

SOMMARIO RASSEGNA STAMPA

Data	Argomento	Sommaro	Pag
<u>L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA</u>			
30/04/2010	Agenda della Salute	Elogio della lentezza	1

Stili di vita

www.agendasalute.com

Elogio della lentezza

Rallentare quando possiamo. Correre quando dobbiamo

a cura di Mattia Flores

Dopo lo slow food, ecco la slow life: l'arte di vivere con lentezza, riscoprendo il vero "gusto" della vita. Un "rimedio" contro i ritmi sempre più frenetici e lontani da quelli naturali della società occidentale. Stressati, sempre di corsa tra mille impegni di tutti i tipi, nervosi. Questo, stando alle statistiche, sarebbe l'identikit della maggior parte



Chi va piano...

Meno conosciuto dello **Slow Food**, ma in grande espansione negli ultimi tempi, è lo Slow Travel, il contrario del turismo "mordi e fuggi". Un modo di viaggiare caratterizzato dalla lentezza, possibilmente ecosostenibile e solidale. Importante, innanzitutto, la scelta del mezzo di trasporto: bici, cavallo o piedi. In questo modo ci si può godere i luoghi che si attraversano, trasformando così il percorso che si fa per raggiungere la meta in parte integrante del viaggio. Il recupero dell'arte del camminare, in particolare, permette di entrare in contatto con la natura e ha anche un impatto positivo sulla salute. Slow Travel, poi, significa, tra le altre cose, entrare in contatto con la cultura e la gente del luogo, scegliere alloggi in strutture costruite nel rispetto dell'ambiente.

www.slowtrav.com

dei lavoratori europei. Un problema, quello dello stress, che può avere importanti ripercussioni sulla salute e causare alcuni dei disturbi più diffusi, dal mal di testa, ai problemi digestivi, alla riduzione delle difese immunitarie. *"Rallentare quando possiamo. Correre quando dobbiamo"*: per vivere bene sembrerebbe essere questa la regola d'oro. E questa è anche la filosofia dell'associazione *"L'arte del vivere con lentezza"*, onlus fondata qualche anno fa da **Bruno Contigiani**, un ex manager di successo di una multinazionale che, stufo dello stress e di ritmi di vita frenetici e poco "umani", ha deciso di cambiare vita e riscoprire, ma anche far riscoprire agli altri, il gusto di prendere le cose con più calma. Il che non significa oziare, ma riuscire, quando è possibile, a rispettare i propri tempi. *«Per me rallentare vuol dire cercare il giusto ritmo, che è diverso da persona a persona»* spiega Contigiani. *«Non è necessario fermare il mondo e cercare di scendere: rallentare e riappropriarci del nostro tempo è possibile partendo da gesti anche piccolissimi del quotidiano»*. Certo, direte voi, a parole è semplice: come si fa a rallentare in un mondo che ci chiede di essere sempre più veloci ed efficienti? Prendendo spunto dai 14 "Comandamenti" messi a punto dall'Associazione. Sono semplici ma preziosi consigli per "trovare la velocità giusta nella vita", imparare a vivere in armonia con se stessi, il mondo e l'ambiente: svegliarsi 5 minuti prima per fare le cose senza fretta, salutare sempre il barista quando si va a bere un caffè, scrivere messaggi senza abbreviazioni, non riempire l'agenda di appuntamenti ma imparare ad avere dei momenti di vuoto, fare una camminata invece di incolonnarsi in auto etc. *«Il vivere con lentezza mi ha fatto apprezzare tante cose che prima mi sfuggivano. Ho notato anche ripercussioni fisiche e mentali. Ho rallentato nel modo di parlare*

66

Come si fa a rallentare in un mondo che ci chiede di essere sempre più veloci ed efficienti? Prendendo spunto da semplici ma preziosi consigli per "trovare la velocità giusta nella vita", imparare a vivere in armonia con se stessi, il mondo e l'ambiente

99

e di mangiare. Dormo più a lungo, mi ammalò di meno e paradossalmente riesco anche a lavorare di più» fa notare Contigiani. Meno stress e più salute quindi. Per celebrare degnamente questo stile di vita, è stata anche istituita un'intera giornata dedicata alla lentezza. Tema dell'edizione di quest'anno (la quarta), che si celebrerà il 25 marzo, è *"Rallentare per uno sviluppo economico in armonia con l'uomo e con l'ambiente"*: un'occasione per riflettere su ritmi di vita più umani e sui danni economici, sociali e ambientali di una vita votata alla sola velocità. Il cuore della manifestazione, che vedrà comunque coinvolte molte città in tutto il mondo con una serie di iniziative (l'anno scorso sono state circa duecento), sarà Shanghai, città sede dell'Expo 2010, dove si terrà una sorta di festival dedicato alla lentezza e ai suoi benefici.

www.vivereconlentezza.it

Imparare a "godere" del cibo... boccone dopo boccone

Uno dei primi ambiti in cui si è affermata la filosofia della "lentezza" è quello del cibo, grazie a **Slow Food**, associazione nata nel 1989 a Bra, in Piemonte, diffusasi in pochi anni in tutto il mondo. Oggi conta 100.000 iscritti, con sedi in Italia, Germania, Svizzera, Stati Uniti, Francia, Giappone, Regno Unito e aderenti in 130 Paesi. Gli obiettivi di Slow Food sono molteplici: da una parte far passare il messaggio di dare la giusta importanza al piacere legato al cibo, imparando a godere della diversità delle ricette e dei sapori, a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione e degli artefici, a rispettare i ritmi delle stagioni e del convivio; dall'altra affermare la necessità dell'educazione del gusto come migliore difesa contro la cattiva qualità e le frodi, operare per la salvaguardia delle cucine locali, delle produzioni tradizionali, delle specie vegetali e animali a rischio di estinzione, sostenere un nuovo modello di agricoltura, meno intensivo e più pulito.

www.slowfood.it

