - 4431840  
[gruppo.anziani@comune.torino.it](mailto:gruppo.anziani@comune.torino.it)  
[www.comune.torino.it/lavoratorianziani](http://www.comune.torino.it/lavoratorianziani)  
Cod.Fisc. 80099240014

**Orario di ufficio**

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 11,30

**PRESIDENTE:** Vittorio FERRANDO

**VICE PRESIDENTE**

**per i Soci in Servizio:** Fausto SORBA  
**per i Soci in Pensione:** Antonio NACCA

**SEGRETARIO:** Giovanni AJMAR  
**SEGRETARIO AGG.:** Pier Lorenzo RAVERA

**TESORIERE ECONOMO:** Liliana VALENTINI

**CONSIGLIERI:** Enzo BRAIDA  
Livio CROSETTO  
Aldo LANTERI  
Marisa MODICA  
Luisella NIGRA  
Pier Vittorio PRATO  
Pieralberto ROLANDO  
Laura SILVA  
Maria TITTARELLI  
Renza VARVELLO

**PROBIVIRI:** Mario BIGNARDI  
Domenico PAVARIN  
Valeriano TEMPO

**REVISORI  
DEI CONTI:** Loredana IGUERA  
Aldo PICCHETTO

**IN...FORMA!**

**Direttore Responsabile:**  
Vittorio FERRANDO

**Comitato di redazione:**  
Antonio NACCA  
Pier Vittorio PRATO  
Pieralberto ROLANDO

**Hanno collaborato a questo numero**

Anna Braghieri  
Edmondo Paganelli

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921  
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Graficat, Torino  
dicembre 2009

**Sommario**

Editoriale	Pag.	1
San Giovanni Bosco		3
Viaggio in Spagna		8
Itinerari in bicicletta		12
Allergie Alimentari		19
Viaggi e Gite		23
Convenzioni		24

**In copertina: Piazza Carlo Felice**

Veduta prospettica della piazza Carlo Felice con l'attuale via Roma, litografia a colori firmata Demetrio Festa, su disegno di Enrico Gonin, 1835 (Collezione Simeom, D 252)

## *Editoriale*

---

# *55 anni e oltre*

**C**on il ricordo ancora vivo del 23 ottobre 2004 quando con un'intera giornata abbiamo festeggiato i primi 50 anni di vita dell'Associazione, domenica 18 ottobre ci siamo ritrovati al Conservatorio G. Verdi per celebrare il 55° anniversario della fondazione.

In attesa di tempi meno "grami" ci siamo attenuti a criteri di sobrietà senza richiedere all'Amministrazione Comunale alcun contributo in denaro, ma il solo utilizzo gratuito della Sala Concerti.

Ancora una volta i Maestri Ceretta e Cognazzo hanno offerto un saggio della loro bravura proponendo un programma gradevolissimo e di facile ascolto per tutti che ha riscosso un successo strepitoso.

Durante il breve intervallo a Pier Vittorio Prato e a Pier Alberto Rolando è stato consegnato il distintivo d'oro quale modesto ma doveroso riconoscimento per il loro determinante contributo alla causa dell'Associazione.

Al termine del concerto è stata offerta ai presenti, a ricordo dell'evento, una tavoletta di cioccolato con impresso lo stemma della città ed il numero 55.

Con grande soddisfazione, personale e dei più stretti collaboratori, la sala del Conservatorio si presentava pressoché gremita con pochissimi posti rimasti vuoti per gli incombenenti malanni di stagione.

Credo di essere nel giusto interpretando la massiccia partecipazione come testimonianza non solo della vicinanza all'Associazione ma anche del consenso per quanto si è riusciti a realizzare in questi anni.

Si sono mossi in tanti da casa certamente per ascoltare della buona musica ma anche per il desiderio di "stare insieme" alcune ore e condividere una significativa tappa della vita dell'Associazione.

Abbiamo lasciato alle spalle altri cinque anni e l'attuale Direttivo sta per concludere il suo mandato. Come ho ricordato molto brevemente nei preliminari del concerto qualcosa di importante dovrebbe rimanere nella storia dell'Associazione: il radicale rinnovamento del Notiziario, il cambiamento della denominazione del sodalizio già tentato in passato da altri senza successo, la gestione informatizzata dei soci, l'attenzione particolare verso la cultura concretizzatasi con la visita delle principali capitali europee e con la stipula della convenzione per gli abbonamenti musei.

A taluni potrà sembrare poca cosa, ma il tutto va rapportato con le risorse umane ed economiche di cui disponiamo nonché all'ampiezza degli spazi in cui operiamo.

Occorre essere realisti cercando comunque di guardare al domani con serenità ed ottimismo nonostante i grandi o piccoli acciacchi che, per quanto indesiderati, sono divenuti abituali compagni della nostra quotidianità.

L'avanzare dell'età o le condizioni di salute personali o dei più stretti familiari hanno costretto Livio Crosetto, già da alcuni mesi e Luciano Scalone a fine anno, a porre termine alla loro collaborazione. Mentre ad entrambi esprimiamo tutta la nostra gratitudine per il prezioso contributo offerto all'Associazione avvertiamo con sempre maggiore insistenza l'esigenza di poter fare affidamento su nuove forze per garantire il buon funzionamento del nostro Sodalizio.

Entro il mese di febbraio dovranno essere presentate in Segreteria le candidature per l'elezione a consigliere e la scheda elettorale verrà allegata al notiziario di marzo.

Con l'ennesimo appello ad offrire la vostra disponibilità giungano a tutti i più fervidi auguri di Buon Natale.

***Vittorio Ferrando***

Foto Ghelfi



*Un momento del concerto*

## *I grandi piemontesi*

---

### ***San Giovanni Bosco.***

#### ***Vita poco nota di un personaggio carismatico***

**Q**ues'anno si è celebrato, con solennità, un importante avvenimento di risonanza mondiale: il 150° anniversario della fondazione della "Pia Società Salesiana" da parte di San Giovanni Bosco. Il Santo rimane una delle figure più rappresentative della vita torinese e nazionale; infatti, sia sul piano religioso che civile, campeggia con le sue intuizioni in fatto di educazione delle masse popolari, capaci di pilotare un momento determinante delle istituzioni civili verso piste nuove. Don Bosco fu infatti sensibile ai bisogni nuovi di una società che si stava trasformando rapidamente sotto l'influsso della prorompente rivoluzione industriale, colmando vuoti che si andavano creando fra le attività religiose tra le contraddizioni nascenti dalle contrapposizioni, anche aspre, fra Stato e Chiesa nella nascente Italia unita. In questa sede non si desidera tracciare la vita ufficiale del Santo ormai nota e divulgata, ma sottolineare momenti significativi della sua opera sia ecclesiale che pedagogica che tanta risonanza hanno avuto nel vasto ambito umano e sociale. Il Santo nacque nel 1815 in un piccolo borgo agricolo (Castelnuovo

d'Asti - frazione Becchi) ed ebbe un'infanzia tormentata e costellata da forti difficoltà esistenziali sia in famiglia, per la morte prematura del padre, che per le ristrettezze economiche, sempre superate grazie alla fermezza morale della madre: Mamma Margherita che fu, fino alla morte, la sua ispiratrice. Già all'età di nove anni, dice la leggenda, ebbe un sogno premonitore che sarebbe stato profondamente impresso nella sua mente: gli apparvero in un grande cortile tanti ragazzi festanti ed insieme a loro un uomo maestoso vestito di bianco ed una gentile donna che gli predissero che in futuro lui sarebbe stato la guida dei ragazzi e che avrebbe dovuto indirizzare la sua vita a questa attività. La creazione della Famiglia Salesiana avvenne in un momento di forti tensioni sociali e politiche legate alla Fondazione del nuovo Stato Italiano, soggetto a pulsioni politiche forti e determinanti per gli equilibri delle potenze europee; a ciò aggiungansi le difficoltà interne derivanti dalla ormai cronica "questione romana" che avviò un periodo di reciproca diffidenza, se non di ostilità, fra Stato e Chiesa, lamentandosi una notevole

le incomprensione culturale e sociale fra le due istituzioni. Perciò, in un tale clima teso e poco incline ad affrontare soluzioni di compromesso e di collaborazione, si inserì nel 1859 la fondazione della "Pia Società Salesiana", così chiamata per non incorrere nei rigori delle leggi vigenti che vietavano la costituzione di nuovi ordini religiosi. Essa si ispirò al Santo Francesco di Sales, prototipo di sacerdote tutto al servizio della comunità, e si inserì profondamente nel periodo cruciale del Risorgimento Nazionale negli anni dal 1859 in poi quando si evidenziò la faticosa creazione del nuovo "Stato Italiano" che si fece luce faticosamente nel concerto politico europeo mentre si forgiavano nel mondo risorgimentale nuove dignità e speranze, spesso deluse, ma che caratterizzarono le nuove generazioni. Don Bosco, negli anni dal 1841 al 1846 creò quell'Istituzione di cui ebbe sempre fama: "l'oratorio giovanile" che iniziò ad operare in diverse sedi provvisorie, sempre inseguito da diffidenze e disavventure causate dalla sua novità sociale, in quanto si riteneva sovversiva per l'epoca la riunione di tanti ragazzi, spesso scioperati, in un'unica sede; nel 1846 ottenne finalmente una sede definitiva in regione Valdocco – a quel tempo periferica e disagiata – confidando continuamente nella generosità e nella lungimiranza di tanti benefattori. Il Santo coltivò sempre con un occhio di riguardo i

rapporti con le autorità statali anche se queste non sempre furono benevole: il Re Carlo Alberto intervenne spesso a suo favore, conscio delle positive novità patrocinate dal Santo a favore delle classi disagiate sia giovanili che adulte; parimenti Cavour gli fu amico ed ebbe a dire spesso che il Santo avrebbe avuto in lui un sostenitore sincero. Anche il primo Re d'Italia – Vittorio Emanuele II – stimò sempre il Santo, aiutandolo discretamente.

Fu proprio poi nell'Istituzione oratoriale, ispirata al modello di San Carlo Borromeo del secolo XVII, momento fondamentale per affrontare i crescenti pericoli per i giovani, provocati dalla rivoluzione industriale, che Don Bosco sperimentò nuovi modelli educativi con la "Pedagogia preventiva" atta a stabilire nuovi modelli culturali e civili per affrontare i bisogni fondamentali di classi non adeguatamente considerate. Don Bosco con metodologie innovative, si inserì in un più vasto rinnovamento delle strutture scolastiche europee e si attirò l'attenzione di eminenti pedagogisti come Pestalozzi, Aporti ed altri; la sua dottrina fu compiutamente elaborata nella sua opera intitolata "Sistema Preventivo nell'Educazione della Gioventù" scritto nel 1877. Continuando nello spirito di questo scritto, che vede la figura del Santo anche nella sua quotidianità, innumerevoli sono da annoverare eventi tristi e lieti come la morte di mamma Margherita nel 1856, la visita di



Rosmini – suo grande estimatore – l’attentato alla sua vita nel 1848 nei cortili dell’oratorio, le Guerre d’Indipendenza, dal 1848 al 1866, con il loro seguito di lutti e speranze; la nascita della “Pia Società Salesiana” il 18 dicembre del 1859 ed il 3 aprile 1864 quando il Papa Pio IX approvò solennemente le “Regole” con la consacrazione ufficiale della nascita dell’istituzione religiosa. Essa avrebbe avuto subito una diffusione rapidissima, sia in Italia che nel mondo, diffondendo novità pedagogiche e moderno spirito cristiano tra genti di ogni continente; infatti già nel 1875 i Salesiani furono presenti in Francia e Spagna e nel 1879 iniziarono le prime partenze per l’America latina e l’America del Nord, al seguito della rilevante massa migratoria italiana in quelle terre. La presenza salesiana in queste terre non fu solo stimolo religioso ma soprattutto culturale e di appoggio all’italianità dei nostri cittadini colà emigrati; inoltre in Argentina – specie in Patagonia – i Salesiani costituirono con il confratello padre Agostini un valido nucleo di valorosi studiosi della civiltà locale, cooperando alla salvezza di culture in rapida estinzione. In tale contesto sovviene nuovamente raccontare un episodio significativo che puntualizza l’attività missionaria della Famiglia Salesiana: l’incontro di Giovanni Cagliero bambino con il Santo nell’oratorio di Valdocco nel 1854. Cagliero era già da circa tre anni con Don Bosco a

Torino, quando nel 1854 scoppiò il colera a Torino e Cagliero fu colpito dal male e ridotto in fin di vita, tanto da essere ammesso ai sacramenti ultimi. Allora il Santo, addoloratissimo, andò a fargli visita e si fermò di colpo sbalordito: una bellissima colomba bianca, con un rametto di ulivo nel becco, con sprazzi di luce vivissima, illuminava la camera; dopo alcuni giri raccolse il volo sul letto del moribondo, ne toccò le labbra con il ramoscello di ulivo e poi lo lasciò cadere sul suo capo; scomparve subito in una luce intensa. Don Bosco comprese che Cagliero non sarebbe morto, anzi, sarebbe diventato prete e vescovo e la colomba era lo Spirito Santo protettore. Poi il Santo vide sparire le pareti della stanza come d’incanto ed apparire lo spettacolo straordinario di popoli selvaggi, coperti di pelli che fissavano supplicanti il volto dell’infermo. Il Cagliero effettivamente guarì, fu sacerdote ed andò missionario nella Patagonia meridionale, nella Terra del Fuoco, l’estremo lembo sud dell’Argentina. In 40 anni di lavoro missionario assistette materialmente e spiritualmente migliaia di Indi argentini e fu fatto Vescovo e Cardinale per meriti eccezionali; ancora oggi è riconosciuto da parecchi Stati per benemerenze eccezionali e molte vie, piazze e monti portano ancora il suo nome. Si vuole qui ricordare un altro fatto poco noto, ma decisamente profetico nella sua interezza: è noto come il Santo, alcuni anni prima di

morire, fece molti sogni profetici sull'America Latina, legati alla diffusione delle sue missioni salesiane in questa parte del mondo; ma il sogno sulla nascita della capitale del Brasile moderno – Brasilia – ha perlomeno del sorprendente nella sua precisione. Infatti la scelta definitiva dell'imponente progetto cadde precisamente sulle coordinate di ben 5820 km quadrati, fra il 15° ed il 20° parallelo, esattamente come aveva descritto Don Bosco quasi ottant'anni prima. Il Santo descrisse anche la forma della Città di Brasilia simile ad un grande gabbiano e questa particolare configurazione, opera dell'urbanista Lucio Costa, vinse la gara su ben 22 altri progetti e la precisione del sogno di Don Bosco è tale che nacque il dubbio che tutto il progetto avesse avuto come superiore architetto il Santo. A tutt'oggi il visitatore di Brasilia ammira una chiesa stupenda che dedica al Santo con straordinarie vetrate e una lapide che Lo ricorda con particolare affetto, insieme a documenti che fanno parte della storia della città. Si richiama, sebbene ammantato di un po' di folklore,



l'episodio del "cane grigio" che divenne il cane da guardia di Don Bosco dal 1854 sino al 1866, difendendolo spesso da cattivi incontri con persone malintenzionate. Non si comprese mai da dove provenisse l'animale così affezionato al Santo che accompagnava tutte le sere nei suoi trasferimenti nelle varie sedi di apostolato ed infine nel 1866 il Grigio scomparve. Il Santo, nel 1872, ad una domanda di alcuni visitatori sulla provenienza di quel cane, disse sorridendo che "dire che sia un angelo farebbe ridere, ma neppure si può dire che sia un cane ordinario". Nel 1877 a Lanzo Torinese si riunì il primo Capitolo Generale della Società Salesiana ed iniziò la pubblicazione del famoso "Bollettino Salesiano" che ha sempre tenuto i collegamenti fra tutte le opere salesiane in Italia e nel mondo. Gli anni che vanno dal 1880 sino alla morte nel 1888 sono anni di intensa attività dedicati ad un'estenuante peregrinazione in Italia ed in Europa per sempre più far emergere l'albero salesiano e per estendere fin dove possibile i suoi rami. Ormai con una salute sempre più precaria, al-



l'età di 73 anni, il 31 gennaio del 1888 si spense nella sede storica di Valdocco in mezzo ai collaboratori di tante iniziative e fu canonizzato nel 1934 dal Papa Pio XI. Chiudo questo scritto con le significative parole che Mamma Margherita ebbe a dirgli quando espresse l'intenzione di abbracciare il sacerdozio "pensaci con calma

e, quando avrai deciso, segui la tua strada senza guardare in faccia nessuno. Da te non voglio niente e non mi aspetto niente, sono povera e rimarrò povera, fai la volontà del Signore e, se ti facessi prete e diventassi ricco, non mettere mai piede in questa casa ..."

*Alfonso Adda*

## *Auguri!*

Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a:

*Avidano Giuliana e Moscone Enrico*

che il 3 settembre 2009 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

*Roccia Rosanna e Nacca Antonio*

che il 4 ottobre 2009 hanno festeggiato 40 anni di matrimonio

*Cena Maria e Franco Giovanni*

che il 6 ottobre 2009 hanno festeggiato 63 anni di matrimonio

*Carella Maria e Colasanto Gerardo*

che il 27 febbraio 2010 festeggeranno 50 anni di matrimonio

*Muscio Maria e Narini Renato*

che il 28 febbraio 2010 festeggeranno 50 anni di matrimonio

## *I nostri viaggi*

---

### *Viaggio di primavera nel cuore della Spagna*

**L'**anonimo autore di un raro manualetto stampato a Torino dai celebri Reycend nel 1771 ammoniva: «niuno si può formare dell'universo una giusta idea se non ha viaggiato con ispirito di curiosità e di osservazione» (*Del viaggio ossia istruzione a' viaggiatori*, p. V). Saggio avvertimento, valido sia ieri, quando il viaggio era il pilastro della pedagogia aristocratica (e poi alto-borghese), sia oggi, dacché partire per diporto verso mete senza confini è diventato felice consuetudine per molti.

Quale partecipe entusiasta al viaggio organizzato dal nostro sodalizio nella primavera scorsa a Madrid e in alcune città della Castiglia, non ho dunque mancato di mettere in valigia gli ingredienti necessari a trasformare l'approccio a luoghi, persone e cose in bagaglio di conoscenza e soprattutto di emozioni. Corroborata da informazioni colte nei meandri della vasta letteratura iberica, della saggistica e della cronaca (che in questa estate torrida ha rivelato le irrisolte inquietudini e gli scompensi di un Paese dall'ascesa rapidissima), per la seconda volta dopo lunghi anni, con la serena curiosità della giovane emblematica *Muchacha en la ventana* di

Salvador Dali, mi sono affacciata alla capitale della Spagna del 2000 per coglierne le vecchie e le nuove suggestioni.

La nuova Madrid non ha deluso. Bella e grandiosa, accogliente e vitale, la metropoli spagnola ostenta oggi audaci monumenti alla modernità e splendori antichi: strade ampie e percorribili, polmoni verdi lussureggianti, palazzi regali ricchi di storia e d'arte e immensi musei in espansione, fresche fontane e imponenti edifici consacrati alla finanza, alle comunicazioni, alla tecnologia, alla cui sommità svettano talora gruppi scultorei di soggetto mitologico. Miscela curiosa di leggenda e attualità e di ulteriori aspirazioni, che trovano compendio nella centralissima Fuentes de Cibeles, simbolo pagano di una dea dell'abbondanza incondizionatamente idolatrata nei tempi antichi quanto nell'età presente.

La bellezza autentica della capitale madrilenica non sta tuttavia nel mito e nelle sue celebrazioni; piuttosto si rivela nella quotidianità di certi siti, come la smagliante e ospitale Plaza Mayor, con le fitte bottegucce allineate sotto il lungo porticato, dal quale si dipartono interessanti stradette ove il turista s'abbandona, talora

invano, al desiderio (ah, non aver potuto superare la lunga coda per oltrepassare la soglia dello straordinario negozietto di espadrillas d'ogni colore, misura e foggia, additato frettolosamente dall'impetuosa guida!). Una bellezza che si manifesta nella vivacissima Puerta del Sol, con l'allegro incessante chiassoso andirivieni di persone di etnie diverse, nella Gran Via, nelle opulente piazze, nelle grandi arterie,

con la loro frenetica animazione che si spegne dopo il tramonto, ma anche nel fitto intreccio delle misteriose vie avvolte nel caldo silenzio della sera, che intersecano i luoghi frequentati

del passeggio. Appassionante il gioco madrilenno dei contrasti: che agli smisurati parchi *en plein air* oppone un gran giardino tropicale negli spazi conchiusi della vecchia stazione ferroviaria di Atocha, rammodernata e funzionale o che innalza, in una periferia solitaria, curiosi multiformi grattacieli.

La sosta nella metropoli spagnola ha offerto spunti davvero suggestivi. Come non pensare al sontuoso Palacio Real, ove la magnificenza dell'antico assolutismo mo-

narchico è temperata da un concetto nuovo di regalità? E alla sorprendente visita attraverso spazi aulici ormai inusitati, quali la gran sala del trono, o tuttora vissuti, come la raffinata stanza ove la Regina di tanto in tanto assiste ai concerti con le amiche? Quante preziose, garbate informazioni sulla vita di corte ha saputo fornire la brava accompagnatrice occasionale, già incontrata al Prado. Nel grande museo, con perizia

e un impagabile sorriso, ella ha vivacemente illustrato capolavori di maestri italiani, fiamminghi, spagnoli, evidenziandone le peculiarità: e attraverso il suo sguardo sperimentato è stato

facile cogliere il messaggio e il fascino delle meravigliose pennellate di Tiziano, Veronese, Tiepolo, Caravaggio, ovvero di Van Dyck, di Goya e di molti altri artisti di varia formazione e provenienza. Tele celeberrime, conosciute attraverso i repertori d'arte, che osservate *ad vivum* con gli occhi appassionati dell'esperta, hanno rivelato qualche segreto in più: si pensi alla forza narrativa di *Las Meninas* di Velàzques, che attraverso una sapiente alternanza di luci, ombre, figure e pro-



Madrid di notte

spettive racconta la vicenda dinastica di Filippo V e della piccola Marianna.

L'arte sacra e profana con le sue suggestioni ha dominato molte tappe del nostro itinerario: nel Real Monastero di San Lorenzo all'Escorial, Filippo II e i successori raccolsero tesori inestimabili, quadri, arazzi, tappeti, lampadari e arredi, ma anche oggetti sacri e simboli di morte, profusi nel cupo sotterraneo del Pantheon, ove riposa tra le regine Maria Luisa Gabriella di Savoia, infelice madre di Luigi I, e il sonno avvolge sotto la fredda coltre di ori e marmi una folta schiera di infanti precocemente passati a miglior vita.

La grandiosa architettura, frutto dell'opera silenziosa di maestranze al soldo dei sovrani, domina prepotentemente il sito: poco lontano, la raccapricciante sepoltura di Francisco Franco e dei suoi militi si nasconde invece nelle viscere della montagna, scavata con il sudore e il sangue dei tanti prigionieri avversi al regime. Esito entrambi di ambizioni smisurate e di prepotenti pulsioni umane, i due monumentali manufatti hanno suscitato un gran bisogno di silenzio. Un silenzio sciolto dall'abbraccio mistico e possente della città di Avila, che entro la lunga sequela di *murallas* e di torrioni accoglie i monasteri permeati dall'aura di santità che avvolse Teresa, la grande riformatrice del Carmelo.

Nella ridda di ricordi e sensazioni un posto a sè merita la splendida caldissima

Toledo, che conserva le impronte di molte civiltà e del prestigio antico, mostra tracce importanti dell'arte mudéjar, e custodisce un gran numero di opere di El Greco, suo figlio illustre: tra cui il celebre *Entierro del conte de Orgar*, capolavoro di trasposizione storica e di metafora. La sosta nelle celebri botteghe artigianali qui come altrove è stata breve: il rigore professionale dell'accigliata guida madrileña nei sei giorni non ha concesso pause impreviste o digressioni, tanto fitto era il programma e le cose da vedere.

Tra i vari luoghi dell'itinerario dichiarati Patrimonio dell'umanità, Segovia s'è mostrata bella e imponente, con l'impressionante mole dell'acquedotto romano del I secolo e la vasta cattedrale intersecata, come d'uso in Spagna, dal grande coro gotico fronteggiante la cappella *Mayor*, da cui una preziosa *Virgen de la Paz* regala un promettente sorriso e una speranza.

Dominata dall'antica università che da secoli distilla cultura alta e incorona illustri protagonisti della letteratura e della storia, Alcalá de Henares custodisce la casa natale di Miguel de Cervantes, oggi trasformata in un piccolo museo che accoglie le edizioni rare del *Don Chisciotte*, il cui paziente simulacro, in compagnia del fedele rubicondo Sancho Pancha, attende in panchina nuove Dulcinee per l'immancabile foto-ricordo: così come nella plaza de Toros di Madrid un immobile torero

aspetta rassegnato per un "clic" l'abbraccio dei turisti. Macchine digitali e cineprese hanno immortalato tutto ciò che di bello, fantastico o curioso ha offerto questo viaggio: senza tralasciare la vana corsa sul trenino attraverso il parco della reggia di Aranjuez e gli innumerevoli nidi di cicogne che s' incontrano un po' ovunque nell'assolata terra castigliana, abbarbicati su torri, campanili e vetusti pali della luce.

Ogni programma, per quanto fitto, prevede una parentesi di tempo libero: alcuni di noi hanno dedicato la breve pausa a una fugace visita al Museo d'arte contemporanea Reina Sofia, ove, solitaria, in una gran sala, la celeberrima *Guernica* di Picasso rievoca la follia

distruttiva della guerra. Opera difficile e drammatica, dominata dalla paura e dal disfacimento. Quale contrasto con la serena immediatezza di un Raffaello, che nella *Visitazione* custodita al Prado, nel mostrare Maria e Elisabetta con le caviglie gonfie e il ventre ingrossato dall'attesa, innalza un sublime inno alla maternità e al mistero grande della vita.

A ben riflettere ogni racconto corrisponde a un'emozione e ha una propria storia e un senso. E, come accade alla fine di ogni viaggio fortunato, i ricordi a mano a mano si sovrappongono e si confondono, non senza restituire fresche suggestioni: e ... il desiderio di ripartire, «con ispirito di curiosità e di osservazione».

**Rosanna Rocca**



Toledo

## *Itinerari torinesi*

# ***Dalla Reggia di Venaria alla Palazzina di Stupinigi in bicicletta***

**C**on quest'ultimo itinerario si concludono le proposte ciclabili per il 2009; per il prossimo anno sono in programma tre passeggiate alla scoperta delle alberate torinesi.

Chi ha già percorso in bicicletta i due itinerari descritti in precedenza, può tranquillamente affrontare quest'ultima passeggiata di circa 45 km, ipotizzando un tempo netto di percorrenza, escluse quindi le soste, di oltre 5 ore. È la durata ideale per dedicare alla passeggiata una giornata intera, comprendendo visite storico-culturali di prima categoria e premiate soste culinarie.

Il punto di partenza e di rientro lo si fissa in piazza Statuto da dove, compatibilmente con i mobili cantieri del passante ferroviario, si imbocca il corso Principe Oddone lato ovest (numeri dispari) per svoltare poco dopo, superato corso Regina Margherita, in corso Umbria. Giunti sulla piazza omonima si svolta a destra in via Livorno, si supera la Dora e si risale via Orvieto sino a largo Giachino in via Stradella. Svoltare a sinistra sulla passeggiata centrale sopraelevata della cosiddetta Spina Reale, in quanto in futuro la passeggiata ciclo-pedonale alberata con leccio, (*Quercus ilex*), sulla copertura della ferrovia Ciriè-Lanzo dovrebbe proseguire sino a Venaria Reale e alla reggia.

Proseguire sulla Spina Reale in linea retta sino a largo Grosseto: qui giunti, con un po' di fortuna e senza spaventarsi dell'apparente intrico stradale, raggiungere con la protezione dei semafori il controviale nord di corso Grosseto. Proseguire, su un abbozzo limitato di ciclopista, sullo stesso (non imboccare la traccia di pista ciclabile che ci si trova di fronte su via Confalonieri che ci porterebbe fuori mano) verso ovest - valle di Susa, attraversare il giardino di piazza Manno e poi l'incrocio con via Sansovino sino a raggiungere l'incrocio con strada di Altessano. Girare a destra in strada di Altessano e proseguire dritti sino all'incrocio con strada di Druento. Sulla sinistra si possono osservare, con delusione, i soldi sprecati per costruire lo stadio Delle Alpi per Italia '90, stadio demolito per costruirne uno nuovo, in barba alla crisi!

Superato l'incrocio si entra in comune di Venaria Reale lungo corso Garibaldi (da piazza Statuto 40'); dopo circa 250 m portarsi nel controviale sulla destra fino a superare il ponte sulla tangenziale da dove, proseguendo su una banchina laterale parallela alla ferrovia per Ceres, si entra nell'edificato di Venaria, superato il semaforo di accesso alla tangenziale. Proseguire sempre sul corso Garibaldi senza utilizzare



la malnata ciclopista, discontinua e poco praticabile, sino all'incrocio, superate alcune rotonde, con viale Roma e via Mensa, dove si incontra un'altra rotonda. Prima di questa si traversa a sinistra entrando così nella via Mensa, ciclopedonale, sullo sfondo della quale si delinea la bianca sagoma della Reggia (da via Garibaldi in comune di Venaria 30'; da piazza Statuto 1h,10').

Raggiunto il piazzale della reggia, avendo osservato la circolare piazza dell'Annunziata nel tragitto, si ritorna su via Mensa per

svoltare nella prima via a destra, via XX Settembre: costeggiando la Reggia e seguendo, al fondo di detta via, le indicazioni stradali per Savonera con due svolte successive prima a destra e poi a sinistra,

si perviene in via don Giovanni Sapino. Di fronte si apre un lungo rettilineo, alberato nel primo tratto con un doppio filare di tigli: alle spalle abbiamo la Reggia, sulla destra un parcheggio e sulla sinistra delle case. Percorrendo via don Sapino si incontrano successivamente sulla destra un'area militare, la campagna coltivata intervallata da capannoni industriali, la vista delle vicine montagne di

Valdellatorre (monti Musinè e Arpone) e una roggia in cui scorre veloce l'acqua. Sulla sinistra, dopo le case, si trovano in successione, un parco, il cimitero e poi la campagna con sullo sfondo la collina di Torino.

Tenere rigorosamente la destra, perché la strada non è larga e le auto, non frequenti, sfrecciano veloci. Superato un primo semaforo si prosegue ancora dritti sino ad un secondo semaforo, non sempre funzionante, che immette in Savonera: superato

l'incrocio portarsi subito sul lato sinistro di via Villa Cristina, su un largo marciapiede, che dopo circa 150 m diventa ciclopedonale. Si sottopassa con percorso protetto la tangenziale e si sbucca di fronte



*Reggia di Venaria*

a Villa Cristina: qui giunti si piega subito a sinistra e, su uno stradello asfaltato con successive curve a destra e a sinistra a fianco della villa e di una antica cascina, si sbucca tra i campi di fronte al quartiere Vallette con sullo sfondo la collina; sulla destra si indovina il fabbricato del carcere e più lontano la piramide del Monviso. Si raggiunge e si attraversa via delle Primule per portarsi sul marciapiede di sinistra

– lato case – dove è tracciato il segno della ciclopista e la si percorre in tutta la sua lunghezza sino all'incrocio con via Pianezza, dove si svolta a sinistra sempre su marciapiede ciclopedonale, fino a raggiungere poco dopo un semaforo che permette di attraversare in sicurezza la stessa via Pianezza (dalla Reggia 40', da piazza Statuto 1h,50').

Attraversata la via Pianezza si prosegue dritti per circa 200 m sino ad una piccola rotonda che distribuisce il traffico periferico del nuovo quartiere E 29. Ci si immette nel mezzo del quartiere entrando nell'area verde centrale (accesso protetto da dissuasori in cemento), si attraversa tutto il giardino verso est per giungere alla fine, girando attorno ad una rotonda, su via Pietro Cossa; la si attraversa di sbieco con il semaforo e si scende lungo via Paglieri nel quartiere che sta di fronte, zona Frassati-E27. Superata la chiesa dedicata al beato si piega subito a destra e, costeggiando le case, si punta all'area verde che si trova al fondo. Vi si entra e al secondo stradello si gira a destra pervenendo così alla passerella ciclo-pedonale che scavalca corso Regina Margherita e immette nel parco Carrara-Pellerina. Percorrendo la stradina verso sinistra si nota dal lato opposto lo stagno che si è formato naturalmente durante l'alluvione dell'autunno 2000 che sommerse il parco della Pellerina, e si punta verso la zona dei due laghetti scavati in occasione della costruzione del parco negli anni '80.

Per chi vuole concedersi una breve sosta, il chiosco-bar posto tra i due laghetti offre un caffè "più buono" a chi dice di essere stato indirizzato lì dal Settore Verde Pubblico del Comune.

Sorseggiato il caffè occorre rimontare in sella perchè Stupinigi è ancora lontana. Partendo dal chiosco, dirigendosi a destra, si scavalca la Dora su un ponte ripidamente arcuato, si gira a destra risalendo la corrente sino alla diga per poi rimontare al corso Appio Claudio; di qui si svolta a destra e sul largo marciapiede ciclopedonale si raggiunge il semaforo all'incrocio con corso Bernardino Telesio. Attraversato corso Appio Claudio si risale la rampa di corso Telesio e si raggiunge via Servais (da via Pianezza 20', da piazza Statuto 2h,10').

Di qui quasi in linea retta lungo i corsi Telesio e, oltre corso Francia, Filippo Brunelleschi, si raggiunge, al fondo di quest'ultimo e attraversato il corso Monte Cucco, il parco Ruffini. Si noti che nel primo tratto di corso Brunelleschi, tra corso Francia e via Bardonecchia-Vandalino, la ciclopista è occupata, al mattino e per tutto il giorno nei festivi, dalle bancarelle del mercato, per cui occorre viaggiare nella carreggiata veicolare ovest. Entrati nel parco Ruffini si punta verso est per raggiungere l'ingresso principale di fronte a corso Rosselli, dove si trova un chiosco bar (da via Servais 30', da piazza Statuto 2h,40').

Da qui a via Castelgomberto angolo via Filadelfia vale quanto già scritto nel prece-

dente articolo "La circolare ciclabile di Torino", vedi "In...Forma" n. 2, luglio 2009.

Si percorre via Castalgomberto oltre via Filadelfia sino all'incrocio con il futuro corso Cosenza (oggi in quel punto è solo una stretta stradina) su cui si gira a sinistra per sbucare in piazza Pitagora che si aggira sulla destra per raggiungere il dirimpetto corso Cosenza, ampio, a due carreggiate separate da una banchina alberata, Si imbecca la ciclopista sulla banchina di destra e al terzo incrocio si svolta a destra in via Sanremo, larga e poco trafficata.

Al fondo si raggiunge corso Enrico Tazzoli dove si svolta a sinistra sulla ciclopista posta sulla banchina centrale e si prosegue dritti sino a corso Giovanni Agnelli. Poi-

ché la meta è la palazzina di Stupinigi, in questo caso suggerisco di non portarsi sul lato est del corso per utilizzare la ciclopista, ma ci si semplifica la vita se si percorre il controviale ovest che corre parallelo alla FIAT Mirafiori sino a portarsi in piazzale Caio Mario. Appena superato sotto semaforo corso Settembrini si piega di 90° a sinistra (ignorare la palina segnaletica che indica di tirare dritto sul marciapiede per andare a Stupinigi) per raggiungere,

senza superarli, i binari del tram della linea 4, ma invece correre paralleli ad essi sulla ciclopista di buona concezione. Si prosegue così sino all'incrocio con strada del Drosso, capolinea circolare del tram, da dove, ponendo molta attenzione alla salvaguardia della propria pelle, ci si sposta verso destra sul marciapiede ciclopedonale di corso Unione Sovietica per raggiungere il ponte sul Sangone.

La Palazzina di Caccia ci sta di fronte ma... occhio: per raggiungerla si deve superare

il ponte: qui fare attenzione agli accessi, anche se semaforizzati, alla tangenziale, perché le auto in svolta interferiscono alla grande con la ciclopista. Oltre il ponte il trac-



*Palazzina di Caccia di Stupinigi*

ciato ciclabile punta dritto alla palazzina dapprima tra due filari di pioppi cipressini, poi, dopo il semaforo di strada per Borgaretto, tra due filari di querce rosse. In questo secondo tratto ci si imbatte nelle rugosità delle radici affioranti, in paracarri in pietra e nelle immissioni veicolari dalla carreggiata centrale, tre inconvenienti poco visibili.

Si è così di fronte a Stupinigi (da parco Ruffini 60', da piazza Statuto 3h,40'): come premio alla fatica, (volendo c'è un bar in

loco), non resta che girare la bicicletta, risalire in sella e pedalare per raggiungere piazza Statuto. Si torna indietro tra le querce sino al semaforo di Borgaretto e, appena lo si supera, si svolta a destra, si attraversa viale Torino e si punta dritti sulla ciclopista di viale XXV Aprile verso Nichelino che si intravede poco lontano. Superato il ponte sulla tangenziale si incontra una lieve discesa che conduce ad una rotonda: qui arrivati, seguendo la freccia di un cartello posizionato in modo che non ne è facile la lettura (il cartello riporta la scritta: "Ciclopista Stupinigi - Vallere"), si piega leggermente a sinistra e poco dopo a destra per imboccare via Pracavallo che, superata poco avanti via dei Cacciatori con semaforo, conduce direttamente al parco Boschetto-Accampamento sulla sponda destra del Sangone. Tirando dritto in mezzo al parco si raggiunge la vistosa passerella gialla sul corso d'acqua e si risale sull'argine sinistro, con alcuni tornanti, sino a raggiungere il piano sommitale dove un antico muro in ciottoli e mattoni rappresenta ciò che resta del vecchio castello di Mirafiori.

Giunti di fronte al vicino Mausoleo della Bela Rosin lo si aggira, sterzando sulla destra, per scoprire il primo ampliamento del nuovo parco del Sangone, godendo di un'aprica veduta sulla valle del Sangone, sulle Alpi Marittime e Cozie (Monviso) e sulla collina. Puntando in direzione di quest'ultima, verso est, si raggiunge nel parco la zona degli orti dati in concessione a cittadini, così come già avviene anche nel parco

del Meisino a Sassi e nel parco dell'Arrivore sulla Stura in via Botticelli. Dagli orti si piega a sinistra, si attraversa a piedi (mancano gli scivoli, sacucin!) strada Castello di Mirafiori e si entra nel parco Colonnetti. Lo si attraversa tutto in direzione nord e ci si porta all'incrocio di via Onorato Vigliani con via Artom (da Stupinigi 40', da piazza Statuto 4h,20')

Attraversata quest'ultima si piega a sinistra, si supera via Onorato Vigliani (attraversamenti semaforizzati) e si imbecca la ciclopista di via Pio VII percorrendola sino all'incrocio con via Bossoli, dopo aver superato corso Traiano e via Passo Buole. Giunti in via Bossoli si svolta a destra e si prosegue in direzione della stazione Lingotto, fino a giungere sull'alto del piazzale della stazione stessa, senza però scendere in basso; infatti di qui, girando a sinistra attorno alla rotatoria, ci si immette sulla ciclopista di via Zino Zini che si percorre sino a sottopassare, al termine di detta via, il cavalcavia di corso Bramante.

Lungo via Zino Zini si osservano, sulla destra, il rosso arco della passerella olimpica, l'oval, il Lingotto rielaborato dall'arch. Renzo Piano con sul tetto la pista per gli elicotteri, la bolla azzurra per le riunioni vip, la galleria d'arte Marella Agnelli, la collina e, di fronte, lontane, le Alpi con il Monte Rosa. Attenzione però ad alcuni scivoli pericolosi, che si incontrano all'altezza di un parcheggio autobus sul retro della caserma della Finanza: sono messi di storto e hanno troppa faccia a vista, per cui si può anche cadere.

Dopo questa breve digressione si riprende la descrizione del tragitto: dopo aver sottopassato il cavalcavia di corso Bramante se ne percorre il controviale, si supera corso Turati e lungo corso Lepanto si raggiunge piazza Costantino il Grande. Per attraversarla in sicurezza si svolta subito a destra sul controviale di corso Re Umberto e lo si percorre per 100 m sino al semaforo all'incrocio di via Barrili, quindi si gira a sinistra e così, sotto semaforo, si attraversano i corsi Re Umberto e Galileo Ferraris per girare successivamente a destra in corso Giovanni Pascoli, pedonalizzato sì e no, e raggiungere via Tirreno. Attraversarla e, localizzate le rampe (attenzione a non imboccare le scale soprattutto per scendere) che consentono di superare la cosiddetta "clessidra", area verde di copertura della ferrovia, si svolta a sinistra in corso De Nicola, dove, utilizzando l'area pedonale e la carreggiata di

destra più tranquilla, si perviene in pochi minuti in largo Orbassano (da via Onorato Vigliani 40', da piazza Statuto 5h,00').

Ormai il più è fatto, con un unico rettilo lungo i corsi Duca degli Abruzzi e Vinzaglio, costeggiando la linea tramviaria del 10, si giunge finalmente a via Cernaia, la si attraversa sotto semaforo e, oltrepassati i portici, si imbecca la dirimpettaia via Manzoni che sbucca finalmente in piazza Statuto. In quest'ultimo tratto si incontrano alcuni disagi: le radici affioranti di Celtis di fronte al Politecnico (è però prossima una soluzione attenta sia alle esigenze dei ciclisti che delle piante) e gli attraversamenti non proprio lineari e semplici degli incroci con i corsi Stati Uniti e Vittorio Emanuele II.

Fine della passeggiata! (da largo Orbassano 20', da piazza Statuto a piazza Statuto 5h,20').

#### Distanze parziali e totale

p.zza Statuto - Venaria Reale (via Garibaldi)	km 5,0
via Garibaldi - Reggia	km 3,0
Reggia - via Pianezza	km 5,0
via Pianezza - via Servais	km 3,0
via Servais - Parco Ruffini	km 4,0
Parco Ruffini - Stupinigi	km 10,0
Stupinigi - via Artom	km 5,0
via Artom - l.go Orbassano	km 5,0
l.go Orbassano - p.zza Statuto	km 4,0
<b>TOTALE</b>	<b>km 45,0</b>

*Paolo Odone*

## Pagamento quote associative per l'anno 2010

*Si rammenta che sono aperti i rinnovi per l'anno 2010. Con il rinnovo o la nuova iscrizione al Socio saranno offerti il consueto panettone ed un piccolo omaggio.*

*Le quote, rimaste invariate secondo quanto deciso nell'Assemblea Generale del 10 maggio u.s., sono, come in passato, diversificate al fine di permettere, a coloro che lo desiderano, di offrire al Gruppo un più solida e consistente contributo per le sue attività sociali.*

<b>Socio ordinario</b>	<b>€ 10</b>
<b>Socio sostenitore</b>	<b>€ 15</b>
<b>Socio benemerito</b>	<b>€ 20</b>
<b>Simpatizzante</b>	<b>€ 15</b>

Il versamento può essere effettuato presso la sede dell'Associazione:

Via Garibaldi, 25 - 1° piano

nei giorni di martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 11.30 e dal 2 al 23 dicembre anche al lunedì e venerdì, con lo stesso orario,

oppure tramite il conto corrente postale n. 24352106

intestato al Gruppo Lavoratori Anziani del Comune di Torino, specificando il motivo del versamento.

La quota di iscrizione o di rinnovo all'ANLA  
(Associazione Nazionale Lavoratori Anziani)  
comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza"  
è stata confermata in

€ 16 per i soci ed in € 7 per i familiari conviventi nonché,  
per il triennio 2010-2012,

in € 42 per i soci ed in € 16 per i familiari conviventi.

Si invitano cortesemente i soci a presentarsi per il rinnovo muniti della tessera sociale.

**N.B. La Segreteria rimarrà chiusa dal 24-12-2009 al 6-1-2010.**



*La nostra salute*

## **Allergie Alimentari**

**L'**allergia alimentare si presenta con molteplici manifestazioni che, solo raramente, sono di natura allergica, più frequentemente sono delle reazioni avverse (di diversa natura).

La classificazione, universalmente riconosciuta, di queste reazioni è di tipo patogenetico.

### **□ Reazioni tossiche e non tossiche**

La prima distinzione è tra reazioni tossiche e non tossiche: quelle tossiche sono legate a tossine batteriche o a tossine naturali presenti nei cibi. Quelle non tossiche, invece, si distinguono in immunologiche e non immunologiche.

Tra le reazioni non immunologiche sono comprese le intolleranze alimentari e le incompatibilità (che liberano amine vasoattive, come l'istamina, responsabili della sintomatologia allergica).

L'istamina è un potente mediatore, responsabile sia della vasodilatazione con conseguente ipotensione, sia dello spasmo della muscolatura liscia bronchiale ed intestinale. La sua attività inizia già pochi minuti dopo l'incontro allergene-anticorpo. L'intestino gioca un ruolo molto importante nelle reazioni allergiche, infatti, nella sottomucosa intestinale, ha sede parte del S.I. (Sistema Immunitario), che ha la funzione

di barriera con l'intento di contrastare la sensibilizzazione. Fin dalla nascita è presente una tolleranza orale che si traduce nel riconoscimento del cibo normalmente introdotto senza reazione. Questa tolleranza, col tempo, può venir meno a causa di alterazioni della mucosa intestinale, che permettono il passaggio di molecole alimentari (non riconosciute) dal lume intestinale verso l'interno, con sensibilizzazione dell'organismo. Il passaggio di queste molecole può anche essere dovuto ad immaturità del S.I., per cui nella pratica clinica si possono osservare nei bambini delle reazioni alimentari che scompaiono con l'età adulta.

### **□ Gli alimenti come allergeni**

Gli allergeni alimentari sono delle sostanze proteiche o glicoproteiche di basso peso molecolare, capaci di stimolare il S.I. a reagire in senso allergico. Sono presenti in quasi tutti gli alimenti, assieme ad altre sostanze chimiche non allergeniche, naturali e non, in grado di scatenare reazioni non immunomediate. Quando si indaga sulle reazioni avverse da alimenti è necessario conoscerne la composizione e le caratteristiche. Numerosi cibi sono ricchi di istamina (pesce azzurro, avocado, birra e bevande fermentate, salumi, crauti, con-

serve, formaggi stagionati), altri sono capaci di stimolarne il rilascio (alcol, banana, ananas, bianco d'uovo, cioccolato, fragola, frutti di mare, papaia, pomodoro); questi alimenti vanno evitati nei casi di idiosincrasia. È importante ricordare l'eventualità che sostanze alimentari siano presenti in maniera occulta (alimenti nascosti); per l'utilizzo, in piccole quantità, nelle preparazioni alimentari, per contaminazione tra alimenti, per scarsa chiarezza delle etichette, per alimenti non dichiarati o con indicazioni non corrette sull'etichetta. Da alcuni anni esiste una normativa europea molto severa, che impone un'etichettatura con notizie complete e di facile comprensione. Pertanto è opportuno che gli allergici leggano con attenzione le etichette con l'elenco del contenuto.

Inoltre, la cottura altera i cibi e le proteine labili al calore, si modificano; può infatti succedere che un cibo, causa di importanti reazioni da crudo, sia ben tollerato se cotto.

### □ Gli additivi

Gli additivi sono sostanze aggiunte ai cibi per migliorarne la conservazione e l'aspetto esteriore; per citarne alcuni ricordiamo i benzoati, i sorbati, l'acido ascorbico, i gallati, la gomma adragante e arabica, vari coloranti, dolcificanti e aromi. Sintetizzando si può dire che tutte queste sostanze danno preferenzialmente reazioni di tipo farmacologico o da idiosin-

crasia. La sintomatologia che possono scatenare è varia: va da reazioni cutanee (orticaria, dermatite) all'asma (da solfiti, salicilati), a disturbi gastroenterici, a reazioni anafilattoidi (da coloranti quali la tartrazina).

### □ Le manifestazioni cliniche dell'allergia alimentare

Le manifestazioni cliniche dell'allergia alimentare sono molteplici e dipendono dal meccanismo patogenetico che le sostiene.

Le meno frequenti sono quelle a carico dell'apparato respiratorio (rinite, asma, otite, sinusite) tipiche del meccanismo reaginico. Le più frequenti invece sono l'orticaria e l'angioedema, che possono presentarsi in forma acuta o cronica. L'acuta è rara e compare in genere dopo un test di scatenamento, mentre quella cronica raramente è di origine allergica, in genere è accentuata e /o mantenuta dall'assunzione di alimenti ricchi di istamina o contenenti conservanti e additivi. L'orticaria dovuta al contatto con alcuni alimenti (in genere proteine animali) è sostenuta dall'incontro di questi alimenti con le IgE presenti sulla cute del soggetto sensibilizzato. Le manifestazioni gastroenteriche rappresentate da: gastriti, enteriti, enterocoliti, retto-proctiti, molto raramente sono mediate da un meccanismo reaginico, più frequentemente sono dovute a reazioni da intolleranza o anche a cause psicosomatiche.

## □ La gestione del paziente

La gestione corretta di un paziente con reazioni avverse da alimenti prevede due momenti importanti: l'anamnesi e le indagini diagnostiche. L'anamnesi deve essere molto accurata e deve dare indicazioni sul cibo assunto, sul tipo di sintomatologia, sulla sua durata, sul periodo di latenza (cioè il tempo intercorso tra l'assunzione e la comparsa dei sintomi). Queste notizie molto spesso sono incomplete e frammentarie, per cui può essere necessario far compilare un diario clinico, nelle 2-3 settimane successive.

Le indagini diagnostiche sono rappresentate dai test allergometrici in vivo (cutanei) ed in vitro (di laboratorio), dalle diete diagnostiche, dal test di scatenamento specifico in doppio cieco. Per i test cutanei, che rivelano le IgE sulla cute, viene utilizzata la tecnica del *prick test* con estratto commerciale o con cibo fresco (*prick by prick*) o la metodica del *patch test*, nel caso si tratti di orticaria da contatto o di reazioni da additivi e conservanti. Il RAST è un test in vitro di 2° livello per la ricerca di anticorpi specifici nel siero di sangue, invece che sulla cute; la sua utilità è evidente in caso di precedenti reazioni gravi, nei casi dubbi, nei casi in cui non è possibile eseguire i test cutanei. Le diete diagnostiche sono diete che contemplano l'eliminazione dell'alimento sospettato per un periodo di 2-3 settimane, (tempo necessario per valutare l'andamento dei sintomi durante l'esclusione assoluta). Il test di scatenamento in doppio cieco contro placebo DBPCFC

rappresenta il *goal standard*, per fare una diagnosi di allergia alimentare. Va eseguito in casi selezionati ed in ambiente ospedaliero, per evidenti motivi di sicurezza. La metodica consiste nel somministrare in giorni diversi il placebo e l'alimento liofilizzato, entrambi contenuti in capsule uguali, e nel verificare se compare la reazione: per evitare la componente psicologica né il medico né il paziente conoscono la composizione delle capsule. Nei giorni successivi si prosegue con dosaggi crescenti o con altri alimenti fino al completamento dell'indagine.

## □ La terapia

La terapia può essere specifica (quando si è individuato il cibo allergizzante), e/o sintomatica in tutti gli altri casi. La terapia specifica consiste nell'eliminazione dalla dieta dell'alimento, in qualsiasi modo sia presentato (attenzione ai cibi nascosti). In alcuni casi e per alimenti essenziali, è possibile instaurare (sulla falsariga di quella per gli inalanti) una desensibilizzazione, che consiste nella somministrazione orale, a dosi crescenti, dell'estratto del cibo in causa, per reindurre una tolleranza a livello del S.I. La terapia farmacologica è rappresentata dagli antistaminici e dai corticosteroidi, da somministrare a cicli, in presenza dei sintomi e dai cromoni (disodiocromoglicato) che svolgono un'azione preventiva. Va ricordata la dieta istamina povera, che comprende i cibi ricchi di istamina o

capaci di indurne il rilascio (formaggi fermentati, fragole, pesche, cavoli, pomodori, agrumi, salumi, pesci, vino, birra); questi alimenti vanno limitati nei casi in cui siano presenti sintomi di intolleranza. Tale accorgimento rappresenta un valido

aiuto, insieme ai sintomatici e ad attenzioni per non irritare la pelle, nelle frequenti patologie cutanee di incerta natura con accentuazione dopo i pasti.

**Dr.ssa Maria Teresa Gallezio**  
Cortesia LARC

## ABBONAMENTO MUSEI TORINO PIEMONTE

Presso la Segreteria è in corso la vendita degli abbonamenti scontati con validità dal 1° dicembre 2009 al 31 dicembre 2010 (€ 40 anziché 45 e, per gli ultra 65enni, € 25 anziché 28).

Come per l'anno scorso, il Consiglio direttivo ha stabilito di concedere ai soci un ulteriore contributo di € 5.

Si rammenta che l'abbonamento permette di visitare oltre 150 musei, residenze reali, castelli, giardini e fortezze garantendo l'accesso libero e illimitato alle collezioni permanenti e alle mostre temporanee. Consente inoltre di ottenere riduzioni nei circuiti teatrali e musicali della città ed a tutti gli abbonati verrà recapitata a domicilio la rivista quadrimestrale di informazione "Lettera dei Musei".

## Oblazioni

*Si ringraziano i soci che hanno voluto offrire al Gruppo la loro concreta solidarietà.*

BIANCHINI Edmea, BORDON Pio, BORDON QUIRINI Matilde, CARRETTO Lorenza, CHIABOTTO Anna, CONTI Alfonso, CORDERO Sabine, DONATO Alessandro, FABBRI Lidia, FARINA Luciano, FEGIC Giovanni, FERRANDO Vittorio, GAMERRO Carla, GIANOGLIO Ida, GODONE Domenico, GRAMAGLIA Felice, IGUERA Loredana, LOPRESTI Giuseppe, LUCCO BORLERA ERBETTA Umberto, MANGIONE Nunzia, MARINONI Guido, MELON Ernesto, NACCA Antonio, PAGANELLA Silvia, PIOVANO TAUBER Lelia, RAVERA Pier Lorenzo, RIGON Giovanni, ROCCIA Anna Maria, ROLLO Elena, SARACCO Clara, VALENTINI Liliana, oltre ai soci che hanno voluto mantenere l'anonimato.

*Tempo libero*

---

## **Viaggi e Gite**

### **Viaggi**

**25-26-27 marzo**

#### **“Arte, colori e sapori della Marca Trevigiana”**

Castelfranco Veneto per la mostra dedicata a Giorgione - Treviso - Villa Barbaro a Maser - Villa Sandi sulla strada del prosecco.

Il programma è disponibile in Segreteria.

**Primi giorni di giugno: Vienna - Bratislava**

Sei giorni in pullman. Il programma sarà a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione dalla seconda metà del mese di gennaio.

**Prima metà di ottobre: Andalusia**

6 o 7 giorni in aereo con programma da definirsi.

### **Gite di un giorno**

Considerato l'esiguo numero di partecipanti alle gite giornaliere degli ultimi anni nonostante il cospicuo contributo dell'Associazione per contenere il costo a carico dei soci, per il 2010 è stato deciso di proporre solamente:

**Sabato 29 maggio**

**Assemblea annuale** che si terrà in una sala del Palazzo Comunale di Castelnuovo Belbo.

**Seconda metà di ottobre Pavia e la Certosa**

A quanto sopra si aggiungeranno diverse altre mete selezionate dalla programmazione di “Gran Tour”, che prevede un'ampia serie di località del Piemonte di particolare interesse con l'assistenza di guida e possibilità di fruizione del pasto a costi decisamente contenuti.

Maggiori informazioni a disposizione in Segreteria a partire dal mese di marzo.

---

# CONVENZIONI

## ● ALBERGHI

VILLA MARTINI HOTEL \*\*\*\* Via Diego Martelli, 3/A - Castiglioncello (LI)  
tel. 0586/75.21.40



ALBERGO TORINETTO Via Calchesio, 7 - 12020 Sampeyre - tel. 0175/97.74.59



HOTEL RIVÈ \*\*\*\* Località Campo Smith - 10052 Bardonecchia - tel. 0122/90.92.33

## ● AGENZIE DI VIAGGIO

IL SOLLEONE EASY NITE S.r.l. - Via Sacchi, 22 - tel. 011/54.39.53  
**Sconto dal 5% all'11%** sui cataloghi dei principali Tour Operator.

## ● LABORATORIO ANALISI

POLIAMBULATORIO LARC (convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale)  
C.so Venezia, 10 - tel. 011/24.84.067  
C.so Sempione, 148/C - tel. 011/24.22.106

## ● STUDI DENTISTICI

LUCIANI dr.ssa Marina - C.so Tassoni, 79/4 - tel. 011/75.67.24



VACUPAN Italia - Via Galvani, 18 - tel. 011/ 47.38.111



OSENGA Dr. Giuseppe - P.zza Campanella, 13 - tel. 011/ 71.00.15



STUDIO MEDICO ODONTOIATRICO - C.so Giulio Cesare, 99 - tel. 011/ 85.81.81



GRANONE dr.ssa Antonella - Via Basse di Dora, 37 - tel. 011/72.68.66



---

## ● PRODOTTI FARMACEUTICI

FARMACIA EUROPEA - Via Mazzini, 31 - tel. 011/81.26.935

**Sconto dal 10% al 15%** su prodotti da banco, cosmetici, igiene personale, elettromedicali, dietetici, fitoterapia.

**Sconto del 20%** su prodotti in offerta.

## ● ORTOPEDIA

ORTOFARMA ISABELLA - Via Sacchi, 28E - tel. 011/56.04.128

**Sconto del 5%** su plantari, scarpe, busti e corsetti su misura anche per articoli a prezzo imposto.

## ● LIBRERIE

TORRE DI ABELE - Via Pietro Micca, 22 - tel. 011/53.77.77

**Sconto del 10%** su libri, videocassette e giochi educativi in legno



FONTANA - Via Monte di Pietà, 19/C - tel. 011/54.29.24

**Sconto del 10%** per i testi scolastici ed i CD rom scolastici

**Sconto del 15%** per i dizionari in latino, greco, italiano, inglese e francese;

**Sconto del 12%** per altri libri.

## ● SOLIDARIETÀ

C.I.L.T.E (Cooperativa sociale di solidarietà)

Servizio di telesoccorso per la sicurezza degli anziani che vivono da soli.

## ● STUDI CONSULENZA FISCALE

E.D.P. SERVICE S.a.s. - C.so Galileo Ferraris, 7 - tel. 011/56.23.112



STUDIO MASSUCCO (Dott. Luca Daffonchio) - Corso Svizzera, 30  
tel. 011/4345590

---



*Un caloroso e affettuoso augurio  
per un lieto Natale  
e un felice Anno Nuovo  
da parte del Consiglio Direttivo*