

ISTITUTO COMPRENSIVO PESCARA 5

Via Vincenzo Gioberti 15 - 65123 Pescara

Dirigente scolastico: Dott.ssa Petronilla Chiola



Edizione 0

Maggio-Giugno 2017

# **GEOPLANET**

**GIORNALINO UFFICIALE**

Il progetto iniziale del giornalino è nato dall'idea di una cerchia di ragazzi dell'ex 1'D.

Dopo aver pubblicato e diffuso all'interno della classe una serie di numeri che non hanno raccolto tanto successo, questi giornalisti "in erba" hanno perso un po' dell'entusiasmo iniziale ed hanno abbandonato momentaneamente il progetto.

A febbraio di quest'anno, incoraggiati dal vulcanico Prof. Delle Donne, hanno riproposto l'iniziativa allargandola alla collaborazione di tutti gli alunni della scuola Rossetti.



Disegno di Mikaela Mereu e Andrea Marcello.

## La mission

Il nome del giornalino è GEOPLANET.

L'obiettivo principale sarà quello di raccontare e documentare eventi, manifestazioni, concerti, viaggi, impressioni, interviste e tutto quanto potrà riguardare la vita di alunni e docenti della nostra Scuola. Ci sarà spazio anche per una serie di approfondimenti specifici per la Storia, la Scienza, Giochi Matematici, la Letteratura, la Poesia e Curiosità da tutto il Mondo (vero e virtuale).

## La vision

Il giornalino è a costo zero per la Scuola: l'unica spesa "viva" sarà il tempo degli alunni da dedicare alle numerose attività previste; per una scelta ecologica e sostenibile non è prevista alcuna forma cartacea del giornale che sarà consultabile esclusivamente "on line" sul sito della Scuola con specifico banner.

## L'impaginazione

Il software da utilizzare è Scribus, un programma free open source, molto simile al più famoso Microsoft Publisher;

la copertina sarà sempre diversa, creata appositamente per il numero in edizione; sarà presente un "editoriale" a cura del Direttore su un argomento a sua discrezione.

## Redazione



**Direttore di Redazione:** Luca Cerovaz

**Disegni:** Mikaela Mereu, Andrea Marcello e Raul Zaino.

**Articoli scienze:** Monica Dediù, Mattia Coccia, Francesco Delle Donne, e Francesco Nuccitelli.

**Articoli Sport:** Francesco Pingiotti e Manuel Antico

**Articolo arte:** Valerio D'Anselmo

**Curiosità:** Alice Di Blasio, Martina Quercia, Alessandra Pesa, Eleonora Tozzi, Mattia Coccia e Alessandro Stacchio.

**Impaginazione e grafica:** Luca Cerovaz

**Con la collaborazione di:**  
Dottoressa Petronilla Chiola e Prof. Luigi Delle Donne.

Non avete tempo per entrare a far parte della redazione e vi piacerebbe pubblicare un'articolo?

Dalla prossima edizione, dedicheremo una pagina a una serie di articoli che, se volete potete scrivere e mandare a me, all'e-mail: [cerovaz04@gmail.com](mailto:cerovaz04@gmail.com) (i consigli sono ben accetti)

Buone vacanze a tutti

## Indice

Rossetti News e curiosità:

pagg. 4-5

Piccoli scrittori e lettori:

pag. 6

L'angolo del piccolo scienziato:

pag. 7

Curiosità:

pagg. 8-9

Scienza e Tecnologia:

pagg. 10-11

Arte:

pag. 12

Sport:

pag: pagg. 13

Alimentazione:

pag. 14





## Intervista a Sofia Astolfi

L'alunna Sofia Astolfi della classe 1'D si è qualificata per la semifinale dei giochi matematici che si è tenuta all'università Bocconi di Milano nell'ambito dei Giochi Matematici Internazionali 2017.

Chi ti ha consigliato di partecipare?

*Nessuno, le conoscevo già dalle elementari.*

Quale è stata la tua reazione quando hai scoperto che hai superato la prima prova?

*Meraviglia e felicità, stavo in classe, ero incredula!*

Dove si è tenuta la gara?

*All'università Bocconi di Milano.*

Cosa hai provato quando sei entrata?

*Mi sentivo fiera di me.*

C'era qualche abruzzese?

*No, ero l'unica; c'erano ragazzi per la maggioranza del nord e qualche pugliese.*

Consigliaresti questa avventura a qualcuno?

*Certamente!!!*

Il prossimo anno riproverai a vincere?

*Sì, spero di riuscirci.*

Luca Cerovaz



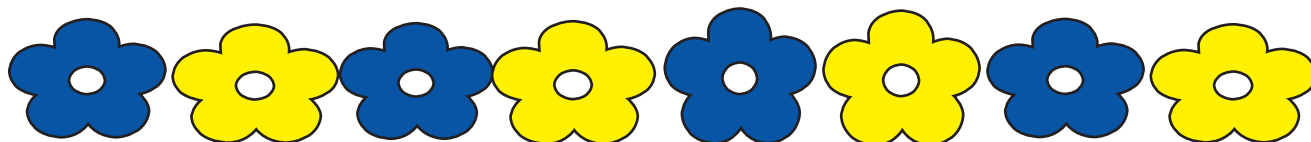
## Gabriele Rossetti,

figlio di Nicola e Maria Francesca Pietrocola, nacque a Vasto (Chieti), il 18 febbraio 1783.

Esordì in patria come improvvisatore di versi di tono arcadico-anacreontico e, sotto Giuseppe Bonaparte e Gioacchino Murat, fu poeta del Teatro San Carlo di Napoli, per il quale compose alcuni libretti d'opera. Si dedicò anche alla poesia civile e a quella sacra. Ottenne in seguito la carica di conservatore dei marmi e dei bronzi antichi del museo di Napoli.

Per il suo appoggio agli insorti dei moti liberali del 1820, Rossetti fu costretto all'esilio. Fu a Malta nel 1821, dove si legò d'amicizia con i fratelli Gabriele e Domenico Abatemarco, e da qui si spostò a Londra (1824), dove trascorse il resto della sua vita.

Divenne professore di lingua e letteratura italiana presso il King's College di Londra (1831) e mantenne l'incarico fino al 1847.





## "La fiera del libro di Torino": intervista a Guya Cocchani (alunna 3'D).

*Durante i 3 giorni con pernottamento a Torino la maggior parte delle classi terze è riuscita a partecipare alla mitica "Fiera del libro di Torino". Un'esperienza favolosa da quanto ci stavano raccontando ... ma andiamo a saperne più nei dettagli.*

### **Parlaci un po' delle attività che ti sono piaciute di più.**

Mi è piaciuto molto il laboratorio sulle spose bambine e il libro a riguardo ("Troppo piccole per dire sì") perché è stata un'attività per me nuova interessante e costruttiva.

La fiera, che era organizzata nella vecchia zona industriale della Fiat, era divisa in vari stand di case editrici con i libri allegati.

Una particolarità di questa esposizione è stato il fatto che si potevano trovare libri molto antichi che nelle normali librerie non sono reperibili.

### **Qual è la tua opinione riguardante questa esperienza?**

Mi è piaciuta molto perché abbiamo potuto approfondire argomenti già studiati e anche perché abbiamo avuto la possibilità di incontrare autori che ci hanno arricchito culturalmente.

Carlotta Cocchini



### CONCERTO FINALE

auditorio scuola Rossetti  
martedì 30 maggio  
ore 17,30

Con la partecipazione del

Coro alunni  
a cura della Prof.ssa Adele Moretti

Coro Docenti  
a cura della Prof.ssa Antonella De Angelis

Alunni dell'indirizzo Musicale  
Prof.: Antonella De Angelis, Francesco Patlorie, Riccardo Rossi

pianoforte Prof. Francesco Campili

Progetto a cura delle Prof.sse Moretti e De Angelis



### **E non scordatevi che...**

Il 1 Giugno ci sarà il concerto della scuola a cui parteciperà tutto il coro dell'elementari e delle medie e l'orchestra della scuola diretta dal professor Rossi.

Il 30 Maggio si terrà il concerto "Tutti all'opera" a cui parteciperanno una serie di alunni della professoressa di flauto traverso e del professore di chitarra e il coro degli alunni e dei docenti.

Luca Cerovaz

### **Breve storia della nostra Scuola: intervista alle Docenti Rita Aquino e Adele Moretti.**

La scuola Rossetti fu inaugurata 32 anni fa nel 1985 con un grande concerto.

Il primo Preside della scuola fu Verderame, un uomo autorevole e molto energico; lasciò l'incarico dopo qualche tempo per dedicarsi ad altro.

A seguire, per un anno, ci furono un paio di Docenti che si alternavano al controllo della scuola.

Arrivò poi il Professor Giovanni Latorraca che restò per 15 anni, era innovativo e un amante dell'arte: suonava infatti vari strumenti.

A seguito del suo pensionamento, seguì la Professoressa Gabriella Consolazio, già insegnante di Matematica, che amava il rigore e il rispetto delle regole.

È storia dei nostri giorni l'arrivo della Professoressa Francesca Cornelia Berardinelli che diede un notevole impulso a vari progetti, uno per tutti il Pendolo di Foucault. E i riflettori si accesero sulla Rossetti.

Dal Settembre 2015 è Dirigente Scolastico la Professoressa Petronilla Chiola che ringraziamo del suo lavoro e per aver consentito l'ambizioso progetto del giornalino.

Luca Cerovaz





### ASPETTANDO L'AUTOBUS

Stefano aveva una vita abbastanza normale, finché non cambiò tutto. Era un mercoledì. Era andato a scuola con l'autobus e si era seduto ad aspettare quello che avrebbe dovuto prendere dopo, quando arrivò un gruppo di ragazzi. Avranno avuto qualche anno in più di lui. Gli dissero solamente: "Spòstati". Stefano non contestò e si alzò. Credeva che così facendo non avrebbe avuto problemi. Si sbagliava.

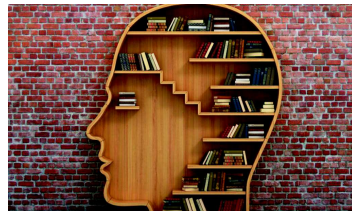
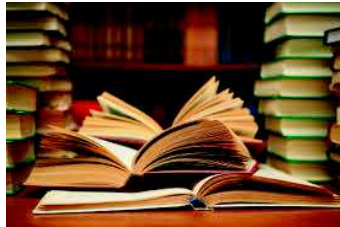
Il gruppetto iniziò a bisbigliare. Si vedeva chiaro e tondo che stavano prendendo in giro il ragazzino più piccolo, ma quest'ultimo non ci fece caso.

Vedendo che lo ignorava, il capo decise di passare alle maniere forti: voleva vederlo piangere.

Gli diede uno spintone, così, senza un motivo. Stefano cadde a terra. Iniziarono a riempirlo di calci, fino a quando non lo videro crollare. Stefano è in coma da più di due anni.

Lui sente i suoi genitori mentre parlano, e vorrebbe dir loro la verità su quello che è successo, ma non può.

Non potrà mai. È troppo tardi.  
Letizia Zollini



### La "Storia" per amica trama

C'era una volta un libro, un romanzo, che viveva in uno degli scaffali della biblioteca di Cottbus, a Berlino. Nonostante fosse ben posizionato, nessuno ci faceva caso. La sfortuna più grande, però, era quella di non avere rapporti con i suoi "colleghi", perché considerato noioso e con una copertina priva di significato. Il suo autore, infatti, l'aveva intitolato Il bambino con il pigiama a righe: le sue pagine narravano la storia di un bambino tedesco, figlio di un ufficiale nazista, che, trasferendosi vicino al campo di concentramento del padre, fece amicizia con un orfano ebreo, ma purtroppo il loro legame li porterà a una morte inaspettata.

Una mattina il triste libro saltò giù dal suo scaffale e percorse alcuni corridoi e, dopo un po', sentì alle sue spalle una vocina: "Non ascoltarli, questi permalososi, sono solo gelosi". Si girò: era un libro di storia che parlava. "Tu sei un romanzo che racconta, tramite personaggi inventati, un fatto storico importantissimo, e io questo lo ammiro molto, amico mio". Da quel giorno lo "strano" romanzo ebbe un amico, un fratello, e si rese conto che senza la Storia non si può andare avanti, e lui rappresentava per iscritto uno degli episodi più ricordati, anche se con personaggi fantastici.

Fabiola Bazzano

## L' ANGOLO DEL PICCOLO SCIENZIATO

Francesco Delle Donne

### UNA NUVOLA DI GHIACCIO

Certo che l'acqua è proprio strana!!  
Diversa da tanti altri liquidi. Per esempio sarà capitato anche a voi di osservare cubetti di ghiaccio: alcuni sono trasparenti come un cristallo, altri sono bianchi come il latte. Perché questa differenza di colore? La spiegazione arriva da un semplice esperimento che potete fare anche voi comodamente a casa.

Il materiale occorrente è costituito da due contenitori di plastica per alimenti, acqua di rubinetto, un bollitore e un freezer.

1. Riempite a metà uno dei due contenitori con acqua fredda di rubinetto, chiudete con il coperchio e agitate vigorosamente per 30/40 sec. in modo da mescolare acqua e aria. Chiudete con il coperchio e con una etichetta adesiva o pennarello scriveteci sopra "acqua fredda".
2. Riempite a metà l'altro contenitore versando molto lentamente acqua di rubinetto bollita e poi lasciata raffreddare. Chiudete con il coperchio e con una etichetta adesiva o pennarello scriveteci su "acqua bollita".
3. Mettete i contenitori nel freezer e lasciateli a riposo per un giorno intero (24 ore).
4. Quando l'acqua si sarà congelata in entrambi i contenitori, estraete i due blocchi di ghiaccio e mettili a confronto. Cosa osservate?



www.disegnidaccollegati.it



### Risultato finale

Se l'esperimento è stato fatto bene, un blocco di ghiaccio sarà trasparente (quello dell'acqua bollita) mentre l'altro avrà il colore di una ...nuvola, cioè bianco.

La spiegazione è che l'aria presente nell'acqua fredda può determinare un colore biancastro e può anche facilitare il suo galleggiamento per via della densità aumentata.

ATTENZIONE: SE USATE ACQUA TROPPO DURA, CIOÈ CON MOLTI SALI DISCIOLTI, L'ESPERIMENTO POTREBBE NON RIUSCIRE, PER CUI SI OTTERREBBE UNA NUVOLA DI GHIACCIO ANCHE DALL'ACQUA BOLLITA.

Buone vacanze estive e al prossimo esperimento.

## IL CUBO DI RUBIK

(Alessandro Stacchio)

Storia e principi

Il cubo di Rubik fu inventato 40 anni fa dal professore ungherese di architettura Ernő Rubik: è uno dei rompicapi più famosi al mondo ed è finito nelle mani di centinaia di milioni di persone. Il gioco consiste nel riordinare le facce colorate del cubo in modo che su ognuna ci sia un solo colore; ebbe il suo momento di massimo successo negli anni Ottanta, ma ancora oggi continua a essere abbastanza popolare e usato per sfide a cronometro dove i partecipanti devono "risolvere" il cubo di Rubik in pochi secondi.



## LA TORRE PIÙ ALTA DEL MONDO

(Mattia Coccia)

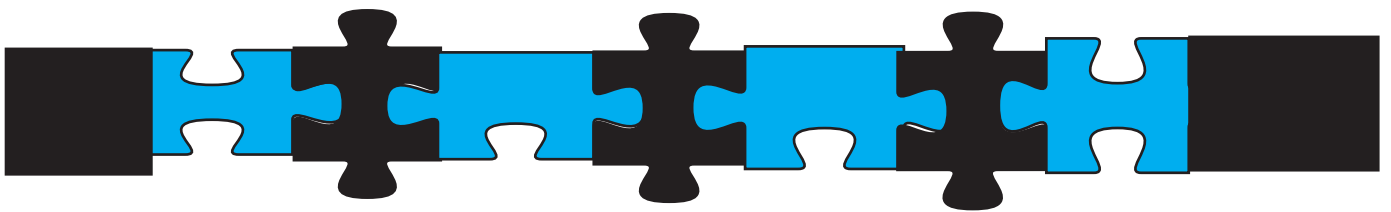
Attualmente la torre più alta del mondo è il Burj Khalifa, che si trova negli Emirati Arabi, più precisamente a Dubai, città famosa nel mondo grazie alle sue numerose opere di ingegneria estrema. Per costruire questa torre sono stati utilizzati 1,5 miliardi di dollari ormai ampiamente ripagati dalle diverse compagnie di assicurazioni che hanno deciso di stabilire la loro sede centrale proprio in questa torre, simbolo di magnificenza. Inoltre una gran parte dell'edificio ospita alcuni costosissimi appartamenti privati che, tutti insieme, possono arrivare a contenere migliaia di persone.

### Record

Il record del cubo, nella variante 2x2, è di 0,69 secondi, ed appartiene a Christian Kaseser.

Il record del cubo 3x3 è di 5,66 secondi, ed appartiene a Feliks Zemdegs; sempre nella variante 3x3, ma con una sola mano, il record di 9,53 secondi è di Michal Pleskowicz; nella medesima variante, ma a occhi chiusi, il record è di 27,65 secondi (compresi i secondi in cui il recordman Mets Valks ha potuto guardare inizialmente il cubo, prima di essere bendato).





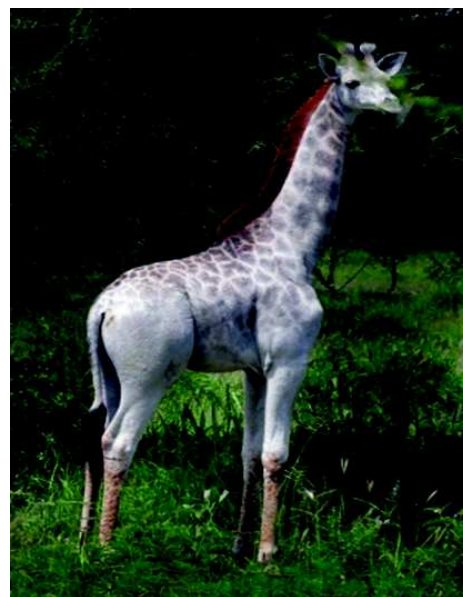
### La giraffa albina

Esiste una rarissima giraffa albina che si aggira nel Tarangire National Park, un parco nazionale della Tanzania, Africa.

La giraffa bianca, che è stata chiamata da una guida locale Omo, si aggira indisturbata in mezzo ai suoi simili che non sembrano dare importanza alla differenza del colore della pelle. Omo è leucistica, questo significa che molte delle cellule della sua pelle sono incapaci di produrre pigmenti. Alcune ci riescono ed è per questo che appare pallida ma non del tutto bianca, con occhi rossi o blu come sarebbe un animale puramente albino.

Omo è l'unica giraffa bianca di cui siamo a conoscenza.

Anonimo



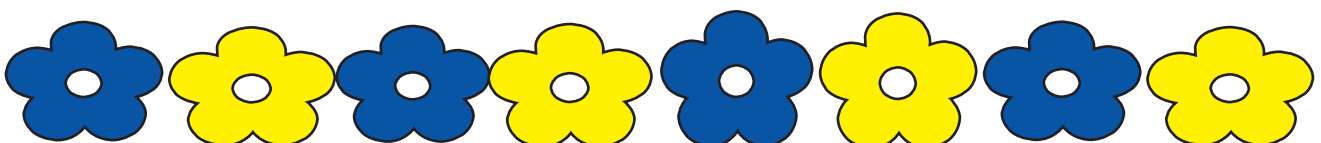
### Lo sapevi che...

A proposito di compiti per il lunedì!!

C'è molta confusione su un argomento che a volte torna agli onori della cronaca spicciola: i compiti del lunedì vietati da una fantomatica legge.

Deve essere chiaro subito un concetto: non esiste nessuna legge a riguardo ma solo una circolare molto datata: si tratta della Circolare Ministeriale n. 177 del 14 maggio del 1969. Che non è una legge. Viene prima solo delle note ministeriali nella lunga scala gerarchica dei documenti legislativi, a partire dalla nostra sacra Costituzione. Senza che mi dilunghi sull'argomento, credo sia sufficiente citare il DPR 275/99 (autonomia scolastica) che trasferisce alle scuole stesse modalità organizzative in assoluta autonomia, sempre nel rispetto della corposa normativa scolastica in continuo aggiornamento. Perciò ciascuna scuola può organizzare le proprie attività come meglio crede, come ormai avviene già da diversi anni. Sulla questione del fine settimana libero da compiti, se l'esigenza è sentita da un congruo numero di utenti (scolari e famiglie), compresi i Docenti, è possibile prendere decisioni in tal senso, seguendo semplicemente il regolamento sull'autonomia scolastica.

Prof. L. Delle Donne



## Il primo animale clonato

(Francesco Nuccitelli)

### La pecora Dolly

La prima clonazione è stata eseguita nel 1996 su una pecora di nome Dolly, che ha così acquisito il titolo di primo mammifero clonato da una cellula adulta invece che da un embrione, come era già accaduto in precedenza. In seguito a questo successo, nello stesso anno, furono clonati bovini, capre, conigli. Insomma, per l'epoca fu davvero una conquista e solo in seguito si supererà questo risultato.



### La clonazione di Dolly

Dolly fu clonata in Scozia, dove gli scienziati del Roslin Institute riuscirono nell'impresa solo dopo 277 tentativi. Essi, infatti, utilizzarono una cellula mammaria di una pecora di 6 anni e, dopo aver studiato come eliminare il fattore crescita, inserirono tale nucleo all'interno di una cellula uovo non fecondata, fondendoli con impulsi elettronici.



### Come visse Dolly?

Dolly visse praticamente come una normalissima pecora. Si accoppiò, partorì e dimostrò che i cloni si possono riprodurre. Morì il 14 febbraio 2003 per artrosi all'articolazione posteriore e adenomatosi polmonare, rimanendo, però, un'eroina.

## Trappist 1

(Mattia Coccia)

*Trappist 1* è una stella nana rossa ultrafredda (precisando che parlando di una stella ultrafredda si intende un corpo celeste con una temperatura che si aggira intorno ai 500.000 gradi) che dista 39.5 anni luce dalla terra. Fino a qui tutto normale, ma la cosa sorprendente è che attorno a questa stella ruotano 7 pianeti di dimensioni terrestri che potrebbero ospitare vita. Nonostante tutto, affermare di aver trovato E.T è un po' esagerato, infatti grazie alle informazioni attuali possiamo affermare che dei sette pianeti che orbitano attorno a *Trappist 1* solo tre si trovano alla giusta distanza dalla stella per permettere la vita. Infatti, degli altri 4 pianeti, due sono troppo vicini alla stella e hanno una temperatura che si aggira intorno ai 300 gradi, mentre i due più lontani hanno una temperatura di -40 gradi.

## ATLAS UNPLUGGED

Boston Dynamics è un'azienda di ROBOT, appartenente alla Google. Lavora da anni alla costruzione di un Robot molto moderno e avanzato, capace di compiere lavori umani e addirittura addestrato in caso di emergenza. Viene chiamato Atlas Unplugged perché non ha bisogno di cavi per spostarsi. Non ha un sistema che possa disattivarlo, a parte un interruttore wireless utilizzato in caso di pericolo. Ha una batteria molto potente.

Sarà protagonista di una competizione: la DARPA Robotics Challenge, dove più squadre dovranno istruire robot come Atlas a compiere certe azioni umane. È stato realizzato per esplorare posti pericolosi, dove l'intervento dell'uomo potrebbe essere causa di gravi incidenti (ad esempio Fukushima). È un Robot che rivoluzionerà la storia dell'umanità.

Monica Dediu

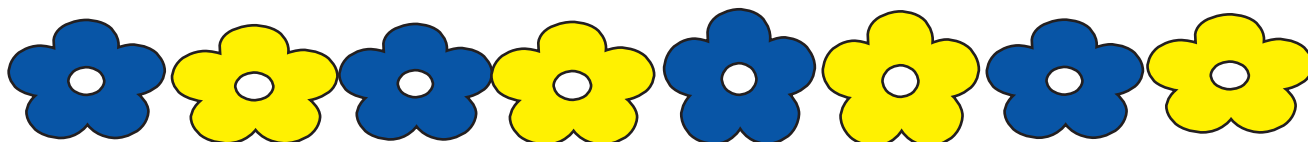


## Amazon Drone

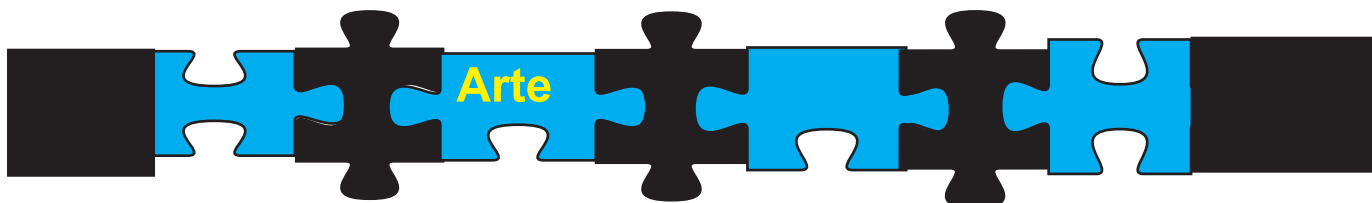
Chiunque sa già che cosa sono ma non tutti sanno quanto siano già parte della nostra vita quotidiana per gli usi più svariati. Uno dei droni più conosciuti è quello utilizzato da Amazon per consegnare i pacchi: questa meraviglia è in grado di sollevare pacchi dal peso di 2 kg e di trasportarli per 20 Km. Ha un'autonomia di 30 minuti e raggiunge i 25 Km/h.

**I CUB** è un «cucciolo di robot» ovvero un robot che simula la corporatura di un bambino ed è una rivoluzione nel campo dell'intelligenza artificiale. Per capire meglio che cos'è I CUB dobbiamo andare a Genova nell'istituto nazionale di robotica (eh sì I CUB è una meraviglia *made in Italy*) dove 10 anni fa è partito un progetto per lo studio dell'intelligenza artificiale ed è così che nasce il nostro robot. Prima vi ho riferito che I CUB è un'innovazione e ora vi spiego il perché: la novità di I CUB risiede nel suo cervello, definito autorigenativo perché è in grado di imparare dai propri errori (anche questa cosa lo fa diventare un'altra eccellenza italiana).

Mattia Coccia







### 3 opere d'arte

**rubate** (a cura di Valerio D'Anselmo)

Lo sapevate che il mercato dei furti, nel mondo dell'arte, produce ogni anno un giro d'affari stimabile attorno ai sei miliardi di euro?

La storia del collezionismo d'arte è ricoperta, purtroppo, da episodi sgradevoli e disonesti e tali eventi, quando si verificano, sono molto tristi, in quanto rubare un'opera d'arte custodita in un museo va oltre l'atto materiale del furto e diventa un danno per l'intera collettività che viene privata di un patrimonio culturale unico ed irripetibile.

In questo articolo parlerò di 3 opere d'arte che sono state rubate... purtroppo alcune di queste non sono ancora state ritrovate

*La Natività* è un dipinto a olio su tela realizzato dal pittore italiano Caravaggio.

Esso fu rubato la notte tra il 17 e il 18 ottobre 1969 dall'Oratorio di San Lorenzo a Palermo e non è stato mai più recuperato.

LA "NATIVITÀ", IL CUI VALORE DI MERCATO SI AGGIREREBBE OGGI INTORNO AI 30 MILIONI DI EURO, È INSERITA NELLA LISTA DEI DIECI CAPOLAVORI PIÙ RICERCATI DALLE POLIZIE DI TUTTO IL MONDO.

### *L'urlo di Munch*

Il 22 agosto 2004, due uomini armati e mascherati entrano nel Museo Munch di Oslo, Norvegia, e in pochi minuti rubano due opere del famoso artista Edward Munch, appese alla parete del museo con dei semplici fili, senza nessuna barriera protettiva. Nessun allarme suonò e i banditi si allontanarono indisturbati a bordo di un'auto in attesa all'esterno del Museo. Una delle due opere rubate è L'URLO: ESSA HA UN VALORE STIMATO INTORNO AI 54 MILIONI DI EURO.

Fortunatamente il 31 agosto 2006 la polizia norvegese ha recuperato entrambi i quadri. E dopo un restauro, ritenuto necessario per cancellare i danni causati dall'umidità, le due opere sono tornate ad essere esposte. Il dipinto L'urlo è la seconda volta che diventa oggetto di furto. La prima volta il quadro era stato rubato il 12 febbraio del 1994 ed era stato ritrovato 3 mesi dopo.



### 1 Leonardo Da Vinci, *la Madonna dei fusi*

Questo famoso quadro di Leonardo da Vinci (l'unico dipinto di Leonardo Da Vinci in Scozia) venne rubato dal Castello di Drumlanrig del duca di Buccleuch in Scozia, il 27 agosto 2003. A quanto pare, i ladri si erano uniti ad un gruppo di visitatori del castello.

IL VALORE DI QUESTA STRAORDINARIA OPERA SI AGGIRA ATTORNO AI 35 MILIONI DI EURO. Ritrae la Madonna con il Bambin Gesù che tiene in mano un fuso di legno a forma di croce.

Questo quadro sparì per ben 4 anni... Esso fu ritrovato nel 2007 negli uffici di uno studio legale a Glasgow.

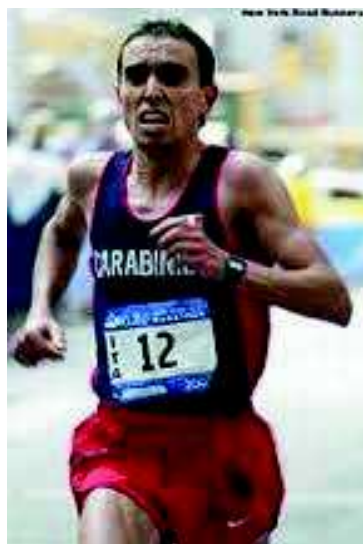
Per fortuna però ... questo quadro non fu danneggiato e non dovette avere nessun restauro



# Sport

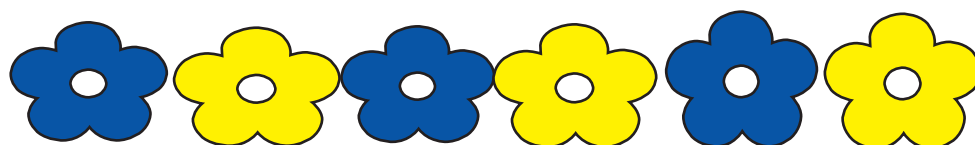


**Alberico Di Cecco** è un podista che ha partecipato a manifestazioni sportive a livello nazionale e internazionale. Nato a Farasamartino il 19/04/1974, vive a Civitella Messer Raimondo. La sua carriera comincia proprio alle medie, con i "Giochi della Gioventù". Grazie all'aiuto del suo professore di attività motoria, si appassiona alla podistica. Ottiene il suo primo titolo nazionale a 14 anni nella corsa campestre. All'età di 19 anni non può concentrarsi sullo sport per studiare all'università. Dopo la laurea ricomincia ad allenarsi e a vincere manifestazioni. Dopo aver vinto ogni sorta di gara, coglie l'occasione di entrare nel gruppo dei Carabinieri. Nel 2004 porta l'Italia sul podio della maratona Olimpica di Atene percorrendo "il percorso di Filippide". Nel 2007 incomincia ad aiutare il suo primo allenatore nelle manifestazioni e nel 2008 organizza i primi giochi dell'adriatico a Pescara. Francesco Pingiotti



## Calcio

E sì, come da pronostici, la squadra Juventus è riuscita a battere la Lazio vincendo la coppa Italia e poi a vincere il sesto campionato di fila. 21 maggio 2017, una data da consegnare alla storia. Quella calcistica, che la Juventus di Allegri ha riscritto in un caldo pomeriggio di fine primavera, conquistando il titolo di campione d'Italia 2016-17 e centrando il suo sesto scudetto consecutivo. Nessuno prima di lei ci era riuscita, nemmeno il Grande Torino tragicamente scomparso nei cieli piemontesi, né la stessa Signora versione '30-'35, entrambe fermatisi a quota cinque all'ora tutti in fila. Questa Juve, invece, è riuscita a fare anche meglio, completando un percorso cominciato da Conte sei anni fa e arrampicandosi lassù dove nessuno riuscirà molto facilmente ad arrivare in tempo breve. Luca Cerovaz



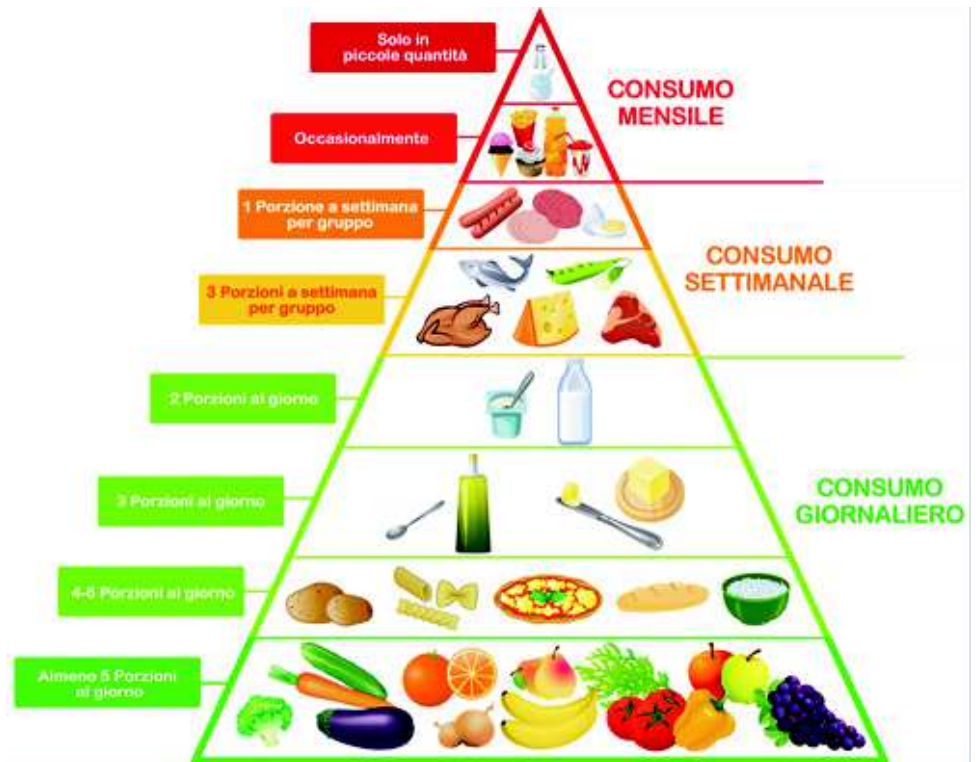


# L'alimentazione (a cura di Francesco Nuccitelli)



## Cos'è l'alimentazione?

L'alimentazione può essere definita come l'insieme dei nutrienti che immettiamo nel nostro organismo e l'assorbimento di questi ultimi per mezzo della digestione. Questo processo, infatti, porta alla presenza di principi nutritivi necessari per la produzione di energia all'interno delle nostre cellule, anche grazie all'ossigeno. Le cellule, infatti, utilizzano l'O<sub>2</sub> per bruciare tali nutrienti e ricavarne ATP, per poi sfruttarlo facendolo diventare ADP, tutto in un processo detto respirazione cellulare. Alla definizione di alimentazione si lega poi quella di metabolismo, ovvero l'insieme delle trasformazioni delle sostanze introdotte che si verificano in un essere vivente e gli permettono di conservarsi in vita, di crescere, di muoversi e di rinnovare le proprie cellule e i propri tessuti. Difatti, è proprio il metabolismo che raccoglie questi punti fondamentali, assieme al fabbisogno energetico, ovvero la quantità di energia necessaria al nostro organismo per svolgere tutte le nostre attività quotidiane. Insomma, l'alimentazione è ciò che ci permette di svolgere le nostre attività e vivere in salute.



## Come alimentarsi correttamente

Molti, oramai, hanno problemi ad alimentarsi correttamente, sia per vizi e piaceri che per alcune perplessità. Beh, in realtà non esiste un vero e proprio manuale per il cibo. Infatti ogni individuo ha un proprio fabbisogno energetico, in base al sesso, all'attività sportiva, alle proprie tradizioni alimentari e così via.

Tuttavia, si può trovare un valore, una "guida" alla corretta alimentazione più o meno valida per tutti. Infatti, si è oramai a conoscenza di un numero corretto di kcal (chilocalorie=un multiplo delle calorie, uguale alla quantità di energia necessaria a far salire di un 1°C un dm al cubo di acqua distillata): 2000 o, in joule (unità di misura del Sistema Internazionale) 8400, poiché una kcal corrisponde a 4,184 joule.

Indicando in questo modo, però, una razione alimentare giornaliera, il compito diventa difficile. Esiste, proprio a tale scopo, un grafico molto noto che raggruppa in porzioni tutti i nutrienti. Si tratta della piramide alimentare.