

Bosco delle passioni, concerto itinerante Tornano le iniziative dello Scompiglio

GUIDO Barbieri, Recitarcantando Ensemble e Gianni Trovalusci inaugurano sabato 15 settembre la programmazione *Della morte e del morire* dall'Associazione Culturale Dello Scompiglio, diretta dall'artista Cecilia Bertoni, negli spazi della omonima Tenuta di Vorno (Lucca). In programma, tra l'altro, Il Bosco delle Passioni concerto itinerante in sei tappe. www.delloscompiglio.org



ACQUAVIVA

Pere Ubu, una «reunion» in esclusiva Si chiude ai giardini il Live Rock Festival

LA STORICA reunion della cult band statunitense Pere Ubu (foto) chiude l'edizione del Live Rock Festival ai Giardini Ex Fierale di Acquaviva di Montepulciano (Siena). Inizio ore 21.30. Informazioni: www.liverockfestival.it



IN SALUTE MANGIANDO

di Sara Farnetti*



Stress e ansia durante il giorno Quale cibo è giusto per la mente?

ESISTE il cibo per la mente? Quello da preferire in presenza di attacchi di panico, fobie sociali, ansia, depressione? Per controllare il craving per zuccheri e carboidrati, per riposare meglio e migliorare l'umore? Cosa mangiamo e non mangiamo sono essenziali per la gestione dello stress e dell'ansia, per la salute dei neuroni. Sì, esistono i "comfort food" ma soprattutto una sinergia di cibi che rispettano i bioritmi, per ritrovare l'equilibrio dei neurotrasmettitori e degli ormoni che oltre a quelli dei neuroni, migliorano i processi digestivi, favoriscono la detossificazione e ottimizzano la funzione di tutti gli organi. Ora che si riprende con lo studio ed il lavoro è il momento di fare le scelte nutrizionali giuste, soprattutto per il cervello, perché non è facile riprendere il ritmo, iniziare a concentrarsi e ad assimilare informazioni per diverse ore al giorno mentre il cambio di stagione chiede all'organismo uno sforzo di adattamento aggiuntivo. Il modo per evitare di veder compromessi resa e buonumore c'è e consiste nel trattarsi bene, fornendo soprattutto al cervello, ma

anche al resto dell'organismo, tutti i macro e micronutrienti per funzionare al meglio. Carboidrati semplici e complessi nella giusta misura, sono essenziali per fornire alle cellule nervose e ai muscoli energia pronta all'uso, ma con intelligenza bisogna associarli ai grassi, amici dei neuroni, che proteggono e stabilizzano anche il metabolismo aiutandoci a mantenere l'equilibrio dell'insulina. Frutta secca, avocado, pesci grassi, olio extravergine di oliva, cacao contengono grassi monoinsaturi ed essenziali della serie omega-3 che supportano la memoria e l'efficienza cerebrale. Sono ottimi come rompi fame perché dopo due o tre ore anche il cervello più resistente si affatica, l'attenzione si abbassa e la resa cala. A questo punto, molto meglio fare una pausa e riprendere il lavoro dopo una decina di minuti. La scelta giusta non è quella di un panino o un biscotto, meglio alimenti meno ricchi di carboidrati, che interrompono meglio la fame e garantiscono più stabilità metabolica e buonumore più a lungo.

***Specialista
in Medicina Interna
www.sarafarnetti.it**

Torna Lucia Poli: «Cos'è il ridicolo? Ve lo spiego io»

LIVORNO

Un anno fa Livorno fu colpita da un'alluvione terribile. Per questo motivo e per il rispetto alle vittime, il festival «Il senso del ridicolo» fu annullato. Quest'anno la rassegna è stata riprogrammata dal 28 al 30 settembre prossimi. Tra i protagonisti scrittori, giornalisti e personaggi dello spettacolo come Paola Cortellesi (ospite della serata inaugurale), Fabrizio Gifuni e Lucia Poli, attrice di lungo corso della scena italiana. Info sul programma completo sul sito ilsensodelridicolo.it

«**COSA** è il ridicolo? Per me è un miscuglio tra stupidità e ignoranza. E mi rammarico che non sia più di moda la cultura e che non interessi più a nessuno: almeno agli inizi degli anni '70 del sapere si aveva curiosità e veniva coltivato dai più giovani con grande attenzione. Ma oggi è quasi il niente. Diciamo che questo è veramente ridicolo». Lucia Poli sarà la star de «Il senso del ridicolo» a Livorno il 30 settembre con uno spettacolo tutto incentrato sull'argomento. Mai come oggi attuale.

Signora Poli, la intristisce questo ridicolo quotidiano?

«Parecchio direi: mi chiedo dove sia finita la curiosità dei giovani. Di quei giovani che gli inizi degli anni 70 frequentavano le cantine romane e che poi sono diventati genitori. Ricordo che eravamo un grande gruppo all'Alberico perché per tutti noi ragazzi il teatro era un argomento interessante, di giovani ce n'erano parecchi. Poi sempre meno, fino ad adesso che pare non interessi quasi più. E' più che ridicolo».

Cosa porterà in scena a Livorno?

«Ho pensato di partire con Boccaccio, autore di cui sono da sempre innamorata, e col Decamerone. Che riesce a risaltare il ridicolo per antonomasia con il personaggio di Ca-

landrino che viene vessato».

E racconterà anche di sé?

«Partirò dicendo che ho sempre amato questo libro anche perché c'era la storia di Calandrino e l'eliotropia di quella pietra nera che rende invisibile. Ho ricordi bellissimi della mamma che da bambini ci portava lungo i torrenti e io e mio fratello ci si tiravano le pietre nere addosso cercando quella per diventare davvero invisibili».

Delle tappe della sua straordinaria storia teatrale ne parlerà?

«Sì, da questo personaggio passerò ad altri raccontando un po' della mia vita di interprete e passerò attraverso il lavoro delle donne. In particolare racconterò di Dorothy Parker una grande scrittrice che ho avuto il piacere di riscoprire negli anni '80: una che scriveva con grazia e crudeltà. Adorabile».

Quanto conta essere la sorella di Paolo Poli?

«E' stato un personaggio fondamentale della mia vita, il fratello grande e più colto, di 11 anni più di me. Era lui che mi osservava mi curava, dipingeva per me e una volta mi tagliò anche i capelli a zero. Con Paolo abbiamo avuto una vicinanza psicologica e fisica e vissuto in grande consonanza, vicini e complici: non c'è giorno che non pensi a lui».

Titti Giuliani Foti



**ANTIQUARIATO
TADDEUCCI**
SIENA
STRADA DI CERCIAIA, 29/31
TEL. 0577.44920

WWW.TADDEUCCIANTIQUARIATO.IT