

EnpabMAGAZINE



**Dalle nuove tappe dei
Previdenza Tour alla
X edizione della GNBPN
e Spazio Nutrizione**

**Riflessioni sulla
nostra professione,
di oggi e di domani
III Congresso
Nazionale Enpab**



**Filo diretto con Enpab,
dal 1° luglio attivo
il nuovo Numero Verde**

**Invecchiamento
attivo, una risorsa
per la società e
un diritto da
garantire a tutti**

2 Opinione

Dalle nuove tappe dei Previdenza Tour alla X edizione GNPB e Spazio Nutrizione
Ecco tutti i prossimi appuntamenti Enpab da non perdere
Tiziana Stallone

4 Previdenza



Riflessioni sulla nostra professione, di oggi e di domani
III Congresso Nazionale Enpab

EnpabMAGAZINE

Notiziario Bimestrale della
Cassa di Previdenza dei Biologi

Anno 2 - Numero 3-4
Maggio/Agosto 2024

Iscritto in data 18 maggio 2023 al n. 74/2023
del Registro Stampa del Tribunale di Roma

Direttore Responsabile
Tiziana Stallone

Hanno collaborato
Daria Ceccarelli, Giovanna Corona,
Irene Pugliese.

Enpab
Via di Porta Lavernale, 12 - 00153 Roma
Tel. 06.4554.7011 - Fax 06.4554.7036
enpabmagazine@enpab.it • info@enpab.it
www.enpab.it

Grafica e impaginazione
Claudia Petracchi
claudia.petracchi@gmail.com

Le immagini sono libere da copyright
e perlopiù tratte da Pixabay e Freepik

Stampa
Stabilimento Tipolitografico Ugo Quintily S.p.A.
finito di stampare settembre 2024



Associato all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

14 Welfare



Previdenza Tour Enpab,
il 20 settembre a Firenze un corso
innovativo per scoprire come
potenziare la nostra professione

Filo diretto con
Enpab: dal 1° luglio
è attivo il nuovo
Numero Verde
per una
comunicazione
più rapida e
smart tra l'Ente
e i suoi biologi



16 Approfondimenti



Invecchiamento attivo,
una risorsa per la società e
un diritto da garantire a tutti

21 Europa



Al via il progetto europeo
'Better', Italia capofila
L'Intelligenza Artificiale al servizio
della medicina di precisione

23 Professione



L'impatto della maternità
sulla vita e sulla carriera di
una donna di scienza
Giovanna Corona

28 Recensioni

Diario di un Nutrizionista

Immune

Viaggio nel misterioso
sistema che ci tiene in vita

La vita nel mare

Storie evolutive dei principali
gruppi di organismi marini

Nutrizione Quantica

Scopri i segreti per nutrirti
con gusto in ogni fase della tua vita

L'Italia a tavola

100 ricette dal Regno delle Due Sicilie
alla Seconda Guerra Mondiale



Tiziana Stallone
Presidente Enpab

Dalle nuove tappe dei Previdenza Tour alla X edizione della GNBPN e Spazio Nutrizione

Ecco tutti i prossimi appuntamenti Enpab da non perdere

Dopo la pausa estiva, con cuore e mente ancora pieni di emozioni regalateci dal nostro III Congresso Nazionale, ripartiamo carichi di una nuova energia.

Settembre è per molti uno dei momenti migliori dell'anno per elaborare una lista di buoni propositi. Lo è anche per noi che, però, preferiamo utilizzare un termine più pratico e concreto: obiettivi. I nostri, per questa stagione alle porte, sono tanti, perché tanti sono i progetti e le iniziative che abbiamo in calendario.



Il primo appuntamento sarà il prossimo 20 settembre a Firenze con il **Previdenza Tour** "Empowerment: Come Potenziare la Professione del Biologo".

Abbiamo deciso di dare spazio agli strumenti necessari a potenziare le abilità trasversali, fondamentali per la nostra crescita personale e professionale.

Capacità comunicative, relazionali, di gestione del

tempo, di problem solving, di leadership sono parte integrante del nostro lavoro e dobbiamo studiarle e allenarle come facciamo con tutte le altre competenze. D'altronde la comunicazione è dentro tutto ciò che facciamo: qualsiasi azione è una forma di comunicazione che porta con sé un significato e dice qualcosa di noi. A Firenze analizzeremo insieme gli aspetti tecnici e manageriali per gestire il nostro tempo, elaborare un business plan o un bilancio, ascolteremo consigli su come costruire il nostro personal branding e come sfruttare al meglio i social network.

In questa direzione, attraverso una combinazione di lezioni frontali, workshop interattivi e discussioni di gruppo, questa tappa del Previdenza tour di Enpab rappresenterà un'occasione unica e coinvolgente per acquisire nuove competenze e affrontare le sfide del futuro con maggiore consapevolezza.



Il 28 e il 29 settembre 2024 torna la **Giornata Nazionale del Biologo Professionista**, organizzata da Enpab e giunta quest'anno alla sua X edizione.

L'evento si svolgerà in 16 piazze italiane, dove centinaia di colleghi sono stati selezionati per prestare volontariamente e gratuitamente la propria opera professionale all'interno di stand organizzati in più studi di consulenza a seconda delle diverse aree di competenza. Dalle 10 alle 18, i cittadini riceveranno consigli su come comportarsi quotidianamente per tutelare la propria salute e l'ambiente. Chi andrà in piazza troverà poster e materiale informativo digitale, per approfondire i diversi temi e avere un quadro completo sui comportamenti da adottare e gli errori da evitare ai fini di un corretto stile di vita consapevole e sostenibile.

Come ormai ben sapete, la GNBP è un evento che consideriamo di grande importanza per la visibilità della nostra professione, per il servizio fornito alla cittadinanza per la tutela della salute pubblica e dell'ambiente, e per rafforzare il senso di appartenenza ad Enpab.



Arriviamo così al 12 ottobre con **Spazio Nutrizione**, dove quest'anno saremo presenti con un argomento di grande attualità e rilievo per la professione del biologo "Nutrizione e Immunità".

Tra i tanti temi, parleremo di correlazione tra nutrizione, immunità e microbiota intestinali; allergie alimentari nei bambini e tardive; correlazione tra nutrizione, alterazioni della funzione intestinale e malattie autoimmuni.

Come ogni anno, sarà un momento unico per confrontarci sul ruolo fondamentale che la nutrizione riveste nel garantire una sana alimentazione e prevenire le malattie croniche degenerative.



La grande attenzione al mondo della scuola rimane una costante nei nostri obiettivi con il **Progetto Scuola** che riparte per la VI edizione "Costruiamo la salute! Biologi nelle scuole", rivolto alle classi III della scuola primaria, approvato e condiviso dal Ministero dell'Istruzione e del Merito e dal Ministero della Salute

Il Progetto Scuola, completamente finanziato da Enpab, è nato nel 2014 e ha coinvolto negli anni migliaia di biologi professionisti che hanno svolto, all'interno degli istituti scolastici diffusi su tutto il territorio nazionale, incontri e laboratori di educazione alimentare e ambientale, in un'ottica di prevenzione e miglioramento del quadro di salute delle giovani generazioni.

In questo modo Enpab si è resa promotrice di un approccio all'educazione volto a sensibilizzare gli alunni alla necessità di ricercare un cibo di qualità, compatibile con l'ambiente, il territorio e le sue risorse, anche attraverso l'utilizzo pedagogico del disegno e del gioco.

L'iniziativa inoltre ha favorito l'occupazione professionale dei Biologi in un'attività dall'ampio risvolto sociale, sostenendo, conseguentemente, la professione e il reddito, condizioni imprescindibili per garantire una prestazione pensionistica sempre più adeguata.

I Previdenza Tour continueranno anche a novembre e a dicembre, nelle prossime settimane vi comunicheremo date e location. Per questo vi consiglio di seguire sempre i canali di comunicazione di Enpab, dal sito istituzionale, ai profili social e vi invito a leggere sempre la newsletter del giovedì, perché le iniziative sono tante e sono tutte per voi.

Riflessioni sulla nostra professione, di oggi e di domani

III Congresso Nazionale Enpab

PREVIDENZA È SALUTE

“il futuro nelle nostre mani”



“ Sono stati due giorni speciali. Non solo per il livello altissimo dei relatori scientifici e degli interventi istituzionali, ma soprattutto per la possibilità che abbiamo avuto di confronto, di incontro e di condivisione tra colleghi... Sono stati due giorni in cui abbiamo ripercorso la storia di Enpab, abbiamo parlato di previdenza e delle

Sono stati due giorni speciali, di confronto, di incontro e di condivisione tra colleghi

forme di assistenza rivolte ai nostri iscritti, abbiamo affrontato temi scientifici molto attuali con dei relatori di eccellenza”, Tiziana Stallone.

“Previdenza è salute. Il futuro nelle nostre mani”, questo il titolo del III Congresso Nazionale Enpab che si è svolto a Roma il 14 e il 15 giugno scorso, una due giorni volta a raccontare la storia, il lavoro e la previdenza dei biologi.

Al centro dell'evento l'importanza della figura professionale del Biologo nella tutela della vita e della salute, il potenziamento delle forme di assistenza e delle prestazioni previdenziali e il ruolo sussidiario delle Casse. Il Congresso ha registrato una grande partecipazione, non solo dei tanti biologi presenti in sala, ma anche di esponenti delle istituzioni, intervenuti sia in presenza che in collegamento.



Il Santo Padre ha ricordato in una lettera l'importanza del ruolo dei Biologi nella società

Ad inaugurare la prima giornata **un messaggio del Santo Padre** - letto dalla giornalista Rai Adele Amendolia, moderatrice dell'evento - incentrato sull'importanza del ruolo dei biologi nella società, con l'auspicio che, mediante i progressi della biologia, si favoriscano significativi sviluppi per la cura dell'uomo. Il Santo Padre ha rammentato che il compito di coloro che si dedicano a tale ambito *"non è solo quello di promuovere lo sviluppo armonico e integrato della ricerca scientifica e tecnologica che riguarda i processi biolo-*



gici della vita vegetale, animale e umana, ma anche di prevedere e prevenire le conseguenze negative

che può provocare un uso distorto delle conoscenze e delle capacità di manipolazione della vita".

Ha poi salutato la platea la nostra **presidente Tiziana Stallone**: "Il futuro è nelle nostre mani e non va delegato. Siamo noi che lo costruiamo responsabilmente attraverso il nostro lavoro, le reti professionali, la formazione costante che ci consente di sfruttare, e non subire, l'innovazione. Nella costruzione del futuro attraverso il presente, Enpab vuole essere al fianco dei suoi iscritti... Far coincidere previdenza con pensione è una visione miope. **La pensione** non è un semplice calcolo matematico, ma qualcosa che **si costruisce fin da giovani**. Tuttavia, noi di Enpab non ci sentiamo pienamente appagati dal fatto che il legislatore abbia voluto per la nostra cassa di previdenza un sistema contributivo puro". "Crediamo, infatti, che quei risparmi possano essere potenziati e crescere in maniera esponenziale, grazie all'importante ruolo svolto dai biologi nella nostra società - evidenzia la Presidente Stallone -. In tal senso, il nostro obiettivo è fare ancora di più per ogni iscritto. La previdenza deve essere percepita come uno strumento di tutela e valorizzazione del prezioso lavoro svolto dai professionisti biologi a beneficio di tutta la collettività".

Nel suo messaggio l'On. **Lorenzo Fontana, presidente della Camera dei Deputati**, sottolinea che «per offrire un supporto sempre più mirato ed efficace, le Casse previdenziali stanno adottando nuovi approcci che includono servizi di prevenzione, assistenza e promozione del benessere degli assistiti. L'attività dell'Enpab, infatti, non consiste solo nell'erogazione delle prestazioni in favore dei biologi che esercitano la libera professione, ma si traduce anche in un costante sforzo per **ampliare le forme di tutela** garantite ai propri assistiti». «È di tutta evidenza il ruolo essenziale svolto dai biologi, professionisti sanitari, come tali riconosciuti a livello legislativo, in possesso di specifiche competenze relative a uno spettro molto ampio di discipline - ricorda Fontana -. Per affrontare e superare le sfide sanitarie che ci attendono occorre la cooperazione sinergica fra diverse figure professionali, tutte attivamente impegnate nella salvaguardia della salute umana».

Nel suo intervento sul palco, **il senatore Claudio Durigon, sottosegretario al Lavoro e alle Politiche sociali**, ricorda che «alla luce della fase di profondi cambiamenti che stiamo vivendo, è fondamentale far ca-

pire ai giovani l'importanza di costruire la propria previdenza. In tal senso la **visione deve essere di lungo periodo**. Con la legge Dini del '96, è stato adottato il sistema di calcolo contributivo. In tale contesto è necessario dare forza al secondo pilastro per rinnovare il nostro sistema pensionistico. I giovani devono pensare che sono un elemento fondamentale per costru-

Diverse le personalità politiche intervenute per portare il loro saluto e il loro messaggio ai nostri Biologi

ire il proprio futuro su cui si deve investire già da oggi».

Anche per l'Avv. **Sergio Marchi**, Capo della Segreteria del Ministro dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste, delegato dal Ministro Francesco Lollobrigida:

«Quello pensionistico è un tema di grandissima attualità. I biologi, riconosciuti come professionisti sanitari, hanno un compito fondamentale nella tutela della salute e della buona e corretta alimentazione, aspetti essenziali per vivere bene e più a lungo. Dobbiamo fare la nostra parte soprattutto promuovendo lo stile di vita italiano, difendendo il nostro patrimonio alimentare unico al mondo... e la Dieta Mediterranea. Un patrimonio che va difeso in quanto asset centrale per il Paese. La sfida per il futuro sarà garantire buon cibo per tutto il Pianeta».





La presidente Tiziana Stallone, insieme alla vicepresidente Serena Capurso e la consigliera CdA Ilaria Ortensi hanno voluto ricordare a tutta la platea e agli esponenti delle istituzioni presenti in sala la storia e l'evoluzione della Cassa in termini di azioni e numeri dal 1996 ad oggi. Nel corso degli anni, l'Ente di previdenza ha continuato, da un lato, ad ampliare le forme di assistenza a sostegno del professionista nel momento del bisogno e, dall'altro, ha attivato iniziative, sempre più strutturate, di welfare attivo come, per esempio, la Giornata Nazionale del Biologo Professionista, il progetto 'Biologi nelle Scuole' o il Portale dei Biologi.

Negli anni sono stati numerosi gli interventi tecnici per il potenziamento delle prestazioni previdenziali: l'aliquota della contribuzione soggettiva obbligatoria è passata dall'originale 10%, fissato dalla legge, al 15% voluto con una modifica al Regolamento. Allo stesso modo, quella modulare o facoltativa prima fissata in un massimo del 20% ora è al 36%. È stato incrementato il contributo integrativo versato dal cliente dal 2 al 4%, destinando l'intera eccedenza per aumentare il valore del montante. Enpab ha ottenuto, non senza difficoltà, il riconoscimento dell'estensione dell'integrativo nella misura del 4% anche per le Pubbliche Amministrazioni a garanzia di equità. In tal senso, alcuni numeri dimostrano il successo di questa po-

litica: la percentuale di biologi che ha scelto un'aliquota superiore al 15% nel 2023 è raddoppiata rispetto al 2022, raggiungendo oltre il 10% del totale degli iscritti. Quella dei Biologi è una categoria professionale giovane (l'età media è di 43 anni) composta in prevalenza da donne che rappresentano il 74% degli iscritti Enpab (circa 14.000 donne). Il numero totale di iscritti attivi è in progressivo aumento (circa il 2% nell'ultimo anno). Un incremento sicuramente dovuto all'evoluzione della figura del biologo libero professionista che negli ultimi anni ha trovato sempre maggiori sbocchi professionali anche in nuovi settori, tra cui la genetica

Nel corso degli anni, Enpab ha continuato ad ampliare le forme di assistenza a sostegno del professionista nel momento del bisogno

forense, la consulenza e l'analisi tricológica, la seminologia, la certificazione ambientale, la consulenza scientifica e la ricerca clinica, oltre agli ambiti della nutrizione e dei laboratori di analisi che rimangono ad oggi i più diffusi per i biologi.

Negli ultimi 10 anni, è stato avviato un percorso per rendere la *governance* della Cassa più conforme alla platea degli iscritti. Ad oggi Enpab è passato dal 7% al **64% di consiglieri donna ed è amministrato sia da giovani professionisti che da silver**, rispecchiando pienamente la composizione della platea degli iscritti. Un risultato davvero importante.



Nel 2023 Enpab è stato tra i primi Enti di previdenza ad aver intrapreso il percorso di **certificazione sulla parità di genere (UNI/PdR125)** e il primo ad averla poi ottenuta. La certificazione ha attestato le politiche e le misure concrete adottate dall'Ente per ridurre il divario di genere in relazione alle opportunità di crescita, alla parità salariale e alla tutela della maternità. La **garanzia della parità di genere** rappresenta uno dei cardini della politica di Enpab.

Dal 2007 ad oggi la **rappresentanza delle professioniste** è notevolmente aumentata all'interno del sistema Casse, passando **dal 30% del 2007 al 42% di oggi**, un *trend* che non viene riscontrato nelle altre categorie lavorative in cui la componente femminile è rimasta pressoché costante negli anni. Le donne hanno iniziato a investire nella libera professione con determinazione: oggi il 54% dei neoiscritti alle casse di previdenza è donna e ha meno di 40 anni. Nel corso degli anni, Enpab ha assistito ad una progressiva **'femminilizzazione' della professione**, con una **rappresentanza delle professioniste** che è passata dal **55% nel 2006** (su un numero totale di 8.596 iscritti di cui 5.593 donne e 3.003 uomini) al **74% nel 2023** (su un totale di 18.138 iscritti di cui 13.376 donne

e 4.762 uomini). Le donne sono numericamente di più, ma hanno redditi inferiori rispetto agli uomini. Il **gender pay-gap** persiste in tutte le fasce d'età, ma con delle differenze importanti: il *gap* è meno rilevante per i redditi molto bassi e per le professioniste *under 30*, ma diventa più evidente per i professionisti *over 40* con circa il 30% di divario. La difficoltà di conciliare la gestione della famiglia con il lavoro rimane una delle principali problematiche per le donne.

La comprensione di questo fenomeno rappresenta senza dubbio una delle sfide più grandi per gli Enti di previdenza dei professionisti, poiché redditi più bassi si traducono ineluttabilmente in pensioni più basse. Un'attenta analisi del fenomeno può consentire di mettere in atto **azioni "correttive"**. "Conoscere la nostra platea è importante per mettere in campo azioni specifiche", ha sottolineato **Serena Capurso, vicepresidente Enpab**. Di fronte a una categoria professionale composta, appunto, in prevalenza da giovani donne, Enpab ha potenziato negli anni il sostegno alla genitorialità con molteplici forme di assistenza legate alla nascita e ai primissimi anni di vita dei figli e al lavoro nei momenti di difficoltà, favorendo percorsi di *empowerment* professionale.

La garanzia della parità di genere rappresenta uno dei cardini della politica di Enpab



Gilberto Pichetto Fratin
MINISTRO DELL'AMBIENTE E DELLA SICUREZZA ENERGETICA



“Vogliamo ricordare a tutti le nostre forme di assistenza volte a sostenere la famiglia, la salute e la professione”, ha ribadito **Ilaria Ortensi, consigliera CdA Enpab**. Nel suo video messaggio, il Ministro dell’Ambiente e della Sicurezza Energetica On. **Gilberto Pichetto Fratin**, ha sottolineato come “i biologi hanno una grande responsabilità nella promozione della salute, nella tutela dell’ambiente e nello sviluppo sostenibile. Infatti, la salute della popolazione può essere preservata soltanto conservando l’integrità degli ecosistemi e in tale ambito i biologi rivestono un’importanza insostituibile. Il loro ruolo e la loro professionalità in virtù delle competenze tecnico-scientifiche sono fondamentali per dare risposte alle sfide del nostro tempo. Serve un approccio *One Health*, in grado cioè di promuovere la ricerca multidisciplinare, volta a migliorare la salute e il benessere di tutte le specie. È chiaro ormai che le nostre società e le nostre economie sono radicate nella natura e che danneggiare l’ambiente ha anche conseguenze negative di ordine sociale ed economico. Il mio auspicio è di riuscire insieme a trovare e attuare le migliori soluzioni, le migliori pratiche per riparare ciò che ieri è stato danneggiato dall’uomo per costruire un modello di sviluppo sostenibile e per creare le condizioni migliori per il futuro delle prossime generazioni”. Osservazioni che la Presidente Stallone ha pienamente condiviso, ricordando che l’Ambiente è un settore dove la figura del Biologo può trovare ampio spazio di applicazione professionale tuttora un po’ sottovalutato.

Il Ministro dell’Ambiente Pichetto Fratin ha ricordato che il ruolo e la professionalità dei Biologi sono fondamentali per dare risposte alle sfide del nostro tempo



Anche Il Ministro dell’Istruzione e del Merito, On. **Giuseppe Valditarà**, è intervenuto con un video messaggio: “Sono convinto che la scuola, all’interno del suo spazio educativo, debba avere l’obiettivo di fornire agli studenti le competenze e gli strumenti necessari per fronteggiare le sfide del domani, contribuendo a immaginare le professioni del futuro. In tal senso, il progetto ‘Biologi nelle scuole’, promosso in collaborazione con il Ministero della Salute e il Ministero dell’Istruzione e del Merito, si ispira alla necessità di promuovere la cultura e la consapevolezza ambientale e alimentare, anche alla luce degli obiettivi dell’Agenda 2030, con un approccio sistemico per coinvolgere la scuola come protagonista. In tal senso, sarà un luogo in cui svolgere un percorso volto all’educazione alimentare e alla sostenibilità, diventando osservatorio e laboratorio per accrescere la cultura delle interrelazioni tra l’uomo e il nostro pianeta”.

Infatti, durante il Congresso è stata presentata la nuova edizione del progetto, promosso da Enpab in collaborazione con il Comitato paritetico del Ministero della Salute e del Ministero dell’Istruzione e del merito, ‘**Costruiamo la salute! Biologi nelle scuole**’, alla presenza della dottoressa **Denise Giacomini dirigente medico del Ministero della Salute** e del consigliere CIG Enpab **Roberto Casaccia**. Nell’anno scolastico 2024/2025, **200 biologi** Enpab potranno mettere a disposizione la loro professionalità con l’intento di sviluppare, incremen-

tare e diffondere “la cultura e la consapevolezza alimentare nel rispetto coerente dell’ambiente”. Il Progetto, rivolto unicamente agli studenti che frequentano la classe terza della scuola primaria, sarà organizzato in incontri educazionali frontali con gli alunni. Sono oltre **90 gli istituti scolastici coinvolti** su tutto il territorio nazionale. Il progetto ha coinvolto negli anni un totale di 1.000 biologi professionisti, con specializzazioni in materia alimentare e ambientale, che hanno svolto all’interno di circa 500 istituti scolastici, incontri e laboratori sperimentali di educazione alla salute e all’ambiente.

È stato fatto un grosso lavoro tra le istituzioni per realizzare questo progetto che rappresenta l’“abc’ della salute”, ha commentato Denise Giacomini.

Anche il Presidente della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi, **Vincenzo D’Anna**, è intervenuto nella prima giornata congressuale ricordando a tutta la platea che “l’ordine professionale è una risorsa per i Biologi e soprattutto è una tutela per la categoria... un riferimento solido negli 11 Ordini territoriali di cui abbiamo qui presenti quasi tutti i presidenti in carica”

Nell’anno scolastico 2024/2025 torna il progetto Biologi nelle Scuole

(il presidente dell’Ordine del Piemonte e della Liguria Alessandro Miceli, la presidente dell’Ordine del Triveneto Lucia Zanatta, la Presidente dell’Ordine Emilia Romagna e Marche Maria Parmeggiani, il presidente dell’Ordine della Toscana e dell’Umbria Renato Fani, la presidente dell’Ordine del Lazio e dell’Abruzzo Daniela Arduini, per l’Ordine della Campania e del Molise la tesoriera Marcella Viti sostituisce il presidente Arnolfo Petruzzello, il presidente Enrico Tinti per l’Ordine della Sardegna, per l’Ordine della Sicilia il presidente Alessandro Pitruzzella).



La sessione scientifica della prima giornata congressuale è stata aperta dall'autorevole intervento della **biologa e divulgatrice scientifica Barbara Gallavotti** che ha catturato l'attenzione della platea con un argomento di grande attualità, l'Intelligenza Artificiale sottolineandone gli aspetti positivi, ma anche i limiti.



L'applicazione dell'intelligenza artificiale (AI) in biologia è vastissima e sta rivoluzionando molte aree di ricerca e pratica. L'integrazione di queste due materie promette di portare innovazioni significative nei prossimi anni, migliorando la comprensione dei processi biologici e avanzando le capacità diagnostiche e terapeutiche. Tra i principali campi di applicazione troviamo: analisi dei dati genomici, scoperta di farmaci, biologia strutturale, bioinformatica e gestione dei dati, biologia dei sistemi e modellizzazione, diagnostica medica e assistenza sanitaria, biologia evolutiva ed ecologia, monitoraggio ambientale, biotecnologia, ingegneria genetica, produzione biologica. Alcuni ne sono affascinati, altri spaventati: tutti di certo ci chiediamo quali saranno i futuri campi di applicazione nella nostra quotidianità e quali sono le nuove frontiere nel campo della ricerca scientifica. In che modo potrà supportarci e come ci porterà a ripensare a come abbiamo agito finora. "L'Intelligenza artificiale - sottolinea Barbara Gallavotti - è una cosa diversa dall'intelligenza naturale, la prima ragiona in

L'applicazione dell'intelligenza artificiale (AI) in biologia è vastissima e sta rivoluzionando molte aree di ricerca e pratica

modo probabilistico, l'essere umano no... Non si sa esattamente come ragiona l'IA generativa e per questo motivo ci deve 'stare dentro' l'uomo. La tecnologia è certamente un'opportunità e alcuni studi hanno dimostrato la 'potenza' e l'enorme contributo che può fornire l'I.A. in ambito medico... L'uso della I.A. porterà a cambiare il nostro modo di lavorare, ma la sfida principale sarà espandere l'uso della nostra intelligenza". A conclusione della mattinata, la presidente ha chiamato sul palco tutti i consiglieri di Enpab e ha salutato **Sergio Nunziante, ex presidente Enpab**, presente in sala: "Abbiamo visto i volti di chi ha contribuito a far crescere la Cassa in questi 28 anni, per questo non posso non citare e salutare Sergio Nunziante", ha commentato Tiziana Stallone.

La sessione pomeridiana della prima giornata congressuale si è aperta con il messaggio dell'On. **Antonio Tajani, vicepresidente del Consiglio e ministro degli Esteri**: «Con una età media di 43 anni, quella dei biologi è una categoria professionale giovane e composta in prevalenza da donne - ha ricordato Tajani

- L'elevata incertezza e rischi legati all'acuirsi e al diffondersi delle tensioni geo-politiche hanno un impatto crescente sulle prospettive economiche internazionali. Il Governo è fortemente impegnato a dare il suo contributo per un futuro di stabilità e pace, nel contesto della Presidenza italiana del G7 e della sua azione a livello europeo e internazionale.

L'obiettivo è quello di favorire una crescita economica sostenibile che metta la persona al centro». «L'invecchiamento della popolazione, infatti, avrà in prospettiva un impatto sempre più importante sul nostro sistema pensionistico pubblico, con il rischio per cui i giovani lavoratori di oggi potrebbero beneficiare di trattamenti pensionistici non adeguati al momento della loro collocazione a riposo - ha osservato il ministro -. La consapevolezza che esista un principio di necessaria dipendenza tra redditi professionali, contribuzione previdenziale e prestazione pensionistica ha reso tutte le **casse di previdenza**, Enpab compresa, **sempre più protagoniste** nelle politiche di **welfare attivo**, con investimenti mirati a un reale sbocco occupazionale e al conseguimento di borse di

studio e di tirocini pratici volti a una formazione specifica che agevola l'introduzione dei biologi nei vari campi professionali».

Prima di dare l'avvio ai lavori della sessione scientifica pomeridiana, la Presidente Tiziana Stallone ha voluto condividere con la platea il ricordo della collega **Giovanna Pitotti**, scomparsa precocemente.

Nel corso del pomeriggio, con la moderazione della dottoressa **Marina Baldi coordinatore CIG Enpab**, e della **consigliera CIG Rosa Lenoci** e poi della **consigliera CdA Maria Grazia Miceli** e la **consigliera CIG Laura Cutini**, si sono susseguite due sessioni scientifiche legate dallo stesso *fil rouge*, il concetto di *One health*. Siamo l'unico animale in grado di modificare (peggiorandolo) il nostro ecosistema, esponendoci al potenziale pericolo degli inquinanti ambientali che possono, attraverso un meccanismo epigenetico, alterare l'espressione dei nostri geni a nostro svantaggio.



Un nostro alleato "emergente" potrebbe essere la nutraceutica, ma possono i componenti bioattivi del cibo proteggerci dai danni ambientali e dall'insorgenza delle patologie croniche? Da questo interrogativo, hanno preso spunto interventi molto interessanti e di grande spessore scientifico, cominciando da 'L'evoluzione (imperfetta) dell'uomo' con lo studio sul dna dei fossili dell'antropologa molecolare Olga Rickards e 'La rivoluzione epigenetica... tutto inizia nelle nostre cellule' del dottor Giuseppe Novelli.

È poi intervenuto in collegamento da Bruxelles, **Brando Benifei**, capodelegazione Pd del Parlamento europeo e co-relatore dell'*AI Act*, la prima legislazione al

mondo che disciplina usi e sviluppi dell'IA.

L'eurodeputato ha sottolineato l'importanza dell'impianto di norme, approvato dal Parlamento europeo, che regola l'IA al fine di ridurre i rischi, combattere la discriminazione, creare opportunità e

portare i valori democratici di libertà e uguaglianza dentro lo sviluppo dell'intelligenza artificiale, sostenendo allo stesso tempo l'innovazione e la competitività.

Nella sessione pomeridiana si sono susseguite due sessioni scientifiche con al centro il concetto di One Health



Si è proseguito poi con 'L'orologio biologico dell'uomo segna l'ora giusta?' del dottore Roberto Manfredini, la 'Salute degli ecosistemi e salute umana' sulla crisi climatica e l'opposizione antropocentrismo-biocentrismo della dottoressa Elvira Tarsitano, 'Nutraceutica e prevenzione primordiale' del dottor Arrigo Cicero, 'Processo al glutine: condanna o assoluzione?' del dottor Marco Astegiano e infine 'Alla ricerca della sostenibilità: farina di grillo e carne "coltivata"' del prof. Giorgio Gilli.



La seconda giornata congressuale, dedicata interamente alla Salutogenesi, è stata avviata dalla Presidente Tiziana Stallone che ha salutato e ringraziato la platea per la nutrita presenza ed è stata moderata dai dottori **Salvatore Ercolano Segretario CIG** e **Giovanni Ruvolo Consigliere CIG** per la prima sessione dei lavori, seguiti poi dalle dottoresse **Simona Brigandi** e **Sonia Croci, consigliere CIG** per la seconda sessione.

Chi non ricercerebbe la qualità della vita ad ogni età? Tuttavia, le insidie sono tante. La fertilità minata dai nostri stili di vita e influenzata dall'epigenetica.

L'epidemia dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione ad insorgenza sempre più precoce, causati (oltre ai cofattori emotivi, ambientali, genetici e culturali) dalla crescente palatabilità degli alimenti. Tra i nostri alleati troviamo il microbiota, in grado di influenzare l'uomo già dalle prime fasi dello sviluppo embrio-



nale, a tutti gli effetti un organo aggiuntivo pluripotenziale da preservare. Nel ricercare la longevità possiamo contare sulle evidenze scientifiche e il buonsenso. Come mantenere il cervello giovane, quale stile di vita, gli alimenti e la nutraceutica della longevità. Questi i temi che hanno guidato la mattinata del 15 giugno.

La dottoressa Laura Dalla Ragione ha aperto la sessione con 'Obesità giovanile e social network incidono

sull'insorgenza dei disturbi alimentari?', è stata poi la volta di 'Epigenetica e sviluppo embrionale' della dottoressa Donatella Paoli, 'Attrazione per i cibi palatabili: motivare un bambino al

cambiamento' della dottoressa Francesca Ghelfi, 'Dismetabolismi e infertilità: un processo reversibile?' della dottoressa Gemma Fabozzi, 'Il microbiota e salute: un ecosistema da nutrire' della dottoressa Francesca Busa, 'Il cervello giovane' del dottor Armando Piccini, 'La manutenzione della vita longeva: meccanismi e nutraceutica' del dottor Giovanni Scapagnini, 'I cibi della longevità' del dottor Maurizio Tommasini e infine 'Antibiotico resistenza: rischio globale e strategie condivise' del dottor Abdou M. Diouf.

L'evento si è chiuso con il saluto della Presidente Tiziana Stallone e dei consiglieri uniti Enpab.

La Salutogenesi è stato il tema centrale della II giornata congressuale



Un corso innovativo per scoprire come potenziare la nostra professione

La comunicazione è dentro tutto ciò che facciamo: qualsiasi azione è una forma di comunicazione che porta con sé un significato e dice qualcosa di noi.

Il Previdenza Tour di Enpab “Empowerment: Come Potenziare la Professione del Biologo” che si svolgerà il 20 settembre 2024 a Firenze nasce dalla convinzione che una percentuale importante del nostro successo professionale derivi da un lavoro continuo per migliorare il nostro modo di comunicare e tutte le nostre cosiddette soft skills, le competenze trasversali.

L’obiettivo del corso, dunque, è fornire ai Biologi gli strumenti necessari a potenziare le capacità comunicative, relazionali, di gestione del tempo,

di *problem solving*, di *leadership* e altre abilità trasversali, fondamentali per la crescita personale e professionale.

Saranno analizzati gli aspetti tecnici e manageriali per gestire il proprio tempo, elaborare un business plan o un bilancio, saranno forniti consigli su come costruire il proprio personal branding o come sfruttare al meglio i social network.

In questa direzione, attraverso una combinazione di lezioni frontali, workshop interattivi e discussioni di gruppo, questa tappa del Previdenza tour di Enpab rappresenterà un’occasione unica e coinvolgente per acquisire nuove competenze e affrontare le sfide del futuro con maggiore consapevolezza.

Filo diretto con Enpab: dal 1° luglio è attivo il nuovo Numero Verde per una comunicazione più rapida e smart tra l'Ente e i suoi biologi

Per ogni richiesta di informazioni è possibile chiamare direttamente il numero
Il servizio è disponibile anche nel pomeriggio

800-931340

Dal 1° luglio 2024 è attivo il nuovo numero verde Enpab: **800931340**.

Di fronte ad un dubbio o una richiesta di informazione, non è più necessario entrare in Area riservata e prenotare un appuntamento, ma è possibile trovare risposte e assistenza con una semplice telefonata.

Una novità importante che Enpab ha immaginato per creare un canale di comunicazione più semplice, smart e veloce con i suoi Biologi.

Numero Verde Enpab da cellulare e da telefono fisso

Il numero verde Enpab può essere raggiunto sia da rete mobile che da telefono fisso senza alcun costo a carico dell'iscritto.

Qual è il numero Verde Enpab?

Il nuovo numero telefonico da chiamare è: 800931340

Orari Raddoppiati

Il numero verde Enpab è attivo dal 1° luglio nei seguenti orari:
dal lunedì al venerdì, dalle ore 10:00 alle ore 16:00.

Anche via email

Oltre al contatto telefonico, il nuovo servizio Enpab risponde anche via email all'indirizzo:

helpdesk@enpab.it

Numero Verde Enpab, quali servizi

Il numero verde risponde a richieste di informazione e assistenza per parte degli iscritti, per chi deve iscriversi e per chiunque abbia titolo di rappresentante della posizione contributiva di un Biologo Enpab.

Per quanto riguarda le informazioni di carattere generale, saranno gli operatori stessi a rispondere alle richieste, nel caso invece di domande relative ad una specifica posizione contributiva, sarà l'operatore a fissare un appuntamento telefonico con gli esperti di Enpab.

Enpab sempre più vicina ai suoi biologi

Il nuovo Numero Verde Enpab, nella sua innovativa e più completa articolazione, ha come principale obiettivo il miglioramento continuo del nostro servizio a favore di tutti i Biologi Enpab.



Invecchiamento attivo, una risorsa per la società e un diritto da garantire a tutti



Di silver economy, e cioè dell'economia relativa agli over 65, se ne parla da tempo. La **silver economy** è centrata su persone mediamente in buona salute, con solide posizioni patrimoniali, buona propensione al consumo, in particolare di tempo libero e culturale, e generatori di welfare sociale e relazionalità.

Secondo il rapporto Istat 2023, i senior in Italia rappresentano tra il 16,6% e il 19,7% del Pil, ovvero oltre 300 miliardi di euro, una percentuale che si stima salirà a circa il 25% entro il 2030 e addirittura intorno al 30% entro il 2050. **La longevità è dunque una risorsa.**

Le previsioni per il 2051 annunciano che dagli attuali 13,7 milioni di anziani, pari al 22,8% del totale della popolazione, si passerà a 19,6 milioni, per una incidenza sul totale della popolazione che sarà pari al 33,2%.

Si vive più a lungo perché si vive meglio, con una speranza di vita in Italia tra le più alte nella UE.

La speranza di vita media di una persona è 82,7 anni, a fronte di un dato medio UE di 80,9 anni: 1,8 anni in più; per le donne la speranza di vita è 84,9 anni, mentre il dato medio UE è 83,5 anni: +0,9 anni; per gli uomini la speranza di vita è 80,6 anni, a fronte di una media UE di 78,3 anni: +2,3 anni.

Di fronte alla eterogeneità delle vite degli anziani, l'unico criterio classificatorio socialmente sensato e condiviso su quando si diventa anziani è quello fondato

sul grado di **autosufficienza delle persone**. Per gli italiani si diventa anziani non quando si va in pensione o si raggiunge una determinata età anagrafica, ma se e quando si diventa dipendenti da altre persone nelle ordinarie attività quotidiane.

Per capire la longevità attuale, in particolare la longevità attiva, occorre liberarsi dagli stereotipi che continuano ad avere corso nell'arena pubblica, a cominciare da quelli sulla **condizione economica**. Infatti, la quota di ricchezza degli anziani sul totale della ricchezza delle famiglie italiane è passata in 20 anni dal 20,2% a quasi il 40% del totale.

Gli anziani hanno una ricchezza media più alta del 13,5% di quella media degli italiani, quella dei millennial è inferiore del 54,6%. In venticinque anni, la ricchezza degli anziani è aumentata in termini reali del +77%, mentre quella dei millennial segna -34,6%.

Il reddito medio familiare degli anziani in 25 anni ha segnato +19,6% reale ed è passato dal 19% del totale al 31%, mentre il reddito dei millennial ha registrato -34,3% nello stesso periodo.

In definitiva, il **62,7%** degli anziani dichiara di avere una **situazione economica solida, le spalle coperte, contro il 36,2% del totale della popolazione.**

La buona vita degli attuali longevi ha nel **risparmio (silver savings)** un cardine decisivo e sarebbe importante promuovere soluzioni e interventi per creare le condizioni materiali, di lavoro e reddito, e culturali che favoriscano il risparmio anche da parte dei giovani, consentendo così anche alle generazioni future di vivere gli anni della longevità in serenità.

Capacità e possibilità di risparmiare nel corso della propria vita (costituendo patrimoni consistenti), percorsi contributivi solidi e prolungati con regole pensionistiche piuttosto generose, redditi certi sotto forma di pensioni (in un periodo prolungato di bassa inflazione) sono altrettante ragioni che hanno consentito agli attuali anziani di disporre di un mix di redditi e patrimoni più solidi delle generazioni precedenti di anziani e, soprattutto, dei giovani di oggi e, almeno in parte, degli adulti.

Inoltre, se è vero che oltre il 60% delle pensioni erogate è inferiore alle 1.000 euro mensili, molti sono i nuclei in cui entrano più pensioni e il reddito familiare è un mosaico di voci che le integra largamente.

Tant'è che **i consumi degli italiani soffrono, quelli degli anziani no.** In 25 anni si è ridotta del -14% reale la spesa dei consumi familiari, +23,3% quella degli anziani, -34,3% quella dei millennial.

Un'esperienza storica profondamente distante dalle aspettative delle attuali generazioni di giovani e adulti poiché, guardando in avanti, sono convinti che la loro vecchiaia sarà peggiore di quella dei propri genitori; la pensano così il 75,4% dei giovani e il 73,9% degli adulti.



Il ruolo della pensione

L'economia dell'età longeva richiama in primo luogo il ruolo della pensione, **lo strumento di welfare di promozione e tutela dell'autonomia degli anziani.** Una conquista sociale, per cui ciascun lavoratore era ed è chiamato a costruirsi nel corso del proprio percorso lavorativo con l'accumulo dei versamenti contributivi. La pensione, però, per quanto necessaria e insostituibile,

non esaurisce l'economia della buona longevità. Infatti, **il 65,3% degli anziani ritiene che la sola pensione non sia in grado di garantire il benessere nella terza e quarta età, idea condivisa dal 74,7% dei giovani e dal 79,1% degli adulti.** Nella cultura sociale collettiva è impressa la convinzione della parzialità e insufficienza della pensione pubblica nel garantire il benessere dei longevi.





L'affermazione "la pensione non basta" è stata rilanciata sistematicamente nelle fasi di crisi e di riforma del sistema previdenziale, con l'obiettivo di stimolare gli italiani a costruire fonti alternative di reddito per la vecchiaia. Di certo, attualmente, tale convinzione è diventata parte del senso comune e i risparmi diventano per i longevi un pilastro della propria libertà di scelta, della possibilità molto concreta di agire in autonomia.

Il 75,9% degli anziani teme in ogni caso che in futuro dovrà spendere molto di più dei propri risparmi per acquistare servizi di welfare in generale, e sanitari in particolare.



La preoccupazione sul probabile incremento delle spese sanitarie private, da affrontare con risorse proprie, è condivisa trasversalmente con la stessa intensità anche da giovani (75%) e adulti (76,6%).

Alla potenza economica, gli anziani uniscono una produzione di servizi di utilità sociale che è ormai indispensabile per il benessere collettivo. Infatti, sono **generatori di welfare irrinunciabile**. Gli anziani non sono solo recettori marginali e passivi di assistenza. Infatti, 9,6 milioni si occupano dei propri nipoti e di questi ben 3,6 milioni lo fa regolarmente.



Un *care* che consente a molte donne di stare nel mercato del lavoro senza subire decurtazioni di reddito, ad esempio per pagare una baby sitter o per prendere un part-time. Inoltre, 7,6 milioni di anziani erogano soldi alle famiglie di figli e/o ai nipoti, di questi 1,7 milioni lo fa regolarmente. E proprio attraverso l'incessante redistribuzione orizzontale, con trasferimento di risorse dai padri e nonni ai figli e nipoti, si ammortizza il virtuale *clash* tra generazioni. E poi ci sono gli **anziani che si occupano di altri anziani**, in un formidabile meccanismo di mutuo aiuto generazionale.

Si stimano in 5,1 milioni gli anziani che si occupano di altri anziani e di questi un milione lo fa regolarmente nel sociale.

Sono 1,2 milioni gli anziani che svolgono attività gratuite in associazioni di volontariato, con una produzione di servizi, prestazioni e attività di vario tipo in una pluralità di ambiti che contribuisce a migliorare coesione sociale e qualità della vita nelle comunità. Il 92,3% degli anziani apprezza contesti di vita in cui le persone si conoscono, frequentano, aiutano, in linea con il proprio ruolo di protagonisti della relazionalità, valore decisivo in una società piena di solitudine e spesso percepita come ostile.

Fonte: 1° Rapporto Censis-Tendercapital



Il punto di vista delle Casse di previdenza dei liberi professionisti

Per quanto riguarda il sistema Casse, **dal 2005 ad oggi i pensionati attivi sono aumentati del 160% e i contribuenti attivi pensionati sono circa 108.617 su 1.590.657** (dati AdEPP) poiché i professionisti continuano ad esercitare la libera professione anche dopo il pensionamento, per volontà e scelta personale e non perché ricevono pensioni inadeguate e insufficienti a garantire il medesimo tenore di vita: in questo senso i termini 'active aging' e 'silver economy' assumono un diverso significato. A 65-70 anni si è giovani con la mente e con il corpo e ciò determina sostanzialmente un completo rimodellamento del mercato del lavoro. In termini assoluti, i pensionati attivi non rappresentano una componente rilevante del numero degli iscritti (rappresentano circa il 6% del totale), ma il dato significativo è l'incremento nel corso degli anni.

I pensionati attivi di Enpab

In **Enpab** il gettito del contributo integrativo va a costituire in parte il fondo dedicato all'assistenza. Il gettito del contributo integrativo dei pensionati attivi è mediamente più corposo, grazie ai redditi più solidi.

È suggestivo pensare in proiezione che proprio un anziano, nella sua seconda giovinezza, incida su quel fondo con un gettito dell'integrativo più nutrito, proprio perché proporzionato al suo volume d'affari. La nostra analisi porta a preconizzare un nuovo "**patto generazionale invertito**", dove l'anziano continua a lavorare (spesso per volontà e passione, non per necessità) e aiuta e sostiene il giovane attraverso i propri contributi. Molte forme solidaristiche di assistenza (finanziate dal contributo integrativo) tornano così ai giovani con tetti di reddito inferiore. Inoltre, molti professionisti *silver* dopo il pensionamento (forti del nuovo reddito "pensione") decidono



di reinventarsi, potenziando l'attività professionale, anche in forma aggregata.

Non è raro che proprio il professionista *silver* diventi "fonte di lavoro" per i giovani che vogliono investire nella libera professione.

I nostri numeri mostrano un andamento in crescita dei pensionati attivi dal 2019 ad oggi (+31,4%) con un'età media che si attesta intorno ai 71 anni e un reddito medio intorno ai 29.000 euro. Inoltre, confrontando il reddito medio degli iscritti in diverse fasce d'età (35/45 - 46/55 - 56/65) con il reddito medio dei pensionati, emerge che sono proprio quest'ultimi ad avere un reddito maggiore.



"Si vive di più, si vive più attivi, si invecchia con tempi più lunghi. Così il welfare state a cui siamo abituati, con la sua definizione rigida e socialmente determinata di educazione-lavoro-pensione, non regge più. Enpab sta guidando il cambiamento ed è vicino ai suoi Biologi in questo percorso!" Tiziana Stallone, presidente Enpab.



Europa



Al via il progetto europeo 'Better', Italia capofila

L'Intelligenza Artificiale al servizio della medicina di precisione

Unire i dati di ospedali specializzati di tutta Europa per migliorare la diagnosi e la cura delle malattie genetiche rare: questo il fine del **progetto europeo Better** (inteso come *Better Real-World Health-Data Distributed Analytics Research Platform*) che ha preso il via lo scorso 10 aprile, a Stresa, e che riunisce esperti e istituzioni in campo medico e in campo tecnologico.

Lo scopo è mettere al servizio della scienza e della comunità, grazie all'Intelligenza Artificiale, il grande patrimonio dei dati sanitari conservato dagli ospedali. Si punta a creare **una piattaforma di facile consultazione che i medici degli ospedali europei potranno utilizzare per visionare i dati confrontabili e filtrabili per patologia o per parametri genetici** e allenare così i modelli predittivi, rispettando le più stringenti normative sulla privacy. Si partirà con tre macro-aree su cui si 'alleneranno' gli algoritmi: malattie pediatriche rare, disturbi legati allo spettro autistico in bambini e adolescenti e problemi congeniti visivi (con un *focus* sulle malattie della retina).

A fare da capofila a questo progetto - che rientra nel programma Horizon Europe - della durata di tre anni e dal valore di 10 milioni di euro, sono soggetti italiani:



datrix

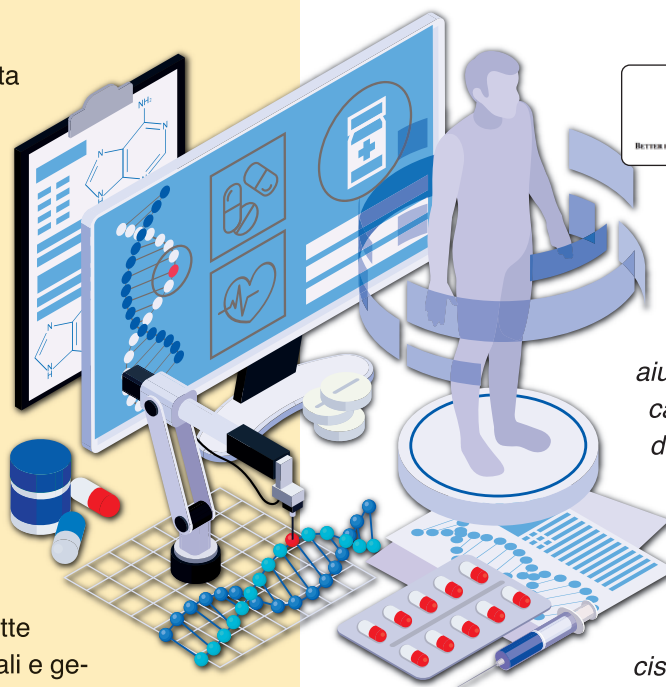
AI SOLUTIONS GROUP

partner tecnologico è **Datrix**, gruppo internazionale basato a Milano e quotato su Euronext Growth Milan che sviluppa soluzioni e applicazioni di Intelligenza Artificiale per accelerare la crescita data-driven delle aziende, affiancato dal **Politecnico di Milano** e dall'**Ospedale pediatrico Buzzi di Milano**, insieme a numerosi partner tecnologici europei, in particolare centri universitari e ospedalieri che metteranno a disposizione i propri dati, tra cui l'Ospedale Sant Joan de Déu (ES), l'Ospedale Universitario di Colonia (DE), Mutua de Terrassa (ES), l'Ospedale Universitario di Valencia La Fe (ES), l'Istituto di Genetica Molecolare di Belgrado (RS), l'Ospedale Hadassah di Gerusalemme (IL), Universitat Politècnica de València (ES), l'Università di Maastricht (NL), Aston University (UK), Universitetet i Tromsø (NO), RheaSoft ApSm (DK), Noosware Bv (NL). Il tutto rispettando le più stringenti normative Gdpr e sulla privacy a livello globale relative alle informazioni sanitarie.

La rivoluzione è rappresentata dalla modalità con cui i dati verranno raccolti e analizzati: l'approccio, battezzato "**Federated Learning**", addestra i modelli di IA in maniera distribuita, non richiede quindi uno scambio o la condivisione dei dati dei pazienti, infatti quest'ultimi rimangono all'interno degli ospedali stessi con cui vengono allenati dei modelli locali, garantendone la privacy.

Federated Learning permette poi di aggregare i modelli locali e generare un modello globale con performance interpretative superiori ai singoli modelli locali.

"Parliamo di malattie rare: unendo diversi centri, aumentano i casi di studio ed è quindi più facile trovare una cura e un percorso efficace - commenta Matteo Bregonzio, coordinatore del progetto Better oltre che Cto e responsabile del reparto R&D del Gruppo Datrix - Grazie al progetto Better per la prima volta sarà



possibile mettere a fattor comune i dati sanitari delle istituzioni mediche a favore dei cittadini per aiutare i medici nella ricerca e nelle diagnosi, dando speranza alla lotta contro le malattie rare, per le quali ci sono pochi fondi a disposizione".

"La medicina di precisione tiene conto delle caratteristiche e delle variabilità individuali a livello genetico, metabolico e ambientale, offrendo un percorso terapeutico personalizzato e minimizzando gli effetti collaterali - dice Bregonzio - Mettendo a fattor comune questi dati, la medicina di precisione permetterà di rendere più efficiente il servizio sanitario e di offrire terapie di frontiera ai pazienti".



L'impatto della maternità sulla vita e sulla carriera di una donna di scienza

Vista la sensibilità di Enpab e di tutto il sistema AdEPP verso il tema del sostegno alla maternità e della parità di genere che vi abbiamo raccontato nelle passate edizioni e che vi continueremo a raccontare, accogliamo l'intervento della Dott.ssa Giovanna Corona, biologa, docente di Matematica e Scienze PhD Patologia Clinica che, da donna, biologa e mamma ci parla di un'importante progetto.

Con l'espressione **gender gap** ci si riferisce al divario di genere che si osserva, in Italia, ma anche in Europa, nel mondo del lavoro.

A livello europeo, attraverso indagini specifiche⁽¹⁾, si è osservato che, a fronte di migliori risultati scolastici delle donne rispetto agli uomini, a mano a mano che si sale nel livello di istruzione, il numero di donne che prosegue gli studi diminuisce. Questo è vero soprattutto nei percorsi *post lauream*.

Nel mondo del lavoro, invece, le donne si licenziano o ricorrono al lavoro part-time molto più degli uomini, quasi sempre per esigenze familiari (come risulta dalle motivazioni addotte dalle lavoratrici stesse al momento della richiesta del part time).

Nell'ambito scientifico e tecnologico (**STEM, Science Technology Engineering Mathematics**) il divario aumenta, poiché si è osservato che, anche laddove le donne hanno buoni risultati scolastici in alcune branche delle scienze e delle tecnologie, quelle che proseguono per quel ramo negli studi universitari sono molte di meno, evidenziando un abbandono che si è rivelato essere in parte causato dai docenti stessi che non valorizzano il ruolo delle donne nelle materie STEM, anzi, molto spesso, consapevolmente o meno, disincentivano la partecipazione delle ragazze a questi percorsi.

Le motivazioni sono sempre le stesse: se vuoi far carriera devi dare ampia disponibilità di orario, non ti puoi

⁽¹⁾ *Report on gender equality in the EU; Gender Equality Strategy 2020-2025; Sven Blumberg, Melanie Krawina, Elina Mäkelä, and Henning Soller Women in tech: The best bet to solve Europe's talent shortage, McKinsey Digital.*



assentare, devi essere disposto a spostarti e il lavoro deve essere sempre al di sopra di tutto il resto. Naturalmente una visione così estrema del lavoro mal si sposa con il desiderio di mettere su famiglia, poiché la maternità comporta un periodo più o meno lungo di assenza totale dal posto di lavoro, così come avere figli piccoli espone il lavoratore o la lavoratrice al 'rischio' di doversi assentare per malattia del figlio.

Inoltre, chi ha figli ha anche una limitazione sull'orario di lavoro o, meglio, ha la necessità di rispettare gli orari standard di lavoro, avendo, comunque la responsabilità di doversi prendere cura di *altre persone*.

Perché questo si riflette in un *gender gap*? Storicamente e tacitamente si è sempre tramandata la convinzione che le responsabilità familiari debbano ricadere su una sola figura, quella femminile.

Fortunatamente i tempi stanno cambiando (hanno iniziato a cambiare già da un po', ma non è semplice e le rivoluzioni richiedono tempo, purtroppo) e lo hanno testimoniato donne lavoratrici, specializzate in ambito STEM che 'ce l'hanno fatta': hanno raggiunto risultati

e posizioni molto importanti e, contemporaneamente, hanno costruito una famiglia, con uno o più figli.

Il progetto, basato su un **sondaggio** fatto su un gruppo di 'donne STEM' appartenenti a generazioni diverse, è stato svolto in collaborazione con l'associazione ***She is a scientist APS***, un'associazione di promozione sociale iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore.

La linea strategica dell'associazione è:

- 1) Studiare la percezione di chi si occupa di scienza nella comunicazione sui media;
- 2) Creare consapevolezza sui fattori che influenzano la gender equality in scienza e ricerca;
- 3) Promuovere un nuovo storytelling della scienza per incentivare una narrazione più equa e costruttiva.

Sono state effettuate delle interviste a lavoratrici in campo scientifico, ricercatrici, professoresse universitarie, dirigenti di istituti di ricerca e libere professioniste che abbiano avuto figli, utilizzando una traccia semi-strutturata.

L'età delle donne intervistate varia dai 35 ai 70 anni, anche per confrontare il rapporto lavoro/maternità nel corso degli anni.

E' stato preparato un pattern di domande, seguendo delle macroaree di discussione, che di volta in volta sono state leggermente adattate alla singola professionista solo in base al tipo di lavoro svolto, ma, di base, sempre simili tra di loro. Le domande erano volte a verificare se e in che modo la maternità avesse influito sulla carriera e viceversa: se la professionista si è sentita costretta ad aspettare tempi 'più sicuri' per poter mettere su famiglia, se la maternità ha rallentato la progressione di carriera, se ha mai subito discriminazioni sul luogo di lavoro o da parte di qualcuno che ritenesse la 'non idoneità' di una madre a svolgere quel genere di lavoro. Trattandosi di donne che, comunque, hanno avuto successo e, quindi, sono riuscite a raggiungere i loro obiettivi nonostante le difficoltà, è stato loro chiesto anche di lasciare un messaggio alle nuove generazioni, alle studentesse che si accingono ad intraprendere studi o lavori in ambito STEM, ma si sentono insicure.



Il pattern di domande è stato articolato in questo modo:

- 1) Ci parli un po' di Lei: gli studi effettuati e le principali esperienze lavorative;
- 2) La sua carriera ha influenzato i suoi piani familiari? (ad esempio, ha aspettato un determinato momento per sposarsi/convivere o per programmare dei figli?)
- 3) Viceversa, la costruzione di una famiglia ha, in qualche modo, influito sul suo lavoro?
- 4) Ha potuto usufruire del congedo di maternità o di altri tipi di sostegno alla maternità in base alla sua tipologia di lavoro?
- 5) Ha sospeso o ridotto la sua attività lavorativa durante la gravidanza e/o l'allattamento? Ha avuto interdizione dal luogo di lavoro (es. impossibilità di stare in laboratorio per rischio chimico o biologico)? Se sì (almeno a una delle due domande), questo ha influito sulla sua carriera?
- 6) Le hanno mai, consapevolmente o meno, fatto pesare il fatto di essere donna nel suo lavoro?
- 7) Che messaggio vuole lasciare alle giovani studentesse in procinto di scegliere la strada da seguire dopo la scuola?

La scelta delle protagoniste ha spaziato dalla fisica alla chimica, dall'informatica alla biologia, così come il ruolo assunto, che va dalla dirigente alla docente universitaria, dalla ricercatrice alla direttrice di un istituto di ricerca fino ad arrivare alle libere professioniste con partita iva:

1. Tiziana Catarci, professoressa ordinaria di Sistemi di Elaborazione delle Informazioni (ING-INF/05) presso l'Università La Sapienza di Roma;
2. Patrizia Caraveo, direttrice dell'Istituto di Astrofisica Spaziale e Fisica Cosmica di Milano e professoressa a contratto presso l'Università di Pavia;
3. Elisabetta Comini, professoressa ordinaria di Fisica della Materia presso l'Università degli Studi di Brescia;
4. Luisa Torsi, professoressa ordinaria di chimica all'Università degli Studi Bari Aldo Moro e adjunct professor presso l'Åbo Akademi University in Finlandia;
5. Maria Cristina Facchini, dirigente di ricerca dell'Istituto di Scienze dell'Atmosfera e del Clima - Consiglio Nazionale delle Ricerche (Bologna);
6. Monica Gori, scienziata senior di ruolo presso l'Istituto Italiano di Tecnologia (IIT) di Genova;
7. Maria Rosaria Baldi, biologa nutrizionista;
8. Laura Savoia, biologa nutrizionista.

Gli ambiti disciplinari STEM analizzati sono fisica, ingegneria (soprattutto il ramo ICT), chimica e biologia. Ad ognuna di loro è stato sottoposto il pattern di domande, leggermente adattato allo specifico lavoro svolto, anche in base a ciò che la normativa prevede in caso di maternità. La tutela della maternità e le politiche di sostegno alla maternità sono normate dal Decreto Legislativo 151/2001 e successive modificazioni e integrazioni.





Per le lavoratrici dipendenti, i sostegni alla maternità sono offerti principalmente come possibilità (o obbligatorietà, nel caso del periodo a cavallo del parto, da due mesi prima a tre mesi dopo, per un totale di cinque mesi) di congedo obbligatorio di cui poter usufruire anche per l'intero corso della gravidanza, se considerata a rischio, o fino ai 12 anni del/della figlio/a, sia per la madre che per il padre.

Per quanto riguarda la libera professione, invece, essendo un tipo di lavoro 'autogestito', l'astensione dal lavoro è a scelta della madre. Gli enti di previdenza, che si tratti di gestione separata INPS o delle casse private legate all'iscrizione ai relativi ordini professionali, come nel caso delle biologhe intervistate, erogano un'indennità di maternità (o di paternità, in caso di unico genitore) a tutti gli effetti sostitutiva del reddito, che vada a coprire l'eventuale mancato guadagno per un totale di cinque mesi.

Tale indennità corrisponde all'80% di 5 mensilità calcolate sul reddito dei due anni precedenti, con un valore minimo per chi nei due anni precedenti non svolgeva ancora alcuna professione o aveva un reddito molto basso. Inoltre, a discrezione delle politiche dei singoli enti di previdenza, è possibile (e sono felice che in Enpab, la mia Cassa di previdenza sia così) che siano messe a disposizione delle iscritte altre forme di sostegno legate a gravidanza a rischio, assicurazioni sanitarie e un contributo di paternità per gli uomini che non siano genitori esclusivi, ma la cui partner



non gode di alcun sostegno alla maternità (es. madre disoccupata).

Le interviste sono state svolte telematicamente, in videochiamata. La durata media è stata di circa 30 minuti/intervista. Alle protagoniste è stato anticipato l'argomento via e-mail e sono state spiegate le modalità con cui si sarebbe sviluppato il lavoro e i canali che ne avrebbero curato la comunicazione.

Il progetto ha dato vita ad una serie di articoli, uno di introduzione e di presentazione dell'argomento e uno per ogni donna intervistata, in modo da dare spazio a tutte le esperienze.

Solo per le libere professioniste l'articolo è unico, pur trattandosi di due lavoratrici, poiché nella libera professione i problemi derivanti dalla maternità, più che discriminanti, sono di tipo organizzativo.

Nonostante le differenze professionali e di posizione lavorativa, diverse protagoniste hanno riportato tesi ed argomentazioni comuni.

Ad esempio, quasi tutte le intervistate hanno sottolineato l'utilità di avere un aiuto, che venga dai nonni o da una o più baby-sitter.

In un caso è stato anche specificato che, in presenza di due entrate economiche in famiglia, qualora una di queste venga spesa interamente per 'aiuti familiari' si tratta di soldi 'ben spesi', perché finalizzati al raggiungimento dei propri obiettivi lavorativi. Ma, soprattutto, quasi tutte le donne intervistate sono riuscite a portar avanti il proprio lavoro e la propria carriera perché il

carico di lavoro familiare è stato equamente diviso tra madre e padre.

Alcune di loro hanno o hanno avuto un marito - collega, che svolgeva lo stesso lavoro o, comunque un lavoro simile (es. entrambi professori universitari o entrambi ricercatori, alcuni anche nello stesso ambito disciplinare).

La maggior parte ha mantenuto i contatti lavorativi anche nel periodo di astensione per maternità, utilizzando il cosiddetto smart-working (che nel ramo delle ICT esiste già da decenni) o, se dotate di ufficio proprio e personale, hanno avuto la possibilità di portare con sé i bambini quando necessario.

Tra le difficoltà riscontrate, quasi tutte hanno segnalato le 'cose non dette', ovvero atteggiamenti e comportamenti (da parte sia di uomini che di donne) che non sono critiche esplicite, ma esprimono delle reticenze, basate essenzialmente su un principio: o fai la mamma o fai carriera, come se le due cose viaggiassero su binari paralleli.



Il discorso, talvolta, riguarda anche gli uomini che, se partecipano attivamente alle dinamiche familiari condividendo il carico di lavoro (e, quindi dando un limite, anche minimo, agli orari lavorativi) vengono trattati diversamente da chi, con o senza figli, decide di dedicarsi in maniera quasi esclusiva al lavoro, dedicando ad esso qualunque orario, quindi anche fino a tarda sera e giorni festivi.

Dalle varie interviste è venuto fuori che, di base, in maniera consapevole o inconsapevole, spesso si parte dal presupposto che l'equilibrio casa-lavoro o vita-

lavoro o accudimento-lavoro sia di esclusiva competenza delle donne.

Alcune delle protagoniste intervistate, per motivi di lavoro, hanno sempre viaggiato molto e viaggiano tutt'ora. Nel periodo di gravidanza ed allattamento un po' tutte le donne hanno rallentato le attività all'estero, ma soprattutto nell'ambito della ricerca, che non ha confini fisici o territoriali, ad un certo punto è diventato necessario riprendere. Qualcuna si è organizzata con padre/nonni/baby-sitter, qualcuna ha avuto la possibilità di portare con sé il/la proprio/a figlio/a.

Alcune delle protagoniste ormai hanno figli cresciuti, laureati a loro volta e in carriera ed hanno voluto sottolineare un concetto importante: anche se nella vita hanno dovuto 'delegare' talvolta la cura dei figli ad una baby-sitter o ai nonni, anche se non sono state sempre presenti all'uscita di scuola o sono state in viaggio per più giorni, questo non ha influito sull'affetto o sulla serenità dei figli. Nessun figlio si è sentito 'poco curato' perché ha passato del tempo con qualcuno di diverso dai genitori.

Alla richiesta di mandare un messaggio alle nuove generazioni di 'donne STEM', questo è stato quasi univoco: le donne devono essere valorizzate fin da piccole, qualunque siano le loro predisposizioni, quindi non tarpando loro le ali se hanno il desiderio di una carriera in ambito scientifico e tecnologico. Questo da parte delle famiglie, dei docenti dei vari gradi di scuola e università, ma anche e soprattutto da parte dei partner di vita.

Le ragazze, a loro volta, non devono aver paura di tentare e di cambiare anche idea qualora ad un tratto si accorgano di aver preso la strada sbagliata e, soprattutto, non devono lasciarsi influenzare da commenti disfattisti nei confronti di una ipotetica (e inesistente) inidoneità della donna in ambito STEM. *L'intero progetto è disponibile sul sito www.sheisascientist.com e sui canali social dell'associazione.*





Diario di un Nutrizionista

di Cristian Manni, EBS Print 2024, 162 pp., euro 24,50

In un'epoca in cui le tentazioni culinarie sono ovunque e le informazioni nutrizionali sono spesso confuse o contraddittorie, è più importante che mai imparare a fare scelte alimentari informate che vengano da professionisti della nutrizione e non da personale improvvisato.

L'**obesità** rappresenta la prima causa di morte prevenibile e prevedibile tipica della "società del benessere" e, nonostante numerosi sforzi per educare sul cibo e per fornire assistenza sanitaria, continua ad aumentare in ogni fascia d'età.

Questo libro si propone di essere una guida, offrendo conoscenze pratiche sull'alimentazione equilibrata e strumenti per sviluppare una relazione positiva con il cibo.

La conoscenza del **diario alimentare** - uno strumento semplice dove si annota ciò che si mangia ogni giorno, gli impegni fisici svolti e le riflessioni personali - invita il lettore alla consapevolezza delle proprie abitudini alimentari. Questa consapevolezza è il primo passo per apportare cambiamenti positivi nella dieta e nello stile di vita. Le ricette proposte nel libro sono pensate per ispirare

alla preparazione di pasti gradevoli per il palato e al contempo nutrienti ed equilibrati, dimostrando che mangiare sano non significa sacrificare il gusto, dando spazio anche ad alimenti regionali che fanno parte delle nostre tradizioni, da cucinare insieme nelle occasioni che vedono la famiglia riunita.

Alimentarsi è per l'uomo un fatto naturale e culturale insieme. Le abitudini alimentari corrispondono alla necessità biologica e non meno a quella identitaria (nazionalità, cultura, religione, età) e sono fondamentali per garantire un buon funzionamento dell'organismo. Attraverso il cibo di stabiliscono relazioni, si scambiano messaggi, si confrontano culture, si definiscono appartenenze, si festeggiano ricorrenze. Nutrirsi è una necessità, mangiare è un piacere! Perché mangiare è un piacere? Possiamo affermare che il piacere legato all'atto alimentare è un evento

complesso, che racchiude elementi qualitativi legati al cibo, sensoriali legati al gusto del singolo, identitari legati alla cultura di appartenenza e psicologici legati al vissuto soggettivo.

Tuttavia, un'alimentazione eccessiva, insieme ad altri fattori, quali la genetica, l'ambiente e lo stile di vita, contribuisce

all'aumento delle malattie croniche degenerative. Quando le calorie introdotte sono maggiori rispetto alla spesa energetica si ha un aumento esponenziale del peso (sovrappeso e obesità), condizione clinica definita malnutrizione per eccesso. Quando, invece, le calorie introdotte sono inferiori rispetto al fabbisogno energetico si parla di malnutrizione per difetto (anoressia), condizione medica non meno importante ma meno frequente rispetto all'eccesso ponderale.

Esiste una stretta relazione tra stato di salute e abitudini alimentari. Uno stile di vita equilibrato può prevenire una serie di problematiche metaboliche come il diabete, le dislipidemie, le malattie cardiovascolari e il cancro, queste ultime due rappresentano

rispettivamente prima e seconda causa di morte sia in Italia che in Europa.

Dalla lettura dei vari diari alimentari, risaltano alcuni aspetti fondamentali: si consumano spesso bevande alcoliche, zuccherate, gassate (sia vicino che lontano i pasti); non si fa colazione (soprattutto nei bambini e coloro che vanno al lavoro molto presto); si beve poca acqua; vengono assunti pochi carboidrati complessi perché le varie informazioni distorte ci hanno convinto che ti fanno ingrassare, a scapito di un maggior consumo di proteine che, invece, si pensa che facciano bene ai muscoli; i pasti principali vengono sostituiti da aperitivi; si mangia molto velocemente; la maggior parte delle calorie vengono concentrate a cena; in pochi consumano verdure e frutta; spesso si evita la frutta alla fine di un pasto perché convinti che provochi un fastidioso gonfiore.





Immune

Viaggio nel misterioso sistema che ci tiene in vita

di Philipp Dettmer, Rizzoli 2022, 350 pp., euro 27,00

Un tuffo elettrizzante nel sistema immunitario. *Immune* è un corso intensivo, tanto indispensabile quanto divertente, per conoscere quello che si è dimostrato il sistema più importante del nostro corpo.

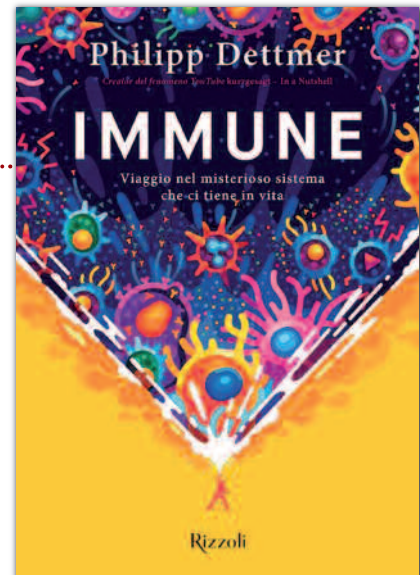
Ti svegli con un po' di bruciore in gola. Hai mal di testa. Non ti senti del tutto bene mentre prepari i bambini per la scuola. Nel frattempo, proprio sotto la tua pelle, si sta combattendo una guerra epica: in milioni lottano e muoiono per consentirti di uscire di casa. Eppure non ti sei mai soffermato a domandarti: che cos'è in realtà il sistema immunitario? Secondo per complessità solo al cervello umano, è uno dei fattori fondamentali e più antichi che rendono possibile la vita sulla Terra. Senza, moriremmo tutti quanti nel giro di pochi giorni.

In *Immune*, Philipp Dettmer, la men-

te che sta dietro il canale YouTube di divulgazione scientifica più famoso del mondo, accompagna i lettori in un viaggio alla scoperta della roccaforte del corpo umano e del suo articolato apparato difensivo. Dentro di noi, si lotta costantemente con sbalorditivo accanimento, mettendo in scena storie di invasioni, strategia, disfatta e nobile sacrificio.

Ogni capitolo approfondisce un elemento diverso del sistema immunitario, dalle difese - come gli anticorpi e l'infiammazione - alle minacce quali i batteri, gli allergeni e il cancro. Dettmer svela poi come alcuni parassiti si insinuano oltre le mura del corpo, in che modo lavorano i virus, e che cosa succede nelle ferite quando ci tagliamo.

Reso accattivante dalla grafica a colori e da descrizioni coinvolgenti, *Immune* trasforma una delle materie



più intricate, ramificate e frastornanti - l'immunologia - in un'avventura appassionante ambientandola in uno stupefacente scenario sconosciuto. *Immune* è comunicazione scientifica nella sua forma più lucida e divertente. Dettmer svela i duelli omerici che ripetutamente si svolgono dentro di noi e riesce nel miracolo di tradurre per i comuni mortali un'intera branca della scienza.

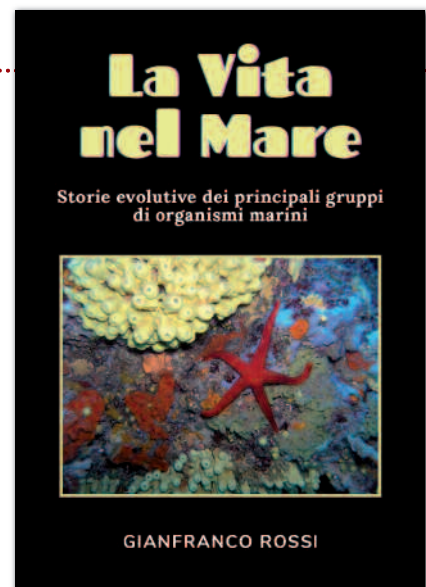
La vita nel mare

Storie evolutive dei principali gruppi di organismi marini

di Gianfranco Rossi, Youcanprint 2024, 156 pp., euro 30,00

La vita nel mare è un viaggio attraverso milioni di anni di storia evolutiva dei principali gruppi di animali marini, che svela la complessa trama della vita sulla Terra radicata nell'ambiente marino. Le origini della nostra storia come esseri umani affondano nelle profondità dell'oceano primordiale, dove le prime forme di vita hanno iniziato a emergere. Le tracce della nostra evoluzione sono intrecciate con le vicende degli organismi marini che hanno plasmato il loro ambiente nel corso dei millenni. Questo libro offre non solo uno sguardo al passato,

ma anche una riflessione sul futuro, richiamando l'attenzione sulla resilienza degli organismi marini di fronte alle sfide ambientali attuali. L'immersione nella storia marina non è solo un viaggio nell'antichità, ma una lezione su come possiamo plasmare responsabilmente il nostro futuro sulla Terra, imparando dagli antichi equilibri degli oceani. "La vita nel mare" ci invita a cercare le nostre origini nelle profondità marine, offrendo una prospettiva unica e un monito su come preservare e proteggere il nostro pianeta per le generazioni future.





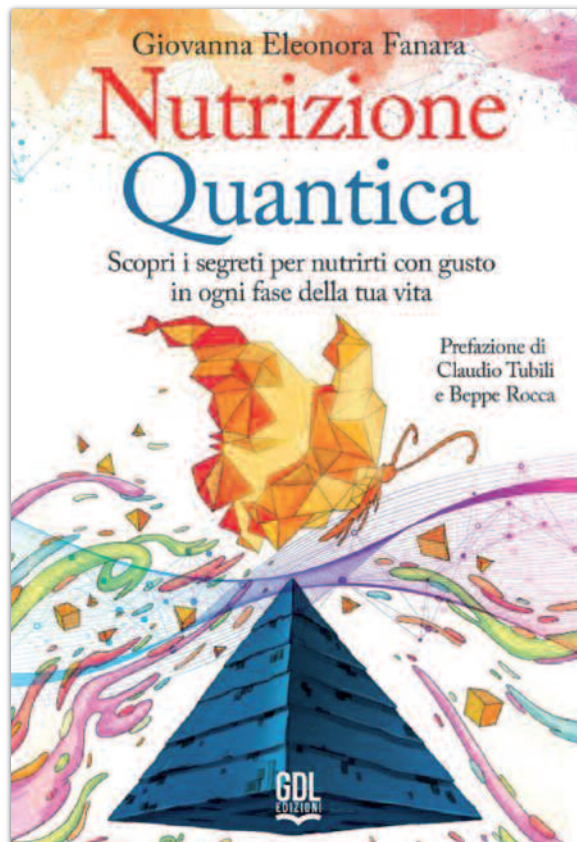
Nutrizione Quantica

Scopri i segreti per nutrirti con gusto in ogni fase della tua vita

di *Giovanna Eleonora Fanara*, GDL Edizioni 2024, 200 pp., euro 20,00

Con la nutrizione quantica, si potrà finalmente dire addio alle diete restrittive, alle rinunce e ai divieti, imparando ad ascoltare veramente il nostro corpo, abbracciando un approccio integrato alla nutrizione che rispecchia la complessità e l'armonia dell'universo. Grazie al metodo proposto dalla biologa Giovanna Eleonora Fanara, basato sulle moderne scoperte scientifiche e che tiene conto degli aspetti emotivi, psicologici e sensoriali legati all'assunzione degli alimenti, potremo finalmente godere della libertà emotiva di scegliere quali alimenti consumare senza perdere la linea o il buonumore. Seguendo i consigli dell'autrice, si intraprenderà

un viaggio verso un tipo di alimentazione nuovo e rivoluzionario, mettendo in moto un processo di cambiamento per raggiungere **l'equilibrio e l'armonia tra mente e corpo, attraverso la relazione tra il cibo e la fisica quantistica**. Un viaggio di scoperta del nostro benessere alimentare, offrendoci strumenti pratici e illuminanti per trasformare la nostra relazione con il cibo e raggiungere un equilibrio armonioso tra mente, corpo e spirito. Con una prospettiva olistica e basata sulla scienza della nutrizione quantica, l'autrice ci mostra come ogni alimento che scegliamo di consumare abbia un impatto non solo sul nostro corpo, ma anche sulla nostra energia vitale e sul nostro stato emotivo. Attraverso una profonda comprensione dei principi fondamentali della nutrizione quantica, impariamo a selezionare consapevolmente gli alimenti che ci nu-



trono a livello cellulare e ci sostengono nel nostro percorso di evoluzione spirituale.

La lettura di questo libro ci farà scoprire come funzionano la percezione sensoriale e la risposta del sistema neurologico; l'influenza dell'ambiente e i messaggi subliminali che influenzano le nostre scelte alimentari; come le nostre origini, la famiglia e le relazioni sociali intervengono nella decisione di assumere gli alimenti; la relazione tra il cibo e la risposta emotiva del corpo; il percorso sensoriale di riscoperta del 'vero' gusto; la libertà emotiva di scegliere quali alimenti consumare senza perdere la linea o il buonumore.

Nella nutrizione si possono applicare i principi quantistici facendo una distinzione tra alimenti e nutrimento, senza prendere neanche in considerazione il cosiddetto "cibo spazzatura" che non fornisce nutrimento alcuno. La nutrizione quantica può rappresentare una vera e propria svolta: comprendere cosa ci nutre davvero e come preparare il corpo a trasformare l'alimento in nutrimento ci permette di stare in forma e avere l'energia necessaria per affrontare la giornata. Inoltre, utilizzare la nutrizione quantica ci permette di risolvere: stanchezza, sovrappeso, insonnia, intestino irritabile, mal di stomaco, dermatiti, mal di denti, dolori articolari, dolori mestruali, mal di testa, gonfiore addominale, cistiti ricorrenti, cute secca o seborroica, funghi alle unghie di mani e piedi, fragilità delle unghie, capelli sfibrati e senza volume, e molto altro ancora.

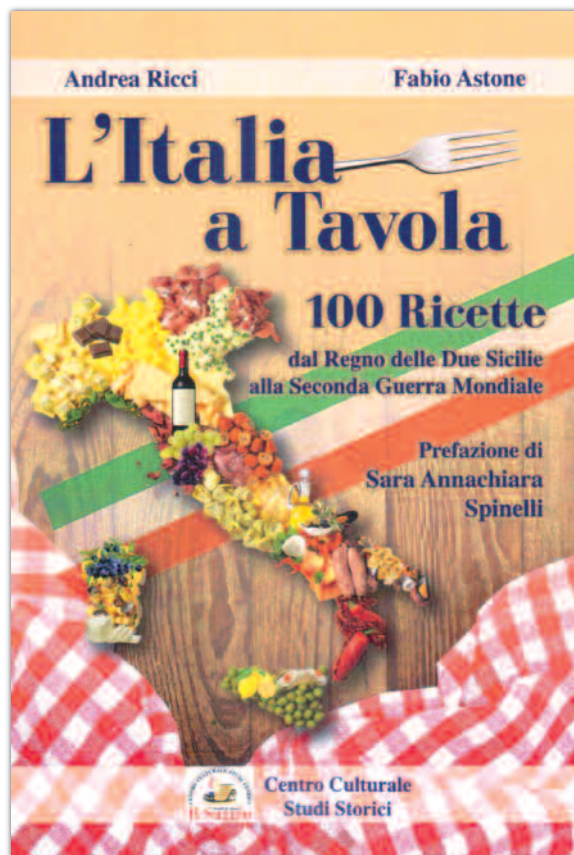


L'Italia a tavola

100 ricette dal Regno delle Due Sicilie alla Seconda Guerra Mondiale

di *Andrea Ricci e Fabio Astone*, Edizioni Il Saggio 2023, 210 pp., euro 25,00

Un viaggio nella nostra storia e nella nostra cucina. Dal Regno delle Due Sicilie alla Seconda Guerra Mondiale, Andrea Ricci e Fabio Astone ci conducono non solo attraverso una raccolta di antiche ricette, ma ci descrivono anche la vita quotidiana degli uomini e delle donne dell'epoca, raccontando l'evoluzione del cibo e degli italiani, attraverso la cucina, durante gli ultimi tre secoli. Così "viaggiamo" nel tempo e tra i piatti, dalla ricchezza della cucina borbonica alla povertà (inevitabile) di quella legata alle guerre, tra sartù di riso e gâteau di patate, pasta del brigante e lasagna napoletana, pastiere e pizze chiene, Cavalcanti e Corrado, tra belle immagini nuove e antiche e note storiche, sintetiche ma efficaci anche con preziosi riferimenti alla storia delle Due Sicilie, dalle norme relative alla organizzazione delle cucine di corte alla fusione tra cucina aristocratica e popolare. Nel libro non mancano curiosità, personaggi storici, tradizioni e segreti della cucina più buona del mondo, candidata come patrimonio dell'Umanità Unesco per il 2023. Un viaggio, quindi, finalizzato alla ricerca di sapori perduti, alla riscoperta dello strettissimo legame tra territorio e cibo, passando dal Regno delle Due Sicilie, alla Grande Guerra, il ventennio fascista e la Seconda Guerra Mondiale. Per ognuno di



questi periodi storici, vi è, dopo una breve introduzione generale, una raccolta di ricette tratte da ricettari storici dell'epoca, un approfondimento su un personaggio storico legato al cibo, una raccolta molto suggestiva di menù storici e delle interessanti note fotografiche. Per la totalità delle 100 ricette pubblicate, molte delle quali corredate da immagini, è, inoltre, proposta l'analisi dietologica con i contenuti complessivi in grammi di carboidrati, lipidi, proteine, fibra, acqua e, ovviamente, calorie. L'approccio scientifico seguito dagli autori porta a lega-

re dati tecnici a storie di piatti e biografie di personaggi noti e soprattutto meno noti, ma cruciali per il percorso alimentare italiano. Il libro è frutto di un meticoloso e appassionato lavoro di ricerca svolto al fine di convincere i lettori che, probabilmente, in Italia si mangia così bene proprio grazie alle sue invidiabili diversità territoriali e in virtù, soprattutto, dello stretto legame fra cibo e identità nazionale. Così, ripercorrendo la storia d'Italia, si punta a far conoscere l'immenso patrimonio culinario delle regioni italiane, riportando ognuno di noi negli angoli più remoti del nostro recente passato. Le ricette del libro sono la sintesi perfetta di ricordi, amore, amicizia, sofferenza, rivincita, identità, cultura e, soprattutto, storia della nostra bella Italia.

re dati tecnici a storie di piatti e biografie di personaggi noti e soprattutto meno noti, ma cruciali per il percorso alimentare italiano.

Il libro è frutto di un meticoloso e appassionato lavoro di ricerca svolto al fine di convincere i lettori che, probabilmente, in Italia si mangia così bene proprio grazie alle sue invidiabili diversità territoriali e in virtù, soprattutto, dello stretto legame fra cibo e identità nazionale. Così, ripercorrendo la storia d'Italia, si punta a far conoscere l'immenso patrimonio culinario delle regioni italiane, riportando ognuno di noi negli angoli più remoti del nostro recente passato. Le ricette del libro sono la sintesi perfetta di ricordi, amore, amicizia, sofferenza, rivincita, identità, cultura e, soprattutto, storia della nostra bella Italia.

C.d.A. Enpab

**SERENA
CAPURSO**
Vicepresidente



**MARIA GRAZIA
MICIELI**
Consigliere



**TIZIANA
STALLONE**
Presidente



**ILARIA
ORTENSI**
Consigliere



**SANTINO
ALTOMARI**
Consigliere

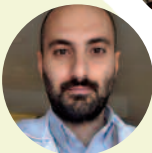


C.I.G. Enpab

MARINA BALDI
Coordinatore



SALVATORE ERCOLANO
Segretario



ORNELLA MUTO



SIMONA BRIGANDI'



SONIA CROCI



ROSA LENOCI



ENRICO LA MURA



ROBERTO CASACCIA



MICHELE ETTORRE



LAURA CUTINI



ANNA LUCIA NUTINI



MARIA CRISTINA DORE



GIOVANNI RUVOLO



MASSIMO SORRENTI



NICOLA TAFURI



ANGELINA ZAMBRANO



Per contattare gli uffici, sia telefonicamente che di persona, è necessario accedere al **software di prenotazione chiamate** all'interno dell'Area riservata.

Centralino 06.45547011

Fax 06.4554.7036

Vuoi pubblicare su Enpab Magazine? Scrivi a ufficiostampa@enpab.it

