

IL  
NUOVO  
CORRIERE  
del Tufo

cpadver-effigi.com - cpadver@mac.com



BancaTEMA CREDITO COOPERATIVO

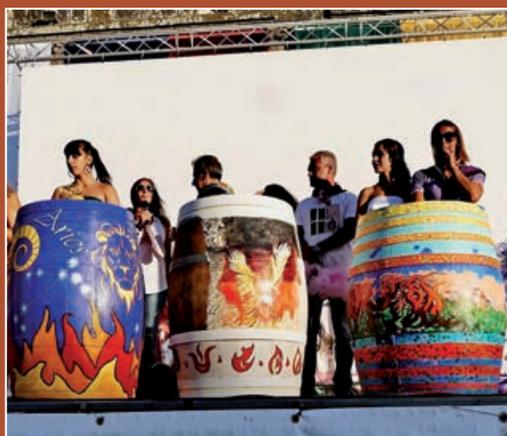
MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XIX n°8 - Nuovo Corriere del Tufo, n°5, Settembre - Ottobre 2018



# 500 anni di *fiera*



IL PALIO  
DELLE BOTTI:  
VINCITORI  
E RIFLESSIONI  
A CONCLUSIONE  
DELL'EVENTO  
MANCIANESE



IL SETTEMBRE  
DI VINO È

**C'**è un tempo profondo che allude, passando per l'equinozio settembrino, al solstizio invernale, che riproduce in sé il senso ipogeo delle cantine. Nelle città del tufo si aprono labirinti di cui non si conosce la fine, che si dice, arrivano fino al cuore caldo della terra e oltre, in mondi paralleli e inpercrutabili.

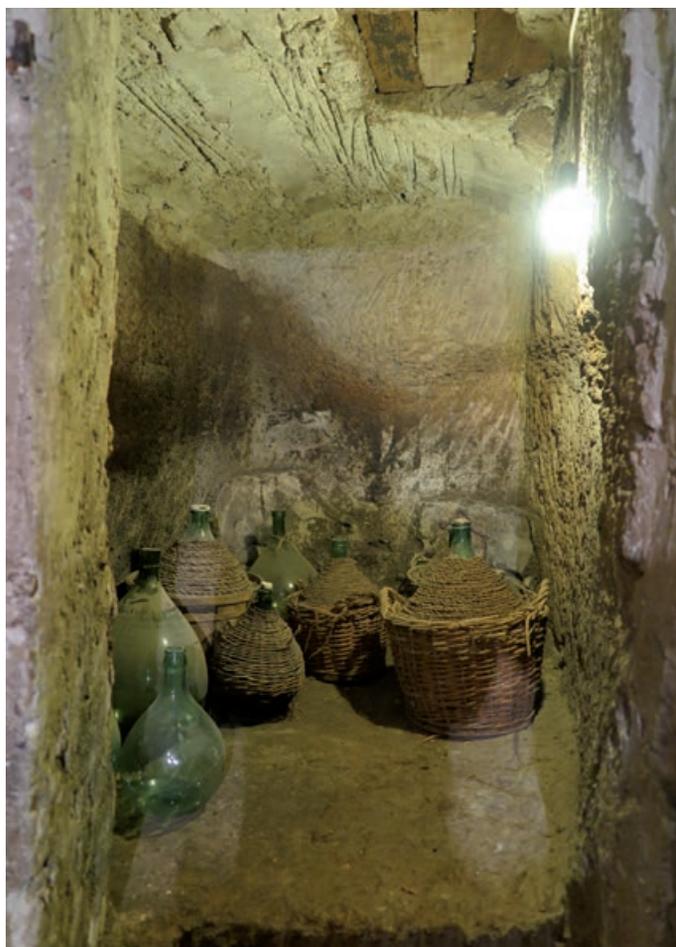
Sopra sta la terra e il paesaggio cangiante, quello che gli occhi vedono. Carico, in questi giorni, dell'oro degli acini di Vermentino e Ansonica, di Malvasia e di antichi vitigni che resistono ai secoli. I piccoli ovali trasparenti, che accolgono la vita in semi, brillano al sole meridiano proteggendosi sotto i tralci dalle guazze e dai geli improvvisi.

La notte arriva in ogni dialogo tra luce e tenebra, tra sole e luna, tra maschile e femminile e si compie il rito ciclico della vendemmia.

L'uva finisce nelle botti, alcuni riprendono la pigiatura naturale a piedi nudi, e il liquido si sublima nella bevanda cara agli dei: capace di avvicinare mondi lontanissimi, di trasformare l'umore, di creare immagini surreali, di produrre allegria.

In questi decenni il vino del tufo ha sofferto di negligenze e inettitudini, ma le cose stanno cambiando e gli imprenditori devono inseguire obiettivi di qualità; soltanto attraverso questo percorso il nostro bianco, riprenderà l'aura che gli spetta. Perché il vino del tufo, il Bianco di Pitigliano, è il vino che sorseggiavano le anime scomparse nel chiuso dei sepolcri e da lì osservavano il mondo dei vivi, è il vino che avvicina sacro e profano e l'uomo a Dio, nelle antichissime religioni e nella liturgia cattolica, in un unico flusso in ascesa che aspira all'immortalità.

Buona vendemmia a tutti e buone bevute (il guidatore del gruppo si astenga) nelle feste che si sciolgono in tutti i borghi del territorio.



Il Nuovo Corriere dell'Amiata  
anno XIX - n° 8

Nuovo Corriere del Tufo  
Anno VI, numero 5, Settembre - Ottobre 2018  
Mensile dell'Associazione culturale omonima senza fini di lucro

Associato al CRIC

**Produzione:** C&P Adver > Mario Papalini  
**Edizioni:** effigi 0564 967139

Iscrizione al Tribunale di Grosseto n. 10  
depositata il 26.11.2001

Iscrizione al ROC n° 12763

**Direttore responsabile:** Fiara Bonelli,  
Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,  
Tel. 0564 955044 - effeefeesse@tiscali.it

**Segreteria di redazione:**  
Alessandro Zecchini 331 3938386  
email nctufto@gmail.com

**Redazione:** Alessandro Zecchini, Mario Papalini, Luca Federici,  
Elena Tiribocchi, Paolo Mastracca, Franco Dominici

**Immagine di copertina:** Concessa da Archivio Bruscalupi



## REALIZZIAMO E CURIAMO

siti web • pagine facebook • periodici cartacei e  
on line • progetti di immagine coordinata  
etichette • manifesti • locandine • flyer • depliant  
brochure • opuscoli • • •

*Effigi*

C&P Adver Effigi  
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)  
0564 967139 - cpadver@mac.com  
334 856 91 59  
cpadver-effigi.com



# IL PALIO DELLE BOTTI: UN TRIONFO!

*Vincitori e riflessioni a conclusione dell'evento mancianese*

di Elena Tiribocchi

Il Palio delle botti, svoltosi alla fine di agosto 2018, è stato un grande successo in termini di partecipazione, divertimento, competizione sentita e crescita dell'evento. Era il nono anno dalla sua nascita e dalla prima edizione molto è cambiato; ogni anno chi organizza ha cercato di apportare miglioramenti.

Le gare, maschili e femminili, si sono svolte entrambe in notturna per permettere un miglior godimento della corsa dagli schermi posti in varie parti del paese. Le squadre arrivate dopo mesi di intensi allenamenti e prove si sono date battaglia e hanno lottato con muscoli e concentrazione per aggiudicarsi il "cencio", dipinto da Gabriele Castegnaro per gli uomini e Neriana Pellegrini per le donne.

Il paese era un trionfo di colori e nell'ultima settimana, quella della gara, la tensione era percepibile in ogni angolo. La vittoria del **Palio rosa**, avvenuta il sabato, è stata del **Rione Fonti**, che per il secondo anno consecutivo si è aggiudicato il podio. Mentre la coppa per le squadre maschili è tornata nelle mani del **Rione Monumento**, dopo una gara combattutissima con l'Imposto. La vittoria è stata assegnata al Monumento in seguito all'assegnazione da parte dei giudici di alcune penalità all'Imposto.

La squadra delle Fonti era capitanata da Alessia Nutarelli e composta da Beatrice Lombardi, Vittoria Fantoni, Debora Broglietti, Bianca Pratesi e Gemma Scivola. La capitana **Alessia Nutarelli** spiega che la vittoria rappresenta "l'impegno, la fatica degli allenamenti e l'averci creduto fino alla fine" aggiungendo "siamo molto unite e questa è una grande

qualità. Sono molto orgogliosa di essere il capitano di questa squadra". Quando è stata proclamata la vittoria "è stato il momento più emozionante tra gli applausi delle persone, gli abbracci con le compagne e con il priore, che è il nostro primo sostenitore e per questo non finiremo mai di ringraziarlo, come tutti coloro che fanno parte del rione Fonti che sono diventati una seconda famiglia per noi" ha concluso Alessia.

Il Monumento capitanato da Leonardo Vittori e composto da Leonardo Alberti, Carlo Alberto Bellini, Edoardo Calcaterra, Alessandro Franceschi, Mattia Ginanneschi, Davide Marconi, David Mariotti, Marco Mazzetti, Alessio Meloni (nel gruppo anche Filippo Cesarini, Livio Pieraccini, Leandro Simonini). La loro vittoria sembra essere stata dettata dall'unione del gruppo e la sicurezza nei propri mezzi, certo un po' di esperienza acquistata nel tempo è stato un altro elemento utile e infine una squadra con tanti elementi affidabili. **Leonardo Vittori** ha spiegato che questa vittoria rappresenta "il valore dei sacrifici e dell'impegno, che alla fine pagano sempre. Credere in sé stessi e voler dimostrare il proprio valore contro avversari più forti".

Descrive così l'avvicinarsi della vittoria "C'era la massima fiducia in tutti noi e niente era lasciato al caso. Ogni gara la sicurezza cresceva, anche se c'era un timore reverenziale prima di ognuna. Aspettavamo con trepidazione la proclamazione. Abbiamo battuto le squadre più forti – Cassero, Mulinello, Imposto – quelle che si contendono il primo posto da anni. Cosa volere di più?".

Ma il Palio delle botti non è solo corsa, ci sono altri premi e altre attivi-

tà, come ad esempio il premio "**Gemma Detti**" dedicato alla botte dipinta più bella. Il tema è comune ad ogni rione – questa edizione era il fuoco – e ognuno sceglie un artista che interpreta il tema dipingendo una botte.

I vincitori sono stati Fabrizio Pieraccini per l'Imposto e Moira Pellegrini per il Cassero. A seguire Daniela Scozzi per le Fonti, Debora Colonesi per il Mulinello e Adrian Pio per il Monumento. Romano Ballerini per il Borgo, che però non ha partecipato alla gara.

**Moira Pellegrini** ha spiegato come è nato suo lavoro "Io e il Comitato abbiamo deciso di dedicare alle ragazze della squadra il dipinto" ha anche aggiunto "rappresenta il coraggio e la grinta delle nostre ragazze e infatti sulla botte ci sono tre volti di ragazza". E per quanto riguarda la sua vittoria ha detto "non me lo aspettavo ma ho comunque gradito i complimenti della gente".

Fabrizio Pieraccini invece si è fatto ispirare dalla teoria vichiana dei "corsi e ricorsi storici". Ha dunque cercato di rappresentare i momenti luminosi e bui nella storia umana; storie di rinascita e di distruzione.

Un'altra edizione dunque si è conclusa fatta di divertimento, amicizia, partecipazione. Ma subito con il pensiero al prossimo anno, quando il decimo anniversario la renderà ancor più speciale. Insomma parafrasando Pietro Mennea, che ha detto che la fatica non è mai sprecata: soffri ma sogni, si può affermare che l'impegno e il desiderio di rendere sempre più bella questa festa, così come la fatica che ci vuole per spingere la botte è alla fine un vero e proprio sogno.

## “LA FIERA DEL 29” COMPIE 500 ANNI

(1518-2018)

di Angelo Biondi

A Pitigliano e nel suo circondario è ben nota la fiera annuale che si svolge il 29 settembre, tanto che tutti la conoscono come la “Fiera del 29”.

Mi è capitato di scoprire che questa fiera ha radici molto antiche e quest'anno raggiunge l'età di 500 anni; infatti fu istituita nel 1518 dal conte Ludovico Orsini.

In tal modo la “Fiera del 29” si qualifica tra le fiere tradizionali più antiche in Toscana e probabilmente come la più antica in Maremma. Infatti è ben difficile che nel grossetano ci sia qualche altro luogo che possa fregiarsi di una fiera durata ininterrottamente per cinque secoli.

La fiera di Pitigliano al tempo degli Orsini si teneva intorno alla ricorrenza della Madonna di Mezzagosto (15 agosto); nel 1581 il conte Alessandro Orsini dispose che la fiera di merci e bestiame durasse ben quindici giorni, dall'8 al 22 agosto, probabilmente per aiutare economicamente i propri sudditi, fortemente provati dall'epidemia del 1580, che aveva provocato molti morti e aveva portato a fare voto alla Madonna delle Grazie di effettuare una ogni anno una processione a tale santuario, altra tradizione ininterrotta da quell'epoca.

Poco dopo però, nel 1589, la fiera fu ristretta a sette giorni dal 12 al 18 agosto e successivamente nel tempo ci furono altri spostamenti di data: ai primi di agosto, poi dal 28 al 30 agosto nel 1672 sotto la dominazione medicea, infine la fiera si fissò al 29 settembre verso la fine del '600.

In quest'epoca la fiera di Pitigliano si collegò strettamente alla *Confraternita dei Faccendieri*, piccoli imprenditori di campagna che si occupavano della semina su buone estensioni di terreno e della commercializzazione del grano.

Furono i Faccendieri a restaurare l'antica chiesetta di S. Rocco, posta fuori dell'abitato di Pitigliano e ormai in abbandono, che serviva come “confortatorio” dei condannati a morte, i quali venivano giustiziati nei pressi della chiesa.

Ma la chiesa restaurata perse il titolo di S. Rocco e acquistò quello di *S. Michele Arcangelo, protettore dei Faccendieri*, la cui festa era appunto il 29 settembre; così i Faccendieri chiesero ed ottennero di spostare la data della Fiera di Pitigliano a quel giorno, che secondo gli Statuti segnava anche la data di inizio della vendemmia, di particolare importanza in un centro come Pitigliano, dove la coltivazione delle vigne e la produzione del vino avevano consistente rilievo.

Lo spostamento della Fiera di Pitigliano al 29 settembre, festa di S. Michele Arcangelo, portava a far coincidere le due manifestazioni con indubbio beneficio per ambedue, per i Faccendieri stessi e per gli altri agricoltori di Pitigliano, che potevano così più facilmente vendere i loro prodotti, compreso il bestiame, dato che la Fiera pitiglianese era qualificata appunto come “fiera di merci e di bestiame”.

Così furono i Faccendieri ad assumere la gestione della festa con iniziative collaterali alla fiera, la quale ne usciva a sua volta rafforzata.

I Faccendieri infatti eleggevano ogni anno i “Signori della Festa”, i quali per renderla più decorosa e attirare maggior concorso di gente, organizzavano varie manifestazioni e divertimenti tipici dell'epoca, come una gara di corsa per uomini, la giostra, una gara di lotta e altri giochi, a cui destinavano interessanti premi.

La Milizia della Contea di Pitigliano, finché non fu abolita nel 1753, nei giorni della Fiera pensava a vigilare, garantire la sicurezza e ad evitare disordini.

Nell'occasione della festa e della fiera non potevano mancare le manifestazioni religiose: presso la chiesa di San Michele si celebrava una Santa Messa solenne con la partecipazione di tutto il Capitolo della Chiesa Collegiata di Pitigliano e si effettuava una processione con la bella statua indorata dell'Arcangelo, che veniva trasferita dalla chiesetta alla Collegiata di San Pietro, dove i Faccendieri a loro volta avevano una cappella, anch'essa intitolata a San Michele, per la quale nel 1724 fu commissionato un quadro al pittore pitiglianese Francesco Zuccarelli.

Nel '700 le riforme illuministiche del Granduca Pietro Leopoldo di Lorena ebbero incidenza anche in ambito ecclesiastico e nel 1785 vennero soppresse varie corporazioni religiose (cappelle, conventi, opere pie ecc.), comprese le confraternite, sostituite tutte da una sola Confraternita locale di Carità.

Così venne soppressa anche la Confraternita dei Faccendieri ed ebbe termine lo stretto legame che c'era stato fino ad allora tra la Confraternita, la chiesetta



Via San Michele, Pitigliano, anni '30 (Foto Bruscalupi)

## PROGRAMMA

**28 settembre**

Presentazione della pubblicazione  
*Cinquecento anni (1518-2018) della "Fiera del 29"  
di Pitigliano e la chiesa di S.Michele Arcangelo*  
del prof. Angelo Biondi

**29 settembre**

Giorno delle Fiera: un Corteo Storico, preceduto dai tamburini,  
partirà dalla chiesa di San Michele per percorrere  
tutta l'area fieristica con un Banditore,  
che annuncerà l'istituzione della Fiera  
con bando del conte Ludovico Orsini

di San Michele e la "Fiera del 29", tanto più che già dalla metà del '700 la chiesa di San Michele cominciò ad essere utilizzata per sepolture, diventando il vero e proprio cimitero di Pitigliano fino al 1840, quando venne realizzato nelle sue vicinanze il nuovo camposanto, ancora oggi esistente.

Nonostante gli sconvolgimenti del periodo seguente dovuti alla Rivoluzione Francese seguita dall'Impero napoleonico, la "Fiera del 29" mantenne la sua esistenza anche nell'Ottocento, continuando ad attirare a Pitigliano molta gente dai paesi della Maremma e dall'Amiata, dal senese e più ancora dal vicino Lazio, compreso nello Stato Pontificio fino al 1870. Un certo incremento derivò dall'apertura nel 1844 della Via Traversa o Via Pitiglianese, voluta e finanziata dal Granduca Leopoldo II per congiungere la Francigena o Cassia all'Aurelia, passando per Pitigliano.

Il concorso di molte persone alla "Fiera del 29" però attirava anche malviventi e ne abbiamo un esempio nella Fiera del 1855, quando i gendarmi di Pitigliano arrestarono due vetturali per spaccio durante la fiera monete false, chiusero in guardina un altro suddito pontificio per ubriachezza e molestie, ma non riuscirono a trovare il ladro, che aveva rubato una pezza di velluto ad un merciaio ambulante di Santa Fiora.

Quell'anno 1855 fu particolarmente difficile perché Pitigliano fu colpito da una tremenda epidemia di colera, che causò molti morti, per il seppellimento dei quali venne di nuovo destinata la chiesetta di San Michele Arcangelo.

La fiera del 29 settembre dava anche occasione per celebrare in quella data particolari avvenimenti; ad esempio il 29 settembre 1870 fu inaugurato a Pitigliano il **Teatro Salvini**; il 29 settembre 1905 Casimiro, giovane figlio del possidente Bernardino Martinucci, presentò in piazza la prima automobile con ammirazione dei pitiglianesi e dei forestieri presenti alla fiera.

La "Fiera del 29" fino agli anni '70 circa si svolgeva per le merci da piazza Petruccioli a piazza S. Gregorio VII, impegnando tutto il centro storico di Pitigliano fino al Duomo; il bestiame invece veniva sistemato lungo la sponda del torrente Prochio, dove oggi si trova il mattatoio; Evandro Baldini ricorda però che in precedenza le fiere di bestiame si tenevano in piazza della Repubblica, tenendo gli equini nella parte a nord, le bestie vaccine nella parte a sud presso la Fontana.

Da alcuni decenni la "Fiera del 29" ha trovato collocazione nella parte nuova di Pitigliano, da piazza del Mercato fino a Largo S. Anna e vie adiacenti.

La chiesetta di San Michele Arcangelo, che dopo varie vicende era stata adibita ad usi profani, era andata progressivamente in degrado fino a subire negli anni '90 la caduta di una porzione del tetto, cui fu posto qualche rimedio, e poi nel 2006 il crollo di parte dell'abside con il coinvolgimento dell'antico altare barocco.

Di fronte al rischio della scomparsa di questo piccolo monumento, che costituisce un pezzo importante della storia di Pitigliano, l'Amministrazione comunale di Pitigliano decise di intervenire con lavori di somma urgenza e dopo aver consolidato l'edificio si è proceduto al restauro della chiesa di San Michele, che si può dire completati, sebbene sia ancora necessario un intervento specialistico per sistemare completamente l'altare barocco.

L'edificio rimesso a nuovo è stato inaugurato l'8 dicembre 2017 ed è diventata un ambiente polivalente, finalizzato ad ospitare iniziative sia dell'Amministrazione Comunale che di Enti e Associazioni economiche e culturali di Pitigliano, compresi convegni, congressi, mostre e altre attività di carattere culturale e sociale.

L'antica chiesetta di San Michele diventa quest'anno 2018 il punto di riferimento delle iniziative, che l'Amministrazione Comunale ha deciso di effettuare per una degna celebrazione del 500° Anniversario della istituzione della Fiera di Pitigliano, a cui la chiesa di S. Michele fu strettamente connessa per volontà della Confraternita dei Faccendieri tra la fine del '600 e gli inizi del '700; l'evento ha pure il concorso del Rotary Club di Pitigliano-Sorano-Manciano e il patrocinio della Società Italiana per la Protezione dei Beni Culturali.

Tra le iniziative è prevista la pubblicazione di una ricerca, affidata al prof. Angelo Biondi, atta a delineare la storia della "Fiera del 29" e della chiesa a lei connessa: prima San Rocco, divenuta poi San Michele Arcangelo; la pubblicazione verrà presentata presso la chiesa il pomeriggio del 28 settembre vigilia della fiera.

L'Amministrazione Comunale ha intenzione di avviare una riqualificazione della "Fiera del 29" per valorizzarne il ruolo economico, culturale e sociale a beneficio della popolazione locale, anche attraverso la riscoperta e la promozione dei prodotti tipici locali sia dell'agricoltura che dell'artigianato.

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

---

**ASSICOOP**  
Toscana spa

**PITIGLIANO**  
Via Don F. Rossi, 34 • c/o locali CIA

**SORANO**  
Via Petrarca, 2 • c/o locali CIA

Responsabile:  
**VALENTINA DAINELLI** • Cell. 334 7317653  
v.dainelli@assicooptoscana.it  
www.assicoopt.it





**Grifoni Cristina**

Loc. Valle Bisogna  
S. Quirico di Sorano (GR)  
P.IVA: 01232220753

**Tel/Fax +39 0564 619090**  
grifoni.cristina@hotmail.it

# MANCIANO DIVENTA PAESE DI SPORT, MOTO, MUSICA

Due giorni per poter osservare, provare, emozionarsi con le arti marziali e non solo...

di E. T.

Un evento nuovo per Manciano e per il nostro territorio a metà ottobre. Si svolgerà infatti il 20 e il 21 una manifestazione all'insegna dello sport, del mondo biker e della musica rock.

La fusione di questi tre mondi darà vita a due giorni del tutto particolari in cui tutti potranno scoprire discipline dalle origini antiche e lontane, appassionarsi a buona musica, con la possibilità di acquistare oggetti di mondi e culture variegate.

Infatti sarà organizzato un Galà e un torneo di **muay thai**, antica arte marziale e sport da combattimento thailandese. Parallelamente si svolgeranno stage e dimostrazioni di discipline affini.

E ad accompagnare le attività sportive ci saranno stand dedicati al mondo Harley Davidson, con il concessionario ufficiale di Viterbo; ma ci saranno anche tatuatori a disposizione dei visitatori; e infine stand di diverso genere e giochi per tutta la famiglia.

In un evento del genere non poteva mancare la musica e infatti ci sarà un vero e proprio contest che vedrà la partecipazione di una decina di gruppi che si daranno battaglia a suon di note.

info: 391.1745342 @SinghaKaiMuay

**L'evento sarà immerso nel mondo Biker dove potrete:**

- Conoscere il marchio **Harley Davidson** con la concessionaria ufficiale **LIKE BROTHERS VITERBO**. Via dell'Industria - Loc. Poggino 01100 VITERBO. TEL. 0761 35 37 62 www.harleyviterbo.it
- Sfidare il temuto **TORO MECCANICO** con ricchi premi. ASS. GIOCOLANDIA. TEL. 338 85 76 700. CONTATTI PER UN PREVENTIVO.
- Ascoltare **OTTIMA MUSICA** e votare il vostro gruppo preferito **Rock Contest**. Visitare stands di oggettistica, aerografie, customizzazioni, gustare prodotti enogastronomici, divertirti insieme ai vostri bambini con giochi di precisione.

Parte del ricavato sarà devoluto a:

- Banca **TEMA** CREDITO COOPERATIVO
- Damiani** Custom Guitar Factory
- Mr.Happy** BOUTIQUE & STREET FASHION
- ANTONIO CAMILLO** VINI DI TERRITORIO
- CENCINI** AZIENDA AGRICOLA MANCIANO
- Bastian** BOUTIQUE PER UOMO
- La Gnada** Sorelle Agnada
- VCO COSTINI BONACOSI**
- TENUTA MONTAUTO**
- 8380** ottantatreottanta
- LA BIAGIOLA** FANTASTICI DI GIOCHI
- Cosmoart Aerografie**
- MUSICPOINT n°1**
- BRÓC**

per info e prenotazioni strutture ricettive convenzionate 320.4635256

**GRAFICART**  
nicola tisi  
photography & graphic design

**FOTOGRAFIA**  
**GRAFICA**  
**STAMPA**  
**VIDEO**

Via Giovanni XXIII 39, Pitigliano  
328 54 55 002  
graficart.nicolatisi@gmail.com

f t i

# IL SETTEMBRE DI VINO È

di Alessandro Zecchini

**T**rascorsa più di una settimana e smaltita la sbronza (non solo in senso metaforico) come ogni anno è bello analizzare l'edizione appena terminata del **Settembre di Vino** di Pitigliano, uno degli eventi più importanti del territorio. Se il lunedì che segue il *week end* della Festa delle Cantine è considerato da tutti i pitiglianesi il giorno più triste dell'anno un motivo dovrà pur esserci. Forse perché questo lunedì di settembre segna metaforicamente la fine dell'estate, per molti delle ferie, il rientro a lavoro, per i più giovani a scuola, la fine del caldo e di tutto quello che rappresenta l'estate. Ma legato a quel giorno deve esserci dell'altro...

Tralasciando i particolari sul successo di pubblico, su chi ha vinto i quattro premi istituiti dall'associazione Cantine nel Tufo (Cantina Imperiale miglior cantina, Cantina Serpi Vecchi miglior menu, Cantina Pistoni Roventi miglior scenografia e voto del pubblico, quest'anno assegnati da una giuria esterna) per una volta sarebbe bello analizzare cosa succede a "chi fa" le cantine a chi le organizza in ogni minimo dettaglio e chi lavora per un periodo molto più lungo dei quattro giorni che vengono mostrati poi al pubblico. Ansie, speranze, battute, paure, c'è un po di

tutto, qualcosa che tutti i membri delle cantine riconosceranno. Ma per spiegarlo a pieno abbiamo usato una sorta di "elenco" (sicuramente non completo) di tutto ciò che succede, in cantina e fuori, quello che ci si dice, quello che si pensa o si spera, seguito dalle foto delle quattro giornate della Festa delle Cantine che forse raccontano e fanno capire più di qualsiasi parola il senso di questo grande evento.

Il Settembre di Vino è: "Tanto quest'anno piove tutti i giorni" – il sabato "prima" quando si inizia ad andare in cantina a pulire – l'amico che

torna dalla città per fare la cantina – l'amico che torna dalla città per venire alle cantine – le previsioni del tempo controllate mille volte – la cena del mercoledì sera in cantina con la luce appena attaccata – la "prova" dei bracieri – la consegna delle magliette – il brindisi – "Il giovedì cerco di regolarmi col bere" – la canzone/frase/parola che cantano tutti per quattro giorni (e non solo) – "Tanto il sabato piove" – il brindisi – il fumo dei bracieri – i pranzi nei ristoranti il giorno quando incontri i membri delle altre cantine – i concerti in Piazza della Repubblica – il brindisi – il sabato delle cantine – le macchine che scendono dalla Madonna delle Grazie – "Bene ma c'era meno gente dell'anno scorso" – il concerto in Piazza della Repubblica il sabato notte – i cori in piazza dopo il concerto – le merende notturne in cantina – il brindisi – i pronostici su chi vince – "Dai che è l'ultimo giorno" – la premiazione – le polemiche su chi ha vinto – il giro delle cantine vincitrice con la coppa – il brindisi – i festeggiamenti della domenica quando capisci che hanno vinto tutti – le pulizie del lunedì – il brindisi – la stanchezza mista a felicità.



## LIFESTYLE BENESSERE E NON SOLO A PITIGLIANO

**“L**o sport è importante, una frase banale ma mai così calzante nella nostra epoca, lo sport inteso a trecentosessanta gradi in tutte le sue sfaccettature soprattutto sociali. Dopo anni di danza a livello agonistico in Italia e all'estero e dopo un biennio di formazione professionale di danza a Roma ho realizzato il mio sogno di bambina che era proprio quello di aprire una palestra e una scuola di danza nel mio paese. Quando abbiamo deciso di aprire la Lifestyle a Pitigliano volevamo creare qualcosa che andasse oltre il semplice esercizio fisico per i nostri clienti. Innanzitutto l'idea era ed è sempre quella di creare un luogo di formazione tecnica e professionale a portata di mano, un'alternativa agli sport tradizionali senza dover fare troppi viaggi, cioè un punto di base per sviluppare i propri talenti e passioni per arrivare volendo anche all'agonismo. Poi trattandosi Pitigliano di un piccolo paese volevamo che i clienti (e non solo) vedessero la nostra struttura come un posto da frequentare nel quale stare bene, conoscere altre persone, fare nuove amicizie. Questo è importante per un paese come Pitigliano e limitrofi dove purtroppo siamo rimasti in pochi e dove le occasioni per vederci sono sempre meno. La Lifestyle vuole essere ed è diventata soprattutto questo”.

Erika

Da due anni se si pensa a forma fisica e benessere a Pitigliano la mente va subito alla palestra “Lifestyle” delle sorelle Erika e Sofia Mosci. Era infatti il settembre del 2016 quando iniziò la nuova gestione di questo storico impianto sportivo in Via Brodolini a Pitigliano, qualcosa che nel giro di poco tempo sarebbe diventato più che una semplice palestra. La Lifestyle si

propone infatti con un vero e proprio centro di aggregazione che unisce alla pratica di sport e attività fisica più disparati un ambiente piacevole dove stare insieme, preparando anche gli atleti all'agonismo. Nella stagione appena trascorsa la Lifestyle con l'insegnante e proprietaria Erika Mosci ha infatti fatto entrare le sue ballerine a far parte del mondo agonistico ottenendo subito importanti risultati, su tutti la gara svoltasi a Roma la scorsa primavera, un trofeo a livello nazionale che ha visto le ragazze scontrarsi con numerose squadre agonistiche arrivando anche a battersi contro 12 gruppi in una singola coreografia ed hanno conquistato sempre il podio 3° 2° e 1° posto dalle più piccole della ludo dance e under 11 fino alle più grandi degli under 16. Il mondo agonistico riguarda inoltre anche i ragazzi del karate con l'insegnante Christian Mecarozzi. Gli atleti di diverse età (dagli 8 ai 16 anni) e categorie durante il 2018 hanno partecipato a più gare e alcuni di loro hanno conquistato più volte il podio.

### Gli insegnanti della Lifestyle

- Erika Mosci-insegnante danza e istruttrice fitness
- Francesco Seccarecci-istruttore tecnico sala pesi
- Elena Petriccione-istruttrice fitness, fit-boxe e istruttrice tecnica sala pesi
- Elisabetta Nucci-istruttrice fitness e ginnastica posturale
- Christian Mecarozzi-istruttore karate



- Simona Serafinelli-insegnante danza del ventre
- Alice Mosci-trainer danza
- Elisabetta Ronca-insegnante pilates
- Philippe Tekeng Georges-insegnante boxe e istruttore tecnico sala pesi
- Fabio Minelli “Kora”-break-dance
- Sofia Mosci-receptionist
- Rosa Convertino-responsabile pulizie

### Novità 2018

Da quest'anno alla Lifestyle torna il Pump (corso fitness) e la break-dance con l'istruttore Fabio Minelli nome d'arte: B-Boy Kora. Fabio ha un passato come ballerino televisivo ed è stato il vincitore del B-Boy Events, il più grosso campionato a livello europeo della breaking. Altra grande novità sarà Philippe Tekeng Georges, nuovo componente dello staff, insegnante di boxe a livello agonistico e istruttore tecnico di sala pesi con una lunga esperienza nel settore.



## FAMILY BUSINESS

*Dalla Maremma a Parigi, passando per la Toscana fino a New York: l'azienda che esporta bellezza!*

di E. T.

**N**oi tutti siamo legati alla terra in cui viviamo, essa è in grado di darci caratteristiche, sostegno, ispirazione. Se poi la terra è la Maremma, ancora per molti aspetti selvaggia, ma anche fatta da numerosi paesaggi, paesi colmi di storia, campi coltivati, prodotti tipici, colori e odori caratteristici tutto diventa ancora più magico.

E anche coloro che lavorano in questa terra possono lasciarsi ispirare dalla terra. Questo è ciò che è avvenuto all'azienda di Frank Giacone, che passo dopo passo, insieme al figlio Oliver, hanno provato a crescere e migliorarsi.

Lui, Frank, toscano di origine ma cresciuto insieme alla famiglia a Nottingham in gran Bretagna, si è trasferito molti anni fa in Maremma, precisamente Poggio Murella e da lì ha iniziato la sua attività come hair stylist, il suo salone si trova all'interno delle Terme di Saturnia.

Oggi con un'attività ben avviata ha ampliato i propri orizzonti, seguendo matrimoni per una clientela di élite in tutta Toscana. Il salone invece è sempre maggiormente seguito dal figlio Oliver, che seguendo le orme paterne, si sta dedicando con enorme passione a questo lavoro, che nelle loro mani diventa vera e propria arte.

Insieme stanno creando una linea di prodotti biologici e naturali a base di olio di oliva, lavanda e iris; ovvero alcuni dei frutti più caratteristici della nostra terra. Il prodotto principale sarà un olio per capelli: incredibilmente idratante e arricchito da numerosi oli essenziali, che daranno nutrimento al capello e allo stesso tempo un rimando alla terra attra-



verso le fragranze. La linea avrà anche shampoo e balsamo, anch'essi interamente naturali e biologici, al profumo di iris; proprio come la lacca già presente in salone.

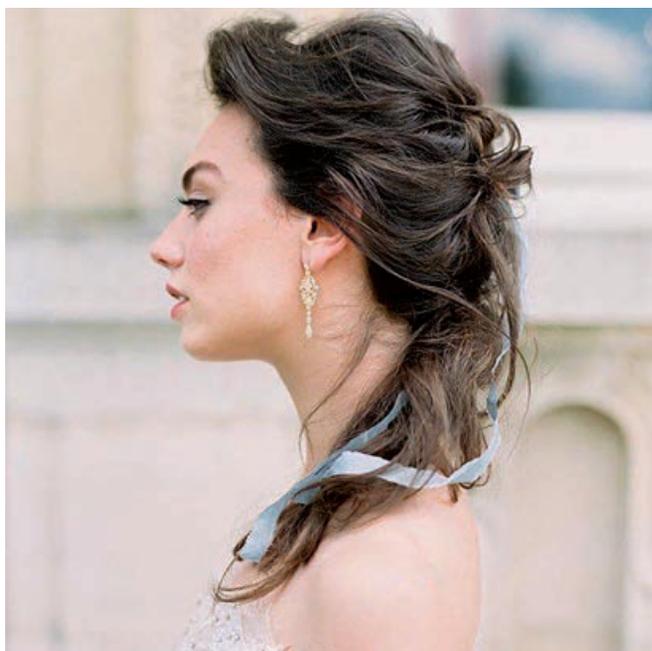
L'italo-anglossassone Frank, vulcano di idee, è riuscito non solo a consolidare la sua attività in Maremma ma è un vero e proprio esportatore di bellezza. Ha collaborato a shooting fotografici a Roma, Parigi e a breve sarà a New York.

A Parigi - presso la reggia di Versailles - ha partecipato insieme ad un team di esperti, tra i quali Stacie Ford, make up artist vincitrice di premi negli States, con modelle, wedding planner e stilisti per un servizio fotografico per matrimoni e abiti firmati "Marchesa" di Georgina Chapman, brand nato nel 2004 negli Sta-

ti Uniti e molto apprezzato dalle star di Hollywood.

In ottobre Frank e Oliver partiranno per New York per promuovere in anteprima questi nuovi prodotti. Soggiungeranno a Manhattan, al centro della Grande Mela, dove sarà ambientato lo shooting fotografico di accompagnamento. Due temi: capelli e mondo del wedding. Frank e Oliver si lasceranno ispirare dalla città per creare acconciature che fondano insieme il mondo urbano con le loro radici toscane.

Quindi non ci resta che aspettare per ammirare i lavori che produrranno nonché le ispirazioni che porteranno al rientro in Italia, senza dimenticare l'uscita dei prodotti interamente pensati e progettati da loro.



## REALIZZIAMO IL TUO LIBRO

Se hai un manoscritto nel cassetto...  
può essere pubblicato!

**Effigi**

C&P Adver Effigi  
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)  
0564 967139 - cpadver@mac.com  
334 856 91 59  
cpadver-effigi.com

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

## LA SVINATURA IN MAREMMA, NARRATA DA MARIO PUCCINI



**F**inalmente un altro giro di giostra in tutta la Maremma, l'uva è matura e tante sono ancora le famiglie che vendemmiano i propri raccolti e producono il vino nella propria cantina. Il nettare degli uva viene prodotto ancora coi metodi antichi, che gli

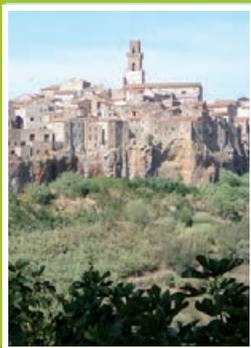
etruschi 3000 anni fa avevano scoperto e fatto apprendere a tutto il mondo allora conosciuto. Ma produrre il vino è un'arte tutta italiana e in particolare nella terra del tufo, dove il terreno vulcanico dona ai vini un sapore tellurico, magmatico. Così come unica è la preparazione e la conservazione, eseguite sempre sottoterra, nelle migliaia di cantine nel tufo, dotate di clima costante per tutto l'anno. La vendemmia, i pranzi all'aperto, le fraschette, l'odore di mosto, i bicchieri in compagnia, la bollitura del vino, la torchiatura, ancora ai giorni nostri si fanno alla vecchia maniera, mantenendo vivo il folklore che circonda uno dei prodotti più importanti del centro Italia. Abbiamo voluto raccontare il periodo della svinatura nelle parole di *Mario Puccini*, un autore molto particolare, di impronta verista, legato profondamente per tutta la vita alla Maremma, sua terra di adozione, avendo sposato una donna di Ischia di Castro. Dopo aver raccontato la primavera (sul nuovo corriere del tufo di aprile 2017)

nelle parole di Mario Puccini, stavolta riportiamo l'autunno, caratterizzato dall'odore di vino e dal fresco delle cantine in tufo. La novella, apparsa nel 1935 sulla terza del quotidiano "Il Roma" di Napoli, viene qui riproposta nella sua interezza.

"Se le cantine sono piene, gonfie di tini e non si sente in giro che un acre odor di mosto; e su ogni finestra, su ogni balcone, su ogni canto di strada larghe tavolate di fichi stanno seccando. Nessuno, proprio nessuno. Ora, qua il paese con la sua gente, di là la campagna; ed è come se non ci siano rapporti tra questo e quella; come se ciascuno sempre sia stato per proprio conto, la campagna con le sue robe e bellezze, il paese con le sue faccende e con i suoi pensieri. Sere lunghe di fine ottobre: che ritornano tutti gli anni e che tutti gli anni sembrano come nuove, perché la gioia non è come il dolore che a tratti si sa far ricordare, la gioia ha tal forza da sembrare, ogni volta che riaffiora nel cuore degli uomini, una cosa nuova del tutto. Ed ecco, la luna sponde la sua luce, ma non la vede poi stagnare gelida e morta in queste sere tarde e molli. Ci sono tante persone che si muovono, tale è il via-vai per i vicoli che pare che essa si sia allungata fin quaggiù proprio per aiutare la festa a renderla più gaia. Con tutto questo, le cantine sono ricche di lumi; la luce della luna va bene per le strade che ci si può camminare come di giorno, ma i luoghi chiusi hanno bisogno di qualcosa di più sfacciato, la contentezza chie-

de molta luce, non si può essere allegri sotto una luce insufficiente. E poi i paesi di Maremma sono magari piccoli, le loro case sono tutte ad un piano, le camere, quattro pareti strette strette, difendono intere famiglie, ma le cantine sono grandi come saloni, non c'è nessun paese del mondo che abbia le cantine che si vedono qui. Perché il vino è uno dei maggiori prodotti agricoli del luogo, ma anche perché le case sono costruite sul tufo; e il tufo è arrendevole, chi vuole spazio, lui si lascia rompere ed aprire finché all'uomo piaccia. Grotte che non finiscono più; e non c'è bisogno di tetti di sostegno, una volta operato lo sventramento, il tufo si ferma e non c'è pioggia o giuoco d'acqua sotterraneo che lo faccia cedere o smottare. E la cantina mentre diventa il luogo dove ogni anno il sole feroce della Maremma viene a trasformarsi e ad addomesticarsi nel biondo liquore che sa offrire anche l'ebbrezza torbida, ma che più che tutto concede una sana e nobile forza a chi lavora e suda, diventa anche grazie alla sua vastità, un luogo di ritrovo cordiale, una sorta di sala-convegno per chi vuol passare, dopo le ore di fatica, qualche minuto di serena allegria. Infatti nell'estate sono freschissime queste grotte e nell'inverno, al contrario, calde come cucce. E qui si vengono a far merende, qui si porta il forestiero di passaggio, qui si scende ad imbastire un affare che per le strade alla luce del sole o nelle case troppo chiuse forse non si riuscirebbe ad imbastire. S'inseguono ombre nella notte imminente: i vicoli animati come se fosse giorno sembrano più grandi del solito, a tratti il movimento ed il chiasso sono tali che non pare di essere in un paese, ma in qualche vicolo d'una grande città: uno di quei vicoli di raccordo dove la gente insolitamente affluisce tutta in qualche giorno di festa per abbreviare il cammino e raggiungere al più presto le vie e le piazze maggiori. Lumi a mano e lampade elettriche fuori dalle porte. Voci, dialoghi, ma anche molta fretta: 'svinate stanotte anche voi?', no, vo solo a vedere se ha fatto qualche mossa'. 'L'abbondanza è sempre nemica della qualità, ma quest'anno pare di no, io ho svinato ieri sera la prima tina, stasera svino la seconda, se venite ad assaggiare un bicchiere, mi direte se sbaglio, ma metto la mano sul fuoco che non avrò manco una botte fiacca, quest'anno'.

*Vuoi scoprire le Bellezze  
e i Segreti del territorio?*



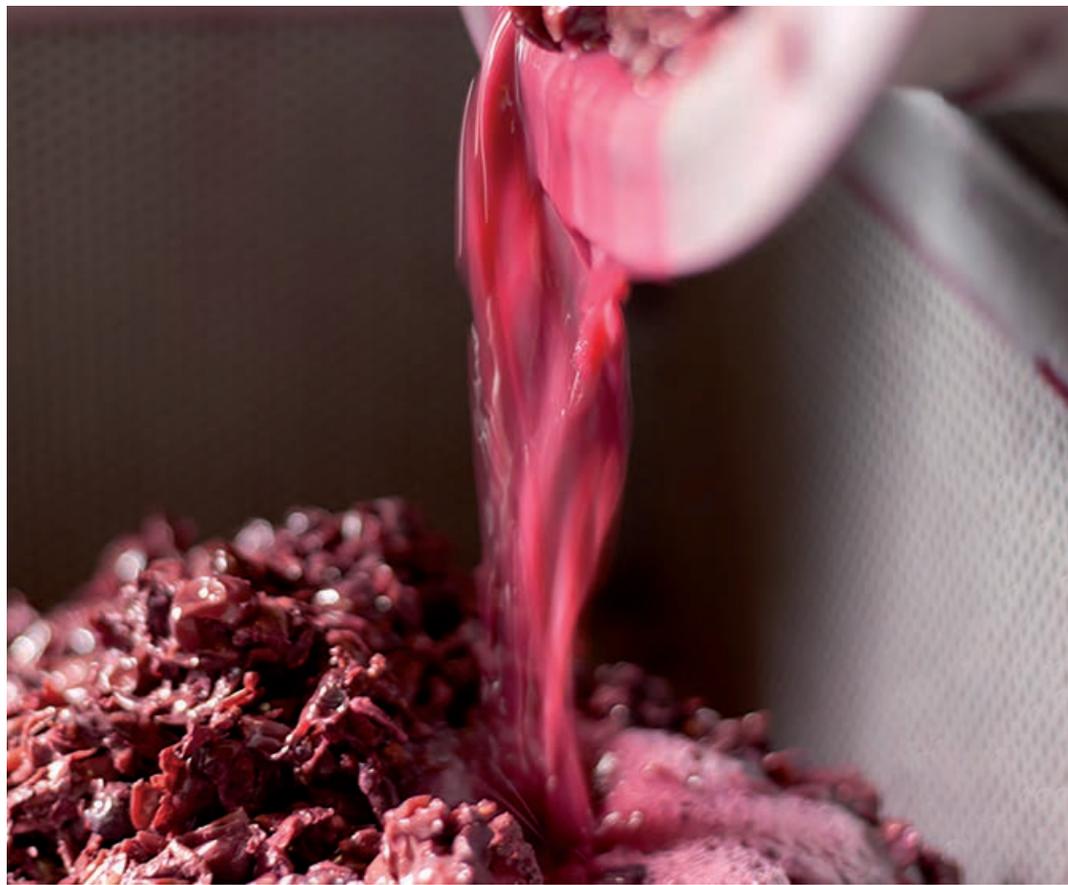
**Raffaella Agresti**

GUIDA TURISTICA E AMBIENTALE  
JEWISH TOURS

3470558178 - [agrestiraffaella@gmail.com](mailto:agrestiraffaella@gmail.com)



Le donne che di solito stanno in casa, in queste sere, fanno anche loro una capatina nella cantina, e i bimbi, dietro, 'due dita di mosto fanno bene anche ai ragazzi'. E gli uomini che di solito quando lavorano non vogliono gente intorno, in queste sere della svinatura dove è impegnato a fondo il loro amor proprio, gradiscono visite non solo di quelli di casa, ma di chiunque. È anzi una consuetudine invitare coloro che passano davanti alla cantina, e per chi non gradisce il mosto, ecco la bocca letta del vino vecchio; chi non si contenta solo di bere non mancano, avvolti in un tovagliolo di bucato, la pagnotta fresca ed una grossa forma di cacio pronte ad essere mangiate. E così per dieci, dodici, quindici sere, finché la luna non ha più la sua bella faccia tonda dei primi giorni, ma s'è ridotta ad una faccettina appena: e la notte non la lascia lì che per pochi minuti a guardare il bello del mondo perché le sue ombre hanno una gran fretta di pigliar loro il suo posto; e lei, brilla quanto più può in quel buio, ma poi ad un bel momento sparisce.




**Dondolini Giovanni** - Distributore Carburante AGIP IMP 04984  
Via Nicola Ciacci 513 - Pitigliano (GR)  
0564 616068 • 393 97 42079 • [dondolinigiovanni@libero.it](mailto:dondolinigiovanni@libero.it)  
**SELF SERVICE 24h - PULIZIA AUTO**

*La Mandragola*  
di *Monica Piccini*  
Bar Gelateria Caffetteria  
**CAKE DESIGN**



Pizza Petruccioli 11, Pitigliano (GR)  
Tel. 0564 615454  
f La Mandragola di Monica Piccini  
f Le Torte di Monica

## Le ricette con i nostri prodotti



### COPPA DI RICOTTA E CASTAGNE

INGREDIENTI PER CIASCUNA COPPA:

- gr.80 Ricotta Fresca di Sorano
- 5/6 castagne lesse o arrostiti
- 2 cucchiaini di Nutella
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 1 cucchiaino di brandy

#### Preparazione:

Incidere col coltello le castagne, passarle al microonde per 3 minuti a 800°. Frullare ad immersione la ricotta con le castagne sgusciate e dividere in due parti. Aggiungere il cacao, la nutella ed il brandy ad una delle due parti e frullare bene. Nella coppa disporre a strati le due creme e decorare a piacere.

maremmama by LisArt  
Studio Artistico - Show Room  
Pitigliano



T-Shirt  
Arte  
Accessori



Edizioni  
Limitate

**IL TAGLIERE**  
MAREMMANO



SPECIALITÀ CARNE ALLA GRIGLIA A KM0. PIZZA ALLA PALA  
PRODOTTI TIPICI ENOTECA E BIRRERIA

**PIZZERIA · BIRRERIA**  
**PRODOTTI TIPICI · ENOTECA**

San Quirico, Sorano  
58010 - Piazza Trieste, 13 (Gr)  
+39 340 9406601

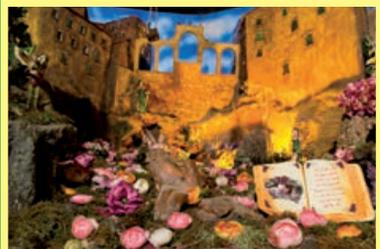
segui su: 

**Le Chicche del Borgo**  
di Barbara Corsetti

**Artigianato**  
**Collezionismo**  
**Souvenir**  
**Attrazione Turistica**



**Scendi nelle viscere della terra  
a visitare la Grotta Magica**



**INFO E PRENOTAZIONI GRUPPI**  
0564614237 cell. 329 4023984  Le Chicche del Borgo  
Via Roma 46, Pitigliano (GR)  La Grotta Magica  
lechicchedelborgo@gmail.com  Antichi Mestieri Giordano Balducci  
www.lechicchedelborgo.it

Bambole Fate e Folletti  
Laboratorio Mandragone   MyDoll 

**ENOTECA "LA CANTINA INCANTATA"**  
Prodotti tipici, olio produzione propria  
Porta della Cittadella, 8 - 58017 Pitigliano (GR)

**ENOSTERIA "PANCACIUA"**  
Degustazione formaggi, salumi, bruschette,  
vini, birra, liquori locali  
Via Cavour, 32, 58017 Pitigliano (GR) - 392.2006417




# PITIGLIANO CON SANTI VINAI VINCE LA CANDIDATURA COME TAPPA TOSCANA DI GIROLIO D'ITALIA 2018

Pitigliano sarà la tappa toscana di Girolio d'Italia 2018. L'associazione nazionale Città dell'olio ha scelto Pitigliano e la manifestazione **Santi Vinai**, che si svolge dal 9 all'11 novembre, nella città del tufo, come tappa toscana di **GirOlio 2018**, il *tour* che da aprile a dicembre attraverserà l'Italia alla scoperta delle eccellenze gastronomiche, dei paesaggi e territori di produzione, dei luoghi e dei mestieri legati alla terra e soprattutto all'olio.

“La notizia ci riempie di soddisfazione – commenta *Alessio Celata*, assessore comunale alla valorizzazione del centro storico e delle associazioni – il fatto che sia stata accettata la nostra candidatura è per noi un grande risultato. GirOlio è un riconoscimento importante per il territorio che rafforza il percorso di valorizzazione e promozione delle eccellenze. Essere tappa Toscana

di GirOlio 2018 sarà per Pitigliano una importante occasione di visibilità.



**GirOlio** è una vetrina di prestigio per presentare all'Italia e al mondo le ricchezze enogastronomiche locali, promuovere e salvaguardare il paesaggio olivicolo, dare garanzie al consumatore.

E Santi Vinai, l'evento organizzato dall'associazione **Cantine nel Tufo**,

è il contesto ideale per accogliere al meglio Girolio: durante la festa, a Pitigliano si concentreranno degustazioni, *cooking show*, convegni ed escursioni, cene e spettacoli sulle due eccellenze del territorio, il vino e l'olio. Sarà una festa nella festa. Ringraziamo l'associazione nazionale Città dell'Olio per quanto sta facendo in questi anni per la tutela della qualità e dell'origine del prodotto olio extra vergine di oliva”.

“Sono felice che la nostra candidatura sia stata accettata – commenta *Massimo Ulivieri*, consigliere comunale con delega alle Politiche agricole – perché l'olivicoltura è una realtà sempre più presente nelle aziende del territorio e questa è un'opportunità per valorizzare la nostra produzione e per associare il nome di Pitigliano al mondo dell'olio oltre che a quello del vino”.





## LA CROMOPUNTURA

**L**a Cromopuntura è l'applicazione puntuale di luce colorata su piccole zone predeterminate della pelle. Attraverso l'uso dei colori è possibile curare numerosi disturbi fisici e psicologici.

Il fondatore della cromopuntura, *Peter Mandel*, da decenni esplora le numerose opportunità offerte dall'energia informativa della luce; ha visto come sia possibile eliminare le irregolarità della vibrazione della cellula e riportarla a funzionare normalmente sfruttando le qualità della luce di un determinato colore.

Mandel spiega che applicando una determinata luce colorata su un punto della pelle, questo colore, per effetto di risonanza, comunica un'informazione agli organi di coordinazione endocrina del cervello. Questi, ricevendo le informazioni adatte, deficienti per la malattia, le rimanda al corpo ristabilendo l'armonia e quindi risolvendo il disturbo fisico.

Questa teoria è stata dedotta da Mandel empiricamente, cioè osservando i risultati della cromopuntura su centinaia di pazienti.

Il biofisico tedesco *Fritz-Albert Popp* nel 1984 ha dimostrato scientificamente che ogni cellula vivente emette delle radiazioni di luce, dette *biofotoni*. Questa vibrazione elettromagnetica costituisce un sistema di comunicazione intracellulare, tanto che lo stesso Popp definisce la luce come *il linguaggio tra cellule* che regola tutti i processi biofisici del corpo. La cromopuntura sarebbe, a questo punto, la terapia che insegna di nuovo al corpo a parlare con se stesso!

La tecnica consiste nell'uso di una lampada a forma di penna con un beccuccio posto all'estremità che viene appoggiato sul punto scelto. I principali colori usati sono quelli principali, cioè il rosso, il blu e il giallo e quelli complementari il verde, l'arancione e il viola seguendo la teoria di *Goethe*. Inoltre si usano terapie più profonde anche il turchese, il verde luce, il porpora e il rosa. I punti che vengono irradiati seguono i meridiani della Medicina Tradizionale Cinese e altri punti individuati da Mandel.

La cromopuntura è una disciplina olistica che non cura il sintomo vero e proprio come quando s'ingerisce un'aspirina, ma cerca di curare lo squilibrio che ha portato ad avere il sintomo.

Non si può più parlare di terapie olistiche come terapie alternative perché la medicina alternativa non esiste. La medicina moderna si occupa della materia e del corpo, la medicina energetica agisce sull'energia che regola tutti i processi vitali. Queste due medicine

agiscono su due livelli diversi e perciò complementari, non in alternativa tra loro.

I campi d'azione della cromopuntura, sono numerosi e soprattutto efficaci in ambito pediatrico. Agisce su tutti i disturbi fisici e in particolare su quelli di origine psicosomatica, utile nei disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento, iperattività, aggressività, impulsività.



Piazza Petruccioli 16

PITIGLIANO (GR)

0564.616065 / 0564.614106

htlguastini@gmail.com

# DIETE 2.0: FALSI MITI, LEGGENDE E FAKE NEWS

A chi di noi non è capitato di aprire un social network, un sito internet o una rivista popolare e di leggere le qualità miracolose di un particolare cibo o di alimenti con proprietà dimagranti o elisir di lunga vita? Mi viene in mente ad esempio l'affermazione che "l'ananas brucia i grassi", o alla "dieta dell'acqua" o al piano del "sette chili in sette giorni", ma potrei andare avanti all'infinito. Non voglio fare una rassegna per smentire ogni singola *fake news* inerente il cibo altrimenti non basterebbe un'enciclopedia, ma vorrei invitare i lettori a diffidare dai titoloni e dalle "diete facili" spacciate come la panacea di tutti i mali che frequentemente corrono sui social media, ma affidarsi sempre al supporto di **professionisti riconosciuti** in ambito sanitario e medico-scientifico. L'alimentazione è importante, mi verrebbe anche da aggiungere che "è una cosa seria"; può contribuire a prevenire l'insorgenza di malattie tumorali e metaboliche protagoniste degli ultimi due secoli della nostra storia, ma da sola non può ottenere risultati miracolosi. Inoltre, se eseguita in maniera "fai da te" può determinare anche gravi danni, come ad esempio perdita di massa muscolare, gravi intossicazioni, depressione o addirittura a disturbi del comportamento alimentare come anoressia e bulimia. Dico questo perché vedo pazienti spesso afferire presso il mio ambulatorio con credenze "discutibili" o piani dietetici composti esclusivamente da bevande o pasti sostitutivi consigliati da amici, falsi medici o letti su riviste popolari e social network.

Quello che mi preme inoltre sottolineare è che **non esistono scorciatoie** per ottenere un buono stato di salute. Non esistono attualmente integratori o farmaci che possano da soli influire sul peso corporeo, se non supportati adeguatamente da un corretto stile di vita, cioè: corretta alimentazione, adeguato movimento fisico, riduzione dell'introito di alcolici e fumo di sigaretta. Non dimentichiamoci che lo scopo del "mangiar bene" non è quello di dimagrire ma quello di **ottimizzare le prestazioni metaboliche e funzionali del nostro organismo**, in quanto la qualità di ciò che introduciamo all'interno delle nostre cellule è fondamentale,

perché a secondo della benzina che forniamo loro possiamo ottenere un buon equilibrio ormonale ma anche umorale e psichico e quindi un buono stato di salute complessivo.

Quando ci sottoponiamo a diete ferree e fortemente ipocaloriche invece, leggeremo sulla bilancia un calo di peso repentino e momentaneo, ma quello che avremo perso non sarà solo grasso, ma principalmente muscoli e liquidi, quindi non si può parlare di un vero e proprio dimagrimento, ma di un "deperimento". Infatti, la magica parola "metabolismo" che emerge sempre quando si parla di peso corporeo, è strettamente legato alla massa muscolare del nostro organismo. Maggiore sarà il numero di cellule muscolari, e migliore sarà la nostra capacità di trasformare le calorie introdotte con gli alimenti in energia da dissipare e non da accumulare sotto forma di grasso di riserva. È per questo che il primo passo quando si vuole dimagrire è programmare all'interno della settimana un'attività fisica adeguata per aumentare la massa ed il tono muscolare. Questo però rappresenta lo scoglio principale per chi vuole perdere peso, perché richiede organizzazione, pazienza e costanza, allora si cercano pillole per aumentare il metabolismo o per bruciare grassi, cioè tutti espedienti senza fondamento e limitati nel tempo, perché è più facile prendere una pasticcia che farsi una bella passeggiata. La domanda infatti è: che cosa succede quando smetto di prendere queste costosissime sostanze?

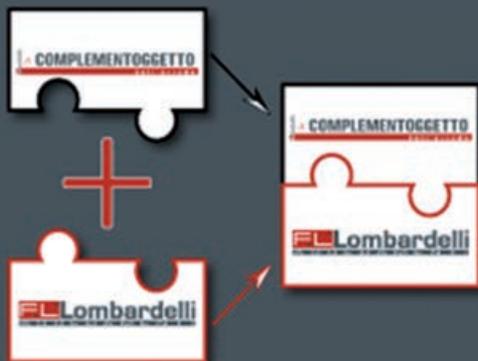
Devo prenderle a vita? Dovrò rimanere per sempre sotto dieta ipocalorica? Che cosa succede quando riprenderò un'alimentazione normale? La risposta è che avendo sottoposto l'organismo a diete sbilanciate e monotone, a bassissimo contenuto in carboidrati, oltre ad uscirne esauriti da un punto di vista mentale, l'organismo ha perso muscolo perché impiegato per fare energia e quindi il metabolismo ha diminuito la sua funzionalità e questo porterà ad una progressiva ripresa di peso e soprattutto di grasso che determinerà il famoso effetto "Yo-Yo" (riacquisizione del peso perduto velocemente, con gli interessi), che porterà in fine a non trovare mai un giusto equilibrio sostenibile nel tempo e ad avere un rapporto sbagliato con se stessi e con il cibo.

Concludo dicendo che la dieta più efficace da intraprendere quando si tiene veramente al proprio stato di salute e benessere psico-fisico è l'essere determinati nel "**prendersi cura di sé**". Questo implica dedicarsi del tempo durante la giornata e mettersi al centro delle proprie scelte, altrimenti sarà sempre buona l'occasione di trascurarsi, prendersi cura degli altri e svilire la propria identità. Sollecito quindi i lettori ad **organizzare** ed ottimizzare al meglio i **pasti** e la giornata, a **programmare** bene le attività e l'**esercizio fisico** settimanale, perché sono soprattutto le **abitudini** sbagliate che devono essere modificate, opponendovi delle azioni che alimentino di **energia positiva** non soltanto il corpo ma anche la mente.



**FL Lombardelli**  
ARREDAMENTI

*Voglia di abitare*



+ liste di nozze

+ idee regalo

+ complementi  
d'arredo

+ voglia  
di abitare

**SEDE UNICA** Via Nicola Ciacci 763  
Pitigliano GR

## Il Pozzo Antico

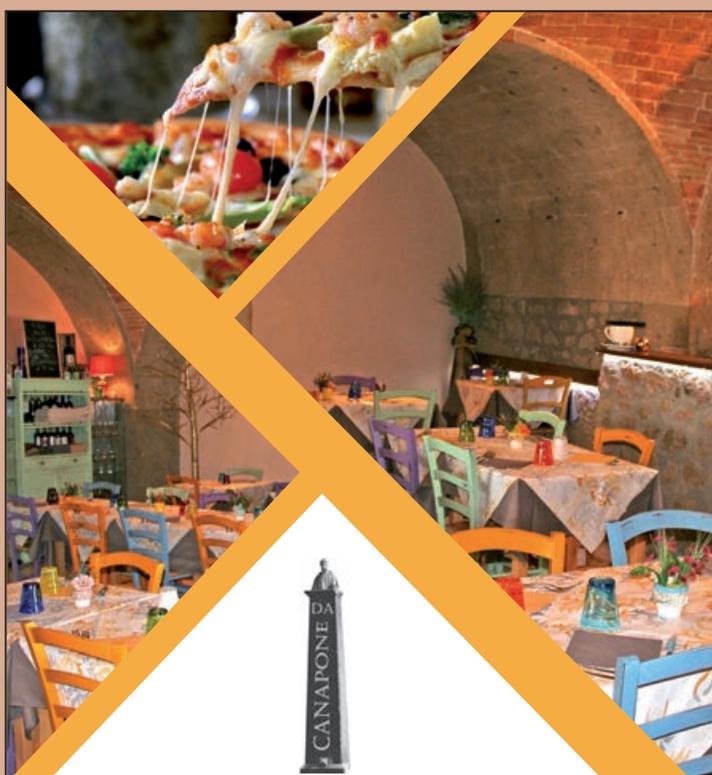


## RISTORANTE PIZZERIA

Via Generale Orsini, 21

Pitigliano (GR)

Tel. 0564 614405



## PIZZERIA - TRATTORIA DA CANAPONE

*di Vignoli Giovanna*

Piazza Petruccioli, 11/1 - 58017 Pitigliano (Gr)  
Tel. 0564 616945 - Cell. 392 2043222



**PARAFARMACIA**  
Dott.ssa Beatrice Tascio  
FARMACI DA BANCO E SENZA OBBLIGO DI RICETTA

**DERMOCOSMESI • PRIMA INFANZIA • OMEOPATIA  
FITOTERAPIA • VETERINARIA • SANITARIA**

Via Nicola Ciacci 198, Pitigliano (GR)

☎ 0564 615340

✉ parafarmacia\_tascio@libero.it

f PARAFARMACIA di Beatrice Tascio

**CHIUSO MERCOLEDÌ POMERIGGIO E DOMENICA**

**Terre del Tufo**  
Travel & Tours

**SIAMO MOLTO DI PIÙ DI UN'AGENZIA DI VIAGGI!**

*Tour ed esperienze speciali in Maremma e Toscana*

Loc. Valle Bisogna S. Quirico

58010 Sorano (GR) - Tel. 0564619016

info@terredeltufo.com - www.terredeltufo.com