

8 pagine di...
famiglia

CIBO E SALUTE IN UN MONDO CHE CAMBIA



- L'Assemblea e il Convegno di Verona
- La nutrizione nell'infanzia e nell'adolescenza
- I disturbi "moderni" dell'alimentazione
- I consumi della famiglia di fronte alle scelte sostenibili
- Famiglie e Carovita: tra salute e portafoglio
- Famiglie e digitale: i Patti Digitali di comunità

Famiglie e IA

di Massimo Morbiato (*)

Traccia dell'incontro di Formazione Nazionale Afi tenuto in videoconferenza il 26/11/2025.

L'intelligenza artificiale non è più un tema da laboratori di ricerca o da film di fantascienza. È già dentro la nostra quotidianità. Nelle fotografie che lo smartphone migliora automaticamente, nei suggerimenti dei social, nelle playlist musicali personalizzate o nei percorsi suggeriti dal navigatore. Senza accorgercene, conviviamo ogni giorno con sistemi intelligenti che analizzano dati e prendono decisioni automatiche.

È da questa consapevolezza che è nato l'incontro **"Famiglia e Intelligenza Artificiale: scopriamo insieme il futuro digitale"**, un momento di confronto pensato per aiutare genitori e cittadini a orientarsi in un cambiamento tecnologico sempre più rapido. L'obiettivo era spiegare con parole semplici cosa sia davvero l'IA (o AI, all'inglese) e quali trasformazioni stia portando nella vita quotidiana delle persone.

Quando si parla di intelligenza artificiale si immagina spesso una macchina capace di pensare come un essere umano. In realtà il funzionamento è molto diverso. I sistemi di IA non hanno coscienza né opinioni. Analizzano grandi quantità di dati, individuano schemi e generano risposte sulla base delle probabilità. È un meccanismo potente, ma anche limitato: le decisioni dipendono sempre dalle informazioni su cui questi sistemi sono stati addestrati.

Questa tecnologia è già parte della nostra routine. Gli assistenti vocali rispondono alle domande e gestiscono alcuni dispositivi domestici. Le piattaforme di streaming suggeriscono contenuti personalizzati. I social media selezionano i post da mostrare e i sistemi di navigazione calcolano i percorsi migliori. Tutto questo avviene grazie ad algoritmi che analizzano continuamente il comportamento degli utenti.

Il tema diventa ancora più delicato quando entrano in gioco i minori. Bambini e adolescenti crescono

immersi in un ambiente digitale dove l'intelligenza artificiale è sempre più presente. *Chatbot* e strumenti basati su modelli linguistici sono già utilizzati per studiare, cercare informazioni o semplicemente conversare.

Alcune ricerche internazionali mostrano un fenomeno nuovo: una parte degli adolescenti tende a utilizzare i *chatbot* come interlocutori emotivi, chiedendo consigli o supporto nelle conversazioni con l'intelligenza artificiale. Un segnale che apre interrogativi educativi e sociali. In Italia la normativa prevede che l'accesso autonomo a questi servizi richiede il consenso dei genitori per i minori di 14 anni. Ma il nodo non è solo legislativo. La vera difficoltà riguarda la possibilità di verificare concretamente l'età degli utenti e garantire sistemi di controllo davvero efficaci.

Accanto alla protezione dei minori emerge un'altra sfida: l'alfabetizzazione digitale delle famiglie. Una parte consistente della popolazione fatica ancora a comprendere pienamente il funzionamento delle piattaforme digitali. Senza strumenti adeguati nelle famiglie diventa difficile accompagnare i ragazzi verso un utilizzo consapevole della tecnologia.

L'intelligenza artificiale non riguarda però solo i più giovani. Anche la popolazione anziana può trarre benefici importanti da questi strumenti. Assistenti vocali, sistemi di monitoraggio sanitario e robot di compagnia stanno aprendo nuove possibilità per migliorare l'autonomia e la qualità della vita delle persone anziane. Queste tecnologie possono ricordare l'assunzione dei farmaci, monitorare alcuni parametri vitali o facilitare il contatto con familiari e *caregiver*. Non sostituiscono le relazioni umane, ma possono rappresentare un supporto concreto nella gestione della vita quotidiana.

Un'altra questione riguarda l'informazione. Con l'intelligenza artificiale è oggi possibile generare immagini, video e testi estremamente realistici. Questo rende sempre più difficile distinguere tra contenuti autentici e contenuti manipolati (*fake news*).

Il punto centrale, per le famiglie, è



capire come affrontare e governare un'innovazione che non ha precedenti per velocità e portata. Mai come oggi, infatti, bastano pochi mesi perché una nuova tecnologia produca effetti profondi sulla formazione, sul lavoro e sulle competenze richieste dal mercato.

Il rischio, sempre più concreto, è quello di preparare i giovani a professioni destinate a cambiare radicalmente o addirittura a scomparire nel giro di poco tempo. I primi segnali arrivano proprio dai Paesi che hanno introdotto prima queste tecnologie: a pagare il prezzo più alto, almeno in questa fase, sono spesso i più giovani. Mentre le imprese cercano figure già esperte e immediatamente operative, si riducono gli spazi per i profili junior, che faticano a trovare occasioni per entrare nel mondo del lavoro e costruire un percorso di crescita.

È qui che si apre una questione decisiva non solo economica, ma anche sociale ed educativa: accompagnare le nuove generazioni in una trasformazione rapida, evitando che l'innovazione si traduca in un ostacolo invece che in un'opportunità.

Di fronte a questi cambiamenti, il ruolo della famiglia torna al centro. È nella famiglia che si gioca una parte decisiva della capacità di comprendere, accompagnare e contenere un'onda di trasformazione che investe sempre più a fondo la vita sociale. In uno scenario così rapido e instabile, diventa essenziale difendere e trasmettere quei valori che continuano a rappresentare la base della nostra convivenza civile.

(*) Fondatore di EZ Lab, esperto in blockchain, AI e Data Science. Membro del tavolo AI di Assindustria Veneto Est.



Realizzazione **AFI Associazione delle Famiglie**, Via Milano, 5 37014 Castelnovo del Garda VR f. 045 4850842 - www.afifamiglia.it - afi@afifamiglia.it Direttore Responsabile **Alessandra Velluto** Redazione **Daniele Udali, Cristina Bordignon, Stefania Ridolfi, Corrado Sirugo** Foto alcune prese dal Web, altre di soci Grafica **Flag srl** Stampa **Casa Editrice Mimep Docete**.

Chiuso in redazione 17/05/2026

Registrazione Periodico semestrale registrato al Tribunale di Verona al n. 1022.

INDICE

Formazione Famiglie e IA

2

Editoriale

3

Convegno

Cibo e salute in un mondo che cambia
La dieta dei campioni

4

La nutrizione nell'infanzia e nell'adolescenza

5

I disturbi "moderni" dell'alimentazione in preadolescenti e adolescenti

6

I consumi della famiglia di fronte alle scelte sostenibili: una prospettiva giuridica

7

Assemblea

Una bella festa

8

Il futuro dell'Afi

10

Il Tema Famiglie e Carovita

11

Cibo: un diritto sotto scacco!

12

Come affrontare i DNA

13

Quando il cibo diventa un rifugio

14

Sono stata bulimica per quasi 20 anni

15

Perché sono diventata vegana
Perché ho scelto di essere vegetariana

16

Emporio Speranza

17

Laudato Si'
Dalla consapevolezza all'azione:
il ruolo dei territori

18

Ecco come possiamo contribuire
per salvare il nostro pianeta

19

Progetti Famiglie e digitale

20

La Riflessione
Tuo figlio vive

21

Afi Locali
Che cosa è l'Afi?

22

Raffaele Loiacono: un vero amico dell'Afi
CISF Family Report 2025

23



Il cibo che nutre le relazioni

Il tema che ha accompagnato l'ultima Assemblea nazionale di AFI è stato il cibo. Un tema apparentemente semplice, quotidiano, ma in realtà profondamente umano e simbolico, capace di raccontare chi siamo come famiglie e come comunità. Il cibo, infatti, non è solo nutrimento. È relazione, è cura, è tempo condiviso. È attorno alla tavola che si costruiscono legami, si trasmettono valori e si forma l'identità delle persone. Non è un caso che la cucina italiana sia stata riconosciuta patrimonio dell'umanità non soltanto per la qualità dei suoi prodotti, ma per ciò che rappresenta: convivialità, incontro, appartenenza.

In questa prospettiva, la famiglia si conferma il primo luogo in cui si apprendono la responsabilità, la solidarietà e la cura dell'altro. È lì che si genera quel capitale relazionale che rappresenta il fondamento di una società più giusta e coesa. Ecco perché parlare di cibo significa, per AFI, parlare della propria identità e della propria missione. Se lo scopo dell'Associazione è promuovere una società fondata su relazioni autentiche, la missione si concretizza proprio nel nutrire queste relazioni: creando reti tra famiglie, sostenendo chi è in difficoltà, valorizzando il volontariato e dialogando con le istituzioni. Il cibo, allora, diventa anche una chiave di lettura educativa. Le scelte alimentari non sono neutre: riflettono uno stile di vita, un orientamento valoriale, una responsabilità verso il futuro. Scegliere un'alimentazione sostenibile significa prendersi cura dell'ambiente, dell'economia e delle relazioni sociali, contribuendo a orientare il mercato attraverso comportamenti consapevoli.

Ma il cibo è anche salute e crescita. Le abitudini alimentari dei più piccoli incidono direttamente sul loro sviluppo fisico e psicologico. Mangiare insieme, seduti a tavola, non è solo una buona pratica nutrizionale, ma un momento educativo fondamentale: insegna il valore del tempo condiviso, del dialogo e della presenza reciproca. In un contesto sociale sempre più individualista, nel quale spesso si premia l'efficienza del singolo più che la qualità delle relazioni, la famiglia è chiamata a svolgere un ruolo ancora più decisivo. È lì che i ragazzi possono trovare sostegno, modelli positivi e uno spazio in cui sperimentare, anche attraverso l'errore, un percorso di crescita autentico.

Da qui nasce una domanda che interpella direttamente anche la nostra Associazione: **di quale "cibo" si nutre AFI?** Se immaginiamo AFI come una grande famiglia riunita attorno a una tavola, ciò che conta non è la quantità dei partecipanti, ma la qualità di ciò che si condivide: ascolto, fiducia, accoglienza, prosimità. È questo il nutrimento di cui una comunità ha bisogno per crescere. In questo senso, la sfida per il futuro non è semplicemente organizzare attività o aumentare il numero dei soci, ma fare in modo che nessuno si senta invisibile o marginale, perché ogni relazione è parte essenziale del corpo associativo. Quando una relazione si impoverisce, l'intera comunità ne risente.

Il richiamo di Papa Francesco alla necessità di superare la "cultura dello scarto", e di riconoscere nel cibo una dimensione di dignità e condivisione, offre un ulteriore orizzonte: nutrire significa prendersi cura della persona nella sua interezza, valorizzando ogni relazione e ogni fragilità.

L'impegno che emerge da questo percorso è chiaro: ogni scelta che AFI compie – dalle attività formative ai progetti territoriali, dal dialogo con le istituzioni alla promozione della cultura familiare – dovrebbe essere valutata alla luce di una domanda semplice ma decisiva: **ciò che facciamo nutre davvero le relazioni?**

Perché, in fondo, il cibo migliore non è quello più elaborato, ma quello che fa bene a tutti. E allo stesso modo, una comunità cresce quando sa nutrirsi di relazioni autentiche, capaci di generare fiducia, appartenenza e futuro.



Cibo e salute in un mondo che cambia

di **Matteo Castellani** - presidente Afi Verona

Tutto iniziò il sabato dell'assemblea 2025 quando in macchina, andando a Monselice, Chiara (consigliera e segretaria di Afi Verona, ndr) mi chiese: "hai già un'idea per l'anno prossimo?". Fu in quel momento che che tutta la mia passione per il cibo si mise a turbinare nella mia mente. Neanche il tempo di arrivare a destinazione e avevo già in testa cosa fare, chi coinvolgere, quali aziende visitare, quali caratteristiche dare alla 4 giorni dell'assemblea 2026.

Grazie al famoso COFA (Comitato Organizzatore Ferie Afi, quelle estive in montagna) condividere e mettere a terra queste idee è stato un crescendo di impegno ed entusiasmo per realizzare quel pensiero per me semplice, in un evento bello, utile e

complesso allo stesso modo. Ogni visita, ogni aspetto dell'alimentazione, la diversità di un convegno non convenzionale... ci è servito per toccare argomenti che si sentono sempre nominare, ma che si apprezzano e approfondiscono poco.

La soddisfazione e il compiacimento che molti mi hanno espresso nei giorni trascorsi insieme mi ha riempito il cuore, oltre ogni aspettativa. Sono orgoglioso della mia squadra e di quello che abbiamo realizzato.

Alimenta-re però non era riferito solo al cibo: c'è da alimentare le nostre relazioni, i rapporti associativi e la rete che ci unisce. Per questo ho personalmente chiesto ai presidenti, almeno delle Afi locali più vicine, di trovarci più spesso e di chiedere aiu-

to l'uno con l'altro.

Nelle pagine seguenti troverete la sintesi dei contributi dei relatori principali, ma qui voglio ringraziare per tutto l'aiuto **Francesco Belletti** e menzionare il suo intervento iniziale con il quale ci ha ricordato che il cibo è anche convivialità. Alimentarsi non è solo una necessità fisiologica da assolvere con il minor dispendio di energie possibile. Sedersi a tavola non è solo un fatto di comodità nell'atto di assumere cibo. È un momento in cui la famiglia (il gruppo) si ritrova per rinsaldare le relazioni. È un'azione di stacco dagli impegni di accudimento e cura, dalla routine, dagli affari, per prendere un tempo per se stessi e le proprie relazioni e affetti.

La dieta dei campioni

di **Nicolò Zanon** - Afi Verona

Nell'ambito della nutrita (è proprio il caso di dirlo!) serie di iniziative che Afi Verona ha proposto sul tema dell'alimentazione, nel pomeriggio di sabato 2 maggio si sono svolti anche dei giochi, per permettere alla componente più giovane del gruppo di sentirsi parte, pur ludicamente, del ragionamento collettivo sulla tematica proposta.

Bambini e ragazzi, dai 6 ai 15 anni, hanno quindi corso a perdifiato per completare prima degli avversari la loro piramide alimentare; hanno

inventato un nome per la loro squadra ("nutrizionisti" e "panzerotti") e un grido di battaglia, ovviamente: "Nutrizionisti, del cibo siamo specialisti!" e "Panzerotti, con noi i nutrizionisti si son rotti!". Hanno cercato poi di indovinare, bendati, cibi di ogni sorta: dal peperoncino alla cioccolata, passando per il rosmarino e la fetta di limone. Hanno infine giocato a una versione di "Scalpo" a tema alimentare, in cui le codine verdi e rosse (gli scalpi, appunto) rappresentavano cibi salutari e da evitare.

Alla fine, tutti assieme, hanno mangiato con gusto pane e cioccolata, infilando radiosamente, dopo una fetta di pane, anche le dita (qualcuno addirittura tutta la mano!) nel vasetto, per la soddisfazione immensa di noi adulti che li guardavamo e ci gustavamo la scena.

Perché educazione alimentare non è, come sappiamo, solo una questione di carboidrati e proteine, ma di convivialità, senso di appartenenza, leggerezza e soprattutto...gioia!

(*) autore dei giochi



La nutrizione nell'infanzia e nell'adolescenza.
Dr.ssa Sara Ferrari

Dirigente medico del Servizio Igiene Alimenti
Nutrizione della Aulss9 Scaligera



Nel suo intervento la Dr.ssa Ferrari è andata subito al punto: l'educazione alimentare è importante fin dalla tenera età, perché i bambini acquisiscono abitudini alimentari e stili comportamentali che si rifletteranno poi sul loro stato di salute negli anni successivi. Inoltre recenti studi hanno dimostrato che la nutrizione prenatale crea

Un riferimento importante per una alimentazione equilibrata è rappresentata dalla piramide alimentare della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana): per interpretarla si deve partire dagli alimenti posti nella parte bassa che sono quelli da consumare con più frequenza, almeno quotidianamente, e in quantità maggiori, mentre gli alimenti situati

al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e saltuariamente.

È ampiamente dimostrato che mangiare in modo sano seguendo una dieta mediterranea, porta numerosi benefici per la salute, in primis la riduzione della mortalità e la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, obesità, cancro e malattie neurodegenerative.

Per dieta mediterranea si intende il consumo giornaliero di frutta e verdura, latte o yogurt, carboidrati (privilegiando quelli integrali), olio di oliva; consumo settimanale di fonti proteiche come carne bianca, uova, legumi, pesce e formaggi freschi; consumo occasionale di carni rosse, snack dolci e salati.

Purtroppo ci sono cattive abitudini alimentari nei bambini: il 50% degli alunni in età scolare non fa colazione o la fa in modo non adeguato. Questo porta ad una scarsa attenzione e concentrazione scolastica, sonnolenza e di conseguenza ad uno scarso rendimento. Spesso, per sopperire alla mancata colazione i genitori forniscono i loro figli di una merenda scolastica eccessiva (succo troppo zuccherato, panino con salumi, merenda dolce + crackers, patatine, pizzette,...). In questo modo il bambino arriva a pranzo che non ha fame, con conseguente spreco del cibo della mensa scolastica. Tut-

to ciò porta ad un'inversione dei pasti, cioè i pasti principali (colazione, pranzo, cena) diventano secondari ed i pasti secondari (le merende) si trasformano per i bambini in pasti principali non adeguati.

Per aiutare le famiglie che sono in difficoltà con un'alimentazione adeguata per i loro figli (mio figlio non mangia frutta e verdura, non vuole fare colazione, rifiuta il cibo, pratica sport agonistico e non so come aiutarlo per una dieta sana per il suo fisico,...) esistono servizi di ambulatorio nutrizionale nelle varie Aziende Sanitarie in tutta Italia. Il medico specialista sarà in grado di fare una corretta valutazione e darà consigli mirati alla situazione personale dell'individuo.

Consigli utili per i genitori:

- cercare di trovare il tempo per fare una colazione sana, completa di proteine (latte o yogurt), frutta e carboidrati (pane, biscotti integrali, fette biscottate)
- aiutare i propri figli ad avvicinarsi ai cibi che rifiutano cercando di cucinare insieme in modo da creare amore per il cibo;
- per le merende scolastiche prediligere un frutto, uno yogurt, dei biscotti fatti in casa, un piccolo pezzo di pane con marmellata;
- inserire nella dieta mediterranea famigliare i legumi, che sono ricchi di proteine e sono in sostituzione alla carne;
- bisogna prendersi il tempo per fare la spesa in modo il più possibile consapevole, leggendo le etichette degli ingredienti presenti su ogni prodotto in acquisto. Più ingredienti ci sono sull'etichetta, più il prodotto è processato e quindi meno salutare (quanti ingredienti ci sono sull'etichetta della Nutella!);
- bisogna fare attenzione anche alla quantità di sale e zuccheri presenti nel prodotto che si vuole acquistare.

Per concludere prendersi del tempo per cucinare anche piatti semplici in sostituzione di ciò che ci viene proposto al supermercato come monodose pronta. E ricordiamoci che una buona attività fisica unita ad una dieta mediterranea fa da cornice ad un modello di vita sano in tutte le fasce d'età.

(*) *Sintesi dell'intervento al Convegno Afi non rivista dalla relatrice, a cura di Orietta Righetti*



le basi della salute futura del nascituro; ciò che una donna mangia durante la gravidanza e l'allattamento sono molto importanti per lo sviluppo metabolico ed ormonale del bambino.

L'età scolare e prescolare rappresenta un periodo particolarmente delicato, perché si formano le abitudini e le preferenze alimentari dei bambini la cui crescita e sviluppo adeguati possono interferire con la loro capacità di apprendimento e il loro successo nelle età successive.

Serve un'educazione alimentare nei genitori che devono dare dei ritmi alla giornata privilegiando i tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e cercando di consumare questi pasti insieme, creando relazioni tra i componenti della famiglia. Mangiare significa anche stare con gli altri; è stato appurato che le nazioni più felici sono quelle che condividono il pasto insieme, attorno ad una tavola apparecchiata dove appunto si crea relazione.



***I disturbi "moderni"
dell'alimentazione in
preadolescenti e adolescenti.***
Dr. Amedeo Bezzetto

Psicologo e psicoterapeuta
Centro per l'Adolescenza e la Famiglia, Ospedale
Santa Giuliana, Verona



Il contributo sui disturbi moderni dell'alimentazione al Convegno di Verona del Dott. Amedeo Bezzetto, si è concentrato sull'educazione degli adolescenti (11-18 anni), una fase della vita profondamente diversa dall'infanzia, in cui iniziano a costruire autonomia e soprattutto a definire la propria identità. È un periodo complesso, che coinvolge dimensioni psicologiche, relazionali e culturali. In questo quadro, il contesto socio-culturale (dove troviamo anche la famiglia) "da una piega" e suggerimenti ben precisi sulle linee di crescita.

È emerso che l'adolescenza non è un'esperienza individuale isolata, ma profondamente **sociale**. Gli adolescenti crescono dentro reti di relazioni tra pari che diventano irrinunciabili. Per questo motivo, educare un adolescente significa sempre tenere insieme famiglia, scuola e gruppo dei pari. Un primo consiglio che Bezzetto ha trasmesso alle famiglie è quello di non pensare al proprio figlio come "separato" dal contesto, ma come parte di un sistema più ampio di relazioni che influenzano comportamento, benessere e scelte quotidiane.

In questo scenario, si inserisce anche il tema della **modernità**. Il contesto culturale attuale è fortemente orientato alla prestazione e alla competizione: i ragazzi si percepiscono spesso "in gara", anche nelle relazioni amicali. Questo genera una visione della salute fisica e psicologica dell'adolescente come somma di fattori interconnessi (corpo, alimentazione, immagine, relazioni, giudizio degli altri). Compito della famiglia è quello di evitare di trasmettere, anche indirettamente, una logica puramente performativa, ricordando invece che la salute è data da un benessere globale che male si allinea con una visione di prestazioni fisiche e intellettuali da misurare.

Un nodo educativo importante da comprendere è quello della **noia**. Da un lato viene vissuta come un vuoto da evitare a tutti i costi, dall'altro le famiglie tendono spesso a riempire completamente il tempo dei figli. Il "personaggio" ha bisogno di essere indaffarato, di nutrirsi di esperienze e relazioni, molto meno di podi. Il relatore

ci ricorda che la noia non è sempre negativa: può essere uno spazio di elaborazione e crescita. Il problema nasce quando diventa passività assoluta, favorita anche dall'uso continuo del digitale. Diventa opportuno quindi non eliminare ogni momento di vuoto, ma di tollerarlo e accompagnarlo, aiutando i ragazzi a gestirlo senza riempirlo automaticamente, cercando attività che soddisfino il bisogno di crescita.

E arriviamo al tema centrale che riguarda il **corpo** e ai problemi alimentari associati. Nell'adolescenza il corpo cambia rapidamente e in modo indipendente dalla volontà del ragazzo, diventando un elemento fondamentale nella costruzione dell'identità. Ogni adolescente deve "costruire il proprio personaggio", cioè la propria identità psichica, e lo fa anche attraverso il confronto con gli altri. Il corpo non ha un valore oggettivo, ma viene vissuto in modo diverso a seconda del contesto sociale.

Alle famiglie viene consigliato di non lasciare soli i ragazzi in questo processo, ma di aiutarli a leggere il proprio corpo in modo realistico e non giudicante, evitando confronti distruttivi. In questo senso, è essenziale il ruolo degli adulti come figure di riferimento quotidiane. Famiglia e scuola non devono intervenire solo nei casi di difficoltà conclamata, ma nella normalità quotidiana della crescita. Anche piccoli gesti – come il modo in cui si parla del corpo, l'attenzione all'abbigliamento o il modo in cui si sta a tavola – hanno un forte valore educativo. La convivialità familiare dovrebbe essere all'interno di ogni famiglia un momento stabile, non solo funzionale, ma relazionale.

Un passaggio centrale ha riguardato anche il tema delle **regole** e del modello educativo. Su questo punto si è molto dibattuto anche all'interno del gruppo di lavoro successivo al convegno stesso. Gli adolescenti hanno bisogno di regole per orientare il proprio percorso di crescita, hanno bisogno di trasgredirle e di poter vivere la responsabilità delle proprie scelte, sapendo che ogni azione ha la propria conseguenza. La famiglia deve essere sempre la base sicura a cui il figlio può tornare dopo aver vissuto nella zona di rischio; se un ragazzo vive sempre nella *comfort zone* della

famiglia non cresce e non evolve verso la maturità.

È emerso che il mondo attuale tende a valorizzare quasi esclusivamente la performance individuale, lasciando poco spazio a chi non eccelle. Questo rischio si riflette anche in famiglia e a scuola, dove si può trasmettere l'idea che "chi riesce vale, chi non riesce vale meno". In realtà, l'adolescenza ha bisogno di un altro tipo di logica: non competitiva ma appunto evolutiva.

Il consiglio dato alle famiglie è stato quello di usare le regole non come strumenti di giudizio o selezione, ma come cornici educative che permettono ai ragazzi di crescere, sbagliare e riprovare. L'errore dell'adolescenza non va vissuto come fallimento, ma come parte del processo di apprendimento. Come famiglie è importante evitare un approccio troppo individualista ("ognuno per sé"), perché l'adolescenza ha bisogno di contesti gruppal: la classe, la famiglia e le attività sociali devono essere vissute come spazi di cooperazione e non solo di competizione.

Solo alla fine dell'intervento, il Dott. Bezzetto sottolinea il peso crescente dell'**estetica** nella società contemporanea. L'aspetto fisico è diventato un criterio centrale di valutazione sociale, con conseguenze importanti sull'autostima dei ragazzi. Questo contribuisce alla diffusione di nuove forme di disagio legate al corpo e all'alimentazione, come ortoressia e vigoressia, oltre ai disturbi più classici. Il rischio di questa visione estetica, è che il valore personale venga ridotto all'immagine esteriore e per un adolescente questo è estremamente pericoloso. Il consiglio che viene dato alle famiglie è quello di non rinforzare questa cultura del "bello uguale giusto", ma di valorizzare ciò che non è visibile: impegno, relazioni, sensibilità e crescita interiore, in una visione di benessere psico-corporeo.

Facendo il sunto del riassunto, possiamo dire che l'adolescenza è una fase complessa in cui corpo, relazioni, regole e cultura si intrecciano continuamente. Il compito delle famiglie non è di controllare o semplificare questo processo, ma accompagnarlo: offrire presenza, costruire regole flessibili ma chiare, lasciare vivere i ragazzi nella zona di rischio, sostenere i momenti di fragilità e aiutare i ragazzi a costruire il proprio "personaggio" in un contesto meno competitivo e più umano. Non spaventiamoci delle crisi adolescenziali, sono una situazione evolutiva straordinaria, se accompagnati diventano un ponte straordinario verso l'adulthood.

(*) *Sintesi dell'intervento al Convegno Afi non rivista dal relatore, a cura di Maria Cristina Bordignon*



I consumi della famiglia di fronte alle scelte sostenibili: una prospettiva giuridica.

Prof.ssa Giorgia Guerra

Professoressa associata presso l'Università eCampus
Componente dell'Osservatorio sui consumi delle famiglie (OSCF) UniVR e avvocato

Le scelte alimentari delle famiglie oggi non dipendono solo dai gusti personali, ma sono sempre più influenzate dalle politiche europee e globali sulla sostenibilità. Acquistare prodotti biologici, cibi vegetali o alimenti ottenuti con nuove tecnologie non è solo una scelta individuale: ha effetti sul mercato e contribuisce a orientare i modelli di consumo.

Il diritto ha un ruolo importante in questo processo, perché guida e regola queste trasformazioni. Tuttavia, si tratta di un ambito ancora molto discusso, in cui anche persone con la stessa cultura, le stesse esperienze e che vivono nello stesso ambiente possono avere opinioni diverse. Il tema centrale è capire come conciliare sostenibilità, libertà di scelta e costi.

A livello europeo, diverse politiche spingono verso modelli più sostenibili: dalla Politica Agricola Comune (PAC) al *Green Deal*, fino alla strategia *"Farm to Fork"*; queste iniziative incentivano pratiche agricole più rispettose dell'ambiente e promuovono un'economia circolare, basata su riduzione degli sprechi e riutilizzo delle risorse.

La sostenibilità, però, non riguarda solo l'ambiente. Include anche aspetti economici e sociali, come il costo dei prodotti e le condizioni di lavoro lungo la filiera. In questo contesto, il consumatore non è più un soggetto passivo da proteggere, ma un attore attivo che, attraverso le sue scelte, può influenzare il mercato.

Un tema particolarmente delicato riguarda i **"cibi del futuro"**, come la carne coltivata, le proteine alternative o gli alimenti derivati da insetti. Da un lato, queste innovazioni possono avere benefici ambientali; dall'altro, pongono problemi culturali, normativi e di accettazione sociale. Il diritto deve quindi trovare un equilibrio tra tutela delle tradizioni e apertura all'innovazione, garantendo sempre sicurezza e trasparenza.

Proprio la trasparenza è fondamentale, e qui entra in gioco l'**etichetta**. Il *Label* ha tre funzioni principali: tutelare la salute, informare il consumatore e garantire correttezza nel mercato. Tutta-

via, non sempre le etichette sono chiare, e il rischio di informazioni fuorvianti, come i cosiddetti *"green claim"*, è ancora presente.

I dati mostrano che le famiglie italiane stanno adottando comportamenti più sostenibili, come cucinare di più in casa o riutilizzare gli avanzi. Allo stesso tempo, però, resta una certa difficoltà nel comprendere alcune informazioni, ad esempio sugli OGM. Anche verso la carne coltivata prevale diffidenza, pur riconoscendone i possibili vantaggi ambientali.

Un altro fattore decisivo è il **costo**. Spesso si pensa che la scelta sostenibile sia più cara, ma non è sempre così. Il caro vita ha modificato molte abitudini: si compra meno ma meglio, si scelgono alimenti più economici e sostenibili come i legumi, si riduce l'uso dell'auto e si presta più attenzione agli sprechi.

In conclusione, la **sostenibilità** non dovrebbe essere un lusso per pochi, ma un'opportunità accessibile a tutti. Il diritto può facilitare questo percorso, soprattutto attraverso maggiore chiarezza e informazione. Tuttavia, strumenti come l'etichetta non bastano da soli: è fondamentale anche un'educazione diffusa che aiuti le persone a fare scelte consapevoli nella vita quotidiana.

Nel **gruppo di lavoro**, con ben 46 partecipanti, la prof.ssa Guerra ci ha condotto nella valutazione e l'analisi di tre casi:

1) Scegliere tra un hamburger di carne bovina ed uno realizzato con sistemi di biotecnologia. Tutt'altro che facile o semplice e solo tre persone hanno dichiarato il proprio interesse e la curiosità verso il prodotto di nuova realizzazione. La scelta comportava sia una valutazione di tipo economico, in quanto i due prodotti presentavano prezzi d'acquisto differenti, come pure una valutazione di tipo sanitario, o meglio di incidenza sulla salute dei consumatori, in quanto al momento non esistono studi o verifiche circa gli effetti secondari che possono provocare i cibi prodotti in laboratorio.

- 2) Scegliere se acquistare mele coltivate con sistemi biologici o da agricoltura biodinamica. In questo caso è stato necessario precisare le caratteristiche dei due differenti sistemi di coltivazione per permettere di operare una scelta consapevole e una più attenta valutazione del prezzo d'acquisto proposto.
- 3) Scegliere tra un formato di pasta prodotto con grano italiano certificato e un'altra con grano Ue/Non Ue. Confezionate con materiali riciclabili il primo prodotto e plastica tradizionale il secondo.

Dalla discussione sono emerse varie e interessanti considerazioni:

- a) In generale le etichette presentano informazioni non complete e diciture non sempre chiare o leggibili. Il consumatore infatti si trova, o può trovarsi talvolta, in confusione perché non in grado di decodificare la terminologia e di conseguenza non riesce a decidere con maggior consapevolezza.
- b) La scarsa disponibilità di tempo da dedicare agli acquisti ci porta con maggior frequenza verso la GDO piuttosto che dai produttori locali, di cui comunque può succedere di non conoscere con precisione la provenienza del prodotto, come nel caso delle carni macellate.
- c) La sostenibilità di un prodotto è un concetto che implica che tutto il processo di fabbricazione ne sia coinvolto. A volte non è ben chiaro che cosa si intenda per sostenibilità e non sempre ciò che viene offerto come tale bilancia effettivamente i valori sociali con i nostri valori di consumatori.
- d) La certificazione dei prodotti viene eseguita (giustamente) da enti esterni ai produttori: accade talvolta che questi enti siano riconducibili a lobbies che alla fine orientano i nostri acquisti.
- e) Di fronte alle novità del settore alimentare c'è sempre una certa confusione che ne limita la diffusione.
- f) L'onere di smaltimento della plastica con cui vengono confezionati i prodotti non può sempre ricadere sul consumatore finale. In altri paesi europei è possibile ad esempio riconsegnare il vetro, oppure i piccoli contenitori di plastica (vasetti di yogurt, tubetti di dentifricio, altro) al supermercato che li avvia al riciclo.

(*) *Sintesi dell'intervento al Convegno Afi non rivista dalla relatrice, a cura di Stefania Ridolfi*

Una bella festa

Quante cose siamo riusciti a fare!

di **Daniele Udali** - Afi Verona

Il nostro evento è iniziato già mercoledì 29 aprile con l'arrivo in aereo della prima ospite, "che non si voleva perdere nulla" del nostro programma e quindi, venendo da molto lontano, "si è presa per tempo".

Giovedì 30 aprile siamo scesi (latitudinalmente parlando) a Isola della Scala a visitare l'Azienda Agricola Rosario, leader nella produzione idroponica di pomodori. Siamo rimasti estasiati da tanta innovazione applicata all'agricoltura e siamo tornati con



l'idea che si può produrre con vocazione, sostenibilità e in modo sano anche in agricoltura intensiva. La giornata si è chiusa con una "pizzata" insieme agli amici di



Reggio Calabria e Milano Brianza che nel frattempo ci avevano raggiunto. Dimenticavo la passeggiata notturna per la bella Peschiera del Garda.

Con l'arrivo dei soci di Monselice, Forlì-Cesena, Donnas, la mattina di venerdì è stata dedicata alla visita guidata alla città di Verona e ai tesori della Biblioteca Capitolare, la più antica del mondo ancora in attività, accompagnati dalla bravissima dott.ssa Valeria Nicolis. Un pranzo veloce nel chiostro della chiesa di San Giorgio in Braida e via in pulman a Valeggio sul Mincio all'Azienda Agricola Tosoni, un'azienda agricola biodiversa, in cui i fratelli Angelo e Nicola ci hanno raccontato con passione e competenza la trasformazione e il nuovo impulso dato alla storica impresa di famiglia. Una luculliana merenda di prodotti dell'azienda ci ha regalato una graditissima sosta ristoratrice in cui le parole si sono intrecciate vorticosamente alle degustazioni. Un po' di riposo, cena in hotel e poi a letto relativamente presto in vista dell'impegnativa giornata di sabato.

Al teatro DIM ci hanno raggiunto gli amici di Treviso e molti soci di Afi Verona per partecipare al convegno su "Cibo e salute in un mondo che cambia" guidato magistralmente dall'amico professor Francesco Belletti, da qualche settimana cittadino onorario di Castelnuovo del Garda (!). Alle tre relazioni (di cui c'è sintesi nelle pagine precedenti) sono seguiti i gruppi di approfondimento, molto partecipati e graditi: una vera opportunità di formazione!

Nel frattempo, bambini e ragazzi



hanno giocato nel parco del teatro e partecipato ad una attività formativa sul tema "mangiare bene e crescere sani" a cura dell'AULSS9 Scaligera. Nel pomeriggio giochi a tema, ideati per i ragazzi dal nostro socio Niccolò Zanon.

Durante il *light lunch buffet* si è svolta una piccola lotteria "un passo per Aurora", a favore di una bambina nata con una malformazione



gine di...
miglia



genetica di cui abbiamo scritto nello scorso numero della Rivista.

È seguita la celebrazione per il 35° compleanno della nostra Confederazione. Ci hanno onorato della loro presenza due padri fondatori: Carlo Adami e Roberto Bertagna con le rispettive consorti.

Maurizio Bernardi, past president, ha ricordato il percorso associativo dalla sua costituzione (5 aprile 1991), ad oggi ripercorrendo alcune tappe fondamentali come la costituzione del Forum nazionale delle Associazioni familiari, la trasformazione in Confederazione (da "Associazione delle famiglie per i diritti della famiglia"), la nascita delle Afi locali, il Fattore Famiglia Comunale.

Luigia Caria, attuale presidente nazionale, ha ricordato la missione di Afi nell'ambito della cultura, delle politiche familiari e della solidarietà e welfare generativo. Ha ricordato anche il recente passaggio da Onlus a ETS con l'iscrizione a RUNTS; i progetti nazionali Laudato Si e Famiglia Portavalori; le numerose attività delle Afi locali. Luigia ha voluto ricordare anche i tanti soci che hanno camminato con noi e non sono più fra di noi. Infine ha rilanciato l'importanza della nostra associazione:

- Per promuovere una visione di società fondata su relazioni autentiche, nella quale le famiglie siano soggetti attivi e protagonisti della vita sociale, culturale ed economica.
- Perché crediamo che la famiglia sia il primo luogo in cui si apprendono la cura, la responsabilità e la solidarietà, e in cui nascono relazioni capaci di generare bene comune.

A seguire l'assemblea, molto partecipata (vedi pagina seguente). La giornata si è conclusa in hotel con la cena sociale e i festeggiamenti per i 25 anni di Afi Verona, allietati dallo spettacolo di danze sportive del-



la associazione Gardadanze e poi... tutti in pista a ballare.

L'ultima giornata, domenica, è stata dedicata alla visita al Santuario della Madonna della Corona a Spiazzi a 774 mslm, a strapiombo sulla valle dell'Adige. Ben 27 coraggiosi, fra cui sei bambini, sono saliti per i 1860 gradini lungo il Sentiero della Speranza, partendo dal paese di Brentino (m. 137). Il resto del gruppo è salito in auto e pullman, per partecipare alla Santa Messa in Santuario, segnando un momento di grande spiritualità. Il pranzo alla baita alpina Rifugio Merlini, a Ferrara di Monte Baldo, ha concluso il nostro ritrovarci in allegria e cordialità. Dimenticavo: 9 "mai stanchi" sono tornati a piedi a Brentino, con un percorso ad anello di altre due ore.





Il futuro dell'Afi

Echi dall'assemblea nazionale.

L'assemblea 2026 è stata dedicata, come di consueto, all'approvazione del Bilancio Consuntivo 2025 e del Bilancio Preventivo 2026, con la novità che oltre al consueto bilancio per competenza, avendo fatto domanda di iscrizione al RUNTS, abbiamo introdotto anche il Bilancio per cassa secondo il modello D previsto dal Codice del Terzo Settore.

Altro argomento importante è stata la modifica del Regolamento nazionale, per aggiornarlo in alcune parti che richiedevano un po' di manutenzione e per introdurre un articolo specifico per regolamentare i rimborsi spese per la partecipazione all'assemblea nazionale. Con l'occasione si è deciso anche di aggiungere agli aventi diritto al rimborso anche i componenti del Consiglio Direttivo nazionale e il Tesoriere nazionale.

Il piatto forte dell'assemblea è stata comunque la relazione della presidente Luigia Caria, che ha introdotto il tema del futuro dell'Afi.

Nel corso del confronto che ne è

seguito, sono emerse alcune linee che possono essere utili ad ogni Afi locale per orientare il nostro futuro associativo:

- farsi conoscere dalle nuove amministrazioni in fase di campagna elettorale
- creare occasioni costanti per presentare al territorio le attività dell'associazione
- coinvolgere le attività commerciali del territorio presentando progetti e chiedendo una scontistica consapevole
- abitare i luoghi di rappresentanza delle associazioni familiari (Forum) a tutti i livelli, come luoghi di ascolto e scambio di proposte
- lavorare con l'obiettivo di coinvolgere i giovani
- sentire il valore e la responsabilità nell'essere testimoni e nel promuovere la pace fidelizzare le famiglie è difficile; è necessario far maturare le famiglie da fruitori di attività e servizi a generatori di comunità



- puntare sulle capacità ed interessi dei soci per renderli protagonisti
- chi ha competenze specifiche si renda disponibile per portarle nei territori; Bernardi si propone per incontrare le amministrazioni per spiegare il "Fattore Famiglia".

Da ultimo è stato svelato il nome dell'Afi locale che ospiterà l'assemblea nazionale 2027: Afi Forlì-Cesena, che il prossimo anno celebrerà i 35 anni dalla propria costituzione. Nella foto, l'ormai tradizionale passaggio del gomito rosso fra Matteo Castellani, presidente di Afi Verona, e Bruna Borgognoni, presidente di Afi Forlì-Cesena.





di Corrado Sirugo - Afi Avola

Famiglie e Carovita

Tra salute e portafoglio: il carovita riscrive la dieta delle famiglie.

Di fronte all'inflazione e all'instabilità globale, mangiare sano è diventato un atto di resistenza economica. I nuovi dati ISTAT e ISMEA rivelano un'Italia a due velocità: se i volumi calano, cresce la consapevolezza verso una spesa più etica, ma meno accessibile.

Negli ultimi dieci anni, il carrello della spesa degli italiani ha subito una metamorfosi profonda. Se nel 2015 la sfida principale era ancora l'uscita dalla crisi del 2008, il decennio che si è chiuso nel 2025 è stato segnato da shock senza precedenti: la pandemia, la guerra in Ucraina, il conflitto in Palestina, l'instabilità mondiale e un'inflazione alimentare che, nel solo biennio 2023-2024, ha visto i prezzi del "carrello della spesa" crescere costantemente attestandosi intorno al +2% nel 2024 dopo il picco del +9,5% nel 2023 (ISTAT "Spese per i consumi delle famiglie" (Dati fino al 2024) - "Indici dei Prezzi al Consumo" (NIC e IPCA)).

Il legame tra reddito e salute è oggi il principale indicatore di divario sociale in Italia. Sebbene la Dieta Mediterranea sia nata come modello "povero", oggi i suoi pilastri (olio EVO, pesce azzurro, frutta secca, cereali) hanno subito rincari tali da renderli meno accessibili rispetto a cibi ultra-processati e calorici.

Esiste un reale *paradosso delle calo-*

rie vuote: i cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri costano mediamente molto meno rispetto ai prodotti ad alta densità nutritiva. Per una famiglia in difficoltà, la priorità diventa la sazietà immediata al minor costo. A questo si aggiunge la "tassa sul tempo": mangiare sano richiede preparazione, un lusso che chi svolge lavori usuranti o con orari frammentati spesso non può permettersi, rifugiandosi in piatti pronti economici, ma ricchi di sale e conservanti.

I dati epidemiologici (Ministero della Salute - *Sovrappeso e Obesità*) mostrano una correlazione diretta: l'obesità e le malattie metaboliche (diabete, ipertensione) sono più diffuse nelle fasce di popolazione con reddito e istruzione inferiori. È il cosiddetto *paradosso dell'abbondanza nutrizionale*: si è sovrappeso ma malnutriti (carenza di vitamine e sali minerali) infatti la spesa risparmiata oggi al supermercato si



trasforma in una spesa sanitaria maggiore domani per l'individuo e per la collettività.

Per rendere la dieta sana una reale possibilità per tutti, si possono intraprendere alcune strade:

- **Defiscalizzazione del sano**, ridurre l'IVA su tutti i prodotti ortofrutticoli freschi e sul latte di alta qualità, aumentandola magari sulle bevande zuccherate (la cosiddetta *Sugar Tax*).
- **Educazione Alimentare Strategica**, insegnare come comporre pasti sani con ingredienti economici (legumi, cereali integrali, verdure di stagione), che rappresentano la vera base della Dieta Mediterranea a basso costo.
- **Mense Scolastiche come livellatore sociale**, in modo da garantire un pasto sano gratuito o fortemente sussidiato nelle scuole, per assicurare almeno un apporto nutritivo corretto ai bambini delle famiglie più fragili.

La sfida del prossimo futuro non sarà solo convincere le famiglie italiane che mangiare sano fa bene, ma metterle nella condizione economica di poterlo fare; senza equità economica, infatti, la sana alimentazione rischia di trasformarsi in uno *status symbol* riservato alle élite.

VADEMECUM: CIBO SANO "SALVA-PORTAFOGLIO"

È possibile mantenere un'alta densità nutritiva senza svuotare il conto corrente? Ecco come tornare alle basi della Dieta Mediterranea per risparmiare:

- **Proteine Vegetali**: Sostituisci la carne rossa con i legumi (fagioli, lenticchie, ceci). Costano fino all'**80%** in meno e sono ricchi di fibre e poveri di grassi saturi.
- **Rispetta la Stagionalità**: Acquistare ortaggi di stagione abbatta i costi di serra e trasporto, con un risparmio medio del **35%**.
- **Il Surgelato "Nudo"**: Le verdure surgelate al naturale mantengono le proprietà del fresco ma riducono lo scarto (e il prezzo al chilo).
- **Strategia "Zero Spreco"**: Recuperare gli avanzi e pianificare i pasti può far risparmiare circa **380€** l'anno a una famiglia di quattro persone.
- **Cereali Integrali**: Saziano di più e, se acquistati in grandi formati, offrono un rapporto qualità-prezzo imbattibile rispetto ai prodotti raffinati.

Cibo: un diritto sotto scacco!

di **Maria Nichele** - Incontro fra i Popoli ONG

Secondo il report pubblicato il 28 luglio 2025 dalla FAO, circa 673 milioni di persone hanno sofferto la fame nel 2024, mentre oltre 2,3 miliardi vivono in condizioni di insicurezza alimentare moderata o grave. Numeri che rendono sempre più lontano l'obiettivo "Fame Zero" dell'Agenda 2030.

Le aree più colpite restano Africa e Asia. L'Africa è l'epicentro della crisi, con oltre 307 milioni di persone affamate, più del 20% della popolazione. Situazioni drammatiche si registrano in Nigeria, Sudan, Etiopia e Repubblica Democratica del Congo. In Asia, Paesi come Bangladesh, Yemen, Afghanistan, Myanmar, Pakistan e Siria continuano a vivere condizioni critiche. In alcune zone – Gaza, Sudan, Sud Sudan, Congo, Nigeria e Yemen – si parla ormai di carestie senza precedenti. In particolare Gaza rappresenta un caso emblematico, dove la crisi alimentare è strettamente legata al conflitto e al blocco degli aiuti umanitari, con conseguenze devastanti sulla popolazione civile.

A peggiorare il quadro, i principali Paesi donatori prevedono un taglio del 28% agli aiuti entro il 2026, mentre il World Food Program subirà una riduzione del 40% delle risorse. Anche gli Stati Uniti hanno drasticamente ridimensionato i fondi destinati a USAID, compromettendo programmi vitali per milioni di persone.

Ma è davvero solo una questione di mancanza di risorse? I dati raccontano altro: nel 2024 **la ricchezza dei miliardari è aumentata** di 2 trilioni di dollari e, dal 2015, l'1% più ricco ha accumulato 33,9 trilioni. Una cifra sufficiente a eliminare la povertà globale più volte. La fame, quindi, non nasce dalla scarsità di cibo, ma da una distribuzione profondamente diseguale delle risorse, aggravata da conflitti, crisi climatica, politiche inefficaci e speculazione.

Tra i fenomeni meno noti ma più impattanti c'è il **land grabbing**: l'accaparramento di terre da parte di Stati, multinazionali e fondi finanziari.



Negli ultimi 20 anni sono stati coinvolti oltre 115 milioni di ettari, spesso sottratti alle comunità locali. Questo modello favorisce monoculture e investimenti speculativi, minacciando sicurezza alimentare e diritti umani, soprattutto in Africa subsahariana, Sud-est asiatico e America Latina. In un sistema orientato al profitto di pochi, la domanda è inevitabile: **come nutrire una popolazione in crescita senza distruggere il pianeta?** Alcune risposte sono chiare: ripristinare gli aiuti umanitari, rendere il mercato alimentare più equo e trasparente, sostenere l'agricoltura locale e riconoscere alle comunità il diritto alla terra. Ogni Paese potrebbe nutrire la propria popolazione se le risorse fossero utilizzate prioritariamente per l'alimentazione umana.

Oggi, però, il sistema agricolo globale è inefficiente: circa il 40% delle terre abitabili è destinato all'agricoltura, ma gran parte serve a produrre mangimi per allevamenti. Nell'Unione Europea il 70% dei terreni coltivati è destinato agli animali, mentre a livello globale solo il 55% dei prodotti agricoli arriva direttamente sulle tavole delle persone. A ciò si aggiunge la produzione per esportazione (caffè, tè, olio di palma, zucchero), che contribuisce alla deforestazione nei Paesi tropicali.

Secondo la FAO, entro il 2050 la produzione agricola dovrà aumentare del 60%. Diventa quindi essenziale **un uso più razionale dei terre-**

ni, privilegiando alimenti vegetali, più efficienti e sostenibili. Oggi la carne fornisce solo il 15% delle proteine e l'8% delle calorie globali, ma richiede un enorme consumo di risorse. Una transizione verso diete più sostenibili è necessaria, soprattutto nei Paesi più ricchi.

Il paradosso è evidente: mentre una parte del mondo soffre la fame, quasi 2 miliardi di persone sono in sovrappeso e 650 milioni obese, con conseguenze sanitarie rilevanti. Anche l'Italia riflette queste contraddizioni. Secondo Oxfam, lo spreco alimentare vale oltre 15 miliardi di euro l'anno, metà dei quali nelle famiglie. Allo stesso tempo cresce la quota di persone che non può permettersi un pasto proteico adeguato, passata dall'8,4% al 9,9% in un anno.

Qui entra in gioco la responsabilità educativa: famiglia e scuola possono promuovere un rapporto più consapevole con il cibo. **Ridurre lo spreco è possibile** con semplici azioni: pianificare la spesa, controllare le scorte, riutilizzare gli avanzi, conservare correttamente gli alimenti. Anche le mense scolastiche stanno sperimentando modelli virtuosi per ridurre gli sprechi e redistribuire il cibo in eccesso.

Un ruolo importante lo svolge la Legge 166/2016 ("Legge Gadda"), che favorisce il recupero e la donazione delle eccedenze alimentari, semplificando le procedure e incentivando le aziende. La norma punta a ridurre gli sprechi lungo tutta la filiera, promuovere il riuso e sensibilizzare cittadini e istituzioni.

In sintesi, **le azioni possibili sono molte**: consumare prodotti locali, sostenere i gruppi di acquisto solidale, ridurre il consumo di carne, conservare gli alimenti, evitare acquisti inutili, educare le nuove generazioni, utilizzare app contro lo spreco, scegliere circuiti economici etici e adottare stili di vita più sostenibili.

Partendo dal cibo, possiamo cambiare non solo le nostre abitudini, ma anche il mondo.



Come affrontare i DNA

L'esperienza veneta di una associazione di famiglie.

di **Marco Centanini** - FENICE ODV (*)

Vivere con un disturbo alimentare è una grande sfida, che mette a dura prova la capacità di resilienza della famiglia. È evidente che si tratta di un disturbo complesso e con un carico di stress e sofferenza tale che tutto il nucleo familiare ne risulta investito. Diverse famiglie hanno evidenziato notevoli difficoltà nelle interazioni all'interno della propria famiglia. Il carico familiare determinato dal compito assistenziale nella gestione dei **comportamenti disfunzionali dei DNA (Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione)**, rende difficile trovare il tempo sufficiente per il resto della famiglia. I fratelli e le sorelle in primis possono quindi sentirsi trascurati.

Negli ultimi anni sono nate molte associazioni di familiari di pazienti con DNA. Di particolare rilievo l'opera dell'Associazione Fenice ODV nata nel 2006 a Portogruaro per volontà di famiglie che hanno vissuto in prima persona la problematica con lo scopo di fornire supporto e sostegno alle famiglie coinvolte e un supporto concreto alla "Casa delle Farfalle" (Comunità Terapeutica Residenziale Protetta per l'età pediatrica ed evolutiva) di Portogruaro.

Come si può dare un aiuto concreto a fronte di patologie così complesse e che colpiscono ragazze sempre più giovani? Ne parliamo con il Presidente di Fenice Stefano Bertomoro.

"Spesso tra genitori che hanno affrontato e superato queste tremende patologie che hanno colpito le nostre figlie ci diciamo che in famiglia è come se scoppiasse una bomba o uno tsunami. Si viene letteralmente travolti. Proprio per questo Fenice

organizza da tanti anni **gruppi AMA (Auto Mutuo Aiuto) per le famiglie**, allo scopo di condividere esperienze e vissuti comuni. Sono attualmente 9 in tutto il Veneto di cui 7 per familiari (Portogruaro, San Donà, Villorba, Mestre, Scaltenigo di Mirano, Padova, Rovigo e un gruppo on-line), e un gruppo per utenti obesi operati e uno per pazienti affetti da disturbo di alimentazione incontrollata.

Questi gruppi favoriscono l'uscita dalla condizione di isolamento e dal senso di impotenza a cui può arrivare una famiglia nei momenti più difficili della malattia. A sua volta la famiglia diventa risorsa ed aiuto non solo per il proprio figlio, ma anche per altre famiglie in difficoltà, offrendo speranza e fiducia nel percorso da intraprendere".

I genitori di alcune associazioni del Coordinamento Nazionale Disturbi Alimentari hanno messo a punto un **libretto** in cui mettono in luce quali sono le frasi da evitare e quelle invece più utili da utilizzare con i figli e spiegano quale supporto possono dare i gruppi di auto mutuo aiuto.

Una mamma scrive: "Continuo ad andare ai gruppi perché ancora oggi incontro persone completamente diverse da me che mi somigliano tutte e che mi ricordano com'ero e focalizzo quello che sono diventata: sono una persona nuovamente autentica e ora so di essere un buon esempio per la mia meravigliosa creatura che è tornata a star bene".

Un'altra mamma scrive: "Frequento il più possibile il gruppo perché ogni volta penso che quello che loro stanno vivendo sia esattamente identico a quanto ho vissuto io, che i loro dram-

mi sono stati i miei, che le loro figlie sono state mia figlia".

Queste testimonianze spiegano molto bene il significato di questi gruppi che sono sempre coordinati da psicologhe specializzate nei disturbi alimentari. Chiediamo a Stefano Bertomoro cosa si può fare nel campo della prevenzione.

"Fenice, da anni è impegnata nella informazione e nella prevenzione e promozione del benessere nelle scuole superiori e da due anni anche nelle scuole medie attraverso interventi condotti da psicologhe specializzate. L'intervento si sviluppa in due incontri con gli studenti con l'obiettivo di sviluppare un senso critico rispetto ai fattori socioculturali che promuovono e mantengono l'ideale di magrezza e rispetto all'utilizzo dei social".

"Agli insegnanti offriamo un particolare supporto - conclude Bertomoro - attraverso webinar o incontri di formazione in presenza per saper cogliere quei comportamenti e quelle situazioni che possono servire come campanello d'allarme per la possibile presenza di questi disturbi".

Riconoscere un disturbo del comportamento alimentare infatti può essere molto difficile per gli insegnanti, ma anche per i genitori e per lo stesso pediatra o medico di base. La precoce identificazione dei disturbi dell'alimentazione è importante affinché il paziente intraprenda un percorso di cura più rapidamente possibile. Questo permette una miglior prognosi di malattia. Perché guarire si può!

(*) <https://www.feniceonlus.it>
mail: info@feniceonlus.it

Bordignon Cristina WW Treviso
Con Belletti abbiamo fatto un viaggio all'interno dell'antropologia del cibo, un fattore umano che ci coinvolge tutti, che dà significato al nostro stare insieme, in famiglia ma anche fuori. La condivisione dei pasti è un indicatore molto forte del benessere della persona, elemento che troppo spesso dimentichiamo. Io mi porto a casa che l'uomo non è ciò che mangia, ma soprattutto ciò che vive nel momento che mangia, si nutre di relazioni che, se sane, alimentano il proprio intimo e danno energia vitale.

10:07

Gazzetta Anna WW
Carissimi siamo tornati a casa dopo esserci alimentati di buone compagnie e buona formazione! Anche con tanta riconoscenza a chi ha fondato l'Afi e a chi continua a crederci, proponendo anche alle Amministrazioni comunali una visione di famiglia positiva e "motore del paese"! Grazie a Maurizio Bernardi che ci ha dimostrato come serva essere preparati perché la conoscenza della Dottrina Sociale della Chiesa sia il nostro faro! Mettiamo dunque a disposizione della società la nostra competenza per portare speranza alle giovani coppie e alimento alle nostre comunità! W l'Afi! Grazie a tutti, grazie Afi Verona! E... Non vediamo l'ora di rivederci a Forlì Cesena!

09:01



Quando il cibo diventa un rifugio

Comprendere l'obesità con rispetto e consapevolezza.

di **Maria Cristina Bordignon** - presidente Afi Treviso

Durante il mio percorso di formazione in psicologia ho avuto l'opportunità di svolgere un tirocinio in un servizio che si occupa di disturbi del comportamento alimentare. È stata un'esperienza che mi ha insegnato molto più di quanto potessi immaginare, soprattutto perché mi ha permesso di ascoltare storie di vita molto diverse tra loro.

Una cosa che ho imparato presto è che, **quando si parla di peso e di alimentazione, il rapporto con il cibo raramente riguarda solo il cibo.** Dietro il rapporto con il cibo ci sono spesso emozioni, relazioni, momenti di fragilità, bisogni non sempre espressi. Nella vita quotidiana può capitare a chiunque – un figlio, una madre, un padre – di trovare nel cibo un piccolo spazio di consolazione. Non perché manchi la volontà di andare a fondo alle situazioni, ma perché in alcuni momenti della vita il cibo sembra offrire qualcosa di immediato: calma, conforto, una pausa dalle preoccupazioni.

La psicologia negli ultimi anni ha studiato molto questo fenomeno, che viene chiamato **alimentazione emotiva**. Alcune ricerche, mostrano come molte persone possano usare il cibo per regolare emozioni difficili come stress, tristezza o solitudine. Gli studi hanno evidenziato che mangiare può ridurre temporaneamente la tensione emotiva. È un meccanismo umano e comprensibile: il cibo attiva nel cervello sistemi legati al piacere e alla sicurezza. Spesso molti comportamenti che giudichiamo problematici sono in realtà tentativi di adattamento: modi con cui una persona prova, in qualche modo, a prendersi cura di un disagio interiore.

Guardare il problema da questa prospet-

tiva cambia molto il nostro modo di pensare. Non si tratta più di giudicare qualcuno che "non riesce a controllarsi", ma di comprendere che cosa quella persona stia cercando di affrontare attraverso il cibo.

In molte famiglie il peso diventa motivo di preoccupazione; può riguardare un figlio, ma anche un genitore. In questi casi è comprensibile voler intervenire subito: cambiare dieta, controllare quello che si mangia, incoraggiare più attività fisica. Commenti sul corpo, pressioni o giudizi – anche quando nascono da buone intenzioni – possono aumentare la vergogna e rendere il rapporto con il cibo ancora più complicato.

Anche le abitudini familiari possono fare la differenza. Mangiare insieme con calma, condividere momenti all'aria aperta, ritagliarsi tempo per parlare senza fretta sono piccoli gesti che aiutano a costruire un rapporto più sereno con il corpo e con il cibo.

Parlare di obesità richiede quindi molta attenzione e rispetto perché abbiamo capito che dietro il peso corporeo non ci sono solo calorie o stili di vita, ma storie personali, emozioni, relazioni e spesso anche sofferenze silenziose. Ridurre tutto a una questione di "mangiare troppo" significa ignorare la complessità dell'essere umano. Se il peso è diventato fonte di sofferenza, esistono stra-

de concrete per stare meglio. Non si tratta di punirsi o seguire diete drastiche, ma di costruire un rapporto più gentile con se stessi.

Durante l'adolescenza il rapporto con il corpo diventa ancora più sensibile. In alcuni casi il disagio legato al peso può trasformarsi in altre difficoltà alimentari, come la Bulimia nervosa o l'Anoressia nervosa; spesso gli specialisti le descrivono come due facce della stessa medaglia.

Quando c'è un disturbo alimentare può essere utile farsi accompagnare da professionisti – psicologi, nutrizionisti o medici – per una presa in carico globale della persona.

Se c'è una cosa che questa esperienza mi ha insegnato è che **prendersi cura del proprio corpo non significa combatterlo, ma imparare ad ascoltarlo** con maggiore attenzione e, forse il messaggio fondamentale, quello che ogni famiglia dovrebbe poter trasparire, è che **il valore di una persona non dipende dal numero sulla bilancia, qualunque esso sia.**



Sono stata bulimica per quasi 20 anni

Un paradosso: il mio problema era anche la mia salvezza.



Prima di scrivere questo articolo, ci ho pensato molto, perché la paura di non essere compresa e invece giudicata mi ha frenato nel raccontare la mia esperienza. Poi mi son detta che se "il raccontarmi" può aiutare anche una sola persona a trovare speranza in un futuro libera dal cibo, valeva la pena correre questo rischio.

Tutto è iniziato fin da bambina, quando mi prendevano in giro per i miei chili in più, dalle battute, dal vedermi negato il cibo perché comunque non ne avevo bisogno. Queste sono le prime giustificazioni che una persona si dà, perché è troppo doloroso comprendere che si è stati non visti, non accolti per la propria personalità e che era necessario essere perfetti per essere accettati.

Poi come molte altre in adolescenza è scattato il rifiuto del cibo, un desiderio di essere magri a tutti i costi, una battaglia contro l'istinto animale di nutrirsi. Un senso di onnipotenza misto ad una spiritualità che vedeva il distacco dalle cose terrene per innalzarsi verso Dio.

Una fatica enorme, che avrebbe potuto continuare, ma da brava figlia non potevo far soffrire così chi mi stava intorno e ho ceduto me stessa al desiderio degli altri iniziando a mangiare con grandi sensi di colpa. Una colpa che non potevo sopportare e quindi ho iniziato a buttare fuori tutto quello che gli altri mi chiedevano di introdurre.

Vomitare è diventata una costante ad ogni pasto, per poi lasciare spazio ad

abbuffate che colmavano la mia ansia lasciandomi in uno sconforto sconcertante. Allegra e responsabile durante il giorno, agli occhi delle persone ero la ragazza perfetta, ma quando coricavo la mia testa nel cuscino mi sentivo morire per l'incoerenza della mia persona. Scoprirò molto più avanti che tutto ciò era un modo per poter sopravvivere: non avevo nessun altro strumento per colmare il mio disagio interiore. Poi la terapia, all'insaputa della mia famiglia, una terapia che non mi ha guarita, ma mi ha fatto comprendere che non ero sola, che molte ragazze avevano i miei stessi problemi.

Quanta sofferenza. Ho pensato più volte di togliermi la vita, ma nutrivo sempre una speranza: "prima o poi sarei guarita".

Ho trovato chi mi diceva che non facevo nulla di male agli altri e dovevo stare tranquilla, ma anche chi mi avvisava che prima o dopo il mio corpo poteva ribellarsi e trovarmi ricoverata per gli scompensi organolettici o perché lo stomaco cedeva lacerandosi. Tutto ciò mi creava ancora più sensi di colpa specialmente durante le gravidanze.

Nel frattempo ho vissuto la mia vita con impegno, e devo dire guadagnando stima al lavoro e negli ambienti che frequentavo. La mia estrema sensibilità, il mio grande senso di responsabilità e le altre mie doti che ora riconosco esulavano dal mio problema segreto.

Ho lavorato tanto su me stessa, ho cercato, sono sopravvissuta alla depressione che forse il cibo ha compensato,

dandomi la forza di superare il disagio interiore che provavo. Un paradosso: il mio problema era anche la mia salvezza.

Non so identificare quando ho smesso di abbuffarmi, è semplicemente successo. Ogni essere umano è un connubio fra se stesso, ciò che gli accade intorno, le emozioni che prova. La vita che tanto mi sembrava ostile è stata la cura della mia sofferenza, pian piano mi sono riscoperta, ho trovato i miei obiettivi e ho lavorato per raggiungerli e, passo dopo passo ho trovato un equilibrio, un appagamento che non necessitava più del cibo.

Ora guardando a quei giorni, sento un enorme sentimento di tenerezza per quello che sono stata, vedo una bambina che faticava a crescere e a identificarsi in una donna che era troppo lontana da quello che percepiva giusto per lei. Ora posso dire che mi piaccio, anche se sono sempre alla ricerca di comprendere e cerco la bellezza degli altri, a volte anche con un senso di invidia perché so che molte mie energie, nella mia vita, sono state assorbite dalla mia bulimia e avrei potuto usarle per riflettere, scrivere, disegnare facendo emergere le mie qualità.

Ho compreso che a volte la vita scorre e non possiamo dominare il tempo, che va solo vissuto. Il dolore che portiamo dentro può diventare una grande ricchezza: a volte è meglio nascondere, ma oggi io ve la voglio regalare.

(*) Lettera anonima di cui ringraziamo con il cuore

Perché sono diventata vegana

di **Tania Callegaro** - Afi Monselice

Prima di diventare vegana, mangiare carne, uova e latticini rappresentava la mia quotidianità. Un pasto senza carne o pesce era molto raro, ritenevo che fossero fondamentali durante i pasti in famiglia, a scuola, con gli amici. Non potevo rinunciare alle torte a base di cioccolato al latte o yogurt. Nel frigo della casa dei miei genitori non mancavano mai questi ingredienti.

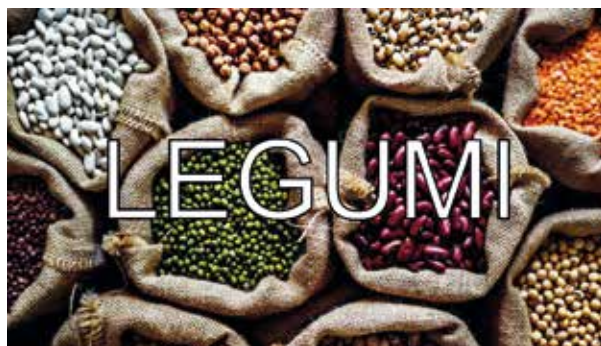
Eppure, tra la fine del 2023 e l'inizio del 2024 mi sono posta una domanda molto semplice: io mangio volentieri una bistecca, ma sarei in grado di procurarmela io stessa, senza passare per il macellaio di fiducia, l'allevatore del paese o, peggio, l'industria intensiva? I miei nonni, nati in contesti rurali, non ci avrebbero pensato due volte; ma io non sapevo rispondere "sì" in modo convinto.

Così, ho colto la palla al balzo: a febbraio 2024 sono partita per Amsterdam per svolgere il mio tirocinio di tre mesi. Lì avrei potuto sperimentare con gli ingredienti, scegliendo io stessa

cosa (non) comprare al supermercato. Questo è avvenuto in maniera molto graduale: all'inizio facevo la spesa come l'avrei fatta in Italia, ma con il tempo, complice una cultura molto aperta nei confronti delle cucine "alternative", ho smesso del tutto di comprare la carne, insieme al pesce. Le opzioni vegetariane e vegane erano sempre presenti nei locali olandesi, e questo è stato un grosso aiuto.

Tornata a casa, non è stato semplice fare i conti con una mentalità molto diversa dal mio nuovo approccio al cibo. Durante l'estate del 2024, inoltre, mi sono resa conto che nemmeno latte e uova erano immuni dalle dinamiche di sfruttamento degli animali: così a settembre, trasferitami fuori regione per la laurea magistrale, ho smesso di consumarli.

Ora ho 24 anni e sono vegana da più di un anno e mezzo. Mi sento a mio agio con la mia scelta, che è un'alimentazione variegata, bilanciata e



coerente con la mia sensibilità. Non sempre è facile mangiare fuori casa, ma devo dire che ovunque stanno aumentando le opzioni vegetali nei menù e nei supermercati. E non parlo di piatti ricercati o estranei alla cucina tradizionale: la nostra cucina mediterranea offre già piatti gustosi e naturalmente "poveri" (pasta e fagioli, zuppe di legumi...) che valorizzano la produzione agricola senza bisogno di altro.

Il mio invito, più che cambiare stile di vita da un giorno all'altro, è quello di diventare consumatori consapevoli. Le motivazioni per approcciare un'alimentazione più vegetale sono tante: etica, sostenibilità, benessere fisico... e con i mezzi tecnologici che abbiamo oggi a disposizione è impossibile non essere a conoscenza degli impatti delle nostre scelte sugli animali e sull'ambiente. Penso che questa sia una valida e bellissima forma di cura verso il pianeta.

Perché ho scelto di essere vegetariana

di **Carlotta Tognin** - Afi Monselice

Quando mi chiedono perché ho scelto di diventare vegetariana, fatico a dare una sola risposta. La mia non è stata una decisione impulsiva, ma un percorso nato un po' alla volta. A un certo punto, ho iniziato a guardare quello che avevo nel piatto con occhi diversi, realizzando che la carne non era solo "cibo", ma un essere vivente. Per la mia sensibilità, non era più sostenibile: semplicemente, non mi sentivo più a posto con me stessa.

All'inizio ho avuto bisogno di un periodo di adattamento. Cambiare abitudini e imparare a sostituire le proteine animali mi ha fatto scoprire ingredienti che prima ignoravo. Ho imparato i mille modi di cucinare i legumi: i ceci, per dire, diventano zuppe calde e super rinvigorenti in inverno e insalate fresche in estate, magari con zucchine saltate o pomodori succosi. Ho scoperto la cremosità dei fagioli e quanto siano buoni i cereali integrali, impara-

ndo a seguire il ritmo della natura attraverso i tantissimi frutti che ogni stagione ci regala. Anche il mio corpo ha risposto alla grande; nonostante i dubbi degli altri sulle carenze nutrizionali, oggi mi sento leggera e piena di energia.

Ovviamente ci sono delle piccole sfide ogni giorno. Quando esco a cena, ho sempre quel pizzico di ansia per cosa offrirà il menù. Il disagio è più forte quando, invitata da amici, qualcuno si dimentica della mia scelta: trovarsi davanti a un piatto vuoto mentre gli altri mangiano è imbarazzante. Eppure, proprio in questi momenti, capisco il valore dei legumi. Non pretendo che il mondo cambi per me, mi basta una piccola attenzione. Quando qualcuno si ricorda di me, lo sento come un gesto di vero affetto.

C'è una bella differenza tra un'intolleranza e una scelta etica. La prima è un obbligo medico; essere vegetariani è

invece un atto di volontà, un modo per far andare d'accordo le mie azioni con i miei valori. Questa strada mi ha fatto conoscere sapori nuovi, dall'esotismo dell'avocado e del mango alla varietà delle verdure dell'orto. Non nego il potere dei sensi: il profumo di una carbonara o di una grigliata è ancora invitante, ma la curiosità mi spinge oltre. Visitando un festival asiatico a Padova, per dire, mi ha stupito vedere come le culture asiatiche riescano a creare piatti veg pazzeschi, che non hanno nulla da invidiare a quelli di carne per sapore e creatività.

In fondo, la mia non è una scelta complicata e non voglio convincere nessuno a fare come me. È una decisione quotidiana che mi rende serena. Sapere che chi mi sta vicino rispetta questo mio modo di essere mi fa sentire accolta: è in questa piccola attenzione che riconosco il bene che mi vogliono.





Emporio Speranza

Favorire l'integrazione facendo la spesa.

L'Emporio Speranza del Sermig, aperto nel settembre 2021, nasce dal desiderio di aiutare le persone in difficoltà con la distribuzione di generi di prima necessità, non con un pacco preconfezionato, ma sotto forma di "negozio", permettendo agli utenti di scegliere i prodotti di cui hanno bisogno in relazione alle proprie esigenze, abitudini e tradizioni culturali.

L'emporio sorge vicino all'Arsenale della Pace, sede del Sermig, tra i quartieri di Aurora e Barriera di Milano, zone multiculturali di Torino, in cui le differenze, se non opportunamente guidate e conosciute, rischiano di diventare muri di diffidenza, paura, indifferenza che fanno aumentare ancora di più la povertà di chi ci abita.

Fin dai primi giorni è emerso che l'obiettivo di questo servizio non è solo di distribuire prodotti. Accompanyando gli utenti uno ad uno nel fare la spesa, il cibo si è rivelato non il punto di arrivo del progetto, ma uno strumento molto più ricco e profondo.

L'emporio infatti è un luogo educativo rivolto soprattutto alle donne per renderle protagoniste della loro vita. Nel caso di donne straniere che per ragioni culturali spesso sono relegate in casa e parlano poco italiano, è offerta la possibilità di imparare a gestire un budget mensile, dare valore alle cose e priorità alle scelte. Il rispetto del luogo, degli orari assegnati contribuiscono a favorire l'integrazione. Ad un gruppo di mamme che hanno bimbi di età inferiore ad un anno viene offerto un percorso di accompagnamento alla genitorialità. Le volontarie le aiutano nella scelta degli alimenti adeguati ai loro figli, ma soprattutto le ascoltano, parlano con loro, le incoraggiano, organizzano incontri con esperti sulla prevenzione alla salute.

È un luogo dove non si spreca nulla, ma tutto ha un valore. Anche i pro-

dotti TMC, quelli che hanno la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", vengono utilizzati rispettando le norme della legge Gadda, che viene spiegata agli utenti i quali scelgono se prenderli "pagandoli" metà prezzo.

I prodotti che vengono distribuiti arrivano dal Banco Alimentare, dal Comune di Torino e la rete "Torino Solidale", da raccolte organizzate presso supermercati e da donazioni di aziende e privati. Inoltre da novembre 2025, all'emporio c'è anche il "Frigo Solidale", un progetto organizzato da "Cuki save the food" che insieme a RePop raccoglie cibo invenduto dal Mercato di zona e lo trasforma in cibi cotti, impacchettati e pronti da distribuire.

L'emporio è un luogo di relazioni, di ascolto, di dialogo. Il rapporto 1 a 1 con i volontari permette, in modo informale e familiare, di raccontare della famiglia, delle difficoltà che si incontrano nella quotidianità, dei figli, aggiungendo informazioni sulla situazione socio economica della famiglia. Il momento della spesa solidale diventa così occasione utile per costruire un progetto individualizzato più efficace.

Inoltre è un luogo dove la restituzione del proprio tempo, delle proprie capacità, dei propri beni è il motore che rende operativo l'emporio con quasi 100 volontari, la maggior parte persone in pensione, ma anche giovani in servizio civile, universitari, o ragazzi da tutta Italia che frequentano l'Arsenale della Pace per campi di servizio e formazione. Un intreccio di generazioni per il bene degli altri.

Le persone per accedere a questo servizio fanno un colloquio in cui si cerca di conoscere la loro situazione socio-economica. Una volta inseriti, ricevono una scheda con dei punti assegnati in base al numero dei componenti della famiglia. Ad ogni punto corrisponde un euro virtua-

le da spendere mensilmente il giorno dell'appuntamento acquistando generi alimentari, cancelleria, prodotti per l'infanzia e l'igiene della persona, o nella sezione abbigliamento vestiario, scarpe, biancheria per la casa e casalinghi.

Nel 2025 sono stati accolti 840 nuclei familiari, tra il cibo e i vestiti, per un totale di 3046 persone servite. Il 10 % sono famiglie italiane (spesso persone sole, anziani o con patologie), il resto sono famiglie straniere numerose che stanno cercando di inserirsi in modo dignitoso nella società.

Grazie alla sinergia tra i diversi servizi offerti dal Sermig (scuola di italiano per stranieri, Arsenale della Piazza per attività ricreative e di supporto scolastico per minori, Poliambulatorio medico, ricerca del lavoro e segretariato sociale) e una fitta rete di collaborazioni sul territorio, nel 2025 sono stati portati avanti quasi un centinaio di progetti individualizzati. La maggior parte finalizzati all'abitare e al rischio sfratto: pagamenti di quote di affitti o bollette, ma anche servizi indiretti che permettono di vivere meglio e dignitosamente come cure mediche, corsi di orientamento al lavoro e attivazioni di tirocini, o servizi (sportivi, ricreativi, educativi) per i minori, i quali, in situazioni di precarietà economica, sono quelli che rischiano di perdere occasioni di crescita al di fuori della scuola.

Tutto questo nell'ottica non di assistenzialismo ma di rendere ogni beneficiario protagonista della propria vita, assumendosi le proprie responsabilità in percorsi volti all'acquisizione di autonomia e indipendenza.

In conclusione, ogni giorno si sperimenta l'effetto moltiplicatore del valore di un chilo di pasta, che parte valendo 1 euro, ma passo dopo passo si arricchisce di servizi offerti che danno speranza e offrono inclusione.

Dalla consapevolezza all'azione: il ruolo dei territori

Giornata mondiale della Madre Terra: 22 aprile 2026.

di **Adriano Sella (*)**

Il 22 aprile abbiamo celebrato la Giornata internazionale della Madre Terra. Non è più solo la Giornata della Terra, ma della Madre Terra secondo la risoluzione A/RES/63/278 dell'ONU del 2009. Si tratta di una rivoluzione culturale: la terra vista non solamente come oggetto, o peggio ancora come merce, ma come madre. La *Pachamama* dicono i popoli latino-americani, facendo propria la visione indigena. Se la terra diventa madre, allora cambia radicalmente il nostro rapporto con essa. Non la si può più trattare e usare come si vuole, mercificandola o violentandola per i propri profitti ed egoismi; ma come figli dobbiamo avere lo stesso rispetto e cura che abbiamo con la nostra mamma. Sorella e madre terra, declamava S. Francesco D'Assisi nel Cantico delle Creature e Papa Francesco nella lettera enciclica *Laudato si'*.

Questa sottolineatura è importante, perché purtroppo, ancora oggi, la dicitura "Giornata mondiale della terra" è troppo presente sui media, sui social o nei calendari, i quali non hanno ancora recepito la svolta culturale.

Quest'anno il tema proposto dall'ONU è "Il nostro Potere, il nostro Pianeta. Dalla consapevolezza all'azione: il ruolo dei territori". Ne sono felice, perché è l'approccio del nostro "Movimento dei Nuovi stili di vita". Prendere coscienza di quello che sta accadendo, mediante le statistiche e i dati scientifici che evidenziano il grido della madre terra, è sì importante ma non è sufficiente per far accadere la tanta desiderata transizione ecologica. È necessaria, invece, l'azione fatta di percorsi e buone pratiche, capace di invertire la rotta e rendere possibile e quotidiano il cambiamento a livello personale, comunitario ed istituzionale.

La scienza ha prodotto in questi anni tanti dati, studi, ricerche per farci cogliere quanto è serio e grave il grido della terra, spiegando le cause dei cambiamenti climatici ed evidenziando quella principale, anche se non unica, che è la causa antropica. Madre terra, infatti, non ne può più dell'azione violenta e depredatrice messa in atto da quella parte dell'umanità, purtroppo ancora consistente, che sembra sorda e miope. Sorda perché incapace di ascoltare il grido. Miope perché non intravede il pericolo del punto senza ritorno che si sta prospettando.

La conoscenza della realtà cruda non è quindi sufficiente, ma è necessaria una consapevolezza che diventi indignazione e poi azione di cambiamento, in questo modo diventerà generativa.

L'indignazione è quella fase generativa che non si ferma a prendere coscienza della gravità della situazione, ma genera una profonda ribellione allo status quo mediante il pensiero critico e la denuncia coraggiosa. Presupposti fondamentali che conducono inevitabilmente all'azione del cambiamento. L'indignato non accetta e non si abitua mai ad una conoscenza sterile e passiva della realtà, ma esige una consapevolezza generatrice della transizione ecologica.

Oggi assistiamo in diretta quello che sta accadendo nel mondo, mediante tutte le tecnologie comunicative che possediamo, ma sono ancora molti coloro che non si indignano perché si abitua al male e accettano passivamente. Pensiamo alle varie guerre che stanno distruggendo tutto: i territori, i popoli, le culture e le società. Le guerre stanno diventando, purtroppo, la soluzione dei problemi geopolitici. Una strada terrificante - perché tutti perdono, come dichiarava papa Francesco - ma che sta diventando incredibilmente la normalità per tanti. Gli indignati non accettano mai questa soluzione e non si abituano mai a questa scelta scellerata e autodistruttiva, ma sentono ribollire dentro una forza generativa che li conduce all'azione del cambiamento.

L'indignato diventa necessariamente l'artigiano del cambiamento, completando il percorso che va dalla consapevolezza all'azione generatrice di vita nuova e promotrice di un mondo migliore. Questa azione deve essere altamente creativa, per poter promuovere tanti percorsi diversificati e coinvolgenti, in modo da accompagnare la gente e



condurla all'agire mediante le buone pratiche, facendo diventare il proprio quotidiano il terreno fertile del cambiamento per un'ecologia integrale.

Uno dei tre grandi impegni della Rete Interdiocesana Nuovi Stili di Vita è l'integrazione tra formazione e concretezza dei nuovi stili di vita. Questa integrazione significa che una vera formazione deve condurre alla concretezza del cambiamento, come pure le buone pratiche quotidiane hanno bisogno

di motivazioni forti e di spiritualità, in modo che non si riducano a meri cambiamenti esteriori, ma diventino espressione di vita nuova che sgorga dalla bellezza interiore.

Dobbiamo sentire tutti una responsabilità condivisa di tradurre la consapevolezza in scelte concrete e a km 0, ossia possibili a tutti, dando così a ciascuno la possibilità di sentirsi protagonista della transizione ecologica. Nel libro *Cambiamento a km 0 - l'opzione del quotidiano per nuovi stili di vita* sfoglio la vita quotidiana e faccio vedere i tanti cambiamenti a km 0 che tutti, nessuno escluso, possono mettere in atto nella propria vita quotidiana. "Ecco perché questo libro sugli stili di vita può essere così importante per tutti e farci compiere grandi cambiamenti. Anzitutto perché sono azioni alla portata di tutti, come le cose di Dio, non richiedono premesse selettive o riti iniziatici. E hanno un valore enorme: dissociarsi da una logica di consumismo, che sappiamo quanti problemi causi nella nostra vita e in quella degli altri, aiuta una volta tanto a capire le conseguenze dei propri atteggiamenti e a scegliere, non essere scelti. Sono per questo di grande liberazione", scrive il vescovo e cardinale Matteo Zuppi, presidente della Conferenza Episcopale Italiana, nella prefazione del mio libro.

Un altro aspetto importante è prendere visione della ricchezza del cambia-

mento che sta avvenendo nei nostri territori. Sono tanti i gruppi, le associazioni, i movimenti, i comitati e le comunità che hanno avviato processi e percorsi di transizione ecologica. Si tratta di quel bene che viene poco raccontato, perché purtroppo fa notizia solo il male. Ma **il bene esiste ed è tanto nei nostri territori**. Dobbiamo sentire, quindi, l'impegno di raccontarlo per contrastare la convenzionale narrazione del male che sembra prevalere. La narrazione del bene non è solo fare giustizia a tutti quelli che sono impegnati nel quotidiano per far fiorire l'umano, ma è anche generare speranza e aiutare la gente a non rassegnarsi. Raccontare il nuovo che cresce fa bene perché rimette in piedi la gente da seduta e passiva che era, e la conduce ad essere protagonista del cambiamento. È un dato di fatto che quando la gente percepisce che può farcela, allora spezza l'incantesimo della rassegnazione e si mette in movimento.

Spesso si sente dire: "ma siamo in pochi", "siamo appena una minoranza". E ci si scoraggia perché ci si sente piccoli e incapaci di raggiungere la massa. Bisogna, quindi, intravedere le modalità per coinvolgere la maggioran-

za, come queste due vie proficue che generano speranza e che ritengo molto importanti per il coinvolgimento di massa.

La prima via è essere minoranza di qualità, che sappia coinvolgere non per proselitismo ma per attrazione. Non è sufficiente convincere l'altro, ma bisogna affascinarlo dalla bellezza del cambiamento in atto. Con altre parole, far fare una bella esperienza fino al punto che l'altro possa esclamare: "è stato bello mettere in atto questa buona pratica perché mi sono sentito molto bene, da adesso in poi diventa la mia buona abitudine quotidiana". Nel libro *Verso una vita felice, come la bellezza trasforma il mondo* ho evidenziato che davvero la bellezza ha la capacità di cambiare il mondo, come dichiarò lo scrittore e filosofo russo, Fëdor Dostoevskij, con la nota frase: "la bellezza salverà il mondo".

La seconda è la "regola del 25%" come potere di coinvolgimento, che è un elemento chiave per comprendere come si diffondono nuovi comportamenti. Sostiene uno studio pubblicato sulla rivista Science che quando una minoranza del 25% porta avanti con

convincione un nuovo modo di vivere, riesce ad influenzare progressivamente anche la maggioranza. Questo accade soprattutto quando la minoranza attiva continua ad agire in modo continuativo, facendo in modo che i nuovi stili di vita diventino sempre più presenti e visibili agli altri, fino ad essere imitati e condivisi dalla maggioranza. Infatti, determinati nuovi stili di vita che tempo fa appartenevano solo ad una nicchia di persone sono diventati oggi di una consistente minoranza. E progressivamente possono raggiungere anche la maggioranza. La coscienza ormai collettiva che non si può continuare così, ma bisogna cambiare, tempo fa era solo una presa di coscienza individuale, mentre oggi è già massiva. Questo esempio conferma l'importanza della "regola del 25%".

Impegniamoci, intraprendendo queste due strade, a far diventare la pratica quotidiana del cambiamento l'impegno di tutti e di tutte.

(*) *educatore, pensatore, scrittore e promotore del Movimento Nuovi Stili di Vita*

(**) *articolo già pubblicato su Toscana Oggi, settimanale regionale di informazione delle diocesi della Toscana*

Ecco come possiamo contribuire per salvare il nostro pianeta



10 pratiche quotidiane per contribuire a preservare la nostra "casa comune".

di **Rossella Pandolfino** - Afi Reggio Calabria (*)

La Terra è la nostra unica casa, il nostro unico habitat. Preservare la sua salute e la sua biodiversità significa garantire un futuro sostenibile per le generazioni presenti e future. Inoltre l'ecosistema terrestre è strettamente interconnesso: ogni azione dannosa che mette a rischio la sopravvivenza di specie vegetali e animali, compromette l'equilibrio ecologico del pianeta e può avere effetti a catena devastanti.

A causa del riscaldamento globale, i cambiamenti climatici sono ormai una realtà che sta già provocando fenomeni di frequenza e intensità mai visti prima. Contribuire a contrastarli e salvaguardare l'ambiente richiede **azioni quotidiane concrete** che ciascuno può attuare per preservare la nostra terra, bastano pochi accorgimenti.

Si tratta di piccole azioni in cui tutti possiamo essere protagonisti giorno dopo giorno, ecco qualche esempio:

1 - MANGIA BENE: riduci il consumo di carne - Evita lo spreco alimentare - Preferisci prodotti a km 0.

2 - RIDUCI L'USO DELLA PLASTICA MONOUSO e ricordati le **3 R**: "**Ripara, Ricicla e Riutilizza**": sostituisci le bottiglie di plastica con borracce - Usa borse di stoffa e contenitori riutilizzabili - Separa correttamente i rifiuti per permettere

il riciclo, riducendo l'inquinamento - Dai una seconda vita agli oggetti, comprare usato e riparare invece di buttare.

3 - RISPARMIA ACQUA: chiudi i rubinetti mentre ti lavi le mani e/o i denti o lavi i piatti - Fai la doccia invece del bagno e non restare sotto la doccia con l'acqua che scorre più del necessario - Ripara o segnala le perdite.

4 - SCEGLI LA MOBILITÀ SOSTENIBILE: vai a piedi, in bici o usa i mezzi pubblici per ridurre le emissioni - Condividi l'auto e riduci il suo utilizzo allo stretto indispensabile o opta eventualmente per veicoli elettrici - Per i viaggi più lunghi, potendo, scegli meglio il treno dell'aereo.

5 - SPEGNI LE LUCI E RIDUCI I CONSUMI ENERGETICI: spegni le luci e i dispositivi elettronici non in uso (il 10% dell'energia dei nostri elettrodomestici è consumata in "stand by") - Scegli un fornitore di elettricità che utilizzi energia da fonti rinnovabili e non fossili - Acquista lampadine a risparmio energetico - Riduci l'uso del riscaldamento/condizionatore - Utilizza elettrodomestici più efficienti dotati di modalità eco.

6 - RIDUCI IL CONSUMO DI CARTA: meno carta, più digitale - Stampa solo se necessario e usando entrambi i lati del foglio.

7 - USA PRODOTTI ECOLOGICI: opta per detersivi ecologici per non inquinare acqua e suolo - Elimina le formulazioni contenenti composti chimici e scegli invece prodotti cosmetici naturali, che contribuiscono al benessere della pelle e alla cura del corpo senza danneggiare l'ambiente e chi lo abita.

8 - ACQUISTA IN MANIERA INTELLIGENTE: leggi sempre l'etichetta dei prodotti che acquisti e consuma in modo critico - Informati e acquista una maggiore consapevolezza sul tema, potrai poi essere in grado di sensibilizzare amici e parenti su questi argomenti - Fai la spesa sfusa (o "alla spina") per limitare l'accumulo di sacchetti di plastica e di imballaggi.

9 - RISPETTA LA NATURA: non abbandonare rifiuti - Rispetta piante e animali quando sei all'aperto - Pianta alberi e cura il verde.

10 - FAI INVESTIMENTI ETICI: metti i tuoi risparmi al servizio della difesa dell'ambiente - Scegli la finanza che non alimenta l'economia fossile, le industrie inquinanti, le produzioni militari.

(*) *Referente Circolo Laudato Si' di Reggio Calabria*

Famiglie e digitale

L'educazione di comunità come antidoto al disagio giovanile.

di Stefano Di Michele e Serafino Pitingaro - Famiglie 2000 APS

Le sfide poste dal digitale e dall'intelligenza artificiale investono sempre più la vita delle famiglie, tanto è vero che il problema attuale non sta nel capire se le nuove tecnologie e i social media influenzino o meno gli aspetti cognitivi, emotivi e relazionali dei più giovani.

La questione è ormai assodata in quanto le indicazioni della Società Italiana di Pediatria (SIP) sull'uso dello smartphone in età evolutiva, aggiornate alla fine di novembre del 2025, hanno messo in evidenza come un uso precoce dei device tecnologici, abbinato all'iperconnessione digitale determinano sia dei ritardi nel linguaggio nei bambini che la perdita di sonno e di concentrazione, con rischi aumentati legati all'ansia e all'aggressività negli adolescenti. Questi sono solo alcuni aspetti del problema più grande insito nella dipendenza da smartphone e social media, che sfocia spesso in fenomeni come il cyberbullismo, amplificando alcune problematiche quali ad esempio quella dei disturbi alimentari.

Una delle attuali emergenze educative legate alle dipendenze digitali sta nell'utilizzo smodato della IA da parte dei più giovani. Le nuove generazioni si rivolgono sempre più spesso ai *chatbot* (amici virtuali) per affrontare difficoltà personali e momenti di fragilità: non è, quindi, solo una questione tecnologica, ma un segnale più profondo perché se un giovane percepisce un *chatbot* come più disponibile e meno giudicante di un adulto, il tema vero non è l'intelligenza artificiale in sé, ma il bisogno di ascolto che non trova risposte nelle figure di riferimento.

Gli adulti che dovrebbero accompagnare i giovani nel loro percorso di crescita sono in realtà assenti oppure cercano di instaurare con le nuove generazioni una relazione simmetrica e questa mancanza nella relazione educativa è proprio una delle cause principali del crescente disagio giovanile. Ecco allora che si finisce per semplificare il problema, abbinandolo ad un uso non consapevole delle nuove tecnologie e dei social media, guardando così solo gli episodi (anche se ripetuti nel tempo) di criminalità minorile, senza pensare che la questione è molto

più complicata.

Un'iniziativa che da alcuni anni si sta diffondendo in Italia riguarda percorsi di EDUCAZIONE DI COMUNITÀ PER IL BENESSERE DIGITALE: le famiglie si fanno promotrici di un'alleanza educativa con le altre agenzie del territorio (scuole, associazioni, parrocchie e pediatri) per gestire in rete il rapporto dei giovani con le nuove tecnologie.

È proprio questo l'obiettivo dei "Patti Digitali", un'iniziativa che parte dal basso per promuovere una CULTURA DEL NOI, basata sulla centralità della persona in relazione con l'altro, contro l'individualismo esasperato che ci vuole come semplici consumatori di un prodotto - quello creato dalle piattaforme digitali e dagli algoritmi - e quindi più facilmente manipolabili. Siamo spesso connessi gli uni agli altri, ma indifferenti alle sorti di chi ci è vicino: dobbiamo allora lavorare per dare vita ad una nuova PROSSIMITÀ, che aiuti le persone (adulti e giovani) a non sentirsi sole davanti ad uno schermo.

In tal senso sentiamo spesso la frase "per educare un bambino ci vuole un villaggio", che rapportata alle sfide poste alle famiglie dal digitale non è altro che il richiamo ad un'EDUCAZIONE intesa come IMPEGNO COLLETTIVO CONDIVISO, NON SOLO UN COMPITO FAMILIARE perché un bambino non è un bene solo per la famiglia cui appartiene, ma per l'intera comunità che è chiamata a mettere in rete le migliori risorse per sostenere le famiglie nel compito educativo e non lasciarle sole di fronte ad una sfida epocale come quella rappresenta-

ta dal digitale e dall'intelligenza artificiale.

I "Patti Digitali" si propongono come veri e propri patti di corresponsabilità, nei quali gli adulti e le famiglie diventano i protagonisti di un percorso condiviso con altre agenzie educative, finalizzato all'individuazione di regole comuni sull'uso dei dispositivi digitali (www.pattidigitali.it), che coinvolgano anche i giovani nella costruzione

di una comunità più accogliente e inclusiva.

Un esempio virtuoso di questo approccio è rappresentato dal progetto del "PATTO DIGITALE DI MOGLIANO VENETO", partito nel 2025 e che ha visto la realizzazione di 4 patti divisi per fasce d'età (0-6, 6-10, 11-13 e 14-16) grazie al lavoro dell'Associazione Famiglie 2000 e al Coordinamento del Patto (formato da docenti e genitori delle scuole moglianesi), con il patrocinio di molti enti e la collaborazione di varie associazioni. Per conoscere meglio o aderire all'iniziativa è possibile visitare la pagina web gestita dalla Fondazione Patti Digitali ETS: <https://pattidigitali.it/moglianoveneto>

Per concludere, pensiamo che rispetto al problema del diffuso disagio giovanile la soluzione non possa essere solo quella di vietare l'uso degli smartphone, oppure l'accesso ai social media, al di sotto di una certa soglia d'età, cosa di certo auspicabile: il divieto deve sempre essere accompagnato da una formazione sull'educazione digitale che coinvolga sia giovani che adulti perché "la sfida per un uso più sano e consapevole del digitale si vince soltanto insieme".





Tuo figlio vive

L'esperienza di chi ha "varcato la soglia"
per non rimanere intrappolato nel dolore che distrugge.

di **Fernando e Marisa Scandola** - Afi Verona

Lunedì 24-11-2025 io e mio marito Fernando, assieme agli amici Orietta e Roberto, siamo stati invitati alla prima catechesi dell'Avvento nella parrocchia di Santa Maria Maggiore a Bussolengo (VR). Lo spunto per la riflessione è stata la lettera pastorale del Vescovo Domenico Pompili "SUL LIMITE". Il parroco don Diego Righetti ci ha invitato ad offrire la nostra testimonianza di genitori che hanno perso un figlio, di come abbiamo superato il lutto e come questo "limite" ci ha permesso di "varcare la soglia" e non rimanere intrappolati nel dolore che distrugge.

Nostro figlio Tobia aveva da poco compiuto 18 anni; la sera del 29 giugno 2005 è uscito di casa per l'animazione estiva e non vi ha più fatto ritorno. Nelle vicinanze dell'aeroporto Catullo un camion ha improvvisamente interrotto la sua vita, anzi la vita di cinque ragazzi: Tobia, Levi, Martina, Nicole e Valeria. È stato un carabiniere accompagnato dal parroco a suonare al nostro campanello: poche parole, un incidente grave, i nomi... tanta delicatezza nel comunicare. Sentire ciò che ci stavano comunicando ma, allo stesso tempo, rifiutare quelle parole. Io ero come anestetizzata, muta... e avevo tanto bisogno di vedere Tobia. Riconoscerlo steso sul lettino delle celle mortuarie dell'ospedale è stata però una cosa molto innaturale.

Sentivo che Dio ci aveva già preso fra le sue braccia donandoci forza, anche se le lacrime erano copiose, perché altrimenti non avremmo avuto un dolore così "dignitoso"; non si può vivere un evento così grave senza fede. E poi c'erano gli altri nostri figli, i nonni, gli zii, i nipoti, gli amici, i compagni di scuola... tante persone da sostenere e consola-

re. Concluso il funerale, abbiamo preso in mano il nostro dolore e ci siamo chiesti dove ci avrebbe portato; avevamo davanti tanti limiti: i se, i ma, i sensi di colpa... come andare avanti?

Un passaggio fondamentale per me è stato il PERDONO: perdonarmi come mamma che non c'era in un momento di pericolo e perdonare tutti loro per essere morti per una distrazione alla guida. E' stato un percorso ostico perché il perdono non è così facile da conquistare. Recuperare tutto l'amore che avevamo dato a Tobia e quello che lui aveva dato a noi. Non può l'amore portare a distruzione! Il suo sorriso, la gioia di vivere e il rispetto che fino ad allora aveva avuto per la vita... e piano piano anche la casa, la sua stanza, le sue cose sono tornate amiche, il posto vuoto a tavola non era più assenza, ma diversa presenza.

Anche il vescovo Flavio Roberto, nell'omelia del funerale, ci ha parlato di Amore, chiedendoci scusa. «Come posso dirvi che Dio ama infinitamente i vostri figli davanti a queste cinque bare? Davanti a questi figli che vorreste ancora con voi? Davanti alle vostre lacrime? Ma Dio è Amore». A varcare il limite ci ha aiutato senz'altro la possibilità di dare voce a tutte le nostre inquietudini: se non era in grazia di Dio, dove sarà ora? Inferno? Purgatorio? Accolto lo stesso fra le braccia del Padre, di Maria?

Al santuario di Madonna della Corona abbiamo conosciuto il gruppo "TUO FIGLIO VIVE" e al primo incontro nella santa messa, all'offertorio, assieme a tanti altri genitori, abbiamo consegnato la foto di nostro figlio proprio

come gesto di affidamento. I figli non sono nostri, sono dono del Tuo Amore e ora a Te li riconsegniamo. Credo nella comunione dei santi, nella resurrezione dei morti, nella vita eterna; solo parole di un rito o espressione e conferma della nostra fede? Passo dopo passo anche queste parole si sono incarnate e questi nostri figli in modo forte ci fanno già assaporare l'eterno, il per sempre.

E perché la loro morte avesse un senso, già dal mese di ottobre di quello stesso anno, abbiamo partecipato agli incontri nelle scuole superiori con l'associazione VERONA STRADA SICURA della quale siamo diventati soci. L'incidente dei nostri figli, infatti, ha scosso anche tutto il mondo della "prevenzione": non era più possibile stare a guardare mentre tanti ragazzi stavano morendo sulle strade per comportamenti non sempre adeguati. Bisognava fare qualcosa. Con il personale della Polizia Stradale, dei Vigili del Fuoco, del SUEM 118 e degli ausiliari dell'autostrada, ogni venerdì siamo nelle scuole superiori a parlare ai ragazzi di EDUCAZIONE alla sicurezza stradale. Più di 5000 ragazzi incontrati ogni anno scolastico e mi sono resa conto che, anche se parliamo e mostriamo immagini di incidenti mortali, il messaggio importante che diamo è quello di avere un grande amore e rispetto per la vita: se c'è rispetto le cose buone vengono da sé.

Insomma le nostre lacrime sono diventate perle di speranza e come dice una canzone

*"l'uragano è finito e ora puoi respirare
riconosci che è oro ogni ferita
e ti sorprendi nell'atto di benedire
tutto il dolore e la forza di farlo fiorire"*
(E resta il grano di Erica Boschiero)



Che cosa è l'AFI?

Si spiega con due motti: "L'unione fa la forza" e "Non siamo soli".

di Paolo e Mirella Zardo - Afi Treviso

Verso il 2000/2001 a Castello di Godego, con la costituzione in parrocchia dei gruppi famiglia, si è fatto avanti il referente di Godego dell'Afi, Adelino Bortolotto. La proposta però non ci ha interessato subito.

Nel 2007, quando Paolo ha cambiato lavoro, volevamo fare le vacanze, il tempo non era dei migliori e ci siamo avvicinati ad Adelino, avendo sentito che si poteva andare al mare a Lignano in una vacanza a misura di famiglia. Siamo entrati piano piano in questa realtà, che ci ha accolti come se in una famiglia entrasse una nuova persona, e dunque ci siamo trovati subito a nostro agio sentendoci parte del gruppo fin dai primi momenti. Inoltre abbiamo conosciuto famiglie anche al di fuori del nostro paese.

Per alcuni anni l'appuntamento a Lignano per noi è stato fisso, un modo per "ricaricare" le batterie per un anno intero. Abbiamo stretto legami con gente semplice, ma che faceva cose speciali: l'affido, il prendersi cura di figli di altre famiglie, di persone che avevano grossi problemi di salute e con figli con disabilità, persone impegnate in politica, che aiutavano famiglie in difficoltà economiche con il progetto "La corda".

Tanti volti, tante realtà, diversi paesi: Verona, Monza-Brianza, Castelfranco Veneto e paesi limitrofi, San Martino. Tutti impegnati per un bene comune: LA FAMIGLIA, perché "IL BENE GENERA BENE" e "IL BENE NON FA RUMORE".

L'importanza di fare gruppo l'abbiamo

capita concretamente per una cosa banale che ci è capitata durante una vacanza a Lignano. Siamo arrivati un pomeriggio in spiaggia e abbiamo trovato uno scivolo grande, ma per poter accedere bisognava pagare un biglietto. Un componente delle nostre famiglie si è informato del prezzo, ha contattato tutte le famiglie dell'Afi sotto l'ombrellone e ha raccolto il numero di ragazzi che volevano partecipare al giro sullo scivolo. Con quel numero è andato a concordare il prezzo ed è riuscito ad avere uno sconto e dei giri gratis. Eravamo una trentina di famiglie. Questo mi ha fatto riflettere sull'importanza di unirsi tra famiglie per il bene comune, in questo caso usufruire di una riduzione sul costo del biglietto.

Dopo le prime vacanze abbiamo partecipato all'Afi aiutando in varie iniziative: dal ritrovarsi dai Salesiani di Godego per le riunioni, al fare qualcosa di concreto nel nostro territorio, al dialogare con il Comune provando a istituire "La consulta della Famiglia".

Poi, piano piano, la realtà dell'Afi nel nostro paese si è affievolita, ma nel nostro cuore rimaneva la voglia di continuare, anche perché i figli partecipavano volentieri alle varie iniziative, si sentivano accolti. Quando una realtà sembra che stia morendo ma credi veramente in essa, senti che da quel seme può ancora germogliare qualcosa.

In questi anni abbiamo conosciuto tante famiglie dalle varie parti d'Italia: Reggio Calabria, Sicilia, Monza, Verona, Monselice, Val d'Aosta, Treviso e

abbiamo constatato sempre la voglia di stare insieme e di fare stare bene la famiglia.

Di esperienze ne abbiamo fatte tante. L'ultima è stata di condividere le vacanze insieme a Lorenzago di Cadore (BL): l'Afi insieme a famiglie giovani di Salvatronda. È stata una settimana bellissima, dove abbiamo conosciuto molta altra gente interessante. È stato meraviglioso vedere persone che dai 7 ai 90 anni stavano insieme e si divertivano in modo semplice, ma autentico, conoscendo storie personali, sofferenze, traguardi che mai avresti pensato di incrociare. Confidenze fatte durante una camminata, o su una panchina al fresco di un albero. Persone speciali, che ti facevano sentire speciale perché ti avevano consegnato una loro confidenza. E' stato bello vedere tutti partecipare, dalla caccia al tesoro organizzata dai giovani, alle pulizie finali.

Grande è stata Cristina, la nostra Presidente di Afi Treviso, che è stata la Regina dei Giochi senza Frontiere, del Talent Show e degli altri eventi che hanno entusiasmato grandi e piccini.

In questa associazione abbiamo visto i nostri figli crescere e alcuni ci seguono ancora nei vari eventi e riunioni. È stata una soddisfazione sentire nostro figlio tredicenne che dice: «Mamma il prossimo anno ci andiamo ancora a Lorenzago vero?». Cosa possiamo desiderare di più, quando la carica tocca il cuore della famiglia tutti i componenti ne traggono beneficio, ma anche la comunità e poi il paese intero.

W LA FAMIGLIA, W L'AFI!

Raffaele Loiacono: un vero amico dell'AFI

di Roberto Bolzonaro - Afi Monselice

Ci ha lasciati un grande amico della famiglia: Raffaele Loiacono. Me lo ricordo con una stretta al cuore. È stato un vero amico che con sua moglie Mirella si è molto adoperato per promuovere la famiglia non solo nel suo comune, Chiavari nel Tigullio, ma anche in tutto il territorio nazionale tramite il Forum delle Associazioni Familiari e nel movimento Rinnovamento nello Spirito Santo. Ha fondato l'Afi Tigullio rendendosi promotore di numerosi interventi a livello ligure per promuovere adeguate politiche familiari.

Ho raccolto la testimonianza del figlio Giovanni, che ci dimostra di che pasta era fatto questo grande uomo: «Durante il suo ricovero in ospedale c'era un giovane straniero. Questo giovane progettava di sposarsi e lui aveva colto l'occasione per parlargli del matrimonio e dei suoi valori. Ecco, papà era un testimone che aveva dentro di sé un "fuoco", la sua fede diveniva sempre motivo e spinta per andare incontro ai bisogni spirituali e materiali dei fratelli. Credo che lui riuscisse a "contagiare" le persone che Dio gli metteva sulla sua strada. Era tutt'altro che perfetto. Ci lascia una testimonianza: Dio se lo lasciamo entrare

in noi opera grandi cose a prescindere da noi stessi. È Lui che opera, a noi basta "permettergli di operare"».

Una grande testimonianza a cui si aggiungono le nostre di Afi. Nel verbale dell'assemblea nazionale dell'Afi di Calopezzati (Calabria) del 2011, è riportato: «Afi Tigullio (Loiacono) ringrazia il Presidente che "ci ha contagiato e ci ha spinto a fondare una nuova Afi". Richiama la Familiaris Consortio e l'invito del Papa: "Famiglia credi in ciò che sei". Occorre continuare a lavorare sul piano culturale per far riscoprire alle famiglie la bellezza e la ricchezza di essere famiglia. Occorre continuare a fare rete tra famiglie ed associazioni condividendo le belle esperienze. Racconta la loro esperienza di Afi Tigullio e la bella rete con l'AGE per i corsi dei genitori. Loiacono fa presente che esiste la "legge del buon fine", per dare prodotti che stanno scadendo nei supermercati alle famiglie in difficoltà. Le aziende tipo lpercoop, possono rendere disponibili



li questi prodotti facendo richiesta alle associazioni. In Afi Tigullio con questo metodo si aiutano le famiglie».

Teleradiopace riporta: «Si è spento serenamente Raffaele Loiacono, 93enne, una

vita dedicata a sostenere e promuovere le famiglie. A Chiavari ha vissuto con la moglie Mirella, dalla cui unione sono nati i figli Maria Paola, Guglielmina, Roberto, Giovanni ed Enrico. Nonno Raf, come simpaticamente si faceva chiamare, ha dedicato molto del suo tempo a promuovere la famiglia, attraverso il suo impegno all'interno del Forum delle Associazioni Familiari del Tigullio e nel movimento Rinnovamento nello Spirito Santo».

Caro Raffaele, nella tua lunga vita sei stato un testimone attento alla vita familiare e generoso, assieme alla tua cara moglie Mirella. Ci hai insegnato che è necessario continuare a lavorare per e con la famiglia. E lo faremo, con te vicino. Ciao nonno Raf.

CISF Family Report 2025

Nel 2024 il 60% della popolazione ha sofferto di ansia e stress.

Il dato è contenuto nel report annuale del Centro Internazionale Studi Famiglia, **"Il fragile domani. La famiglia alla prova della contemporaneità"**: tra le cause di ansia e stress troviamo la salute in famiglia (45,2%), le difficoltà economiche (34,7%) e i problemi lavorativi (32,2%). Secondo il report, il benessere personale, gestione della casa e la salute sono le prime tre voci di spesa a cui le famiglie hanno dovuto rinunciare. Intanto, le case sono sempre più digitali: il 58% dei nuclei con figli fa uso di ChatGPT quotidianamente. Gli italiani, la casa e la famiglia: per acquistare l'alloggio più del 70% dei giovani riceve il supporto economico dei genitori.

«Il fragile domani non è solo questione personale o individuale - spiega il **direttore CISF, Francesco Belletti** - ma riguarda la qualità di vita, la coe-

sione sociale e il benessere dell'intera collettività. Per questo abbiamo voluto scattare una fotografia sullo stato di salute della società tra solitudini, difficoltà economiche e sfide educative». Se per il 58,7% del campione, il figlio unico sta lentamente diventando prevalente nella struttura familiare - anche monogenitoriale - l'animale domestico sta diventando parte integrante della famiglia: il 59,8% dichiara di avere almeno un animale domestico, dato che sale al 71% per coppie con figli e 74,9% per nuclei monogenitoriali.

Una scelta vista come "domanda di legame", frutto di un vero e proprio bisogno relazionale, ma anche la nascita di fenomeni come il "dog parenting", in cui l'animale rischia di essere assimilato a un figlio.





AFI Associazione
delle Famiglie



Quando "Famiglia" è una Bella Notizia!

Una notifica alla volta, ti raccontiamo
la forza, le sfide e la bellezza della vita familiare.

Segui **AFI** su **Facebook** e **Telegram**:

- ✓ Notizie smart che lasciano il segno
- ✓ Contenuti agili, utili, condivisibili
- ✓ Approfondimenti e spunti dal cuore dell'attualità

Non è solo informazione.

È una comunità che cresce, discute, si ascolta.

Perché dietro ogni notizia, c'è una famiglia.

Scansiona i QR CODE
e unisciti a noi!



Sede legale: Piazza San Zeno 2, 37123 Verona
Sede operativa: Via Milano 5, 37014 Castelnuovo del Garda (VR)
afi@afifamiglia.it - www.afifamiglia.it
Codice Fiscale: 93044990237



Dona il tuo 5% all'Afi

Contribuirai ad azioni di solidarietà familiare

Nella dichiarazione dei redditi, nel modello 730, indica il c.f.:

93044990237

Afi

Associazione delle famiglie
Confederazione Italiana

Perché Afi.

Perché è necessario entrare in rete

Il ruolo della nostra Associazione può essere decisivo per vincere le sfide che attendono le nostre famiglie. Dobbiamo prendere sempre più coscienza che l'individualismo ci indebolisce e c'è l'inderogabile necessità di crescere in convinzione, in numero, in legami fra di noi e con le altre associazioni per poter affermare i nostri valori, i valori della famiglia. Costruire la rete tra famiglie e tra associazioni e gruppi di famiglie è lo strumento principale e fondamentale per **apportare capitale sociale alle società e alla famiglia.**

Se vuoi:

- adoperarti affinché le leggi dello Stato sostengano e difendano positivamente i diritti e i doveri della famiglia;
- crescere nella coscienza di essere protagonista della "politica familiare";
- assumerti la responsabilità di trasformare la società.

Se vuoi:

- far parte di una rete associativa nazionale che:
- valorizza e promuove la famiglia;
- non è comandata da nessuno se non dalla propria coscienza e dai valori in cui crede.

Puoi farlo:

- come socio di una Afi locale;
- come associazione locale dell'Afi (Afi locale);
- come associazione affiliata.