

SAN
ROSSORE

INFORMA

MAGAZINE DI SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE.

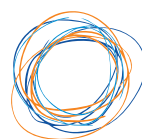
*Come si coniugano cibo, salute
e ambiente.*

IL TUO CUORE
BATTE AL RITMO
GIUSTO?

STILE DI VITA E
SALUTE ORALE

IL BENESSERE È
UNA QUESTIONE
DI METODO





SAN ROSSORE
SPORT VILLAGE

Seguici su



www.sanrossoresportvillage.it



San Rossore Sport Village è un innovativo centro fitness situato alle porte del Parco Naturale di San Rossore. Sotto l'insegna del **#MetodoSV**, **San Rossore Sport Village** coniuga il benessere fisico a quello psichico, proponendo attività sportive e sociali volte a un sano intrattenimento della nostra persona.

nr. 01

SOM MAR IO



SAN
ROSSORE

INFORMA

Direttore Scientifico
Giovanni Gravina

Direttore Responsabile
Francesca Pardossi

Redazione
Rebecca Moggia
Elena Poggi

Coordinamento Editoriale
Elledibook

Grafica e Impaginazione
Meri Davini

Autorizzazione richiesta al Tribunale di Pisa
n. 1193 del 2022
Anno 2022. Nr 1. Italia
Direttore Responsabile: Francesca Pardossi
Editore: Elledibook di Lucia De Benedittis,
via C.P.Maffi, 28 56126, Pisa
Finito di stampare nel Giugno 2022 da Industrie
Grafiche Pacini, via A. Gherardesca, 1, 56121, Pisa

2 Editoriale

4 Le nostre interviste

10 Il tuo cuore batte al
ritmo giusto?

13 Può la musica influenzare
il ritmo della corsa?

14 Alimentazione sostenibile

16 La rubrica delle curiosità

18 SCART: quando l'arte
aiuta a fare la scelta giusta

21 L'odontoiatra attento
alla salute del paziente ma
anche all'ambiente

22 Stile di vita e salute orale

24 Lo sport è una questione
di metodo

26 Eventi

29 Nutrirsi bene in estate

30 Ricette

32 Parco di San Rossore



Foto di copertina **II PESCE PAGLIACCIO**

È una scultura che fa parte del progetto
Scart 2019 "Un mare da salvare".

L'intera collezione di pesci Scart si compone di oltre 70
specie ed è esposta fino a metà Settembre all'interno
della struttura Oltremare all'Acqua Park di Riccione.

Il Pesce Pagliaccio è stato realizzato da Matilde Lezzerini,
studentessa dell'accademia delle Belle Arti di Firenze
all'interno del workshop organizzato nei Laboratori
SCART di Santa Croce Sull'Arno.

Materiali utilizzati: blister di farmaci vuoti, posate di
plastica, tubi corrugati di impianto elettrico, guarnizioni
in gomma di finestre, flaconi di detersivi, una bottiglia di
aranciata, parti di giocattoli.

EDITORIALE

SALUTE, BENESSERE E AMBIENTE

a cura del Dott. **Giovanni Gravina**
Endocrinologo presso la Casa di Cura San Rossore

Avere cura di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda e ci nutre; non dimenticare chi siamo, ricordando che la nostra vita è connessa all'ambiente, non solo in termini biologici ma anche per i benefici che derivano da un rapporto armonioso

con una natura di cui non siamo padroni e che dobbiamo e vogliamo rispettare. Molti studi scientifici hanno dimostrato che il solo trascorrere del tempo all'aperto passeggiando in un bosco, godendo dei profumi e del paesaggio, migliora il benessere e la salute, riducendo lo stress, ovvero la principale minaccia per la qualità della nostra vita.

Il modo con cui conduciamo la nostra vita costituisce il principale fattore



di protezione del nostro benessere. Uno stile di vita scorretto favorisce l'insorgere di patologie croniche, oggi al primo posto fra le malattie a maggiore impatto su mortalità e spesa sanitaria.

A tal proposito, il legame fra ambiente e salute è un

elemento fondamentale. Promuovere salute e favorire una buona qualità di vita è possibile non solo tramite politiche sanitarie e investimenti a tutela dell'ambiente, ma, per ciascuno di noi, attraverso il riappropriarsi di ritmi naturali di vita, di abitudini e comportamenti salutari, primi fra tutti la sana alimentazione e l'adeguata attività fisica.

Di questi aspetti in particolare si occuperà la nostra rivista,

declinando in varie forme la riflessione sui rapporti tra natura, salute e benessere. Lo scopo è quello di offrire spunti di approfondimento sulle tematiche connesse alla tutela dell'ambiente e al rispetto e alla cura per noi stessi, a partire dalle esperienze acquisite con le attività

della Casa di Cura San Rossore e, in anni più recenti, con i servizi offerti dallo Sport Village e dalla Dental Unit San Rossore, tutte realtà accomunate dalla felice ubicazione all'ingresso del Parco Naturale di San Rossore e dalla mission di favorire salute e benessere dei propri utenti e clienti.



SAN ROSSORE



LE NOSTRE INTERVISTE

Abbiamo coinvolto i Direttori delle strutture dedicate alla salute, al benessere e alla prevenzione, presenti a San Rossore.

La nostra prima intervista vede protagonista l'Avvocato Andrea Madonna

 **AVV. *Andrea Madonna***

Chairman&Ceo della Casa di Cura San Rossore
e di San Rossore Sport Village



Come è cambiata nel tempo la Casa di Cura San Rossore?

Dal 2004, ovvero da quando la direzione e la proprietà sono passate alla mia famiglia, a oggi, tantissimo.

Da un punto di vista strutturale, è quasi triplicata; ci stiamo inoltre accingendo ad ampliarla costruendo un'altra ala. Sotto un altro e più generale punto di vista, la Casa di Cura è cambiata perché, partendo dall'essere un buon punto di riferimento per la medicina locale, lo è diventato per la medicina nazionale.

Abbiamo investito in tecnologie e macchinari all'avanguardia; nell'ultimo periodo, inoltre, sono state ampliate le autorizzazioni necessarie per lo svolgimento di

tutte le attività mediche, che ad oggi, ad eccezione della cardiocirurgia, ci fanno essere un piccolo ospedale.

Quali sono i punti di forza della Casa di Cura?

Sicuramente gli investimenti e i nostri medici.

Abbiamo da sempre investito molto e continueremo a farlo. Gli investimenti ci permettono di avere a disposizione la miglior tecnologia pensata per portare ogni beneficio possibile al paziente.

I medici rappresentano uno dei nostri punti forti. Dal polo universitario di Pisa escono medici preparatissimi a cui noi mettiamo a disposizione una struttura caratterizzata da un'eccellente coordinazione interna e da tecnologie all'avanguardia.

L'unione di questi due nostri punti di forza ci ha permesso di garantire ai nostri pazienti dei brevissimi tempi di attesa e degli efficienti percorsi multidisciplinari.

La nascita di due nuove realtà come San Rossore Dental e San Rossore Sport Village rende la Casa di Cura un centro multispecialistico quasi unico in Italia. Come vede questa sinergia?

Per noi è un fatto assolutamente positivo. L'esistenza di San Rossore Dental e di San Rossore Sport Village realizza e completa un percorso sanitario a 360° che mette al centro il paziente e le sue necessità.

Parliamo di San Rossore Sport

Village, per esempio: questo centro è nato in seguito alla sempre maggior richiesta da parte di sportivi professionisti e non di essere seguiti in un percorso di fisioterapia e di attività di riabilitazione. La mia famiglia, a questo scopo, ha deciso di differenziare i due percorsi: fisioterapia post-chirurgica e post-traumatica presso la Casa di Cura, sviluppo dell'attività fisica e del benessere a San Rossore Sport Village.

Quali sono gli obiettivi futuri della Casa di Cura?

Il nostro obiettivo non può essere altro che la crescita. Oggigiorno chi si ferma è perduto, e questo vale anche per la realtà ospedaliera. Con uno sviluppo sempre maggiore di tecnologie e di farmaci nuovi, il sistema sanitario nazionale non riuscirà a mantenere per sempre il passo e, inevitabilmente, finirà per non essere più in grado di fornire a tutti prestazioni gratuite. Questo comporterà che un numero sempre maggiore di persone si rivolgeranno a compagnie assicurative per poter passare alla sanità privata, e quando ciò succederà, noi dovremo essere pronti a ricevere questo incremento di domanda.

In sintesi, il nostro obiettivo è continuare a investire in medici preparati e in tecnologie all'avanguardia al fine di poter essere in grado di soddisfare le richieste e le necessità dei nostri pazienti.



Dott. Giovanni Santarelli

Direttore del
San Rossore Sport Village
Fisioterapista e
diplomato ISEF



San Rossore Sport Village vede il suo inizio nella collaborazione con la Casa di Cura San Rossore sul percorso di fisioterapia. Com'è stato il passaggio da una realtà concernente esclusivamente la fisioterapia a una legata allo sport e al benessere?

Questo passaggio è avvenuto in modo assolutamente naturale perché vede la realizzazione dello scopo della moderna fisioterapia: si passa senza soluzione di continuità dalla cura della malattia alla prevenzione. Il nostro approccio alla fisioterapia è sempre stato

olistico dal momento che considera la persona nella sua globalità.

Ci occupiamo quindi della cura di patologie o infortuni, ma andiamo a ritroso a ricercare le possibili cause che hanno originato il problema. Questo ci consente anche di trovare altre possibili aree di intervento nell'ambito della prevenzione, mettendo in atto adeguate proposte rieducative consentendo alla persona di incrementare il suo livello di attività fisica e, di conseguenza, il suo livello di benessere. Dalla fisioterapia e riabilitazione si passa all'attività motoria e al benessere attraverso le valutazioni e i consigli della medicina dello sport: quindi due grandi settori, ma una sola anima al servizio dell'individuo.

Quali sono i punti di forza di questo innovativo centro sportivo?

I punti di forza sono la struttura, un lungimirante sforzo imprenditoriale della famiglia Madonna e una proposta di lavoro decisamente innovativa che abbiamo riassunto nel #MetodoSV.

La struttura offre raffinate soluzioni architettoniche tese a offrire quella necessaria sensazione di benessere che ha guidato il progetto: la qualità degli ampi spazi a disposizione, il grande utilizzo del vetro per far trasparire la luce e il verde dall'esterno, la realizzazione di un parco sportivo di oltre 10.000mq che, assieme alla piscina semi olimpionica da 25 metri, consente alle persone

di allenarsi in palestra, in acqua e all'aria aperta, combinando diverse opportunità di training.

Diceva poi della metodologia di lavoro proposta all'utente. Ci può spiegare che cosa è il #MetodoSV e in cosa consiste?

Il progetto operativo prevede come finalità principale l'attenzione all'individuo, alle sue esigenze, trattando le persone con la stessa programmazione dedicata ai grandi atleti e con la stessa cura del particolare che si pone solitamente in ambito riabilitativo. Nasce così il #MetodoSV, la nostra linea guida operativa che consente a tutti di ritrovare un corretto equilibrio psico fisico.

Vai alla [pagina 24](#) per scoprire il [#metodosv](#)



Dott. Simone Casarosa

Direttore del
San Rossore Sport Village
Fisioterapista e
diplomato ISEF



San Rossore Sport Village ha la fama di preparare atleti olimpici e di interesse internazionale: tutto ciò è possibile grazie ai vostri preparatori e alle vostre risorse professionali. Quali sono i progetti in ambito sportivo agonistico?

Tre sono le idee di sviluppo: seguire come sempre alcuni atleti di livello olimpico sotto il profilo della valutazione e della preparazione atletica.

Inoltre contiamo di ampliare la rosa di squadre di calcio di Serie A e Serie B che si servono della valutazione ergospirometrica, progetto ideato dal Dott. Di Paco.

Infine vede la luce proprio in queste settimane un progetto nato dalla visione tecnica di Aldo Dolcetti (dello staff tecnico Juventus). Si tratta di un programma multidisciplinare innovativo e personalizzato dal nome "Football Dream" che prevede un periodo di allenamento specifico durante la fase di Pre-ritiro. L'obiettivo è quello di preparare i calciatori lavorando su aree di miglioramento fisico, tecnico e mentale.

Quali progetti futuri ha in serbo San Rossore Sport Village per quanto riguarda gli sportivi non agonistici?

La parte della valutazione sarà sempre più sviluppata. È attivo da circa un mese un laboratorio di biomeccanica in grado di analizzare la corsa, l'assetto sulla bicicletta da corsa, la postura e numerosi test da laboratorio per la valutazione delle capacità fisiche.

Il tutto come sempre al servizio di tutte quelle persone che desiderano allenarsi secondo un metodo scientifico.

Cosa offre il centro sportivo agli amanti dello sport non agonistico?

Il #MetodoSV. Sempre più persone si rendono conto che, per il loro completo benessere, non è sufficiente praticare uno sport, ma sono necessari una preparazione atletica mirata e il mantenimento di un equilibrio posturale. Allenarsi insieme ad atleti professionisti può essere molto stimolante per i nostri iscritti. Queste sono alcune tra le opportunità che il San Rossore Sport Village è in grado di offrire.



Prof. Giovanni Battista Menchini Fabris

Direttore Sanitario di
San Rossore Dental Unit



San Rossore Dental Unit è una realtà nata da pochi anni. In cosa avete maggiormente investito al fine di raggiungere l'eccellenza attuale?

Il nostro progetto ha avuto inizio con l'idea di proporre un servizio di odontoiatria totalmente costruito attorno al paziente. In questo progetto abbiamo investito le migliori tecnologie che, attraverso i nostri professionisti, permettono

al paziente di ricevere trattamenti più rapidi, meno dolorosi e meno invasivi.

I nostri flussi di lavoro digitale applicati nelle diverse fasi della Diagnosi, della Chirurgia Orale e Implantare e della Protesi ci hanno permesso di diventare in poco tempo il punto di riferimento del settore odontoiatrico.

Quali sono i punti di forza di San Rossore Dental Unit?

Ciò che i nostri pazienti apprezzano maggiormente è sicuramente l'organizzazione del nostro staff di segretarie e assistenti alla poltrona, vicino e rispettoso dei nostri pazienti in qualunque situazione; la competenza dei professionisti a cui i pazienti vengono affidati e dai quali ricevono tutte le informazioni e possibili soluzioni per le proprie cure; l'aggiornamento tecnico-scientifico costante che permette di utilizzare al massimo ogni nuova tecnologia e proporre terapie sempre meno invasive.

Qual è il futuro della salute orale secondo San Rossore Dental Unit?

Il futuro è la prevenzione. Abbiamo puntato molto sul progetto San Rossore Dental Kids, il nostro reparto di Odontoiatria Pediatrica, che attraverso personale e professionisti specializzati nel settore riesce a valorizzare il concetto di salute orale sin dai primi anni di vita con terapie e

approcci costruiti per i nostri piccoli pazienti.

La prevenzione riguarda, però, anche il paziente adulto, il quale, grazie alle nostre tecnologie, durante la visita di controllo avrà modo di verificare direttamente lo stato della sua bocca; insieme ai nostri professionisti potrà poi trovare la soluzione più semplice per mantenere una corretta igiene orale, tanto importante per la salute di tutto l'organismo.



IL TUO CUORE BATTE AL RITMO GIUSTO?

Centomila volte al giorno! Questo è il numero di volte che il nostro cuore batte nell'arco di ventiquattro ore.



a cura della Dott.ssa

Maria Grazia Bongiorno

Cardiologo e specialista
in aritmologia presso la
Casa di Cura San Rossore

Il ritmo del cuore: è importante imparare a controllarlo.

Il nostro cuore batte in ogni momento come un metronomo che detta il ritmo della nostra giornata. Normalmente il battito cardiaco è ritmico: tra un battito e l'altro intercorre la stessa distanza temporale. Il numero dei battiti del cuore in un minuto rappresenta la frequenza cardiaca.

Il ritmo e la frequenza cardiaca sono importanti sensori dello stato di salute del cuore; è molto importante controllarli periodicamente in modo da rilevare eventuali aritmie.

Imparare a controllare il ritmo cardiaco è semplice: i battiti del cuore possono essere percepiti a livello del polso dove si superficializza l'arteria radiale appoggiando 2-3 dita per localizzarla e contare le pulsazioni.



I polpastrelli dell'indice e del medio vengono appoggiati sul polso dal lato del pollice, aumentando la pressione fino a che non vengono percepite le pulsazioni. Una volta individuate, è importante verificarne la ritmicità e successivamente contare i battiti per un intero minuto. Il battito cardiaco dovrebbe essere misurato periodicamente, proprio come si fa per il peso corporeo e la pressione arteriosa.



Il Ritmo e la Frequenza Cardiaca.

Il numero di battiti che il nostro cuore compie in un minuto solitamente varia da 60 a 100, quando batte più velocemente si parla di tachicardia mentre quando rallenta di bradicardia. Ma questi numeri variano molto in base all'età, ai momenti della giornata e a quanto un soggetto è allenato. Nei neonati, ad esempio, il cuore batte molto più velocemente; invece quando dormiamo è molto più lento; durante il sonno è infatti frequente, e ritenuto normale, un rallentamento del battito cardiaco a frequenze tra 40 e 50 battiti al minuto.

Più un soggetto è in forma, più bassa è la frequenza cardiaca e questo è dovuto all'aumentata attività vagale. La frequenza cardiaca è infatti regolata dall'attività di 2 sistemi nervosi: il simpatico e il vago. Il simpatico è "up", veloce e attivo, viene attivato dallo stress, il vago è "down", dormiglione e rallentato e viene attivato dall'attività sportiva, con allenamento costante. Per questo gli sportivi hanno una frequenza cardiaca

ridotta che di notte può arrivare anche a 30-35 battiti per minuto.

La bradicardia può però in alcuni casi essere responsabile di disturbi quali stanchezza, ridotta tolleranza allo sforzo, malessere, fino anche allo svenimento, tutti segni che la quantità di sangue pompata dal cuore non è sufficiente a garantire un adeguato apporto di ossigeno ad organi e apparati.

Parliamo invece di tachicardia. Ci sono delle situazioni in cui la frequenza cardiaca aumenta in maniera fisiologica, come uno sforzo fisico o un'emozione o in presenza di febbre, ma essa può aumentare anche in seguito ad un'eccessiva assunzione di tè o caffè, fumo o alcol, può essere spia di patologie tiroidee o cardiache. L'eccesso ponderale e il mancato allenamento sono responsabili in molti casi dell'aumento della frequenza cardiaca: basti pensare che 1 kg di tessuto adiposo addominale è rifornito da 3 km di vasi sanguigni in cui il cuore deve far circolare sangue.

Generalmente le tachicardie fisiologiche o reattive non superano i 120-130 battiti

al minuto, rarissimamente arrivano a 150. Invece le tachicardie parossistiche, che insorgono e cessano bruscamente, sono legate a un difetto dell'impianto elettrico del cuore e possono arrivare anche a 220-240 battiti al minuto.

La fibrillazione atriale è l'aritmia più comune in assoluto: in questo caso si perde la ritmicità del battito cardiaco, battiti ravvicinati e pause si susseguono dando l'impressione di un ritmo caotico. La fibrillazione atriale tende a essere più diffusa con l'avanzare dell'età, può essere avvertita come palpitazione, affanno, stanchezza, malessere generale ma può essere anche silente e considerando le sue possibili ripercussioni negative deve essere prontamente riconosciuta e trattata.

La Diagnosi.

Nel caso in cui si sospetti un'aritmia, essa deve innanzitutto essere trovata e cioè documentata con un elettrocardiogramma (ECG) fatto al momento dell'aritmia stessa. In caso in cui essa sia parossistica ma frequente può essere registrata con l'holter (ECG di 24 ore), se è più rara può essere documentata con un ECG portatile (oggi inseriti in alcuni smartphone), fino ad arrivare all'holter iniettabile, una piccola capsula iniettata sottocute, dotata di una batteria che dura circa 3 anni e che registra tratti di ECG sia in automatico che su comando del paziente e può trasmettere dati anche a distanza al centro di riferimento.

Non trascuriamo il ritmo del nostro cuore, ascoltiamo!



11 REGOLE D'ORO PER UN CUORE SANO E GIOVANE

Alimentazione corretta, stile di vita sano e una regolare attività fisica aiutano a mantenere giovane il cuore, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.

- 1** Fare esercizio moderato per almeno 30 minuti ogni giorno (camminata veloce, ciclismo, sci, nuoto)
- 2** Mangiare sano (almeno 5 porzioni di frutta e verdura di stagione, evitare grassi e carboidrati in eccesso)
- 3** Poco sale (max 5 gr al dì) e poco zucchero (controllare valori di glicemia)
- 4** Bere consapevolmente (1-2 bicchieri di vino al dì, almeno 1,5 litri di acqua, evitare superalcolici e bevande zuccherine)
- 5** Mantenere il peso forma e giro vita ideale
- 6** Controllare i valori di colesterolo
- 7** Controllare la pressione arteriosa
- 8** Evitare il fumo attivo e passivo
- 9** Inserire nella dieta uno spuntino a base di frutta a guscio (2-3 mandorle, noci, pistacchi)
- 10** Evitare o imparare a gestire situazioni stressanti (tecniche di rilassamento, yoga o training autogeno)
- 11** Non sottovalutare segnali di allarme (fiato corto, dolore al torace, palpitazioni, svenimenti)

PUÒ LA MUSICA INFLUENZARE IL RITMO DELLA CORSA?

La cadenza, ovvero il numero di passi al minuto, è uno dei fattori che caratterizzano la velocità della corsa. Essa è influenzata dalla propria biomeccanica di corsa e dal tipo di allenamento, nonché dalle caratteristiche antropometriche del corridore (come altezza o lunghezza degli arti).

Un runner professionista mantiene un ritmo di 180-200 passi al minuto, mentre un amatore ne fa 160-180 con un tempo di contatto al suolo maggiore e un maggior dispendio di energia.

Studi hanno dimostrato come, in maniera naturale, questo ritmo

possa essere influenzato dall'ascolto di musica. Questa evidenza scientifica trova applicazione nella riatletizzazione (ovvero quando uno sportivo torna a correre dopo un infortunio) e nell'economicità della corsa, cioè nel ridurre il rischio di infortuni da sovraccarico articolare. La particolarità emersa negli studi effettuati dall'Università di Ghent è che in questo adattamento della cadenza al ritmo musicale, i risultati delle donne siano nettamente migliori: parrebbe dunque che la musica abbia un'influenza maggiore e migliore nella corsa femminile.

Anna Bongiorno, Atleta Olimpica



a cura di

Luca Trotta

Preparatore Atletico di
San Rossore Sport Village

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Come si coniugano alimentazione, salute e ambiente?

La chiave è nel termine ecosostenibilità, cioè l'insieme delle azioni che garantiscono un corretto equilibrio tra la vita umana, il suo sviluppo e la salvaguardia dell'ambiente. L'impatto sull'ambiente delle problematiche legate all'alimentazione è molto alto. Il 30% delle emissioni di gas serra è dovuto a come produciamo, distribuiamo e consumiamo il cibo; oltre il 70% dell'acqua dolce del pianeta è utilizzato per l'irrigazione agricola; quasi il 40% della superficie terrestre è oggetto di attività legate ad agricoltura e allevamento; gli allevamenti animali intensivi sono responsabili del 15% delle emissioni totali di gas serra.

Come possiamo influire a riguardo di queste problematiche? Quali scelte alimentari dobbiamo privilegiare?

Prima di tutto pensare alla nostra alimentazione non solo in termini di calorie e nutrienti, ma anche in termini di risorse e ambiente; inoltre, per noi esseri umani il nutrirsi non è solo un fatto biologico, ma anche un processo mentale che include sensi,

gusto, emozioni e socio-cultura. Quelle poche aree geografiche in cui sono maggiormente concentrati centenari in buona salute (le Blue Zones) sono aree i cui abitanti usano la cucina casalinga e mantengono pressoché intatte le loro tradizioni alimentari e il legame tra queste e l'ambiente di vita. In Italia sono presenti alcune Zone Blu, concentrate principalmente nel meridione e in Sardegna. Ciò si può spiegare con il modello alimentare prevalente nel bacino del Mediterraneo, la cosiddetta dieta mediterranea, che si è dimostrato il migliore stile alimentare per minimizzare problemi di salute e favorire longevità con buona qualità di vita.

E quindi quali possono essere gli elementi portanti di una sana alimentazione anche in termini di ecosostenibilità?

Occorre avere un'alimentazione varia e ricca, con prodotti freschi, privilegiando la stagionalità e la provenienza dal territorio in cui si vive; è importante rispettare i normali orari dei pasti quotidiani che sono in armonia con i nostri cicli ormonali;

vanno favorite preparazioni e cotture semplici; come condimento l'olio d'oliva è da preferire, specie a crudo, rispetto ad altri tipi di grassi come il burro; è utile contenere il consumo di carni rosse a non più di due volte la settimana, favorendo l'apporto proteico da altre fonti (animali da cortile, pesci, e soprattutto legumi); ridurre il consumo di fast food e alimenti preconfezionati e ultraprocesati (come insaccati e salse di condimento, snack e dolci di produzione industriale); mantenere un buon apporto idrico quotidiano; privilegiare un'alimentazione ricca di verdure e ortaggi. Solo questi piccoli accorgimenti servono con certezza a ridurre l'incidenza di tumori, di patologie metaboliche e cardiovascolari, e al contempo si sono dimostrati utili al maggiore rispetto dell'ambiente.



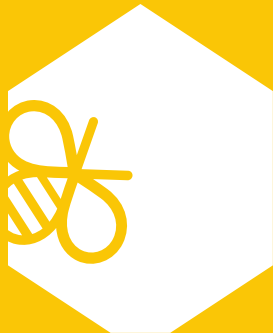
a cura di
Dott.ssa **Casagrande Camilla**
Dott.ssa **Francesconi Martina**

UN PICCOLO VADEMECUM



- 1 Prediligere vegetali freschi e di stagione prodotti da agricolture non intensive;
- 2 Favorire il consumo di prodotti locali a km 0, valorizzando le piccole aziende;
- 3 Ridurre l'acquisto di alimenti trasformati, confezionati e pronti al consumo a favore di pasti a preparazione casalinga;
- 4 Favorire il consumo di legumi e cereali anche non raffinati;
- 5 Limitare il consumo di carni e prodotti da allevamenti intensivi;
- 6 Preferire prodotti ittici sostenibili;
- 7 Ridurre il consumo di imballaggi e packaging in plastica, usa e getta;
- 8 Acquistare responsabilmente facendo una lista della spesa per programmare più accuratamente il consumo settimanale riducendo eccessi e sprechi alimentari;
- 9 Utilizzare sacchetti di stoffa per gli acquisti e contenitori riutilizzabili in sostituzione delle bottiglie di plastica;
- 10 Ricordare sempre che una buona alimentazione va declinata non solo in termini di salute e di sostenibilità ambientale, ma anche in termini di gusto, piacere e convivialità.





LA RUBRICA DELLE CURIOSITÀ

Ricco di amminoacidi, fra i quali tutti i 22 essenziali per l'uomo, acidi grassi polinsaturi, vitamine, microelementi è tra gli alimenti più completi in natura. La sua elevata capacità antiossidante è dimostrata da test in vitro: assumerne tra i 15 e i 20 grammi equivale ad aver mangiato 900 grammi di verdure come broccoli, spinaci o cavoli. Stiamo parlando del polline delle api, uno dei prodotti più ricchi e completi in natura, dalla simpatica forma a pallina sui vari toni del giallo. Se il miele è il prodotto dell'alveare più famoso e richiesto, anche il polline sta diventando familiare e apprezzato dai consumatori.

Il polline è il nutrimento principale per la vita dell'ape essendo la sola fonte proteica all'interno dell'alveare. Sono le api stesse a creare la simpatica forma a pallina, il granulo pollinico, man mano che raccolgono la polverina dai fiori. Prima di uscire per andare a bottinare, esse riempiono l'esofago di nettare fermentato prelevato dalle cellette del nido; con esso, rigurgitandolo goccia a goccia, impastano la polvere e formano così le pallottoline che trattengono nelle

cestelle delle zampe. Grazie a questo 'trattamento' naturale eseguito dalle api stesse, oltre ad amminoacidi, vitamine e antiossidanti, nel polline ci sono anche tre lieviti e da 6 a 8 fermenti



lattici, fondamentali, tra l'altro, per proteggere la flora batterica. Nei suoi viaggi di bottinamento, circa 15 al giorno, l'ape porta sulle sue zampette intorno a 15 mg di polline ogni volta. Se in Italia la conoscenza intorno



al polline delle api si è accresciuta in parallelo con la sua produzione e il consumo alimentare si deve all'apicoltore Aldo Metalori, oggi il più grande produttore di polline fresco



ogni due giorni Aldo va a trovare le sue api, svuota i cassettini riempiti di polline e trasferisce in laboratorio il raccolto che viene mantenuto a -18° . Dopo i processi di deumidificazione e vagliatura, il polline viene confezionato in vaschette ad atmosfera protetta: in frigo, se chiuse, il polline si mantiene anche un anno; trenta giorni se aperte. Metalori collabora con i ricercatori dell'Università di Pisa che ogni mese eseguono analisi sui campioni del suo polline con una doppia prospettiva: studiarne i benefici per la salute umana e monitorare quella dell'ambiente.



biologico. Il suo metodo consente di mantenere fresco il polline e intatte le sue favolose proprietà salutari, che invece in quello secco, più comune in commercio, scadono fino al 70%. Nel momento di alcune fioriture,

a cura di
Eleonora Mancini

SCART: QUANDO L'ARTE AIUTA A FARE LA SCELTA GIUSTA

Parla Maurizio Giani, ideatore del progetto artistico e di comunicazione del Gruppo Hera, che l'anno prossimo festeggerà il quarto di secolo. "La trash art è la forma più alta di recupero, perché la materia sopravvive al tempo. Osservandola possiamo riflettere su come evitare sprechi e avviare a recupero i nostri scarti"



Maurizio Giani

“La trash art non è solo espressività ed estetica: serve anche a cambiare le coscienze”. Non ha dubbi Maurizio Giani, Direttore Marketing e Sviluppo nuove Iniziative di Herambiente e inventore ideatore di SCART, il progetto artistico e di comunicazione del Gruppo Hera che da quasi 25 anni realizza con i rifiuti industriali opere d'arte.

La trash art salverà il mondo quindi?

“Questo non lo so, ma so che ogni giorno nelle nostre mani decine di oggetti terminano la loro vita utile: ad esempio un flacone di plastica, un sacchetto di carta, un filo di rame. Inconsapevolmente, in un istante preciso, decidiamo il futuro di quel materiale. La trash art dimostra che i rifiuti possono dar vita a una bellezza straordinaria, che sopravvive nel tempo. In un certo senso è la forma più alta di recupero. Certo non tutti possono trasformarsi in artisti, ma ognuno guardando un'opera Scart può riflettere su quell'istante e compiere la scelta giusta: riutilizzare in qualche mondo quel rifiuto o avviarlo almeno a corretto recupero”. Ma Scart nasce nel 1998, quando il concetto di tutela delle risorse non era così pregnante come oggi e le parole sostenibilità ed economia circolare non esistevano ancora. **Perché scattò quella scintilla?**

“Scart nasce, in effetti, da un’esigenza diversa. Alla fine degli anni 90 il settore del trattamento rifiuti industriali era spesso demonizzato. Chi vi operava, anche con scrupolo e coscienza, spesso veniva visto con sospetto. Bisogna considerare poi che quasi tutti gli operatori erano rottamatori o raccoglitori di carta evoluti. Serviva elevare nel complesso la filiera dei rifiuti, farla percepire, anche nell’immaginario collettivo, come qualcosa di utile e nobile: qualcosa che potesse, anzi dovesse, stare alla luce del sole. Così nel 1999, per la prima edizione di Ecomondo, la più importante fiera del settore ambiente in Italia, realizzammo uno stand esclusivamente con arredi costruiti con scarti industriali. Fu un successo clamoroso, tanto che l’organizzazione della fiera utilizzò l’immagine del primo oggetto SCART in assoluto, una scrivania parte del nostro stand, per la comunicazione dell’evento dell’anno successivo”.

Chi costruiva materialmente le opere?

“Facevamo tutto in azienda: davo dei suggerimenti ai ragazzi dell’officina che mi aiutavano a realizzare le prime opere, ma anche io mi sono diletto a creare avendo una buona manualità. Inoltre, sono sempre stato innamorato dell’arte moderna, facendomi ispirare da artisti come Arman, Mimmo Rotella o Alberto Burri. Per lavoro esaminavo ogni giorno i rifiuti delle aziende clienti, vedevo i rifiuti che transitavano dal nostro impianto e spesso riuscivo

a vedere in quei cumuli di materia qualcosa di diverso, che mi ispirava”. Da quella prima edizione di Ecomondo, il progetto SCART ne ha fatta di strada...

“Per alcuni anni abbiamo prodotto opere solo finalizzate alla presenza alle fiere di settore. Poi nel 2004 è iniziata la collaborazione con l’Accademia di Belle Arti di Firenze, attraverso workshop con gli studenti. In quel momento la produzione artistica ha avuto un salto sia qualitativo che quantitativo, che ci ha portato poi nel 2008 a organizzare la prima mostra con opere SCART a Santa Croce sull’Arno, proprio il comune in cui hanno sede i laboratori, presso il complesso Herambiente Servizi Industriali. Da lì non ci siamo mai fermati: abbiamo allargato le collaborazioni ad altre Accademie, come Bologna, Ravenna, Brera di Milano, Carrara e a realtà come San Patrignano. Anche grazie a questo network abbiamo portato SCART in almeno un centinaio di eventi, fra mostre e altri momenti di grande visibilità come, ad esempio, il tradizionale concerto di Bocelli a Lajatico, per cui curiamo scenografie e abiti di scena, il concerto di Laura Pausini e Biagio Antonacci del 2018, dove abbiamo personalizzato i pianoforti usati dagli artisti, fino alla recente collaborazione con RAI e Francesco Gabbani per il suo show sostenibile “Ci vuole un fiore”.

In quasi un quarto di secolo Scart ha prodotto oltre mille opere di ogni dimensione: statue, arredi, quadri, animali, strumenti musicali, accessori.

Cosa le manca ancora da realizzare?

“Mi piacerebbe poter realizzare un giorno una grande opera per una rotatoria stradale di alta visibilità fra Pisa e Firenze. Sarebbe il modo per lasciare una traccia di SCART nel territorio che ha visto nascere il progetto e dove opera principalmente Herambiente”.

Immagine
di copertina
a cura del
progetto
Scart



www.scartline.it

GRUPPO HERA: LEADER NEL TRATTAMENTO RIFIUTI INDUSTRIALI

Con oltre 9.300 dipendenti e 4,2 milioni di cittadini serviti, il Gruppo Hera è una delle maggiori multiutility italiane, attiva nei servizi idrici, nella distribuzione, vendita ed efficientamento dell'energia, oltre che nella raccolta, trattamento e recupero dei rifiuti. In quest'ambito, attraverso la controllata Herambiente Servizi Industriali, è il primo operatore di mercato nella gestione e nel recupero degli scarti di attività produttive. In Toscana il Gruppo Hera è presente con le piattaforme di trattamento e recupero di Castelfranco di Sotto e Pisa. Attraverso Hera Luce, il Gruppo gestisce, inoltre, l'illuminazione pubblica di Santa Croce sull'Arno, Scandicci e Pian di Scò.


SCART PREMIATO DAL MINISTERO DELLA CULTURA COME PRIMO PROGETTO AL MONDO DI WASTE ART AZIENDALE

Il progetto Scart è stato riconosciuto come “unico progetto al mondo di Waste Art aziendale per ampiezza, originalità e continuità negli anni” dal Ministero della Cultura, che nel 2017 ha premiato il Gruppo Hera nell'ambito dei Corporate Art Awards, destinati alle imprese che si sono distinte per aver dato prova di particolare eccellenza in collaborazioni di rilievo internazionale fra mondo del business e mondo dell'arte.


L'ODONTOIATRA ATTENTO ALLA SALUTE DEL PAZIENTE MA ANCHE ALL'**AMBIENTE**



Scegli spazzolini,
dentifrici e
involucri realizzati
in **materiali
sostenibili**.



Quando possibile,
butta spazzolini,
tubetti e contenitori
nella **raccolta
differenziata**.



Risparmia acqua!
Chiudi il rubinetto
finché ti lavi i
denti. Non serve
risciacquare dopo la
spazzolata.

a cura di
San Rossore Dental Unit

STILE DI VITA E SALUTE ORALE

Nel quadro generale dello stato di salute, la salute orale è importantissima e ha un impatto considerevole sulla qualità di vita delle persone. Vari studi hanno infatti dimostrato l'incidenza negativa delle diverse patologie orali sul benessere fisico e psicologico delle persone, così come il loro trattamento e la loro cura contribuisce a incrementare la qualità di vita delle persone.

Nel corso del tempo sono stati sviluppati strumenti specifici per misurare e valutare l'impatto che varie malattie hanno sulla nostra vita. Uno dei più utilizzati nel campo della salute orale è l'OHIP (Oral Hygiene Impact Profile), un questionario contenente domande di autopercezione da parte del paziente sulle limitazioni che il deterioramento della salute orale genera sull'individuo. A un alto punteggio del questionario corrisponde un maggior deterioramento della salute orale.

L'OHIP ha evidenziato come le persone affette da patologie del cavo orale quali parodontite, carie, stomatite aftosa ricorrente, malocclusione e perdita degli elementi dentali abbiano ottenuto





un punteggio alto al questionario e, di conseguenza, abbiano una qualità della vita inferiore.

Una recente revisione sistematica con metanalisi ha notato che i soggetti con malocclusione trattata con apparecchio ortodontico presentano un punteggio più basso nel questionario OHIP, dimostrando, quindi, una percezione migliore della qualità della vita associata alla salute orale; altri studi hanno inoltre mostrato che anche l'uso della protesi dentale per sostituire i denti persi ha un effetto positivo sulla qualità della vita.

Cosa significano questi risultati? La risposta è ovvia: la salute dell'organismo ma anche il benessere percepito della nostra vita parte dalla salute del cavo orale. È molto importante mantenere e rispettare una routine di igiene orale al fine di tenere in salute la nostra bocca. Laddove il nostro impegno non dovesse essere sufficiente, gli esperti in igiene e protezione orale possono ricorrere in nostro aiuto.

a cura del Prof.

**Giovanni Battista Menchini
Fabris**

LO SPORT È UNA QUESTIONE DI METODO



Non basta praticare della semplice attività fisica per ottenere risultati evidenti, sani e duraturi: San Rossore Sport Village lo sa bene, e per questo, per aiutare sportivi e atleti a ottenere il meglio dall'attività fisica, ha sviluppato il #MetodoSV, un modo innovativo fondato su quattro punti cardine: attenzione alla persona, approccio globale, valutazione e ricerca di equilibrio psico-fisico.

L'attenzione alla persona e alle sue esigenze conduce a scelte operative di pianificazione degli obiettivi e di

programmazione precisa e attenta totalmente personalizzate. Occorre infatti, prima di tutto, ascoltare e capire ciò che la persona desidera veramente per il proprio benessere.

Quello portato avanti dal #MetodoSV è un approccio a tutto tondo che considera la persona nella sua globalità. Il background di fisioterapia di San Rossore Sport Village permette di vedere non solo la presenza di patologie o esiti di infortuni, ma di andare a ritroso a ricercare le possibili cause che hanno originato il problema.



La valutazione, ovvero il terzo punto cardine del #MetodoSV, inizia dall'FMS. Presso San Rossore Sport Village, tutti i nuovi iscritti vengono sottoposti al Functional Movement Screen, un test validato che indaga forza, mobilità ed equilibrio dei principali distretti articolari. L'FMS, unito a un colloquio ed eventuali ulteriori approfondimenti, restituiscono una fotografia precisa della situazione psico-fisica dell'individuo.

Come è giusto che sia, i risultati arrivano progressivamente e col tempo. Il #MetodoSV, per una loro corretta interpretazione, prevede un costante monitoraggio da parte di preparatori esperti che seguono lo sportivo per indirizzare e controllare continuamente i progressi del suo allenamento. Step intermedi e valutazioni funzionali interposte controllano l'andamento del percorso; i loro esiti servono a verificare lo stato del raggiungimento degli obiettivi e a pianificare le fasi successive dell'allenamento.

Il #MetodoSV ricerca anche l'equilibrio psico-fisico della persona, ovvero il suo vero benessere. Un esempio? San Rossore Sport Village invita tutti gli utenti a ricercare attività, tra le molte offerte, che siano per loro divertenti ma anche efficaci.

In definitiva, il #MetodoSV non è un semplice percorso di sostegno e supporto nei confronti di ogni iscritto: è bellezza, divertimento, approccio scientifico, cura del particolare; è uno state of mind finalizzato all'efficace raggiungimento degli obiettivi personali e, soprattutto, all'ottenimento di un benessere duraturo. Il #MetodoSV unisce infatti la carica dello sport al benessere dell'aria aperta e del Parco di San Rossore, cornice verde della struttura del San Rossore Sport Village.

a cura di
Giovanni Santarelli
Direttore del San Rossore Sport Village



I NOSTRI EVENTI

BENESSERE IN MOVIMENTO **SABATO DEL VILLAGE 26 MARZO**

Sabato 26 marzo ha segnato il ritorno del Sabato del Village, il ciclo di eventi scientifici e culturali organizzato da San Rossore Sport Village in collaborazione con la Casa di Cura San Rossore.

Il primo appuntamento è stato riservato all'importante tema dello stress ossidativo. Con questo termine viene indicato quell'insieme di alterazioni che si producono nei tessuti e nelle cellule del nostro corpo quando queste subiscono l'esposizione a un eccesso di agenti ossidanti.

L'incontro ha visto la partecipazione di Teresa Sichetti, dottoressa dermatologa della Casa di Cura San Rossore, e di Fausto Borella,

critico enogastronomico e fondatore dell'Accademia Maestrod'olio.

Oltre ad aver istruito i presenti sullo stress ossidativo e sui radicali liberi, la dottoressa Sichetti ha messo a disposizione un innovativo strumento per la misurazione dello stress ossidativo, permettendo così ai partecipanti di conoscere sul momento il livello di stress ossidativo del proprio corpo.

Il maestro Borella, cultore dell'olio EVO, ha invece parlato di come l'olio extravergine d'oliva sia un alleato importantissimo della nostra salute: fonte alimentare antiossidante e di facile reperimento, aiuta a ridurre e a contrastare gli effetti dello stress ossidativo.



MOVIMENTO INTELLIGENTE

SABATO DEL VILLAGE 30 MARZO

Il secondo appuntamento del Sabato del Village si è svolto sabato 30 aprile. Tema dell'incontro è stato il rapporto complesso tra patologie reumatiche e attività motoria.

Sono intervenuti la dottoressa Laura Bazzichi, reumatologa della Casa di Cura San Rossore ed esperta in fibromialgia, e il dottor Ciro Conversano, psicologo. L'esercizio fisico è un'attività che porta salute sia al corpo che alla mente, ma

quando si è afflitti da una patologia reumatica è importante sapere quale attività fisica sia la più corretta e indicata al fine di raggiungere il benessere.

L'appuntamento si è concluso con l'intervento di Lucia Moretti, responsabile Gyrotonic presso San Rossore Sport Village, che, con una breve dimostrazione pratica, ha spiegato i benefici del Gyrotonic.

LA COLLABORAZIONE TRA SAN ROSSORE SPORT VILLAGE E SCART

Nel corso degli anni, le tematiche dell'ecosostenibilità, della gestione dei rifiuti e, più in generale, dell'ambiente, hanno guadagnato sempre più spazio e importanza all'interno della nostra società; per questo, San Rossore Sport Village e il Gruppo Hera hanno creato l'Eco Walk Day.

Durante l'Eco Walk Day, svoltasi domenica 15 maggio, i numerosi partecipanti, più di 90 persone, si sono adoperati per ripulire la spiaggia circostante la foce del fiume morto. Parte dei rifiuti raccolti è stata presa in carico dal Comune di Pisa per lo smaltimento; l'altra, invece, è stata riservata alla creazione, da parte del progetto SCART, di un'opera d'arte simbolo della prima Eco Walk Day.

L'augurio di San Rossore Sport Village è che l'Eco Walk Day diventi un appuntamento fisso in cui i partecipanti, oltre a scoprire le meraviglie del nostro territorio, prendano consapevolezza delle tematiche ambientali e che si aiutino l'un l'altro a costruire una realtà più ecosostenibile.



DOMENICA 15 MAGGIO – INSIEME PER L'AMBIENTE

DERBY LETTERARIO

SABATO DEL VILLAGE 21 GIUGNO

L'appuntamento di sabato 21 maggio del Sabato del Village è stato pensato per gli amanti della letteratura. Due ospiti d'eccezione, infatti, hanno presentato i loro ultimi libri: Paolo Conticini e Francesca Corradi.

Dopo aver svolto vari e numerosi impieghi, Paolo Conticini, all'età di 24 anni, ha debuttato nel film "Uomini uomini" diretto da Christian De Sica: è iniziata così la sua carriera di attore cinematografico, televisivo e teatrale. Durante l'evento, Paolo Conticini ha presentato la propria autobiografia dal titolo "Ho amato tutto" (Elledibook-Pacini Editore) un dialogo col nonno Alvaro in cui Paolo, all'alba dei suoi cinquant'anni, ripercorre la propria vita assieme all'amato nonno.

Francesca Corradi è nata a Livorno ma vive e lavora a Pisa da quasi 20 anni. Storica dell'arte, si occupa di progettazione, promozione e realizzazione di attività dedicate all'accessibilità e all'inclusione sociale nei musei universitari di Pisa.

Il suo romanzo, "Il canto delle cicale" (Felici Editore) è il dischiudersi di una trama di ricordi e nostalgia che ruota attorno alla figura di un misterioso ciondolo lasciato in eredità alla protagonista, Sara.



Paolo Conticini - Pino Ammendola

Ha presentato il simpatico match letterario Pino Ammendola, l'illustre attore, doppiatore, regista e autore teatrale napoletano.

L'evento ha suscitato l'interesse dei presenti, e San Rossore Sport Village non può che essere felice del successo riscosso dai due autori toscani.





NUTRIRSI BENE IN ESTATE

Una buona alimentazione nella stagione estiva è cruciale per il nostro benessere e per il recupero psico-fisico: ritmi e abitudini diversi dalla routine invernale e temperature più elevate richiedono una sana alimentazione al fine di garantire al nostro organismo il nutrimento necessario per affrontare al meglio la giornata.

Il fabbisogno energetico quotidiano è garantito da 3 pasti principali, completi e di facile digeribilità, e da 2-3 piccoli spuntini.

In un'ottica di ecosostenibilità, è opportuno scegliere alimenti freschi e di stagione. Pertanto, via libera al consumo di frutta e verdura di stagione da consumare sia durante i pasti principali che come spuntini.

Per bilanciare e gestire al meglio i picchi glicemici post-prandiali, è necessaria a ogni pasto una quota proteica. Le fonti proteiche da preferire sono pesce e legumi (3-4 volte/settimana ciascuno), limitando il consumo di carni rosse e lavorate e di formaggi grassi. Le uova,

le carni bianche e i formaggi freschi magri rientrano in una scelta più equilibrata.

Per rendere più semplice e veloce la preparazione dei pasti, possiamo ricorrere a prodotti in scatola (es. legumi, pesce tipo sgombro, tonno) da consumare come condimento di insalate di pasta fredda o di cereali. Anche la carne bianca può far parte di un piatto unico freddo, sempre con cereali in chicco, insalata, patate lesse o pane. Infine, le uova e i formaggi freschi magri (da consumare ognuno con una frequenza di 1-2 volte a settimana) rappresentano una pratica e fresca alternativa.

Per gli spuntini sono da preferire frutta fresca, yogurt magro al naturale, frutta secca non salata, oppure una porzione di gelato artigianale.

a cura di
Dott.ssa **Piccione Carla**
Dott.ssa **Cipolli Francesca**



RICETTE

a cura della dott.ssa
Carla Piccione

**ECCO ALCUNE
RICETTE
DI PIATTI
COMPLETI E
BILANCIATI DA
PREPARARE
IN ESTATE:**

Inserire nel mixer i ceci con olio EVO, succo di limone e aglio; aggiungere poca acqua alla volta, per ottenere una consistenza omogenea ma non troppo liquida, con pepe e spezie.

Servire con bastoncini di verdure crude come sedano, carote e finocchi e completare con qualche fettina di pane integrale tostato.

HUMMUS DI ÇECI CON CRUDITÉ DI VERDURE E PANE INTEGRALE BRUSCHETTATO

INGREDIENTI:

- *300 g di ceci lessati*
- *2 cucchiaini olio evo*
- *Succo di mezzo limone*
- *1 spicchio d'aglio
(se gradito)*
- *Acqua q.b.*
- *1 carota*
- *2 coste di sedano*
- *Pepe q.b.*
- *Peperoncino q.b.*
- *Curry q.b.*
- *Sale q.b.*
- *Pane integrale*



Tagliare a fette sottili/straccetti il petto di pollo lessato oppure alla griglia; condire con olio EVO. Aggiungere le fave, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone e qualche foglia di menta, se gradita. Sbucciare e tagliare a fette il melone e aggiungerlo completando l'insalata con i taralli sbriciolati.



INSALATA CON MELONE BIANCO, FAVE E PETTO DI POLLO



INGREDIENTI PER 1 PERSONA:

- 100g petto di pollo lessato
- 70/80g di fave fresche
- 2 fette di melone bianco
- 1 monoporzione di taralli (30-40g)



Cuocere il farro in acqua poco salata. Arrivato a cottura, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Per il condimento tagliare la rucola a "listarelle", condire con olio EVO e aggiungere i pinoli e scaglie di grana.



INSALATA DI FARRO, RUCOLA, PINOLI E SCAGLIE DI GRANA

INGREDIENTI:

- farro
- rucola
- pinoli
- grana





Lorenzo Bani

Il Parco di Migliarino San Rossore Massaciuccoli è un'area protetta di 23mila ettari a terra comprendente altri 9mila ettari costituiti dall'area marina protetta delle Secche della Meloria. Include ben 7 tenute: la Tenuta di San Rossore, la tenuta di Tombolo, la tenuta agricola di Coltano e Castagnolo, la tenuta di Migliarino, la Macchia Lucchese con la tenuta Borbone, il lago e il padule settentrionale di Massaciuccoli, il padule meridionale di Massaciuccoli con la fattoria di Vecchiano. Irradiato da tantissimi sentieri percorribili sia a piedi che in bicicletta,

PARCO DI SAN ROSSORE

è possibile vivere il Parco anche tramite passeggiate a cavallo, visite in trenino elettrico fino al mare, escursioni in carrozza, birdwatching, scuola pony ed escursioni guidate nelle aree di più alto pregio naturalistico.

Si possono trovare maggiori informazioni sul sito

www.parcosanrossore.org

e sull'app "Parco San Rossore".

a cura del Presidente
del Parco San Rossore Migliarino
Massaciuccoli

Lorenzo Bani



PROSSIMI EVENTI DEL PARCO

Nel mese di Luglio rassegna culturale **ViviParco**, presso **Villa Giraffa**.

Trovare tutte le informazioni sul sito del Parco

www.parcosanrossore.org





SAN ROSSORE
DENTAL UNIT

Seguici su  



www.sanrossoredental.it



San Rossore Dental Unit
è una struttura odontoiatrica
di ultima generazione.
Dotata di innovativi dispositivi
digitali e di tecnologie
all'avanguardia, e supportata
dall'eccellenza professionale,
San Rossore Dental Unit
fornisce trattamenti e cure per
la tua salute orale.

CASA DI CURA PRIVATA
SAN ROSSORE

Seguici su  



La Casa di Cura San Rossore è uno dei migliori centri medici multidisciplinari del territorio italiano. La sua struttura, a pochissimi passi dal Parco Naturale di San Rossore, comprende vari innovativi centri specialistici di medicina. L'azione congiunta di ognuno di questi permette alla **Casa di Cura San Rossore** di garantire ai propri pazienti un'assistenza completa ed eccellente.