

**L'iniziativa.** Anche Milano ha celebrato la giornata dedicata a chi ha voglia di "prendersela comoda"

## I "vigili della lentezza" multe a chi va di fretta



### ► Un vigile della lentezza

■ Vietato correre. A Milano i vigili della lentezza sono scesi per le strade per multare (simbolicamente) i passanti frettolosi. Si è svolta così nel capoluogo lombardo l'edizione 2010 della "giornata della lentezza", un'iniziativa dell'associazione onlus **Arte di vivere con lentezza**. Una giornata all'insegna della calma, per godere di ogni momento del proprio tempo e assaporare ciò che si perde andando di fretta. Il tema di quest'anno sarà "Rallentare per uno sviluppo economico in armonia con l'uomo e con l'ambiente": in molte città italiane, associazioni e singoli hanno dato vita a iniziative volte a riflettere sull'opportunità di una "slow life" per gestire i ritmi della quotidianità e dedicare attenzione a se stessi, alle persone intorno e all'ambiente, aumentando la qualità della propria esistenza. Nata da un'idea del pavese **Bruno Contigiani**, **Arte di vivere con lentezza** viene celebrata ogni anno per ricordare a tutti di rallentare quando è possibile e correre solo quando si deve. Per questa edizione l'onlus "Vivere con lentezza" ha organizzato 84 iniziative in 73 località sparse per

il mondo, 52 delle quali in Italia. Contigiani per l'occasione è a Shanghai, città sede dell'Expo 2010, dove nei giorni scorsi ha presentato il tema di quest'anno. In più Shanghai dedica alla lentezza un vero e proprio festival iniziato sabato scorso e che si chiuderà venerdì con 7 iniziative dedicate ovviamente alla lentezza. Rivalutare la lentezza significa anche dedicare più tempo alla cucina. Lo ha ricordato Coldiretti in occasione della giornata della lentezza, sostenendo che dedicandosi di più alla tavola non solo si migliora la qualità della vita ma si può anche risparmiare fino al 50%: «In Italia si sta verificando una progressiva riduzione del tempo trascorso in cucina: alla preparazione dei pasti si dedicano appena 35 minuti per il pranzo di 33 minuti per la cena». ■

