

EDITORIALE

ANTONIO CASALE

MONDIALI AL CONTRARIO

Quando ho sentito parlare per la prima volta dei mondiali di calcio in Sud Africa il mio pensiero è andato subito a Miriam Makeba che ho avuto l'onore di conoscere al Centro Fernandes poche ore prima della sua morte avvenuta a Castel Volturno durante il concerto contro la camorra del 9 novembre del 2008. Ovviamente la storia della grande cantante sudafricana, esiliata dal suo paese per le sue battaglie contro l'Apartheid e la povertà delle baraccopoli, non ha niente a che vedere con i fasti di una manifestazione che muove miliardi di euro e che è destinata alla spensieratezza più assoluta. Purtroppo bisogna riconoscere che il calcio rappresenta spesso una fuga dalla realtà se non proprio una sorta di oppio che tiene tanti giovani e adulti lontani dai problemi reali. Non possiamo dimenticare, infatti, che dietro al lato bello e positivo del mondiale sudafricano c'è un'altra realtà, fatta di baraccopoli, povertà e, in certi casi, di sofferenza, che la grande macchina organizzativa ha fatto di tutto per nascondere agli occhi del mondo. Non voglio certo passare per uno snob guastafeste e inimicarmi tutti i lettori di Kairos che già pregustano le gioie delle partite. Anch'io sono tra loro. Tuttavia se vogliamo veramente goderci le partite senza sentirci degli stupidi "fanzoni" con birra, panino e "rutto libero" dobbiamo fare lo sforzo di andare oltre l'evento sportivo e interessarci a tutto ciò che vi sta dietro. A questo scopo il movimento sociale **Abahlali base Mjondolo**, che in Zulu significa "quelli che vivono nelle baracche", ha deciso di portare in tutto il mondo i "Mondiali al contrario", una campagna di sensibilizzazione tesa a mostrare l'altra faccia della coppa del mondo. Nell'"Appello Sudafricano", elaborato dal movimento, si legge: "I cittadini sudafricani hanno visto fortemente limitato il loro diritto ad esprimere democraticamente il dissenso, a causa delle strette misure di sicurezza adottate in occasione dei Mondiali". "In particolare siamo oggi preoccupati per il trattamento subito dagli abitanti delle baraccopoli e dai venditori di strada in occasione della Coppa del mondo. Gli abitanti delle baraccopoli vengono forzatamente sfrattati e fatti vivere in transit camps, mentre ai venditori di strada è stato proibito di vendere la propria merce durante tutta la durata della Coppa del mondo. Ai poveri non è stato concesso di partecipare alla costruzione di un percorso comune che portasse verso la Coppa del mondo. Al contrario aggiunge l'appello - la Coppa del mondo è diventata l'occasione per ristrutturare le città secondo criteri che favoriscono solo le élite. I poveri vengono spinti fuori, lontani dagli occhi dei turisti e dei giornalisti". La campagna di sensibilizzazione, nello scorso mese di maggio, è arrivata anche in Italia, naturalmente ignorata dalla gran parte dei mass media. Ignoranza ancora più inescusabile per noi perché una delle tappe del giro italiano è stata proprio Castel Volturno, ospite dei padri comboniani che sono membri attivi della campagna. Per rimediare a questa lacuna e godersi i mondiali senza scrupoli proponiamo a tutti i nostri lettori di aderire alla campagna e perché no, farsi un giro a Castel Volturno dove aleggia ancora lo spirito di Miriam Makeba e si può toccare con mano un pezzo d'Africa.



CUORE DI GESÙ

...Amore che guarisce ...Cuore che ama

NICOLA CARACCILO

Nella solennità liturgica del Sacro Cuore di Gesù, la grandezza dell'amore divino si rivela a noi in modo eloquente. **Considerando il Cuore di Gesù** - scrisse san Josemaría - scopriamo la certezza dell'amore di Dio e la verità del suo donarsi a noi. Poteva darcene una prova maggiore di quanto ha fatto mostrandoci il suo Cuore trafitto dalla lancia del centurione? I greci conoscevano l'assioma: soltanto chi è stato ferito può guarire. Sulla Croce Cristo è stato ferito dai nostri peccati e così li ha sanati. Il suo cuore trafitto è aperto a tutti, accessibile a tutti. Tutti possono sperimentarvi la guarigione, perché è un cuore amorevole, perché questo amore fluisce senza prosciugarsi, perché scaturisce dalla fonte inesauribile di Dio. Per noi è più facile comprendere la devozione al Sacro Cuore di Gesù nell'immagine di Giovanni quando, chino sul petto del suo Signore gli parla sottovoce nell'ultima Cena, piuttosto che non quella dello stesso Giovanni che l'indomani contempla con stupore l'acqua e il sangue che escono dal fianco squarciato di Gesù (cfr. Gv 19,34). Eppure, l'amore più grande è quello che rende vulnerabili: non esiste amore senza dolore. Noi intuiamo che solo chi sa dare amore può rappresentare la vera immagine dell'uomo, ma la paura del dolore ci induce a indossare una corazza che ci renda invulne-

rabili ad esso, anche se ci rendiamo conto che una vita senza amore porta al vuoto e all'indurimento. La festa del Sacro Cuore di Gesù suona allora come un invito a toglierci la nostra armatura, ad accettare di farci ferire per diventare medici degli altri. Il Cuore di Gesù ci mostra la via dell'Amore: amore che guarisce, cuore che ama. «Metterò dentro di voi un cuore nuovo e uno spirito nuovo: toglierò il vostro cuore di pietra, ostinato, e lo sostituirò con un cuore vero, ubbidiente... Voi sarete il mio popolo, io sarò il vostro Dio» (cfr. Ez 11,19-20). In piedi, con le braccia allargate, possiamo renderci conto di cosa significhi essere vulnerabili, non avere nulla per proteggerci; ma anche essere liberi e forti, perché le nostre energie non vengano più destinate per avvolgerci in una corazza protettiva. Possiamo allora sentire crescere in noi una forza che libera da ogni paura. L'Amore fa nascere l'amore, sprigiona l'amore e si realizza mediante l'amore. Ciascuna particella di vero amore nel cuore umano ha in sé qualcosa di ciò di cui il Cuore del Dio-Uomo è colmo senza limiti. Questo Cuore pulsa con tutto l'inesauribile amore che è eternamente in Dio. Perciò Egli chiede a noi nella liturgia della solennità del Sacratissimo Cuore: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati ed oppressi, ed io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite ed umile

di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero» (Mt 11,28-30). Che cos'è il Sacro Cuore, lo dice bene P. Dehon nel suo Diario: "Ma che cosa è il Sacro Cuore? Non è forse l'amore di Dio, l'amore della Santissima Trinità che porta a decidere l'incarnazione? Non è questo amore di Dio unito all'amore di Gesù Uomo? Amore di Gesù che prega, soffre, accetta la morte. Amore che continua a intercedere per noi in cielo, che continua a immolarsi per noi sugli altari. Questo amore noi lo vediamo simboleggiato nel cuore, nel cuore umano di Cristo. Questo è il Sacro Cuore: l'amore di Cristo-Uomo, l'amore di Cristo-Dio, l'amore della Santissima Trinità per noi. Noi vogliamo lodare questo Cuore di Dio con la nostra intelligenza, amarlo con piena volontà, servirlo con tutte le nostre forze, procurandoci a lui consolazione, offrendo a lui riparazione. Consolazione per le offese che riceve e che non lo lasciano indifferente, riparazione per i peccati. Riparazione del peccato che allontana da Dio, consolazione che avvicina a Cristo riparatore e redentore. Consolare Gesù, consolare Dio! Perché no? Gesù-Dio non fece della commedia quando si rivolse a santa Margherita Maria Alacoque e la invitò a compensarlo delle ingiurie e delle bestemmie che riceveva dagli uomini. Non fece della retorica quando ci narrò la parabola del figliol prodigo in cui

dipinse la gioia del Divin Padre nell'accogliere il pentito che tornava. E' Gesù che stabilì il principio che si fa più festa in Cielo per un peccatore pentito che per novantanove giusti che non hanno bisogno di penitenza. Forse che Gesù recitò una parte, quando permise a Giuda di andare a compiere il suo tradimento? La sua angoscia impressionò gli Apostoli e uno, Giovanni, per riparare il gesto di Giuda, per addolcire la sofferenza del Maestro, per dargli quella consolazione che un cuore d'amico gli poteva dare, reclinò il capo sul petto di Gesù. Gesù comprese, lasciò fare e approvò il gesto che rimase scolpito in tutti, tanto da riferire in seguito il gesto e chiamare Giovanni il discepolo che Gesù amava, il discepolo che aveva posato il capo sul Cuore di Gesù. Ecco, questo ho voluto essere io. Questo ho voluto fare. Questo è l'episodio che in tutta la devozione al Cuore di Gesù mi ha più catturato ed entusiasmato. Sì, io conosco le promesse che il Sacro Cuore di Gesù ha fatto ai devoti del suo Cuore. Conosco la grande promessa dei primi nove venerdì del mese; ma a me ha interessato Gesù per quello che è, non per quello che dà. Questo ho voluto insegnare ai miei Oblati. Questo ho voluto vivere io. Io, rimasto per lungo tempo solo. Le opere sarebbero venute dopo, di conseguenza. Nelle missioni all'estero, nel ministero in patria, con gli umili, i po-

veri, gli operai, gli studenti: con la parola, con la stampa, con tutti i mezzi capaci di amare Dio e di farlo amare. L'avermi Dio guidato per l'opera del Sacro Cuore, nella forma e nelle condizioni in cui mi trovavo, significa che l'animo, lo spirito è uno e quest'animo e questo spirito devono essere portati ovunque Lui chiedesse. Per intanto a me chiedeva un collegio per studenti, un patronato per gli operai, un giornale cristiano, la direzione spirituale di anime elette. In tutto e in tutti io cercavo di portare il Cuore di Gesù. O Gesù, tu mi chiami a te; tu sembri aver bisogno di me; eppure in me solo la mia miseria può attirarti perché vuoi esercitare la tua misericordia. Vieni tu, che io oso chiamare mio celeste Amico. Vieni, e metti nel mio cuore tanto amore, che Tu possa trovare in esso gioia e consolazione. Ogni amico del Sacro Cuore deve riprodurre questo divin Cuore in un modo speciale e diverso secondo l'attrattiva e il grado della grazia che gli è stata data. In tutti, però, deve vivere il Sacro Cuore, questo Cuore che sempre ama e sempre si immola; questo Cuore che dimentica sempre se stesso e non si stanca mai di donarsi; questo Cuore che pur essendo un cuore d'uomo è anche il cuore di un Dio; questo Cuore che non ha cessato mai di offrirsi e di consacrarsi per noi e a noi, e che è il primo, il più bello e il più grande di tutti i cuori di oblato e di vittime d'amore".

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici.

Giovanni 15, 12-13



ATTUALITÀ

SETTIMANALE DELLA PARROCCHIA SANTI FILIPPO E GIACOMO

Intervista a don Gianni

TERESA PAGANO

Venerdì 11 Giugno, don Gianni ha festeggiato i 17 anni di sacerdozio. Una data importante per il nostro parroco, anzi "la più importante", come ci tiene a precisare, appena ci incontriamo. In effetti, il mese di giugno per don Gianni è ricco di ricorrenze, il 24 sarà il suo onomastico, il 30 il compleanno. "Sono trascorsi 17 anni da quell'11 giugno del 1993, e davvero non me ne sono reso conto - ci dice - questi anni, intensi e meravigliosi, sono volati, anche perché il Signore ha aperto tante strade, e rispetto ai primi anni in cui avevo una visione più ristretta, legata alla sola Comunità parrocchiale, oggi ho una visione più ampia, mi sembra che i confini della mia missione combacino coi confini del mondo". In effetti, in questi 17 anni di sacerdozio, è innegabile che il nostro Parroco abbia raggiunto tantissimi obiettivi. Proprio in merito al cammino fatto sino ad ora ci dice: "Se guardo al passato, posso dividere il mio cammino in tre aree di intervento, in tre nodi, un primo nodo attiene alla parrocchia, intesa come "famiglia di famiglie", cioè dimensione comune; un secondo nodo, poi, riguarda la dimensione dell'uomo, a tutto tondo, sia come dimensione spirituale che materiale, con i suoi bisogni; l'ultimo nodo è legato all'esperienza della mondialità, allo sguardo proteso verso l'Africa ed ai paesi dell'Est Europa. Queste zone sono delle vere e proprie palestre della fede e dell'umanità". Questi, per grandi linee i diciassette anni di lavoro, ma qual è il collante, la costante che ha unito l'opera di don Gianni "Gesù - ci risponde deciso - mi ha accompagnato in questi anni la consapevolezza della sua Parola e della sua chiamata, la certezza che al termine della mia missione Gesù sarà patria e approdo". Il prossimo anno sarà l'anno della maturità, il diciottesimo, a voler fare una metafora "Beh, non avevo mai pensato a questo paragone, però in effetti è vero, raggiungerò l'età adulta - scherza, ed aggiunge - per il futuro mi aspetto di riuscire a portare a termine tutti i progetti in cantiere, la Casa della Divina Misericordia, il Centro Parrocchiale, ed anche di implementare l'impatto coi mezzi di comunicazione, riuscendo a fare di Kairos un progetto diocesano, non solo parrocchiale". A fronte di quanto detto ci chiediamo se c'è qualche progetto per cui c'è ancora un punto di domanda, delle linee d'azione non definite, e don Gianni ci dice: "La sfida educativa, nostro compito è rafforzare un ponte coi giovani che è troppo fragile. Nello specifico, Capua, ha una popolazione scolastica sproporzionata rispetto alla popolazione, gli studenti provengono per lo più da altre città, abbiamo 600 alunni per le medie e 4000 per le superiori. Quale proposta formativa possiamo fare a questi ragazzi?". Al termine di questa chiacchierata, don Gianni ci congeda dicendo: "Ringrazio il Padre che mi ha dato il centuplo - e spiega - disse Gesù "a chi lascerà la casa e la famiglia, il Signore darà il centuplo e avrà la vita Eterna". Io ho già ricevuto il centuplo, perché in questi anni ho avuto davvero tanto umanamente".

I Mondiali di Mandela

Per un riscatto agli occhi del mondo

MARCO BOCCIA

Il dodici giugno del 1964 Nelson Mandela veniva condannato all'ergastolo dal governo del Sudafrica, accusato di essere a capo di un gruppo eversivo che minava la stabilità politica della sua nazione. In carcere resterà fino al febbraio del 1990. Ormai la società dell'informazione aveva preso il sopravvento e grazie all'interessamento di tutto il mondo, Mandela, venne rilasciato. Al momento del suo arresto il direttore del carcere di Robben Island in cui fu segregato per ben ventisei anni, gli sussurrò ad un orecchio: "Non metterai più piede fuori". Il giorno della sua liberazione, mentre percorreva, in macchina, il tragitto verso la libertà volle, simbolicamente, fare a piedi gli ultimi cinquanta metri che lo conducevano verso il destino di un intero popolo, per ricordare a se stesso che invece era riuscito a sopravvivere a quella maledetta

isola. Fino al 1990 il Sud Africa era stato vittima di una meschina politica che voleva annientare i neri, cancellarli, per far posto ai bianchi. Una politica di segregazione che tutti conosciamo con il nome "Apartheid", dove i neri erano confinati negli angoli più bui e fetidi della dignità umana, trattati peggio degli animali, annientati, soggiogati da una crudeltà inaudita. L'apartheid (in afrikaans, "separazione") era la politica di segregazione razziale istituita dal governo di etnia bianca del Sudafrica nel dopoguerra e rimasta in vigore fino alla liberazione di Mandela. Questa politica aveva due applicazioni: la separazione dei bianchi dai neri nelle zone abitate da entrambi. Qui i neri non potevano frequentare i locali per bianchi e non potevano sedere nei pullman, nella zona per bianchi. L'altro elemento fu l'istituzione dei bantustan, i territori semi-indipendenti in cui molti neri furono costretti a trasferirsi.

Solo grazie a Madiba, titolo onorifico adottato dai membri anziani della famiglia Mandela, che oggi in Sudafrica è sinonimo di Nelson Mandela, e alla sua caparbia, una terra soggiogata da secoli di sfruttamento, ha potuto iniziare un percorso di rinascita, di ammodernamento sociale e politico che oggi, a distanza di vent'anni, sfocia nei Mondiali di Calcio. Questi sono i mondiali di Madiba, sono il premio alla sua incrollabile e ferma convinzione che uno stato senza divisioni fosse possibile, un posto dove 48 milioni di neri, 4 milioni di bianchi e 3 milioni di meticci, potessero convivere, dove a vincere non fosse solo l'AIDS, che ad oggi ancora infetta oltre 5.700.000 mila persone, ma la libertà, l'istruzione, la cultura. Il lavoro di integrazione e di civilizzazione iniziato da Mandela non può certamente dirsi concluso ma è in movimento, è vivo, e questi mondiali, su cui aleggia uno scetticismo mai troppo celato, saranno



una spinta verso una nuova epoca e, non perché porteranno nuove infrastrutture, turismo e quindi tanti soldi, ma perché sono l'occasione, dinanzi al mondo, di dimostrare che oggi esiste una nazione che nonostante le sue immense contraddizioni, che fanno sì che l'80% della ricchezza nazionale, in terre, finanza e aziende e il 100% delle miniere è ancora nelle mani del 9% bianco, afrikaaner o british, ha voglia di mettersi in gioco, ha voglia e necessità di giocare questa

partita contro il resto del mondo, con il resto del mondo, consapevole che con un po' di buona volontà e tanta fiducia nello sport, si può far continuare quel grido di libertà iniziato quasi quaranta anni fa da un gruppo di uomini liberi che, hanno lottato per la loro libertà, per la libertà di più di cinquanta milioni di uomini e donne che, ogni giorno, sono costretti a combattere per un angolo di dignità.

Grande successo della rappresentazione teatrale del "Pier delle Vigne" di Capua

TERESA PATERNOSTRO

Grande successo hanno riscosso gli alunni della compagnia "la Vigna" dell'I.C. "Pier delle Vigne" con la rappresentazione teatrale "Cenerella vola e va..." svoltasi il 24 Maggio su palco del Centro Momo's, messo a disposizione da don Gianni Branco, sacerdote della Parrocchia dei Santi Filippo e Giacomo. Tale manifestazione, come ogni anno è stata abbinata ad un'importante iniziativa a favore

dell'Associazione Ricerca sul Cancro, con lo slogan "La tua moneta, una stilla nel mare della vita". Un attento e divertito pubblico presente ha applaudito clamorosamente i giovani interpreti: De Felice F., Meloro D., Ballarin G., Santagata J., Carusone V e D., Chervenik A., Califano M. e R., Ciarlone A., Consagra M., Lizza L., Noverino S; Coppo R., Nikolov N., Ippolito C., Vinciguerra C e i loro insegnanti: proff. Adriana Sario, Antonio

D'Onofrio, Lucia Ventriglia. Un altro successo ha fatto registrare la scuola media capuana, diretta dal dirigente scolastico prof. Domenico Orlando, con la partecipazione al Concorso pittorico "la Forza della Pace", promosso dall'Associazione Lions Club Capua Casa Hirta, in cui si sono distinte, a livello distrettuale, l'allieva Mirra Michela, e a livello locale, l'allieva Caruso Annalisa premiate il 29 Maggio u.s presso la sala consiliare del Comune di Capua.

Giugno al Centro

Un tempo e un luogo da passare e vivere insieme!

GIOVANNA DI BENEDETTO

Prosegue la programmazione delle manifestazioni nel Centro Momo's. Tutti gli spettacoli inizieranno alle ore 20:00:

- Giovedì 17** con performance di Danza del Centro Danza Gisella, dall'Accademia Vaganova e Cheope Centro Danza;
- Venerdì 18** presso il chiostro della Facoltà di Economia "Capua in prima fila" una notte di cinema sotto le stelle;
- Sabato 19** con "Serata Liscio", gastronomia e musica romagnola;
- Domenica 13** Grande festa organizzata dalla Sezione AVIS di Capua

Serate da non perdere!!!

FRANCESCO GARIBALDI

"Nati Due Volte" è un romanzo bellissimo!!! E' bello nella scrittura forbita e scorrevole, nella capacità di racconto piena di "svolte letterarie" che aiutano il lettore a rimanere desto sul filo del racconto. E' un romanzo che, pur non volendo essere autobiografico, rivela i sentimenti ed i moti dell'anima di Giuseppe Pontiggia, sublime scrittore che ci ha salutati troppo presto lasciandoci in eredità un tesoro inestimabile di pregiata scrittura. "Nati Due Volte" rappresenta un modo efficace, energico ma anche riflessivo di parlare della condizione dell'uomo, della sua vita, del bisogno di diventare sé stesso. Pontiggia racconta in prima persona la storia del rapporto di un padre con Paolo, il figlio disabile. In questa storia vengono tratteggiati i confini dell'intelligenza e della stupidità, della viltà e del coraggio, del dramma e dell'ironia. Il padre racconta varie fasi della nascita e della crescita di Paolo, e di quella sua e di sua moglie Franca nell'essere genitori nella

Nati due Volte di Giuseppe Pontiggia

loro esperienza di genitori. Ed il racconto assume toni e pighe diverse seguendo le fasi di queste vite, come quando inveiscono, a pieno titolo, contro la viltà di certi medici, come nel capitolo "La sfera di cristallo" - "E' l'immagine prediletta da quei medici che dicono di non averla, quando non vogliono pronunciarsi sul futuro. ...Nella sfera di cristallo intravedono non l'aleatorietà di divinare il futuro, ma la viltà di sottrarsi ad una analisi penosa e dura, a un confronto impegnativo e doloroso. ...". Ma raccontano anche la gratitudine verso chi parla loro con onestà, condividendo il dolore senza nascondere la verità, come fa il professore che tre mesi dopo il parto vuole parlare con loro - "Voi dovete vivere giorno per giorno... Sarà un'esperienza durissima, eppure non la depreche-

rete. Ne uscite migliorati. Questi bambini nascono due volte. Devono imparare a muoversi in un mondo che la prima nascita ha reso più difficile. La seconda dipende da voi, da quello che saprete dare. Sono nati due volte e il percorso sarà più tormentato. Ma alla fine anche per voi sarà una rinascita." Dopo queste parole Pontiggia scrive "Grazie, a distanza di trent'anni." L'altro protagonista è Paolo, ragazzo "che procede come un marinaio ubriaco. No, come uno spastico", e con una parlata assai più precaria dell'andatura, ma con un orgoglio ed un'intelligenza integri e fermi. Una testimonianza ne è la circostanza narrata qui di seguito. Il papà viene a sapere, da una sua collega insegnante nell'istituto frequentato da Paolo, che lui è intervenuto all'assemblea

d'istituto. Lo scambio che segue è intenso e significativo "So che hai parlato all'assemblea. Paolo. Sì. - E com'è andata? P. Tutto bene. - Problemi con la voce? P. C'era il microfono - Ma, (gli dico fissandolo negli occhi per vincere l'esitazione,) con tutti problemi che hai nel parlare, non hai avuto paura? P. Sai, (mi risponde lentamente, l'aria complice ed esperta. In questi momenti è irresistibile) ho pensato: i casi sono due, o mi trattano come spazzatura o mi lasciano parlare. - E loro? P. Mi hanno lasciato parlare." Questo libro insegna tra le righe a riflettere, aiutandoci a metterci nei panni delle persone diversamente abili con delicatezza e con forza, come quella di una mano, mentre scendi uno scalino troppo alto, che ti sostiene ma senza tirarti. Questo libro aiuta il lettore a ridurre la di-

stanza che le barriere culturali e della mente erigono prima ancora delle barriere architettoniche. Mi piace finire offrendovi un altro brano che possa ulteriormente incuriosirvi e spingervi a cercare questo libro ed a leggerlo. "Mi capita di vederlo a distanza, nella via lunga e stretta dove abito. Cammina lungo i muri delle case, per avere un appoggio, se incespica. L'andatura è sgraziata... Alcuni lo riconoscono e lo salutano. Lui si ferma con la schiena contro l'intonaco, sempre pronto a parlare con tutti. Intuisco che certi lo trattano come un bambino. Sono gli stessi che trattano i bambini da idioti e stabiliscono con loro, finalmente, un rapporto alla pari. Lui è in grado di dire cose che loro, probabilmente, non sanno neanche pensare, ma si limita a guardarli mentre bamboleggiano, con il suo sorriso mite. ... Una volta, mentre lo guardavo come se lui fosse un altro e io un altro, mi ha salutato. Sorrideva e si è appoggiato contro il muro. E' stato come se ci fossimo incontrati per sempre, per un attimo."

CHIESA

SETTIMANALE DELLA PARROCCHIA SANTI FILIPPO E GIACOMO

Il sangue dei martiri è il seme della Chiesa

Come essere testimoni oggi?

ASSUNTA MEROLA

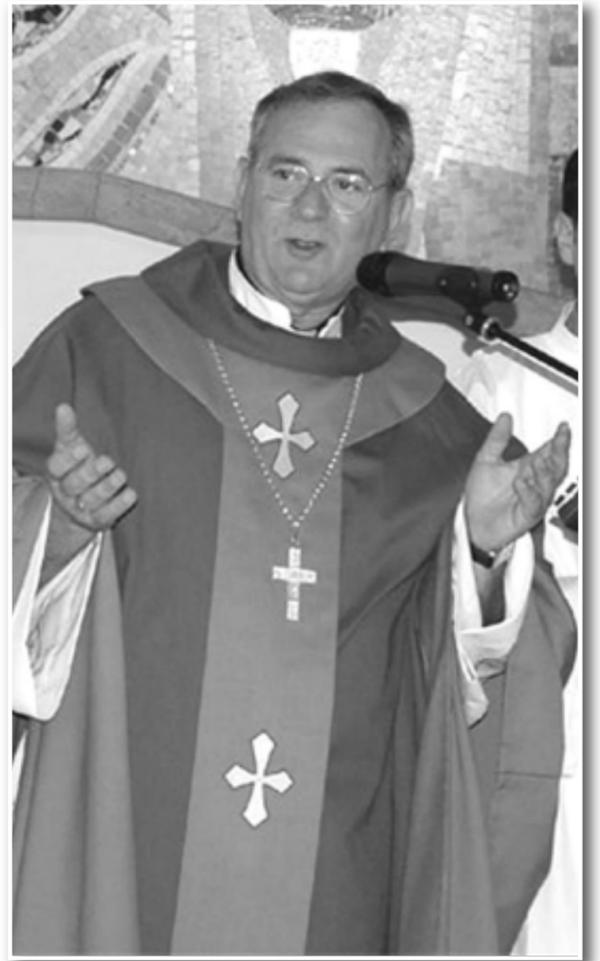
Ci sono tribolazioni che giungono improvvise, ce ne sono altre che sono la conseguenza di scelte fatte. Il prezzo da pagare per chi oggi sceglie di annunciare il Vangelo di Cristo è la persecuzione e in casi estremi, la morte. Anche le persone più simpatiche, quando si fanno annunciatori del messaggio di Gesù Cristo, per quanto possa sembrare strano, corrono il rischio di diventare irritanti, fastidiose, insopportabili e possono essere emarginate o perseguitate. D'altra parte la storia ci insegna che il profeta non è mai stato osannato dalle folle e tanto meno da chi detiene il potere. Gesù stesso non ha illuso nessuno di quelli che lo seguivano, né ha mai promesso una vita facile, non ha mai assicurato l'approvazione o il consenso degli uomini. Questo per dire che non c'è mai stato un tempo in cui la Chiesa non abbia avuto i suoi martiri. Il martirio è una vocazione speciale donata da Dio a persone speciali che donano la loro vita per mantenere salda la loro fede, la loro purezza e per testimoniare l'amore di Cristo verso tutti, specialmente verso gli ultimi. A proposito dei martiri, un antico scrittore cristiano, Tertulliano, scrisse una frase particolarmente ricca di significato, divenuta proverbiale in più di 2000 anni di vita della Chiesa: "il sangue dei martiri è il nutrimento dei nuovi cristiani". Diversamente da quanto c'è insegnato dai libri di Storia, quindi, non gli editti dell'imperatore Costantino prima e di Teodosio poi, garantirono lo svi-

luppo della Chiesa, ma furono "il sangue dei martiri" e "il patrimonio di santità" a caratterizzare le prime generazioni cristiane. D'altra parte se guardiamo alla storia del Cristianesimo, vediamo come la Chiesa è nata dalla Croce di Cristo ed è cresciuta in mezzo a tante persecuzioni. Restano vivi nella memoria soprattutto i martiri della prima Era Cristiana, ma anche nei secoli successivi sono molti coloro che, in diverse circostanze, hanno versato il sangue per Cristo, tanto in Oriente quanto in Occidente. Ma la storia continua e la Chiesa continua ad avere i suoi martiri. Ancora oggi, in ogni parte del mondo ci sono vittime d'intolleranza, odio e gelosia. Oggi oltre alla prigione, ai campi d'internamento e ai lavori forzati, all'espulsione dalla propria patria, si sono aggiunte altre pene ancora più sottili, accanto alle morti *cruentae* anche una sorta di morte *civile*: non la segregazione in un carcere o in un campo, ma la restrizione permanente della libertà personale o la discriminazione sociale. Ancora oggi ci sono centinaia e centinaia di migliaia di testimoni di fede, molto spesso ignorati o destinati ad essere dimenticati dall'opinione pubblica la cui attenzione è assorbita da fatti diversi. Spesso si tratta di volti e di nomi conosciuti solo da Dio. Sopportano privazioni quotidiane, nelle regioni più diverse di ogni continente. Si tratta di credenti costretti a riunirsi clandestinamente poiché le loro comunità religiose non sono autorizzate. Si tratta di vescovi, di sacerdoti, di religiosi ai

quali è vietato esercitare il santo ministero in chiesa o in pubbliche riunioni. Si tratta di religiose disperse, che non possono condurre la loro vita consacrata. Si tratta di giovani generosi, impediti a entrare in un seminario o in un luogo di formazione religiosa ove realizzare la propria vocazione. Si tratta di ragazze alle quali non è data la possibilità di consacrarsi in una vita comune votata alla preghiera e alla carità verso i fratelli. Si tratta di genitori che si vedono rifiutare la possibilità di assicurare ai propri figli un'educazione ispirata dalla propria fede. Questi sono i nuovi martiri che la Chiesa, sia a livello universale sia locale, ha il compito di non dimenticare, questi oggi sono i testimoni della grande causa di Dio. La loro presenza attesta a tutti noi che senza la fede in Dio non può esistere nessuna autentica, duratura speranza. Non credere più in Dio significa cominciare a scendere lungo una china che può condurre solo al vuoto e alla disperazione. Ma come essere testimoni? Per essere testimoni di Cristo, per poterli rendere testimonianza bisogna prima seguirlo. Bisogna imparare a conoscerlo, bisogna mettersi, per così dire, alla sua sequela, bisogna lasciarsi conquistare dal Suo mistero. Questo è un compito centrale, ma è anche una scelta fondamentale che possiamo fare solo nel sacrario della nostra coscienza. Se non lo facciamo e se non siamo pronti a farlo costantemente e coerentemente, la nostra testimonianza rischia di essere superficiale ed esteriore. Rischia di

non essere una testimonianza autentica. Se al contrario prestiamo attenzione a tutto questo, Cristo stesso c'insegnerà per mezzo del Suo Spirito ciò che dobbiamo fare, come comportarci, come condurre il dialogo col mondo contemporaneo senza aver paura delle persecuzioni.

La persecuzione è qualcosa di necessario nella Chiesa. Sapete perché? Perché la Verità è sempre perseguitata. Gesù Cristo lo disse: "Se perseguirono me, perseguiranno anche voi". E perciò, quando un giorno chiesero a Leone XIII, quali fossero le note distintive della Chiesa cattolica, il Papa, alle quattro già conosciute, una, santa, cattolica e apostolica, ne aggiunse un'altra: "perseguitata". Questo per dire che la Chiesa che compie il suo dovere non può vivere senza essere perseguitata. Oggi, il Concilio Vaticano II dice "Non tutti, avranno l'onore di dare il loro sangue fisico, di essere uccisi per la fede, però Dio chiede a tutti coloro che credono in lui lo spirito del martirio, cioè tutti dobbiamo essere disposti a morire per la nostra fede, tutti dobbiamo essere disposti a dare la nostra vita per Dio. È inutile lamentarsi della malvagità dei tempi, come già scriveva San Paolo, Apostolo delle Genti, bisogna vincere il Male facendo il Bene (Rm12,21). Il cristiano, in un clima di dialogo sincero e di amicizia, non può mai nascondere la sua fede o prescindere da essa nel modo di affrontare la vita di tutti i giorni. Si tratta di essere annunciatori dell'Unica Parola che salva.



Mons. Luigi Padovese

Assassinio in Turchia

Follia o fanatismo?

ORSOLA TREPPICIONE

Il 3 giugno scorso Monsignor Luigi Padovese è stato ucciso dal suo autista nel giardino di casa, a Iskenderun città a sud della Turchia. Milanese di nascita, religioso dell'Ordine dei Cappuccini da 45 anni e sacerdote dal 1973, era Vescovo di Iskenderun, Vicario Apostolico per l'Anatolia e Presidente dei Vescovi turchi; "persona mite ma solare, affabile, sempre sorridente" ricorda monsignor Tremolada, responsabile della formazione permanente del clero per la Diocesi ambrosiana, Padovese lavorava in una terra difficile, a maggioranza musulmana, impegnandosi a 360 gradi per costruire ponti con le autorità, con l'Islam e le altre minoranze religiose. L'amico fraterno, professor Luongo, docente di Letteratura Cristiana Antica all'Università Federico II, lo ricorda interessato ai temi della tolleranza e del confronto, poiché egli era convinto "che solo un'intelligente azione culturale e l'apertura franca e leale al dialogo avrebbero evitato ogni rischio". Rischio che si concretizzò nel 2006 con l'assassinio di don Santoro, ucciso a colpi di pistola a Trebisonda, da un fanatico che, in seguito, si scoprì essere legato a movimenti nazionalisti di estrema destra; nel 2007 con il ferimento di padre Franchini, Superiore della Custodia in Turchia; e con una serie di episodi di intolleranza che la piccola comunità cristiana ha vissuto in questi anni. Il Papa si è detto addoloratissimo per la morte di don Padovese, ricordando che "il sacerdozio implica sofferenza", ma non ha voluto cambiare di una virgola il programma della sua visita a Cipro, isola divisa fra turchi e greci, poiché nulla potesse rovinare il dialogo fra cristiani e musulmani. L'assassinio del Vescovo sembra non avere una ragione politico-religiosa, anche se è un delitto pieno di ombre. L'omicida, formalmente incriminato da un tribunale di Iskenderun, pur non convertitosi al Cristianesimo, considerava il Vescovo come un padre; "lo amava e lo rispettava" racconta la madre, ma sembra che negli ultimi tempi avesse mostrato un precario equilibrio psicologico e fosse in cura per una forma depressiva; al momento della confessione avrebbe detto di aver agito obbedendo ad un ordine divino e sotto l'effetto di un raptus. Ma la ricostruzione dell'omicidio e la stessa autopsia non sembrano avallare il gesto del singolo. Ci sono domande senza risposta, almeno per il momento; Monsignore è morto per le coltellate, fatale quella al collo, ma dove ha preso il coltello l'autista? Lo aveva con sé? E come ha fatto a sopraffarlo da solo nel giardino? Il suo predecessore, don Franceschini si dice convinto che "lui da solo non può averlo fatto". E quest'instabilità psichica è forse un sufficiente alibi per un omicidio tanto efferato?

La comunità cattolica turca respinge l'idea che alla base dell'omicidio ci sia la "semplice" quanto "comoda" instabilità mentale; esponenti cristiani e Organizzazioni non governative hanno chiesto che le indagini non si arenino sulla pista del raptus di follia, ma scavino più in profondità. "Occorre necessariamente far lavorare gli inquirenti ed attendere l'esito delle indagini" dice il cardinale Kasper, presidente del Pontificio Consiglio dell'Unità dei Cristiani, "perché siano sgombrate tutte le zone d'ombra". Don Padovese nel 2006 celebrò la messa in suffragio di don Santoro dicendo fra l'altro "Noi perdoniamo chi ha compiuto questo gesto. Non è annientando chi la pensa in modo diverso che si risolvono i conflitti. L'unica strada da percorrere è nel dialogo, la conoscenza reciproca, la vicinanza e la simpatia". Certo non abbiamo notizie inequivocabili sulle reali motivazioni del gesto omicida, ma queste parole di don Padovese siano messaggio per un colloquio proficuo con i "fratelli musulmani, che sono fratelli nonostante la diversità" come ha sottolineato Benedetto XVI in questi giorni trascorsi a Cipro.

Akim torna a casa...

MARIA ALTIERI

Ogni individuo ha il diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire la salute e il benessere proprio e della sua famiglia, con particolare riguardo all'alimentazione, al vestiario, all'abitazione, e alle cure mediche e ai servizi sociali necessari, ed ha diritto alla sicurezza in caso di disoccupazione, malattia, invalidità, vedovanza, vecchiaia o in ogni altro caso di perdita dei mezzi di sussistenza per circostanze indipendenti dalla sua volontà." (Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo, Art. 25)

Non sempre questo succede! Alley Josef chiamato amichevolmente Akim è un immigrato salvato speriamo dall'inferno dell'alcool e dell'emarginazione. E' arrivato clandestinamente in Italia dall'Algeria circa venti anni fa. Decide di lasciare il suo paese d'origine alla ricerca di una condizione di vita diversa. All'inizio solo lavori a "giornata" come posteggiatore, scaricatore o muratore. Poi la triste realtà: tutto quello che si aspettava dall'Italia non si è verificato, si è accorto che l'immagine che ne aveva non corrisponde alla realtà, nel vedere che a nessuno interessa niente di lui... Da quel momento la sua vita ha cono-



sciuto un rapido declino sociale ed economico fino a diventare a senza fissa dimora. L'abitudine all'alcool ha minato fortemente la sua salute e più di una volta è stato ricoverato d'urgenza nell'Ospedale di Capua. Gli operatori sanitari dell'Ospedale, i volontari della Parrocchia Santi Filippo e Giacomo e della Parrocchia Santa Maria dell'Agnena lo hanno seguito e sostenuto ogni volta che giurava a se stesso che avrebbe smesso di bere. Non succedeva mai. Era questo il mondo di Akim: ogni mattina faceva il parcheggio in P.za S. Domenico, faceva la doccia al Centro Diocesano, andava a pranzare alla mensa della Parrocchia Santi Filippo e Giacomo. Il resto della giornata la passava in mezzo alla strada senza

però chiedere mai l'elemosina. Si era creato un mondo tutto suo, dove niente e nessuno poteva entrare se non l'amico vino. In apparenza sembrava un uomo felice, ma dietro quella maschera che indossava quotidianamente si nascondeva un uomo provato dalla vita. Akim può essere definito tranquillamente "un uomo mite, un uomo buono, un'anima inquieta. Un mese fa le sue condizioni fisiche erano talmente pietose che non riusciva più a camminare. Dopo vent'anni di vita randagia, le tante bottiglie di vino, di vodka, o di whisky che ingurgitava ogni giorno gli avevano rovinato il fisico. Aveva dei seri problemi al fegato. Sembrava del tutto irrecuperabile. La speranza si è accesa il giorno in cui lo stesso Akim segnalò la voglia di uscir fuori dalla piaga dell'alcolismo. Don Gianni ha raccolto la sua richiesta facendolo accompagnare a Vitulazio nella Struttura di Pronta Accoglienza Casa della Carità "Madre Teresa di Calcutta". E' arrivato con una bottiglia di vino nascosta sotto la giacca, circondato da un forte odore di vino, di sudore, di urina. E' rimasto da noi diversi mesi riuscendo anche a non bere. Nei periodi in cui non beveva era una persona straordinaria: sempre in

movimento, molto silenzioso, con dei sorrisi molto dolci. Vi vorrei raccontare un episodio molto significativo. L'ultima volta che fu accompagnato da noi notammo delle macchie rosse e in rilievo sull'addome, sulle mani, sui polsi. Dopo due giorni di prurito lo portammo in ospedale a Caserta, fu visitato e gli diagnosticarono subito una banalissima scabbia. La scabbia posso assicurare contagia in primo luogo la mente delle persone vicine: tornati a casa, ci sentimmo uno strano prurito su tutto il corpo, anche dopo ripetute docce, e per diversi giorni. Pensavamo di aver preso la scabbia: subito si è scatenato l'insano rimorso di non aver messo i guanti prima di stringergli la mano, di toccarlo. Grazie ad Akim possiamo affermare di esserci fatti tutti una bella cultura in materia di scabbia che prima non conosceamo affatto. Poi tutto così in fretta, l'arrivo di alcuni cugini, la notizia che il fratello lo stava cercando da diversi mesi, il viaggio a Roma in ambasciata per i documenti e finalmente la partenza. Un miracolo. Altri immigrati meno fortunati e ancor più fragili si spengono ancora sui marciapiedi delle nostre città tra l'indifferenza generale e nel più assoluto incognito. Di loro nessuno saprà mai nulla.



LITURGIA

TERESA MASSARO

Come è ormai tradizione nella nostra parrocchia la festa di Sant'Antonio è preceduta da 13 giorni caratterizzati da una serie di preghiere e litanie. Dal 31 maggio al 12 giugno, nella piccola cappella a Lui intitolata, ogni mattina, alle 7,30 don Gianni celebra l'Eucarestia preceduta dalla recita della Tredicina. E' questa un'occasione per tutti i devoti del santo di poter pregare il Signore per sua intercessione, inoltre è per tutti noi un'opportunità di riflessione e piccole catechesi. La tredicina è una pia pratica nata subito dopo la morte di Sant'Antonio. Si tratta di una serie di preghiere che vengono recitate per tredici giorni consecutivi. I giorni sono tredici, in ricordo del giorno della morte del Santo (13 giugno 1231).

Fernando di Buglione nasce a Lisbona da nobile famiglia portoghese discendente dal crociato Goffredo di Buglione. A quindici anni è novizio nel monastero di San Vincenzo a Lisbona, poi si trasferisce nel monastero di Santa Croce di Coimbra, il maggior centro culturale del Portogallo appartenente all'Ordine dei Canonici regolari di Sant'Agostino, dove studia scienze e teologia con ottimi maestri, preparandosi all'ordinazione sacerdotale che riceverà nel 1219, quando ha ventiquattro anni. Quando sembrava dover percorrere la carriera del teologo e del filosofo, decide di lasciare l'ordine agostiniano. Nel 1220, giungono a Coimbra i corpi di cinque frati francescani decapitati in Marocco, dove si erano recati a predicare per ordine di Francesco d'Assisi. Quando i frati del convento di monte Olivares arrivano per accogliere le spoglie dei martiri, Fernando confida loro la sua aspirazione di vivere nello spirito del Vangelo.

Ottenuto il permesso dal provinciale francescano di Spagna e dal priore agostiniano, Fernando entra nel dormitorio dei Minori e fa subito professione religiosa, mutando il nome in Antonio in onore dell'abate, eremita egiziano. Anelando al martirio, subito chiede ed ottiene di partire

missionario in Marocco. È verso la fine del 1220 che s'imbarca su un veliero diretto in Africa, ma durante il viaggio è colpito da febbre malarica e costretto a letto. La malattia si protrae e in primavera i compagni lo convincono a rientrare in patria per curarsi. Per circa un anno e mezzo vive in contemplazione e penitenza, svolgendo per desiderio personale le mansioni più umili, finché deve scendere con i confratelli in città, per assistere nella chiesa di San Mercuriale all'ordinazione di nuovi sacerdoti dell'ordine e dove predica alla presenza di una vasta platea composta anche dai notabili. Ad Antonio è assegnato il ruolo di predicatore e insegnante dallo stesso Francesco, che gli scrive una lettera raccomandandogli, però, di non perdere lo spirito della santa orazione e della devozione. Antonio apre nuove case, visita i conventi per conoscere personalmente tutti i frati, controlla le Clarisse e il Terzo ordine, va a Firenze, finché fissa la residenza a Padova e in due mesi scrive i Sermoni domenicali. Per riposarsi si ritira a Camposampiero, vicino Padova, A mezzogiorno del 13 giugno, era un venerdì, Antonio si sente mancare e prega i confratelli di portarlo a Padova, dove vuole morire...

Anche in vita Antonio aveva operato miracoli quali esorcismi, profezie, guarigioni, compreso il riattaccare una gamba, o un piede, recisa, fece ritrovare il cuore di un avaro in uno scrigno, ad una donna riattaccò i capelli che il marito geloso le aveva strappato, rese innocui cibi avvelenati, predicò ai pesci, costrinse una mula ad inginocchiarsi davanti all'Ostia, fu visto in più luoghi contemporaneamente, da qualcuno anche con Gesù Bambino in braccio. Antonio fu canonizzato l'anno seguente la sua morte dal papa Gregorio IX. La grande Basilica a lui dedicata sorge vicino al convento di Santa Maria Mater Domini.

Trentadue anni dopo la sua morte, durante la traslazione delle sue spoglie, San Bonaventura da Bagno regio trovò la lingua di Antonio incorrotta, ed è conservata nella cappella del Tesoro presso la basilica della città patavina di cui è patrono.

Reportage delle I Comunioni

Foto gentilmente concesse dallo Studio Fotografico Cucciardi di Capua



Anime fragili

Tratto da Agorà (rubrica del sito parrocchiale)

GIOVANNA DI BENEDETTO

Per i lettori più informatizzati sembrerà una ripetizione, dato che l'articolo è presente già sul sito. Ma, ritenendo che il suo contenuto sia speciale e particolarmente significativo per una Comunità in crescita, mi è sembrato doveroso dargli spazio anche sul settimanale, che, se pur non di accesso mondiale, ha una diffusione parrocchiale più capillare.

Sono rimasta particolarmente colpita dall'acutezza e sensibilità con cui l'autrice ha trattato un tema così delicato come l'attenzione al prossimo ed al suo animo. Ci apprestiamo alla conclusione dell'Anno Pastorale e la stanchezza fa capolino nel nostro fare laborioso, stanchezza che alle volte ci porta ad urtarci tra noi senza fare caso ai danni causati dall'urto. Allora un profondo GRAZIE ad Assunta che ci ha donato, col suo articolo, una particolare lente da montare sul cuore per guardare chi ci sta accanto.

ASSUNTA MEROLA

Abituati come siamo a logorare con l'uso concetti preziosi, che finiscono con il perdere il radicamento nella realtà, spesso cadiamo nella sottile tentazione di pensare che la solidarietà, l'amicizia, la carità, la fragilità siano concetti eterei o almeno appartenenti ad un'altra epoca, ad un altro mondo, ad un altro genere di uomini. Forse è per questo motivo che quando capita di toccare con mano o di sperimentare nella propria vita la fragilità, possa essa essere emotiva, affettiva o quant'altro, il cuore resta gonfio di stupore e di meraviglia. Eppure nella quotidianità della nostra vita tutti noi sperimentiamo attimi di fragilità, talvolta sono i nostri, più spesso li vediamo negli altri. Basta infatti guardarsi intorno per vedere con gli occhi ma ancor più col cuore che in giro ci sono anime fragili contenute in fragili involucri, sono in mezzo a tutte le altre, mischiate alla rinfusa.

Tante volte ci sfuggono, quasi non ce ne accorgiamo e riusciamo a distinguerle solo se siamo attenti osservatori, con uno sguardo superficiale non ci si riesce a scoprirle in mezzo alle altre anime normali, a quelle senza colore o a quelle dure come calli su cui anche la pioggia scorre via senza lasciare un segno.

Per trovare le anime fragili bisogna saper ascoltare, bisogna guardare bene, sono quelle più segnate dalla vita, sono quelle che si portano dietro ferite profonde, mai del tutto rimarginate e su di loro la pioggia della vita cade più forte e fa più male; sono quelle che fanno movimenti leggeri anche nei corpi più goffi come

foglie portate in giro dal vento.

Per riconoscerle bisogna usare anche l'orecchio attento, ben allenato, molto sensibile per cercare di cogliere la loro musica perché non è vero che le anime fragili non fanno rumore, quelle sono le anime subdole della cui esistenza ti accorgi solo quando ormai ti sorridono in faccia.

Le anime fragili si mimetizzano, si nascondono dentro un involucri, dietro a una maschera, talvolta di sicurezza e sfacciataggine, ti fanno credere di essere altro, così magari le lasci stare. Ce ne sono di diverse, quelle con l'involucro scuro e lo sguardo sicuro, quasi accigliato, quelle che se ne vanno in giro con una corazza costruita su misura e non ti ci puoi nemmeno avvicinare, o così sembra, ci sono quelle che ridono sempre perché così non si sente che dentro si rompono e vanno in frantumi.

Un'anima fragile ama di più, anzi è proprio l'amore a renderla fragile, ama senza riserva, non seduce ma viene sedotta, non si tira indietro di fronte al rischio di amare, di venire scacciata, non concepisce l'esistenza di persone incapaci di amare, per lei amare è vivere.

Talvolta le anime fragili fra loro si riconoscono, per loro è semplice, sembra abbiano una specie di senso, ma può anche accadere che si incrocino senza accorgersene, però ci capita la fortuna di incontrarne una, allora comprendiamo che nulla succede a caso, un motivo c'è servono a riequilibrare l'universo.

Anime fragili, che ricordate a tutti il nostro essere creature, amate e chiamate ad amare, ovunque voi siate...

GRAZIE!

REDAZIONE

don Gianni Branco

Teresa Pagano

Antonio Casale

e con:

Giovanna Di Benedetto

Antonella Ricciardi

Assunta Merola

Teresa Massaro

Marco Boccia

Nicola Caracciolo

su Facebook: Kairos

Orsola Treppiccione

per contatti: kairos@parrocchiasantifilippoegiacomo.it



La cucina che fa bene al cuore

NICOLA CARACCILO

Le diete drastiche non sono il solo rimedio per restare in salute: si può mangiare tutto, o quasi, scegliendo gli ingredienti e le quantità giuste: confortante per chi ama la buona tavola ma è costretto a rinunciare per problemi cardiaci, di diabete e ipertensione (20 milioni di persone in Italia).

Anche per chi è a rischio, mangiare deve continuare ad essere un piacere. Ecco allora che con piccoli trucchi e accorgimenti si possono realizzare ricette sane, equilibrate e appetitose (ad esempio non lasciando a lungo le verdure a bagno e consumandole crude per non disperdere vitamine e sali minerali) e prevenire giorno per giorno dia-

bete, ipertensione, infarto e ictus, senza perdere il buonumore.

Iperensione e diabete rappresentano due vere "epidemie" moderne che si stanno sempre più diffondendo, figlie del benessere e di stili di vita scorretti. Due milioni e 700 mila italiani sono diabetici, ma esiste un "sommerso" di altri 3 milioni di persone malate ma inconsapevoli. Ancora più allarmanti i dati sull'ipertensione, che colpisce circa il 30% della popolazione, 15 milioni di cittadini. Rappresenta la principale causa di malattie cardiovascolari, che in Italia provocano 240 mila morti ogni anno, pari al 40% del totale dei decessi. L'alimentazione rappresenta per entrambi questi problemi il primo fattore di rischio su cui intervenire, oltre a combattere sedentarietà e fumo. Per motivare

i pazienti a cambiare stile di vita, occorre offrire loro alternative gustose.

Allora, via alla rielaborazione di ricette che fanno parte della tradizione culinaria del nostro Paese, ma sostituendo gli ingredienti più "pericolosi" con altri più salutari. Un tipico esempio è costituito dalla pasta, uno dei simboli dell'Italia nel mondo. Non è assolutamente necessario rinunciare, Basta seguire pochi accorgimenti, in particolare preferire quella integrale, più ricca di fibre, vitamine e minerali e soprattutto ridurre la quantità di sale nell'acqua in ebollizione. L'ideale, soprattutto per chi soffre di ipertensione, sarebbe riuscire a eliminarlo del tutto. I grassi non devono essere aboliti, perché rappresentano un'utile fonte di energia. Né i dolci, consi-

derati off-limits per i diabetici: se le ricette sono "giuste", ve ne sono di sovrappiù, concessi a tutti. Via libera anche ai crostacei: la famiglia dei gamberi, ad esempio, contiene molto sodio e colesterolo, ma, secondo studi recenti, quest'ultimo è di un tipo non nocivo.

Gli italiani sembrano avere ancora una scarsa percezione della gravità del rischio cui li espongono abitudini alimentari scorrette. Stimolare nuovi stili di vita e diffondere una maggiore cultura della salute è una sfida per i professionisti della ristorazione che vogliono fare una proposta di eccellenza non solo per la qualità e la freschezza degli ingredienti, ma anche per le virtù di questi ultimi come alleati del benessere.