

# TerraNuova

N° 398 NOVEMBRE 2023

## Vivere fuori dagli sche(r)mi



*I pericoli della digitalizzazione pervasiva  
e le strategie di difesa,  
per provare a restare umani*

**RICETTE**  
Piatti a base di farine di legumi

**ECOCOSMESI**  
Autoabbronzanti a confronto

**ECOTURISMO**  
La magia del foliage

**AGRICOLTURA**  
La tecnica dell'orto bioattivo

**LINEA ADRIATICA**  
Attivisti contro il gasdotto Snam

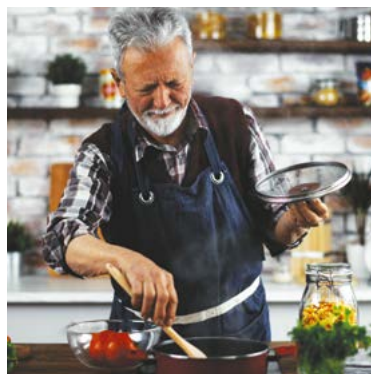
**BUDDHISMO**  
Intervista ad AnShin Thomas



## 10 *In primo piano*



## 26 *Ricette*



## 32 *Energia*

**8** Tanto per cominciare  
**Ortopedia chic**  
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  
**Vivere fuori dagli sche(r)mi**  
Gabriele Bindi

**26** Ricette  
**Farine di legumi: una fonte versatile di proteine vegetali**  
Francesca Luise

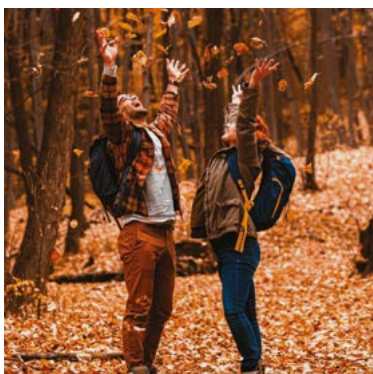
**32** Energia  
**Risparmiare energia ai fornelli**  
Dario Scacciavento

**36** Ecosmesi  
**Autoabbronzanti: il sole sulla pelle tutto l'anno**  
Alessandra Miraglia

**42** Ecoturismo  
**La magia del foliage**  
Franco Voglino e  
Annalisa Porporato

**53** Agricoltura  
**Orti produttivi su terreni impervi**  
Alessio Capezzuoli

**60** Agricoltura  
**L'orto ti apre alla vita! Intervista a Francesca Della Giovampaola**  
Gabriele Bindi



**42** *Ecoturismo*



**53** *Agricoltura*



**64** *Ambiente*

**64** *Ambiente*

**Adriatica:  
la linea di distruzione  
del gasdotto Snam**

Linda Maggiori

**72** *Nuovi paradigmi*

**Congedarsi con  
«leggerezza»**

Antonella Malaguti

**76** *Esperienze*

**Una volta ero un soldato.  
Intervista a Claude AnShin  
Thomas**

Nicholas Bawtree e  
Viola Carmilla

**90** *Ecocircuito di Terra Nuova*

**Scopriamo le econovità e le  
realità che diffondono una  
«ecologia della mente»**

**94** *Il Segnalibro*

**Libri, teatro e video**

a cura di Alessandra Denaro

**96** *Terra Nuova Libri*

**Il catalogo d'autunno  
di Terra Nuova**

**100** *Spunti di vista*

**Amordisé**

Nives Favero e Stefano Viviani

## Rubriche

**22** *Il punto biodinamico*

Carlo Triarico,  
presidente dell'Associazione per  
l'Agricoltura Biodinamica

**31** *Slow Food*

Federico Varazi,  
vicepresidente *Slow Food Italia*

**50** *Almanacco di Terra Nuova*

Il rimedio del mese: basilico

**56** *Mondo bio*

Maria Grazia Mammuccini,  
presidente *Federbio*

**63** *Coltiviamo la diversità*

News e appuntamenti dalla Rete  
Semi Rurali

**70** *Ecovillaggi.it*

News e appuntamenti dalla Rete  
italiana villaggi ecologico

**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: 11 ottobre 2023**

**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, Giorgio Capellani, Alessio Capezzuoli, Viola Carmilla, Francesca Della Giovampala, Alessandra Denaro, Francesca Luise, Antonella Malaguti, Linda Maggiori, Maria Grazia Mammuccini, Alessandra Miraglia, Arianna Porcelli Safonov, Annalisa Porporato, Anshin Thomas, Carlo Triarico, Francesco Varanini, Federico Varazi, Franco Voglino

**Editing:** Alessandra Denaro

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

**Progetto grafico:** Loris Reginato

**Impaginazione:** 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. 5) Sergio Tonon

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

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

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)

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

skype: [mariapia.tinaglia](mailto:mariapia.tinaglia)

Ignazio Presti (347 1365754) -

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

Francesca Maggi (349 4510434) -

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

Francesco Dardis (330 321405) -

[francesco.dardis@alice.it](mailto:francesco.dardis@alice.it) -

skype: francesco.dardis

**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)

Olga Bossa - [olgabossa@terranuova.it](mailto:olgabossa@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:**



Sprea S.p.A.  
Via Torino 51,  
20063 Cernusco sul Naviglio  
(Milano)  
tel 02924321 -

P. iva 12770820152

Iscrizione camera commercio 00746350149

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

**Distribuzione in edicola:** Press-Di

Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.

20090 Segrate

# Contributi speciali



**Francesca Della Giovampala**

Giornalista professionista, permacultrice, co-fondatrice del progetto «Bosco di Ogigia».



**Claude AnShin Thomas**

Monaco zen impegnato da tempo per la nonviolenza, tiene incontri e ritiri in tutto il mondo: negli ospedali, nelle prigioni e persino nei teatri di guerra.



**Francesco Varanini**

Scrittore e antropologo, co-fondatore del settimanale Internazionale e professore universitario.



**Giorgio Capellani**

Ingegnere, conferenziere e insegnante nelle scuole Steiner Waldorf.



**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

Novità

-  **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 80 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 IT07R0501802800000011459930 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)



Novembre 2023

in  
omaggio

**Nicholas Bawtree**

direttore responsabile



## Il digitale in carrozza

**C**ome sta cambiando le nostre vite l'avvento del digitale? Se lo vogliamo capire davvero dobbiamo guardare le cose dal punto di vista più oggettivo possibile. E in questo caso, bisogna dirlo, i mezzi pubblici sono molto puntuali: treni e autobus sono da sempre un punto di osservazione privilegiato per fotografare i nostri comportamenti, capire chi siamo e dove stiamo andando.

Cosa ci rivelano i corridoi dei pullman e gli scompartimenti delle carrozze? Fino a qualche anno fa si osservavano delle differenze abissali tra i vari paesi europei e se ne restava stupiti. Dal comportamento dei viaggiatori del Nord Europa scoprivamo un carattere più riservato e riflessivo. Li vedevamo immersi nel loro mondo interiore, silenziosi, incollati alla pagina di un libro o di un giornale. E quei popoli, sempre inclini a visitare il nostro paese e ad amarci senza apprezzarci, a loro volta, guardavano esterrefatti al nostro chiacchiericcio turbolento e a quella commedia divertente e chiacchierosa che era il nostro stare insieme. Potevano trovare qualcuno immerso nella lettura di una rivista o di qualche quotidiano sportivo, ma il resto era puro spettacolo gratuito.

Uno degli effetti, forse meno chiacchierati, del digitale è che ha smussato queste differenze e ci ha reso tutti un po' più simili. Un cambiamento antropologico che ha uniformato persino la nostra postura. I caratteri comuni sono la testa piegata, le spalle ricurve e il movimento ossessivo del pollice a solleticare gli schermi di tablet e cellulari.

Dal punto di vista funzionale ci abbiamo tutti guadagnato. I più infervoriti si dilettono con l'ascolto di qualche podcast a piacimento, i liberi professionisti ne approfittano per scrivere le ultime email di lavoro, c'è chi ordina la cena a qualche servizio di delivery, chi prova a recuperare qualche relazione o rapporto a suon di «vocali».

Dal punto di vista umano, invece, il vantaggio è tutto da verificare. Ed è proprio questa la materia di esplorazione del nostro articolo in primo piano (pag. 10). Tornando alla sedia da cui scrivo questo editoriale (sono anch'io un digital worker), a volte sento la mancanza di uno spazio, di una sana distrazione, di quel momento in cui ci dimentichiamo del nostro ruolo nel mondo. Di quella sorta di imbarazzo di chi ti si siede di fronte e non ha mezzi per difendersi. Di quegli sguardi trasognati riflessi dal finestrino. E di quei coraggiosi tentativi di dialogo, spesso maldestri e inconcludenti, ma anche ricchi di magia.

Dove ci sta portando il digitale non ci è dato saperlo. Ma da semplici passeggeri di questo treno in corsa, forse ogni tanto dovremmo anche scendere. E ricordarci che la vera vita in fondo rimane là fuori.





# 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 nella trasmissione «Alziamo le vibrazioni». Seguite la diretta alle 19.00 (frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming [www.antennauradio.com](http://www.antennauradio.com)).

Gli appuntamenti di novembre sono:

- giorno 7, il direttore della rivista Nicholas Bawtree presenta il nuovo numero;
- giorno 14, Gabriele Bindi, giornalista di Terra Nuova, parlerà della sua inchiesta sul digitale e su come sia possibile uscirne e non esserne schiavi;
- giorno 21, intervista all'attivista Linda Maggiori;
- giorno 28, Mimmo Tringale, direttore editoriale di Terra Nuova, presenta il libro *Rispamare energia: ecco come fare*.



## ERRATA CORRIGE

Per un errore, l'articolo «Nascita: rimettere al centro la fisiologia può salvarci il futuro» (Terra Nuova, ottobre 2023, pag. 76) riportava la firma sbagliata dell'autore. Autrice dell'articolo è Clara Scropetta, traduttrice dei testi di Michel Odent e altresì autrice del libro *Accanto alla madre* (Terra Nuova Edizioni).

## Eco-fiere del mese

**Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova**

**4-5 e 11-12 novembre** Festival dell'Oriente (Parma)  
Kermesse dedicata al folklore orientale

**10 - 12 novembre** Passioni in Fiera e AGRIeTOUR (Arezzo Fiere)  
Natura, agricoltura, animali e turismo rurale

**10 - 12 novembre** Yogafestival Milano (Superstudio - Famagosta)  
Al cuore dello yoga

**17 - 19 novembre** Fa' la Cosa Giusta! (UmbriaFiere - Bastia Umbra)  
Fiera dedicata agli stili di vita sostenibili

**19 novembre** Chiamata a Raccolto (Feltre - Bl)  
Incontro su biodiversità, alimentazione e turismo sostenibile

## Incontra gli autori di Terra Nuova

**4, 14, 21 e 25 novembre, Bergamo**  
Laura Castoldi, esperta di cucina macrobiotica, tiene quattro corsi di cucina. Il primo il 4 novembre sul tema «Colazioni e dolci al cucchiaino», il secondo giorno 14 su come cucinare la zucca, poi il 21 «Zuppe, minestre e vellutate» e il 25 su come preparare torte e biscotti. Presso «I buoni sani», via Cassina 8/b. Info e iscrizioni: [www.ibuonisani.it/it\\_it/corsi-e-eventi](http://www.ibuonisani.it/it_it/corsi-e-eventi)

**8, 15, 22 e 29 novembre, online**  
Martin Halsey, esperto di nutrizione e macrobiotica, tiene quattro webinar. L'8 novembre su «Acne e malattie della pelle: piatti e rimedi speciali»; il 15 «Diagnosi della mano» con Ken Prange; il 22 «Diagnosi dei sintomi insoliti: tic e qualità della voce»

e il 29 «Diagnosi Heilpraktiker (naturopatia tedesca) in macrobiotica» con Steven Acuff. Le lezioni si svolgono su zoom alle 20.30.  
Per iscrizioni: [www.lasanagola.com/eventi](http://www.lasanagola.com/eventi)

**15-19 novembre, Castelli (Teramo)**  
Dal 15 al 19 novembre Kai Romhardt, autore di *L'economia siamo noi*, tiene un seminario dal titolo «Lavorare in consapevolezza in tempi di cambiamento. Metodi e ambiti di pratica per professionisti, dirigenti e imprenditori». Per il programma e le iscrizioni: [www.avalokita.it](http://www.avalokita.it)

**19 novembre, Grizzana Morandi (Bologna)** Andrea Magnolini, autore di *Fare cesti*, tiene un corso di ceristeria. Per iscrizioni: Andrea, tel 347

2237427, [a.magnolini@gmail.com](mailto:a.magnolini@gmail.com)

**25 novembre, Pescara** Cecilia Fazioli, pedagoga, counselor esperta in relazione genitori/figli e scuole parentali tiene un workshop dal titolo «Dalle coccole all'autonomia». Orario: 10.00-17.00. Per iscrizioni: [associazionevitapescara@gmail.com](mailto:associazionevitapescara@gmail.com)

**25, 26, 27 novembre, Frattuccia di Guardea (Terni)**  
Alessandro Ronca tiene due corsi teorico-pratici. Dal 25 al 26 novembre «YOUseful Off Grid Living. La tua casa senza bollette»; il 27 novembre terrà un corso per la realizzazione di un impianto fotovoltaico a batterie. Presso il Parco dell'Energia Rinnovabile. Per iscrizioni: tel 0744 1901085, [www.per.umbria.it](http://www.per.umbria.it) - [scrivi@per.umbria.it](mailto:scrivi@per.umbria.it)



# Vivere fuori dagli sch(e)rmi

*La cultura digitale permea la nostra vita con degli effetti di cui non siamo ancora pienamente consapevoli. Dalla violazione della privacy ai danni sui comportamenti sociali e sul sano sviluppo dei bambini, come conoscere i pericoli e le strategie di difesa.*



**C**hi scrive questo articolo è figlio di un'altra epoca. Un'epoca in cui da bambini si giocava a pallone in strada. Qualche anno dopo si imparava a battere a macchina o a truccare i motorini. Se dovevi chiamare una ragazza al telefono sapevi che prima o poi ti saresti imbattuto in un genitore. Agli appuntamenti si arrivava più precisi e se qualcuno non veniva te ne facevi una ragione. Il mio primo approccio con un computer fu con la tesi di laurea, su un vecchio *Windows 95* che si piantava regolarmente a ogni nuovo paragrafo.

Ma quella generazione si sta estinguendo. Quelli nati dopo di me sono i «nativi digitali», a cui la sorte ha riservato la presenza della tecnologia digitale fin dalla prima infanzia. Cos'è che li contraddistingue? C'è in questa generazione qualcosa di unico e irripetibile?

Il cambiamento culturale e tecnologico è stato una costante nella storia umana. L'avvento della scrittura, della stampa, della radio e della televisione ha portato a trasformazioni significative nella società e nella cultura. Ogni nuova tecnologia ha portato con sé vantaggi e sfide, ma non ha necessariamente implicato la perdita permanente di qualcosa di essenziale per l'essere umano. I tempi che corrono, però, ci pongono nuove domande. Crescono le nostre preoccupazioni legate all'uso intensivo delle tecnologie digitali e ai suoi effetti collaterali, ancora in gran parte inesplorati. Ma qualcosa possiamo già dire, grazie all'impegno di ricer-

catori, neurologi e studiosi dei comportamenti sociali. Qualche esempio? Sappiamo già che l'uso smodato delle comunicazioni digitali porta sicuramente a una diminuzione delle interazioni personali, con ripercussioni sulla qualità delle relazioni e il declino della comunicazione non verbale. Ma sappiamo anche che l'uso eccessivo di dispositivi digitali, specialmente tra i giovani, conduce verso nuove dipendenze, con potenziali effetti negativi sulla salute mentale e il benessere.

Internet ha abbattuto molte barriere, regalandoci l'accesso illimitato a una sterminata quantità di informazioni. La tecnologia ci ha sedotto e abbandonato, lasciandoci in preda a un sovraccarico cognitivo, che rende difficile la concentrazione e la selezione di informazioni davvero rilevanti e importanti per la nostra vita.

E poi c'è la questione più propriamente politica: l'uso diffuso delle tecnologie digitali solleva preoccupazioni sulla privacy e sulla sicurezza dei dati personali, per il rischio crescente di veder ridurre la libertà individuale e la dignità umana.

Il digitale assomiglia a un fiume in piena che corre sempre più velocemente, non si sa bene in quale direzione. È possibile arginarlo? La chiave per affrontare queste sfide sta nell'educare le persone, compresi i cosiddetti nativi digitali, a un uso consapevole e responsabile delle tecnologie. Ma è anche necessario bilanciare l'uso delle tecnologie digitali con altri aspetti importanti della vita umana, come le relazioni perso-



nali, l'apprendimento offline e il benessere psicologico. In altre parole abbiamo bisogno di alternare il digitale all'analogico, per mitigare i rischi e massimizzare i benefici delle tecnologie digitali. Rischiamo forse di perdere ciò che è essenziale per l'essere umano?

«La digitalizzazione in sé non mi spaventa, in questi termini, cioè quelli di una perdita di umanità» ci ha risposto l'antropologo Duccio Canestrini. «Il problema credo rimanga l'uso che se ne vuole fare. Quando qualcosa va storto sento spesso dare la colpa a un algoritmo, ma la realtà è che qualche umano l'ha progettato in maniera non del tutto consapevole delle conseguenze. È anche vero che i nativi digitali, essendo cresciuti nel "brodo elettronico", non sono tanto sensibili alla (loro) privacy, né ai pericoli del controllo sociale che la digitalizzazione può comportare. Per evitare derive preoccupanti, auspicherei lezioni di etica delle nuove tecnologie per i giovani».

### Una tecnologia che non sappiamo usare

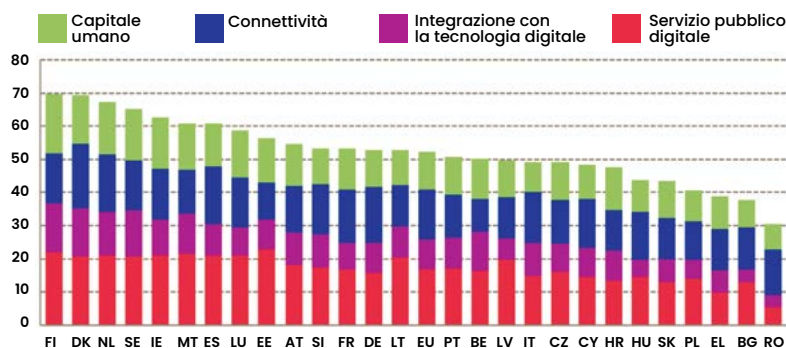
Siamo nel pieno di quello che è stato battezzato come «il decennio digitale europeo». E l'Ue in effetti ha messo sul tavolo risorse consistenti: ben 127 miliardi destinati alle riforme e agli investimenti connessi al digitale nei piani nazionali per la ripresa e la resilienza, a cui si sommano 250 miliardi dal programma *Next Generation*

*Eu*, meglio conosciuto come *Recovery Fund*.

Già questi numeri fanno capire che si tratta di una direzione precisa e irreversibile. Sul piano sociale e politico c'è però un'attenuante: il mondo digitale, secondo i legislatori, dovrebbe basarsi su valori condivisi, dove nessuno è lasciato indietro, tutti godono di libertà, protezione ed equità. In questo mondo ideale tutti dovrebbero avere le competenze per utilizzare la tecnologia e migliorare l'accesso ai servizi e all'informazione. Il clima di diffidenza verso Bruxelles e le autorità sovranazionali però sta crescendo un po' ovunque, soprattutto quando si parla di abolizione del contante, auto elettriche, passaporti digitali. Stanno costruendo una grande

### Livello di digitalizzazione dei paesi europei

Fonte: Osservatorio DESI dell'Unione Europea.



gabbia dove rinchiuderci?

Al di là di tutti i legittimi dubbi è tuttavia evidente che su larga scala il digitale, almeno in teoria, dovrebbe semplificare la vita e rendere l'economia più veloce e più fluida (oltre che più controllabile sul piano fiscale). Le piccole imprese potranno presto uti-

## Digitale®

Prima di utilizzare leggere attentamente il foglio illustrativo

### Cosa è e a cosa serve

Digitale dal lat. *digitus* («dito») «cifra». – In elettronica e in informatica, si qualifica in contrapposizione ad analogico. Si basa sulla trasformazione di segnali elettrici in segni binari. Attraverso di esso i dati sono rappresentati come una successione di 1 e 0.

### Indicazioni d'uso

Il digitale permette la produzione, la messa in rete, la distribuzione e il consumo di diversi dati. Può essere utilizzato in tutti gli ambiti della società come booster o acceleratore di velocità, efficienza, controllo.

### Effetti collaterali

- Tutti i vostri dati possono venire raccolti in modo permanente e utilizzati per i più diversi scopi commerciali e non.
- Il digitale non garantisce il rispetto della sfera privata e può condurre a una diffusa sorveglianza da parte di persone terze e delle autorità.
- Attraverso l'interpretazione dei dati e la macchinazione di complessi algoritmi il digitale può deviare il comportamento dei cittadini, nell'interesse dello Stato e di altre corporazioni, che potrebbero condurre esperimenti sociali, senza che i cittadini ne vengano informati.
- Attraverso il digitale si può cadere nelle reti criminali e subirne il controllo.
- Un abuso e un sovradosaggio di digitale conduce all'isolamento sociale e a comportamenti non compatibili con la vita sociale umana. Può generare dipendenza dagli schermi, secondo la patologia denominata SCS (*Screen Culture Syndrome*).
- Il digitale può rendere superfluo il lavoro delle persone e sottrarne la funzione lavorativa.
- È stato riscontrato da diversi studi scientifici che l'uso prolungato di internet e dei social network, e più in generale il trasferimento di tutte le relazioni nel mondo digitale, può causare, soprattutto nei soggetti giovani e adolescenti, fenomeni di isolamento sociale, autolesionismo, fenomeni come lo stalking (cyberstalking), il bullismo digitale (cyber-

lizzare l'intelligenza artificiale per prendere decisioni aziendali, interagire con i propri clienti o migliorare parti delle loro operazioni aziendali e molti lavori tradizionali potrebbero scomparire per sempre. Intanto la connettività si propaga velocemente anche in villaggi, montagne e aree remote, rendendoci tutti più o meno felicemente interconnessi. Per misurare l'avanzamento dei Paesi europei in termini di digitalizzazione dell'economia e della società, la Commissione Europea ha introdotto il *Digital economy and society index* (Desi), un Osservatorio che rivela un approccio molto diverso tra i singoli paesi. Le stesse autorità riconoscono che la progressiva diffusione degli strumenti digitali dovrebbe essere accompagnata da un'adeguata formazione. L'87% dei cittadini europei in effetti fa un uso regolare di internet, ma solo il 54%, secondo i dati del monitoraggio europeo, possiede le competenze informatiche di base, per non parlare delle competenze culturali che ci permettono di gestirne gli effetti avversi. Nella classifica generale sulla digitalizzazione l'Italia, purtroppo o per fortuna che dir si voglia, è ancora nelle retrovie, lontana dai Paesi a lei simili per caratteristiche socio-economiche e per grandezza (come Spagna, Francia e Germania). Finlandia, Danimarca, Olanda e Svezia hanno le economie digitali più avanzate e chi ha viaggiato in questi paesi può testimoniare la diffusione ormai pervasiva di questi strumenti. Sui 27 Paesi membri





dell'Unione Europea siamo diciottesimi per livello di digitalizzazione complessiva, ma siamo ancora più indietro sul fronte del *capitale umano*, indicatore che mostra il grado di formazione e le relative competenze informatiche diffuse nella popolazione (vedi infografica a pag. 13). Siamo quartultimi quanto a competenze digitali almeno di base (46%) e le nostre imprese si mostrano poco propense a offrire formazione ai propri dipendenti. Il maggiore ritardo, tuttavia, lo paghiamo sulla quota di laureati specialistici in ambito Ict (*Information and communications technology*). Siamo infatti ultimi nel continente con solo l'1,4% dei laureati, rispetto a un valore Ue del 3,9%. Numeri che devono far riflettere, considerato l'impatto del digitale sulle nostre vite. Non è come se guidassimo un'automobile senza avere la patente?

### **I rischi della digitalizzazione secondo la scienza**

Diversi studi e ricerche hanno esaminato l'effetto della cultura digitale sul declino delle competenze analogiche e delle abilità tradizionali. Una delle principali preoccupazioni è relativa alla perdita di un'abilità fondamentale degli esseri umani da quando esiste la civiltà: l'uso della scrittura a mano, messo in pericolo dall'utilizzo predominante di tastiere e dispositivi digitali. Cos'è che ci distingue dagli animali, se non il pollice opponibile e l'uso

intelligente delle mani? Oggi sappiamo che la scrittura a mano è una competenza importante, specialmente durante l'infanzia, poiché è legata allo sviluppo delle abilità motorie e cognitive. Gli scienziati ci confermano che gli studenti che prendono appunti a mano tendono a comprenderli meglio rispetto a quelli che utilizzano un computer portatile. Uno studio internazionale pubblicato su *Psychological Science* dimostra chiaramente che la

---

**Gli scienziati ci confermano che gli studenti che prendono appunti a mano tendono a comprenderli meglio rispetto a quelli che utilizzano un computer portatile.**

---

scrittura a mano favorisce la comprensione approfondita e la memorizzazione<sup>1</sup>.

Anche il progressivo abbandono della lettura dei libri cartacei, a vantaggio di tablet e lettori digitali, viene correlato alla perdita della capacità di comprendere un testo, e può comportare deficit sulla profondità della riflessione. La lettura su supporti digitali potrebbe poi compromettere la memoria, mentre la lettura su carta è adeguata a una migliore comprensione e a una maggiore concentrazione.

Le decisioni quotidiane, sia grandi che piccole, sono diventate sempre più complesse a causa della stragrande abbondanza di scelte che ci viene presentata, insieme alla moltitudine di com



**Giorgio Capellani**

*è ingegnere, insegna materie scientifiche nelle scuole Steiner Waldorf di Milano e tiene seminari di formazione per insegnanti Steiner Waldorf per i corsi di fisica e chimica. Svolge attività di conferenziere in ambito antroposofico.*

## Educazione digitale: il ruolo di genitori e insegnanti

Qual è l'impatto degli strumenti digitali nell'età dello sviluppo? L'intervista a Giorgio Capellani, saggista e insegnante presso le scuole steineriane.

***Per i nostri ragazzi la distinzione tra vita reale e vita virtuale diventa sempre più difficile. Quali sono le attività «analogiche» che meglio di altre possono riuscire a contrastare questo fenomeno di impoverimento percettivo?***

L'aspetto fondamentale è la consapevolezza delle differenze tra mondo reale e mondo virtuale. Il mondo virtuale è un surrogato artefatto della realtà che, da un punto di vista sensoriale in senso stretto e percettivo in senso allargato, fornisce una esperienza limitata del mondo. L'esperienza reale è tipicamente multisensoriale, quella virtuale è principalmente visiva e uditiva, con immagini e suoni riprodotti non reali. Il contatto con la natura nelle sue più svariate declinazioni, la relazione umana diretta e l'arte rappresentano gli ambiti elettivi per recuperare un vero senso del reale.

Oggi molti giovani si trovano nell'impossibilità di fare esperienza, vittime di strutture molto regimentate, perché gli sono proposte o imposte esperienze già confezionate. Il gioco libero rappresenta per il bambino piccolo una vera «università» cognitiva e sociale. Purtroppo tendiamo sempre di più a pianificare le agende dei nostri bambini con una infinità di corsi e attività tese all'addestramento piuttosto che alla libera formazione delle capacità umane. Questo è un grande spunto di riflessione a cui, come genitori ed educatori dovremmo prestare la massima importanza. Possiamo guardare ad esempio alle attività sportive che dovrebbero nascere con un profondo significato ludico e che sono invece trasformate da subito in momenti addestrativi altamente competitivi. La domanda quindi che possiamo porci è sul vero significato educativo di questo approccio.

***In assenza di una policy sull'uso del web da parte dei giovani e dei meno giovani, quali strumenti possiamo mettere in campo come genitori, educatori, insegnanti?***



Bisogna generare consapevolezza nei genitori e negli educatori sulla natura del digitale, sul suo utilizzo e sugli effetti. Le regole di utilizzo devono venire date dagli adulti in ambito familiare e scolastico e l'adulto deve esercitare il proprio ruolo in quanto adulto. Dal punto di vista educativo il vero dramma della nostra società è la carenza di veri adulti che sappiano essere modello e guida per bambini e adolescenti che, in loro assenza, si rivolgono ad *influencer*, *gamer* e *trapper* come a nuovi maestri di pensiero e di etica comportamentale. Il web diventa un problema per i ragazzi quando gli adulti sono assenti. Dare un tablet o uno smartphone a un bambino è un nonsenso educativo, il problema è che molti genitori lo vedono come un gesto naturale privo di controindicazioni.

***Cosa succede esattamente al cervello dei bambini se vengono inondati di stimoli digitali o comunque virtuali, come quelli di videogiochi, computer o smartphone?***

Il nostro cervello ha una meravigliosa capacità di conformarsi ed evolvere in base agli stimoli ricevuti. Quanto più gli stimoli sono ricchi, variati, multisensoriali, in ultima analisi reali, quanto più il nostro cervello evolve in modo ampio e completo permettendo nuove sinergie tra le sue varie parti e permettendo quindi la manifestazione della nostra individualità umana. Quanto più gli stimoli sono unidirezionali, intensi e continuativi tanto più appiattiamo le nostre capacità. Questo è ancora più vero in un cervello in via di formazione come quello di un bambino. Ad esempio, la meccanica fine dei movimenti delle mani associata alle funzioni tattili in un ambiente bello ed appropriato sono stimoli fondamentali per una corretta evoluzione del bambino piccolo: afferrare, muovere e muoversi, annodare, tastare diversi materiali naturali, sperimentare sulla pelle diverse fibre naturali sono stimoli essenziali per l'evoluzione del cervello umano. La passività del video blocca questi processi evolutivi e genera veri e propri circuiti di dipendenza dati dai *loop* dopaminergici che si creano con una iperstimolazione visiva virtuale.

***Il problema più grande in ambito sociale e pedagogico è la perdita di relazione e interazione umana. C'è una capacità di risposta da parte delle nuove generazioni?***

Dobbiamo avere la massima fiducia nelle qualità che i giovani portano nel mondo, esse sono la vera spinta evolutiva. Come adulti, oltre alla fiducia, dobbiamo accrescere al massimo il nostro amore verso i giovani. Ecco perché la consapevolezza delle sfide che il mondo digitale pone ad adulti e bambini è necessaria per creare i giusti spazi di tutela e accompagnamento nell'avventura digitale: consapevolezza e tutela diventano quindi un vero atto d'amore per il futuro. È una nostra specifica responsabilità permettere ai giovani di sviluppare al massimo grado le loro qualità umane affinché in un mondo sempre più artificiale e virtuale possano rimanere compiutamente uomini. ●

menti, recensioni, pubblicità e consigli. Una delle conseguenze di questa sovraesposizione alla scelta è la depressione, la malattia della nostra epoca, che coglie sempre più i giovani adolescenti, insieme alla sindrome da deficit di attenzione e iperattività (Adhd), il disturbo borderline di personalità (Bpd) o la sindrome da burnout (Bd). Byung-Chul Han, uno dei pensatori più prolifici e influenti del nostro tempo, li chiama esplicitamente «infarti», fenomeni legati a un eccesso di «positività». Troppe cose in circolo, troppi modelli, troppe possibilità di scelta, che generano la paralisi e il black out cognitivo. Viviamo nella società della prestazione, dice il filosofo coreano, e quando navighiamo senza una meta il naufragio diventa sempre più probabile.

Ma uno degli effetti forse più gravi è che l'uso ossessivo dei social media e delle comunicazioni digitali potrebbe influenzare la capacità delle persone di comunicare in modo efficace, comprese le abilità di ascolto e di lettura dei segnali non verbali. Siamo di fronte a una sorta di transumanesimo forzato che conduce all'annientamento delle competenze umane più evolute come quella dell'empatia<sup>2</sup>. La cultura digitale non solo tende a sostituire il lavoro umano con quello delle macchine, ma rischia di rendere gli esseri umani stessi più efficienti, reattivi, funzionali. Ovvero del tutto simili a delle macchine. →