

Il primo mensile italiano di ecologia e del vivere naturale • dal 1977

TerraNuova

# TerraNuova

N° 411 GENNAIO 2025



## Il dopo-feste a tavola *Leggerezza ed equilibrio*

*I consigli degli esperti per tornare in forma  
con buonsenso e in tutta sicurezza*

**ENDOMETRIOSI**  
Un aiuto dall'alimentazione

**BENESSERE**  
Il potere curativo del canto

**ORTO RIALZATO**  
Così coltivare è più facile!

**FORNELLI A GAS**  
Quando l'inquinamento  
è dentro casa

**CAMMINO BALTEO**  
Trekking tra antiche strade  
e vigneti

**ATTUALITÀ**  
Le guerre uccidono  
anche l'ambiente

MENSILE - € 5,00  
9 791257 000165



**10** *In primo piano*



**20** *Alimentazione e salute*



**28** *Salute*

**8** Tanto per cominciare  
**Siringhe di pace**  
Arianna Porcelli Safonov

**9** L'eco del mese  
**Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno**

**Distribuisce Terra Nuova!**



Lavori in un centro di alimentazione naturale? Una bottega del mondo? Hai un punto vendita o un'attività in sintonia con i nostri valori?

Potrai usufruire di interessanti vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it

**10** In primo piano  
**Il dopo-feste a tavola  
Leggerezza ed equilibrio**  
Beatrice Salvemini

**20** Alimentazione e salute  
**Endometriosi e ovaio policistico: un aiuto prezioso dall'alimentazione**  
Alexis Myriel

**28** Salute  
**Fornelli a gas: l'inquinamento è dentro casa**  
Gabriele Bindi

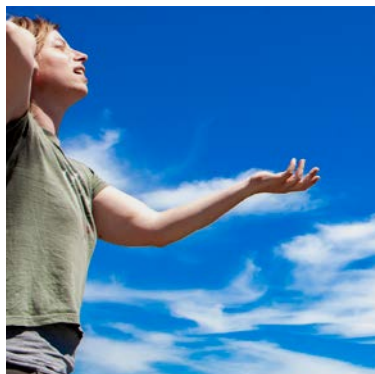
**34** Benessere  
**Il canto che trasforma**  
Beatrice Salvemini

**40** Benessere  
**Botanici negli integratori alimentari: la Corte europea annulla il divieto d'uso**  
a cura della redazione

**42** Ecoturismo  
**Cammino Balteo: perdersi tra antiche pietre e vigneti**  
Franco Voglino e Annalisa Porporato

**53** Agricoltura  
**Con l'orto rialzato coltivare è più facile**  
a cura della redazione

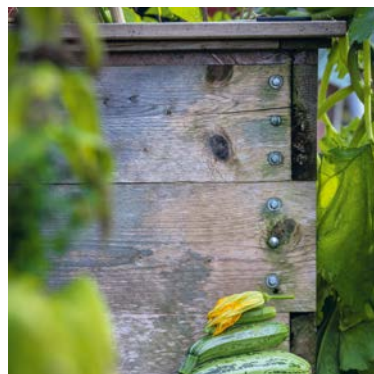
**62** Esperienze  
**Grandi catastrofi: la solidarietà dal basso unisce e fa la differenza**  
Linda Maggiori



**34** *Benessere*



**42** *Ecoturismo*



**53** *Agricoltura*

**68** *Cinema*  
**Anche il cinema guarda  
alla sostenibilità**  
Alexis Myriel

**71** *Ambiente*  
**Bambini: attenzione alle  
materie plastiche**  
Dario Scacciavento

**76** *Attualità*  
**Le guerre uccidono anche  
l'ambiente**  
Rita Cantalino

**94** *Il segnalibro*  
**Libri, teatro e video**  
a cura di Alessandra Denaro

**96** *Terra Nuova Libri*  
**Il catalogo dell'inverno di  
Terra Nuova**

**100** *Spunti di vista*  
**Ninna nanna della guerra**  
Trilussa

## Rubriche

**50** *L'Almanacco di Terra Nuova*  
Il rimedio del mese di gennaio:  
la melissa

**57** *Il punto biodinamico*  
Carlo Triarico, presidente  
dell'Associazione Agricoltura  
Biodinamica

**61** *Ecovillaggi.it*  
News e aggiornamenti dal mondo  
degli ecovillaggi

**67** *Forum agroecologia*  
Franco Ferroni, responsabile  
agricoltura e biodiversità del Wwf  
Italia

**92** *L'ecocircuito di Terra Nuova*  
Scopriamo le econovità e le realtà  
che diffondono una «ecologia della  
mente»



Terra Nuova n. 411(200) **gennaio 2025**  
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del  
14/02/2000 ISSN: 1121-178X

**Proprietà della testata:** Editrice Aam Terra  
Nuova Srl, Via del Ponte di Mezzo 1, 50127  
Firenze P. iva 05373080489  
**tel 055 3215729** - fax 055 5390109

**Chiusura del numero: 10 dicembre 2024**

**REDAZIONE** ([info@terranuova.it](mailto:info@terranuova.it))

**Direttore responsabile:** Nicholas Bawtree

**Consiglio di redazione:**

Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele  
Bindi, Alessandra Denaro

**Hanno collaborato a questo numero:**

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Rita  
Cantalino, Alessandra Denaro, Linda  
Maggiori, Arianna Porcelli Safonov, Annalisa  
Porporato, Franco Voglino

**Editing:** Alessandra Denaro  
([segreteria@terranuova.it](mailto:segreteria@terranuova.it))

**Progetto grafico:** Loris Reginato

**Impaginazione:** Daniela Annetta,

Loris Reginato, Sabrina Scrobogna

**Stampa:** Arti Grafiche Boccia S.p.A.  
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

**UFF. STAMPA:** [ufficiostampa@terranuova.it](mailto:ufficiostampa@terranuova.it)

**PUBBLICITÀ e piccoli annunci**

(055 3215729 int. 3) Sergio Tonon

[pr@terranuova.it](mailto:pr@terranuova.it) (pubblicità)

[annunci@terranuova.it](mailto:annunci@terranuova.it) (piccoli annunci)

Ignazio Presti (347 1365754)

[igpresti@gmail.com](mailto:igpresti@gmail.com)

Francesca Maggi (349 4510434)

[francescamaggi@terranuova.it](mailto:francescamaggi@terranuova.it)

**FIERE ED EVENTI**

Sabrina Scotti 055 3215729 int. 2

[fiere@terranuova.it](mailto:fiere@terranuova.it)

**ORDINI RIVISTA E LIBRI**

Privati: (055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi - [libri@terranuova.it](mailto:libri@terranuova.it)

Punti vendita: (055 3215729 int. 2)

Sabrina Scotti - [distribuzione@terranuova.it](mailto:distribuzione@terranuova.it)

**AMMINISTRAZIONE** (tel 055 3215729 int. 5)

Caterina Salamone

[caterinasalamone@terranuova.it](mailto:caterinasalamone@terranuova.it)

**La rivista è disponibile nei punti vendita del  
circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info), nelle fiere di  
settore, in edicola e per abbonamento.**

**Esercente dell'impresa editoriale  
esclusivamente per l'edicola:**

Spree S.p.A.



Via Torino 51,  
20063 Cernusco sul Naviglio  
(Milano)

tel 02924321 -

P. iva 12770820152

Iscrizione camera commercio

00746350149

CdA: Luca Spree (Presidente), Alessandro  
Agnoli (AD), Maverick Greissing (Consigliere  
Delegato)

**Distribuzione in edicola:** Press-Di

Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.

20090 Segrate

# Contributi speciali



**Franco Ferroni**

Laureato in Scienze Naturali indirizzo  
conservazione della natura e delle  
sue risorse. Nel 1990 ha iniziato  
a lavorare da professionista nel  
Wwf Italia, realtà presso la quale  
oggi è responsabile della sezione  
Agricoltura & Biodiversità.



**Donatella Livigni**

Docente di funzionalità  
vocale, antropologa della  
voce e del suono, ricercatrice  
indipendente e didatta della  
musica per l'infanzia.



**Ludovica Chiarini**

Ceo del progetto EcoMuvi,  
protocollo internazionale per la  
certificazione delle produzioni  
cinematografiche sostenibili.



**Andrea Coco**

Andrea Coco, esperto di medicina  
integrata, unisce la medicina  
occidentale con quella cinese.  
È autore di *Che fegato!* (Terra  
Nuova Edizioni).



**Certificato PEFC**

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

Questa rivista è stampata su carta **PRIMA SILK** certificata **PEFC™**.  
Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «**Editori amici delle foreste**» di Greenpeace e  
contribuisce a un'**economia solidale** promuovendo circuiti alternativi come i negozi bio  
([www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info)) e le librerie indipendenti.



# Sostieni il *cambiamento*



*Scegli l'abbonamento più adatto a te*

Digitale	Carta	Biennale
<b>€ 27,99</b>	<b>€ 43</b>	<b>€ 70</b>
<i>la rivista sempre a portata di mano</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>

Queste e tante altre opzioni su [www.terranovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranovalibri.it/abbonamenti)

# I vantaggi per chi si abbona

- Versione digitale inclusa con pdf scaricabile e accesso all'archivio storico**
- Spedizioni gratuite per tutti gli acquisti su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)**
- Un libro omaggio (vedi sotto)**
- Sconti e convenzioni nel mondo eco-bio**  
scopri tutte le realtà convenzionate:  
[www.terranuovalibri.it/scontoabbonati](http://www.terranuovalibri.it/scontoabbonati)
- 2 annunci gratuiti sulla rivista**  
vedi pagina 84 per i dettagli



## CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (CARTACEO PIÙ VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO)

- Annuale** (per me o regalo): € 43
- Biennale**: € 70
- Annuale regalo** (se io sono abbonato): € 38
- Annuale + Annuale regalo**: € 72
- Annuale estero**: € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
- Annuale sostenitore**: € 100

Per la lettura in digitale (omaggio) della rivista in abbonamento scopri i dettagli su [www.terranuovalibri.it/letturadigitale](http://www.terranuovalibri.it/letturadigitale)

**FORMA DI PAGAMENTO** Ho effettuato il pagamento (allego qui la ricevuta):

- sul c/c postale n° 69343903
- tramite bonifico bancario anticipato (IBAN IT07R050180280000011459930 causale "Abbonamento")

Intestati a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze

**NOTA:** il pagamento tramite carta di credito è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su [www.terranuovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranuovalibri.it/abbonamenti)

**Compila e invia con copia del versamento:** posta, fax 055 5390109 oppure [abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)

nome \_\_\_\_\_ cognome \_\_\_\_\_  
via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ loc. \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
tel \_\_\_\_\_ email\* \_\_\_\_\_ p.iva o Cod.Fisc. \_\_\_\_\_

### Dati per l'abbonamento in regalo

nome \_\_\_\_\_ cognome \_\_\_\_\_  
via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ loc. \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
tel \_\_\_\_\_ email\* \_\_\_\_\_

\* campo obbligatorio per leggere la versione digitale / **Contatti:** Tel 055 3215729 int.1 - [abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)



Gennaio 2025

in  
omaggio

*Nicholas Bawtree*

direttore responsabile



## Terra bruciata

**T**ra le tante conseguenze devastanti delle guerre, ce n'è una spesso dimenticata, nascosta tra le pieghe dei bilanci di spesa e delle trattative di pace: l'impatto sull'ambiente, spiegata in dettaglio nell'inchiesta di Rita Cantalino (pag. 76). Ogni conflitto lascia una cicatrice profonda sul Pianeta, un segno che spesso resta molto più a lungo di quanto durino le ostilità.

Pensiamo alle emissioni di gas serra del settore militare, che rappresentano il 5,5% del totale globale. Oppure ai poligoni militari che, come in Sardegna, avvelenano il suolo, l'acqua e l'aria, compromettendo interi ecosistemi. E ancora alle tonnellate di detriti, ordigni inesplosi e materiali tossici che infestano le terre una volta fiorenti, riducendo a nulla ogni speranza di rigenerazione naturale. Come possiamo pensare di affrontare la crisi climatica se ignoriamo l'impronta ambientale della guerra?

La devastazione ecologica non è un effetto collaterale. È essa stessa un'arma, silenziosa e spietata. Le esplosioni distruggono foreste e bacini idrici, gli incendi rilasciano nell'atmosfera quantità spaventose di gas serra, le operazioni militari devastano suoli agricoli e riserve naturali. Quando la guerra finisce, l'ambiente non torna al suo stato originario: restano terre sterili, acque contaminate, comunità costrette a convivere con i veleni e la mancanza di risorse.

*In un mondo che si dichiara impegnato nella transizione ecologica, come possiamo accettare che i costi delle guerre continuino a essere esclusi dai calcoli delle emissioni globali? Come possiamo ignorare che la ricostruzione postbellica moltiplica l'uso di cemento, materiali inquinanti e risorse energetiche? La pace, ci dicono, è una questione umanitaria. Ma è anche, indissolubilmente, una questione ambientale.*

*Ed è qui che dobbiamo interrogarci. Non basta che politici e governi si proclamino paladini della sostenibilità e della lotta al cambiamento climatico, devono anche prendere una posizione chiara contro le guerre.*

*Non basta piantare alberi e incentivare l'energia rinnovabile, se al contempo si finanziano armamenti e si alimentano i conflitti.*

*La vera transizione ecologica inizia dalla pace. Senza di essa, ogni sforzo sarà vanificato, ogni foresta distrutta e ogni falda avvelenata ci ricorderanno che non possiamo salvare il Pianeta finché continuiamo a distruggerlo con le bombe.*

A handwritten signature in black ink that reads "Nicholas Bawtree". The signature is fluid and cursive.





# l'eco del mese

**NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO**

## Terra Nuova alla radio

Prosegue la collaborazione con *Radio Antenna Uno* di Torino, che ospita le voci di Terra Nuova nell'ambito della trasmissione *Alziamo le vibrazioni*.

Gli ospiti di gennaio sono:

- giorno 14, Nicholas Bawtree, direttore di Terra Nuova, presenta il numero della rivista;

- giorno 21, il dottor Andrea Coco riprenderà l'argomento di punta del numero di gennaio: il detox dopo le festività.

Seguite la diretta con gli ospiti di Terra Nuova alle 18.00 sulle frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming su [www.antennaunoradio.com](http://www.antennaunoradio.com)

## Somatic Experiencing: seminario esperienziale a Firenze

L'11 e 12 gennaio si tiene a Firenze, presso l'associazione PerCorsi, in viale dei Mille 90, il seminario esperienziale dal titolo *Il trauma che trasforma* con Elisabetta Ugolotti e Rita Vitrano. L'approccio è quello del Somatic Experiencing ideato da Peter Levin, che permette di trasformare un trauma vissuto,



superandolo e sbloccando quelle innate difese che ci possono proteggere, rafforzando salute, vitalità e abilità. Appuntamento il sabato, dalle 10.00 alle 18.00, e la domenica, dalle 10.00 alle 17.30.

**Info e iscrizioni:**

[rita@ioinrelazione.it](mailto:rita@ioinrelazione.it)  
whatsapp 328 8251426

## Eco-fiere del mese *Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova!*

### 10-12 gennaio

Tra Sogno Magia e Benessere (Pisa – Stazione Leopolda)

*Manifestazione dedicata alle arti per la salute e artigianato*

### 17-19 e 24-26 gennaio

Festival dell'Oriente (Bologna)  
*Rassegna di arte, cultura e folklore orientale*

## Incontra gli autori di Terra Nuova

**8, 15 e 29 gennaio, online** *Martin Halsey, esperto di macrobiotica e nutrizione e autore di Cucina che cura e Dimagrire con la Italian Rice Diet, terrà tre incontri su Zoom. L'8 si parla di previsioni Ki delle 9 stelle, evento gratuito; per il 15 e il 29 è prevista una quota di iscrizione e si parlerà rispettivamente di «Interpretare le analisi del sangue con yin e yang» ed «Endometriosi e sindrome premestruale». Inizio ore 20.30. Info e iscrizioni: [www.lasanagola.com/eventi](http://www.lasanagola.com/eventi)*

**11, 24 e 25 gennaio, Mogliano Veneto (Treviso) e Primolano (Vicenza)** *Michela Trevisan, autrice di Manuale dei cibi fermentati, Svezamento na-*

*turale e di Liberi da allergie e intolleranze, l'11 terrà il laboratorio di pane con la pasta madre presso il Centro comunitario Don Giorgio, in via Ronzinella 176, interno 45, a Mogliano, dalle 10.00 alle 13.00. Iscrizioni su whatsapp al tel 366 4878681. Il 24 terrà l'incontro «Glicemia. Così buono da far star male», sempre in via Ronzinella, dalle 20.30. Il 25 gennaio sarà invece a Primolano, in via Foramello 1, per un altro laboratorio di pane con la pasta madre, dalle 16.00 alle 19.00. Iscrizioni su whatsapp al tel 366 4878681.*

**16 gennaio, Settignano (Firenze)** *Cristina Lorimer, autrice di Insieme si*

*impara a stare insieme, presenterà il suo libro al Circolo di Settignano, via S. Romano 1, alle ore 18.00. L'evento è organizzato dall'associazione «La fonte». L'autrice sarà presentata dalla professoressa Giuliana Pinto.*

**17 e 18 gennaio, Torino** *Francesco Paniè, co-autore di Perché fermare i nuovi OGM, sarà a Torino il 17 al Campus Luigi Einaudi, Dipartimento di cultura, politica e società, Lungo Dora Siena 100, alle ore 17.00, per presentare il suo libro. Parteciperà anche Daniela Conti. Il 18 sarà al teatro comunale di Monteu da Po (Torino), in via San Giovanni 5, per un dibattito sui nuovi OGM, alle ore 9.30.*







In primo piano

Beatrice Salvemini

# Il dopo-feste a tavola *Leggerezza ed equilibrio*

*Natale, Capodanno ed Epifania sono una splendida occasione per condividere bei momenti a tavola con chi amiamo. E se ci siamo lasciati andare a qualche eccesso, ecco i consigli degli esperti per tornare in forma con buon senso e in tutta sicurezza.*

In primo piano



Silvia Petruzzelli, biologa  
nutrionista e autrice di  
*Questa non me la mangio*.

**L**e festività in famiglia o con gli amici sono un gran bel momento durante il quale ci si gode appieno anche quel calore particolare che si condivide quando si è seduti a tavola insieme. Poi, a gennaio, di solito, ci si sente propensi a ristabilire un equilibrio alimentare che alleggerisca l'organismo da quegli eccessi a cui si è ceduto. Come procedere dunque per buttar giù magari quei due o tre chiletti presi durante le feste o per ripulire fegato e intestino? Le misure troppo drastiche o estemporanee, si sa, difficilmente sono una soluzione ottimale. Meglio usare il buonsenso e prendersi cura di sé in modo amorevole. Ecco qui i consigli di quattro esperti, ognuno dei quali ci propone un approccio al dopo-feste che ci può rimettere in forma. Siamo tutti di-

versi, abbiamo diverse abitudini, differenti costituzioni, preferenze e attitudini e diverse condizioni di partenza. Quindi, ognuno può scegliere la «strada» che sente risuonare di più e che meglio si adegua alla propria situazione.

**Silvia Petruzzelli: «Il segreto? Mangiare meno e meglio, sempre con buonsenso»**

«In determinati periodi o stagioni si intensificano i messaggi pubblicitari riguardanti prodotti associati al detox, ma è importante considerare che non sempre gli interessi di chi vende coincidono con i nostri, ovvero con la nostra salute» spiega la dottoressa Silvia Petruzzelli, biologa nutrizionista e autrice di *Questa non me la mangio*. «Spesso basterebbe tornare a mangiare meglio e meno, poiché il segreto della longevità in salute è di fatto la restrizione calorica, purché siano assicurati tutti i nutrienti essenziali. Tra questi ci sono i composti antiossidanti, come ad esempio zinco, magnesio e selenio, che troviamo in cereali integrali in chicco, nei legumi e nella frutta secca oleosa. Se i cereali in chicco si cuociono per assorbimento, cioè senza rimuovere l'acqua di cottura, non si perdono i minerali che, essendo idrosolubili, si trasferiscono nell'acqua. È importante anche la fibra, sia solubile, sia insolubile. La prima riduce l'assorbimento a livello intestinale di zuccheri e colesterolo, riducendo quindi il rischio anche di ipercolesterolemia, la seconda favorisce il transito intestinale, riducendo il tempo di permanenza di eventuali sostanze dannose. Ed è bene fare attenzione alle proposte magari diffuse sui social e ai vi-





### **Questa non me la mangio**

*Scegliere il cibo senza cadere nelle trappole della propaganda e dei falsi miti*

*Silvia Petruzzelli*



In primo piano

deo che promettono miracoli e agli approcci malsani che possono nuocere alla salute. È meglio affidarsi a professionisti qualificati piuttosto che alla propaganda».

La dottoressa Petruzzelli mette in guardia da certe soluzioni che definisce non adeguate. «Ad esempio non è corretto ricorrere, per giorni di seguito, a un regime solo a base di succhi di frutta e verdura» spiega. «La verdura e la frutta sono molto importanti, ma andrebbero mangiati nella loro integrità. Laddove siano stati estratti o centrifugati, gli zuccheri presenti diventano liberi e viene a mancare la fibra che ne limita l'assorbimento a livello intestinale. Gli zuccheri liberi significano glucosio e fruttosio libero. Il primo fa aumentare la glicemia, con conseguente aumentato rilascio di insulina da parte del pancreas e quindi aumentata sintesi endogena di colesterolo, in particolare a livello epatico, con conseguente aumento di Ldl (il cosiddetto colesterolo cattivo). Per quanto riguarda il fruttosio, se assunto in quantità parsimoniosa (attraverso verdura e frutta integra) non è un problema per la salute. Se in eccesso determina un incremento dei livelli di trigliceridi che possono depositarsi in maniera anomala a livello epatico, dando luogo a una condizione di fegato grasso, cioè steatosi epatica non alcolica, primo passo verso una steatoepatite, cioè una risposta infiammatoria con danno alle cellule del fegato e aumentato rischio di cirrosi. Inoltre, la steatosi epatica può aumentare il rischio di resistenza insulinica e diabete di tipo 2 e favorire ipercolesterolemia, con aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Lo stesso discorso vale per le diete in cui viene proposto di mangiare solo frutta: ci sarà un eccesso di fruttosio».

Altra scelta drastica che la dottoressa Petruzzelli sconsiglia è quella che abolisce o riduce drasticamente i grassi. «In questo caso infatti può verificarsi una stasi della cistifellea e quindi una maggiore sedimentazione della bile e litogenicità, ovvero si favorisce la formazione di calcoli» spiega. «I grassi non sono da demonizzare, non ci intossicano, purché siano grassi buoni, come quelli contenuti nell'olio extravergine di oliva. Quest'olio, se cotto, svolge un'efficace azione coleretica e colagoga, attivando le cellule epatiche. In parole semplici, stimola sia la produzione di bile da parte del fegato sia la contrazione della cistifellea, favorendo lo svuotamento della bile e il flusso biliare verso l'intestino. Sarebbe bene invece non usare oli di semi come ad esempio olio di girasole, sesamo, mais e così via (a eccezione dell'olio di semi di lino) per il loro alto contenuto di Omega 6 che, se in eccesso

