

## Quanta italianità c'è nel mangiare pasta e bere caffè espresso? Italianità: io che mangio porridge a colazione...

**Italianità equivale a essere italiani, sentirsi tali, per discendenza o gusti alimentari? Oppure, piuttosto, italianità designa un certo modo di agire, di mettersi in relazione con gli altri - e con il mondo circostante, al di là di confini geografici e politici?**

Faccio colazione con porridge, zuppa di fiocchi d'avena, emblema della colazione anglosassone. Amo il Rösti tanto quanto la pasta al pesto. E il cappuccino non lo disdegno mai, nemmeno alle tre del pomeriggio! "Tu sei un'anomalia.", mi dice Merlegh ridendo, ma lo pensa davvero. Perché per lei, californiana, l'italianità sta principalmente - forse solo - qua, 'a tavola', racchiusa nelle parole italiane che conosce: polenta, focaccia, pasta e tortellini (poi però quando parla di 'Italia' nello specifico, Merleigh conosce anche altri vocaboli, tra cui scandalo giudiziario e politico!).

Il mio primogenito, nato a San Gallo, si chiama Dario, un nome che in Italia non è molto comune. Anche per questo ci è piaciuto; salvo scoprire poi che in Appenzellerland un sacco di bimbi si chiamano Dario, e Luca e Laura e così via: di 'italiano' hanno solo il nome. Capita che mangiamo la stessa pasta al ragù (a volte anche letteralmente, nel senso di stessa marca dei prodotti), noi italiani emigrati di prima, seconda e terza generazione, gli italofoeni che ci circondano, gli amici che in Italia ci vanno solo in vacanza, i parenti che dalla Penisola non si sono mai mossi. Altre volte, invece, cambiamo i nostri costumi, modifichiamo i gusti, cancelliamo sapori e convenzioni, che riaffiorano altrove, a dispetto di barriere.

Viaggiando e vivendo in vari Paesi, ho dovuto e voluto rivedere parte delle mie abitudini. Ridisegnare contorni che erano stati familiari e definirli in modo diverso. Per il quieto vivere. Per rispetto e per

ammirazione dell'altro. Per forze maggiori: l'ambiente circostante, la disponibilità e i legami che ho stretto. Talvolta ci ho provato, a chiudermi e difendere le mie usanze: però il pane in Inghilterra esiste principalmente in forma di toast, allora che si fa? Non lo si mangia? A Zurigo se ordini un caffè ti portano quello allungato con acqua; con il tempo ci si dimentica di precisare che il caffè lo si vuole 'espresso' e si beve quel che viene servito. Cosa mi sto perdendo? Quanta italianità c'è nel mangiare pasta, bere caffè espresso e dare ai nostri figli nomi italiani? È questa l'italianità a cui sento di appartenere?

La risposta la trovo nelle parole di mio figlio, che alla mia domanda di prepararsi per il bagno risponde "Dimmi!". Ecco. Nel suo "dimmi!" ritrovo tutta la complicità, intimità, e condivisione propria dell'italianità. E l'italianità, la mia italianità, me la ricordano di continuo anche i commenti di mio marito, inglese, che mi sprona ad arrivare 'al dunque', con frasi in cui il messaggio principale viene detto subito, non a seguito di lunghe introduzioni, sebbene, benché e dato che.

A Zurigo, salutando gli amici dopo una serata insieme, non si dice solo Tschau. Meglio aggiungere zämme, Tschau zämme (ciao a tutti). A lungo non l'ho usata, quella parola, non cogliendone il valore aggiunto. È stata un'inaspettata e piacevole scoperta realizzare come proprio l'aggiunta di zämme cambiava l'atteggiamento degli altri nei miei confronti, li apriva verso di me e rendeva più inclusivi. Ugualmente, l'italianità non può vivere solo nella pasta e nella pizza, e nemmeno nella competenza grammaticale (che però è importante), ma si oggettiva in un 'fare' che, invero, non è confinato unicamente nello spazio del Paese Italia.

Quindi per tornare alla questione se io sia, o no, un'anomalia dell'italianità perché faccio colazione con il porridge... L'italianità non è



(solo o necessariamente) in quel che si mette in tavola ma come lo si mette. È una forma di interazione, un fatto sociale, che lega aspetti linguistici, sociali e culturali. Nel 'dimmi!' di mio figlio non c'è spettacolarizzazione ma un modo di agire, di mettersi in relazione con gli altri - e con il mondo circostante.

L'italianità costituisce un sistema di riferimento culturale e sociale che influenza e definisce i confini dell'agire e come l'individuo si muove entro quei confini. Per questo, in contesti come quello svizzero, l'italianità, a partire dalla sua dimensione linguistica, ha bisogno di istituzionalizzarsi di continuo e davvero, affinché non vadano persi significati e rappresentazioni della realtà che permettono l'interagire. Se avessi sottoposto al Fondo nazionale svizzero per la ricerca la mia proposta di progetto in lingua italiana il mio prodotto finale sarebbe sicuramente stato più lungo, in termini di pagine da stampare. Ma nessuno mi ha ricordato che tale possibilità, proporre un progetto in lingua italiana, era prevista e così ho finito con usare l'inglese,



**Valeria Camia**

Valeria è giornalista e ricercatrice scientifica. Dopo il dottorato di ricerca in Scienze Politiche ha svolto la sua attività accademica in vari atenei svizzeri, occupandosi di politiche sociali e migratorie. Attualmente collabora a progetti di integrazione linguistica e culturale in Ticino. Di queste tematiche tratta anche nel suo libro "Nel paese di Heidi. In viaggio da Zurigo al Ticino" (Europa Edizioni, 2018. Roma).

che si esprime in modo più conciso e diretto. Mi consolo nell'aver in questo modo 'salvato' un po' di alberi, in sede di stampa.

## SALUTE

# La variabilità che fa bene

di Marina D'Enza

Liberate la mente per qualche istante. Dimenticate ciò che dovete fare, i problemi, le emozioni di qualunque tipo. Posate una mano sul petto. Respirate piano e cercate di percepire sotto il palmo il battito del cuore, più veloce quando inspirate e più lento quando espirate, a volte forte e chiaro, a volte debole e stranamente irregolare. Quel battito è l'espressione ed il risultato di ciò che siete, fate e pensate, una sorta di libro aperto su voi stessi. Probabilmente vi starete chiedendo come stia il vostro cuore. Fortunatamente oggi esistono tecniche raffinate per poter leggere ed interpretare il cuore e addirittura per poter ottenere qualche consiglio utile a star bene. Chi tra voi ha pensato all'elettrocardiogramma, ha pensato bene. Volendo essere precisi, l'interpretazione del battito cardiaco è una scienza antica come il mondo, elemento centrale, ad esempio, della medicina cinese tradizionale (TCM).

È importante notare che esistono diversi modi di lettura ed interpretazione del battito cardiaco, nonostante l'organo in questione sia lo stesso. Il cardiologo ricerca nel cuore anomalie ed irregolarità

evidenti, quali ipertensione, forti aritmie o malformazioni, le quali possono porre un paziente a rischio di sopravvivenza. Lo specialista TCM utilizza il battito cardiaco per comprendere lo stato di salute dei diversi organi del corpo, nonché della psiche. Chi ha ragione? In realtà entrambi. Negli anni settanta, alcuni ricercatori hanno unito sapere antico e moderno, sviluppando una tecnica a base scientifica, per il monitoraggio della salute di cuore, organi e mente, insomma dell'individuo nel suo insieme, attraverso l'analisi del battito cardiaco. Precisamente questa tecnica misura la variabilità del battito e perciò si chiama "HRV", dall'inglese "Heart Rate Variability". Di cosa si tratta precisamente? Innanzitutto è necessario sfatare la falsa credenza secondo cui il cuore batte in maniera regolare, come un orologio svizzero per intenderci. Nell'arco di 24 ore il cuore batte all'incirca 100'000 volte. La distanza tra battiti successivi, contrariamente a quello che potremmo aspettarci, non è mai uguale e differisce di alcuni millisecondi. Tale differenza è impercettibile e sintomo di un cuore sano. In effetti, solo prima della morte il cuore batte in modo estremamente

regolare. Entriamo nel dettaglio. Ogni giorno riceviamo diversi stimoli dal mondo esterno. Questi stimoli vengono trasmessi al nostro corpo attraverso il sistema nervoso autonomo. Questo a sua volta si suddivide in: sistema nervoso simpatico, che ci permette di reagire agli stimoli e stress esterni e sistema nervoso parasimpatico che ci permette di rilassarci, una volta terminata l'emergenza. Il sistema nervoso autonomo abbraccia il cuore attraverso una fitta rete di nervi. Un cuore dal battito sano e variabile reagisce ai suoi impulsi tempestivamente. Un cuore poco variabile stenta a reagire, non ce la fa. Nel peggiore dei casi si blocca, se lo stress permane o supera i limiti della tollerabilità.

La tecnica HRV permette di monitorare la variabilità del battito cardiaco nel corso di una giornata a seguito di situazioni e stress differenti quali lavoro, pranzo, sonno o sport. L'analisi prevede un elettrocardiogramma 24 ore tramite un piccolo strumento portatile molto leggero e piccolo. I dati ottenuti vengono rielaborati tramite programmi specializzati e in seguito rapportati a valori standard riconosciuti dalla comunità scientifica. In definitiva, è possibile in-



dividuare, nel corso della giornata di un individuo, situazioni problematiche ed agire per tempo prevenendo conseguenze pericolose. Una bassa variabilità dopo pranzo significa, ad esempio, cibo pesante o poco adatto. Tramite l'analisi della variabilità cardiaca è possibile, ad esempio, prevedere il Burnout, valutare la qualità del sonno, la capacità di rigenerazione dell'individuo dopo lo sport. La HRV è utilizzata spesso per migliorare la performance degli sportivi. Riassumendo, la HRV è una metodologia nuova, semplice ed informativa, che utilizza il cuore come strumento per comprendere lo stato di salute dell'individuo. Sono in pochi a conoscerla ed ancor meno ad applicarla in modo serio e professionale. Ma le cose potrebbero cambiare. È probabile che ognuno di noi diventi, in un futuro prossimo, un esperto di HRV. In fondo, oggi contiamo i passi con orologi da polso. Domani misureremo di tutto, sperando questo ci aiuti a rilassarci di più.

## APPUNTAMENTI

**BASILEA**

### Verso il seminario dei giovani italiani nel mondo

In vista del seminario organizzato dal C.G.I.E con il patrocinio del MAECI ed il partenariato del Comune di Palermo sul tema: Nuove migrazioni. Nuove pratiche "cittadini sparsi, non persi" in cui 150 giovani dai 18 ai 35 anni di prima, seconda o terza generazione residenti all'estero si incontreranno nel mese di Aprile 2019 a Palermo il Comites di Basilea e circoscrizione consolare invita i giovani del Cantone a partecipare al nuovo incontro preparatorio che si terrà **Lunedì 28 Gennaio alle ore 18.30**, Nauenstrasse 71, 4052 Basel. Info e documenti: [www.nuovemigrazioninuovepratiche.it](http://www.nuovemigrazioninuovepratiche.it). Entrata Libera.

Il Comites di Basilea e Circoscrizione Consolare è impegnato nella preparazione e promozione del Congresso dei Giovani Italiani nel Mondo, seminario che il CGIE intende organizzare a Palermo, con il Patrocinio del MAECI e il partenariato del Comune di Palermo, nel primo semestre del 2019. Come per la precedente Conferenza Mondiale che si tenne a Roma dieci anni fa, la diffusione e preparazione della stessa rappresentano momenti di importanza nevralgica, sia per la riuscita e l'efficacia dell'iniziativa e sia come prezioso momento di incontro e consolidamento di una rete locale e globale degli italiani nel mondo. A tale scopo come Comites siamo occupati nell'organizzazione di incontri volti a divulgare, informare e coinvolgere in modo diretto i giovani italiani presenti nella Circoscrizione Consolare di nostra competenza, sulle tematiche e gli obiettivi della Conferenza. Il primo incontro, svoltosi nello scorso Novembre, ha visto la partecipazione di giovani di differente età e professione che hanno condiviso le loro esperienze di migrazione e discusso idee e proposte. Un punto cruciale dell'incontro è stata la discussione sull'elaborazione di strumenti o modalità di intervento che sappiano connettere e aiutare i giovani italiani emigrati all'estero, protagonisti di una neo-mobilità che parte da background economici, sociali e culturali assai differenti. L'interesse alle buone pratiche - sociali, culturali, ricreative - che concorrono alla vita dei nostri giovani connazionali nel Mondo, rappresenta un punto centrale del prossimo seminario, così come segnalato dalla Commissione Nuove Migrazioni e Generazioni Nuove del CGIE che ha messo a disposizione un sito allo scopo di raccogliere e stimolare nuove pratiche atte a migliorare e valorizzare la presenza di italiani all'estero. Per contribuire alla creazione di una rete locale e globale dei giovani italiani nel Mondo e per condividere esperienze e proposte, si invita alla partecipazione dell'incontro.

### RINNOVO DELLA CONVENZIONE

### Musei Vaticani e Società Dante Alighieri per il 2019

La Società Dante Alighieri rende noto a tutti i suoi soci in Italia e nel mondo che rinnovando la tessera della Dante per l'anno 2019 avranno diritto, oltre alle numerose convenzioni già in essere con tantissimi musei, teatri, hotel, ristoranti ed esercizi commerciali, ad una "tariffa speciale convenzione" per visitare i Musei Vaticani a Roma. Il titolare della tessera ed un suo accompagnatore potranno così usufruire del servizio "Salta la fila" per avere il biglietto a tariffa promozionale di 12,00 euro a persona più 4,00 euro a titolo di prevendita e prenotazione per l'ingresso agevolato. In abbinamento al biglietto di ingresso, il socio potrà acquistare il DVD Arte e Fede al prezzo simbolico di 1,00 euro. Si ringrazia la Direttrice dei Musei Vaticani Dott.ssa Barbara Jatta per aver dato continuità a questa nostra speciale collaborazione, nell'ottica della continua promozione della cultura e dell'arte italiana nel mondo.

