

MAGAZINE



2025

UN GOAL PER LA VITA

di Eliana Diana

pag. 3 - 4 - 5

PROTEINE

di Aldo Capoluongo

pag. 6 - 7

MASSA GRASSA

di Aldo Capoluongo

pag. 8 - 9

C'ERA UNA VOLTA...

di Marco Cioffo

pag. 10 - 11

TUMORE ALLA CERVICE

E HPV

di Antonio Petrillo

pag. 12 - 13

L'INTERVISTA

a cura di CasaleLab

pag. 14 - 15

ASMR CONTRO BURNOUT

di Annalisa Guida

pag. 16 - 17 - 18

NAPOLI,

2500 ANNI

DI STORIA

di Annalisa Guida

pag. 19 - 20 - 21

POESIA PER LA PACE

di Carla Nicoletta

pag. 22 - 23

SINERGIA TRA RETI EDUCATIVE

di Annalisa Guida

pag. 20 - 21



SU DI NOI

Nell'estate del 2016 un gruppo di giovani, cittadini di Casal di Principe, decidono di mettersi in gioco, proponendo attività di formazione e informazione su temi di particolare importanza, coinvolgendo anche gli altri a farlo, come Cittadini Attivi.

Dopo il successo del primo "Corso di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva" articolato in diversi incontri, su varie tematiche e problemi attuali, nei quali abbiamo cercato di promuovere una sana e corretta informazione attraverso gli interventi di autorevoli relatori, abbiamo dato vita ad una nuova realtà associativa. In breve, per "formazione Politica" intendiamo: **coinvolgere, informare e crescere come individui, appartenenti ad una data comunità con i propri diritti e doveri.**

A nostro parere, per poter essere collettività e quindi Comunità, il cittadino deve poter conoscere e vivere esperienze di volontariato, come esempio di formazione, partecipazione ed aggregazione. Conoscere i meccanismi della Pubblica Amministrazione, conoscere le problematiche legate a temi di particolare sensibilità sociale, varcare la soglia della cultura attraverso la sponsorizzazione di libri e testi di giovani autori e così via.

Casal di Principe, dal punto di vista economico e sociale, è un territorio complesso e difficile, ciononostante, dopo molto tempo nel nostro paese c'è **aria di cambiamento, voglia di legalità e di riscatto**; è in atto un percorso di ricostruzione che parte dalla società civile e noi giovani vogliamo essere protagonisti della rinascita del nostro territorio.

Da tale esigenza nasce **CasaleLab**, un'associazione di volontariato costituita ufficialmente il 2 gennaio 2018 da sette giovani ragazzi, quali soci fondatori. A novembre 2022 conta 39 volontari. L'Associazione ha lo scopo di realizzare le seguenti attività di interesse generale come indicate dall'art. 5 del decreto legislativo del 3 luglio 2017:

- **Promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e politici**, nonché dei diritti dei consumatori e degli utenti delle attività di interesse generale di cui al presente articolo, promozione delle pari opportunità e delle iniziative di aiuto reciproco, incluse le banche dei tempi di cui all'articolo 27 della legge 8 marzo 2000, n. 53, e i gruppi di acquisto solidale di cui all'articolo 1, comma 266, della legge 24 dicembre 2007, n. 244;
- **Interventi e servizi finalizzati alla salvaguardia e al miglioramento delle condizioni dell'ambiente e all'utilizzazione accorta e razionale delle risorse naturali**, con esclusione dell'attività, esercitata abitualmente, di raccolta e riciclaggio dei rifiuti urbani, speciali e pericolosi;
- **Interventi di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e del paesaggio**, ai sensi del decreto legislativo 22 gennaio 2004, n. 42, e successive modificazioni;
- **Organizzazione e gestione di attività culturali**, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui al presente articolo;
- **Formazione extra-scolastica**, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo scolastico e formativo, alla preven-

zione del bullismo e al contrasto della povertà educativa;

- **Promozione della cultura della legalità**, della pace tra i popoli, della nonviolenza e della difesa non armata;
- **Riqualificazione di beni pubblici inutilizzati** o di beni confiscati alla criminalità organizzata.
- **Organizzazione e gestione di attività turistiche di interesse sociale, culturale o religioso;**
- **Organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche;**

L'anima e lo scopo della nostra associazione sono contenuti nell'art. 2 del codice del Terzo Settore:

"È riconosciuto il valore e la funzione sociale degli enti del Terzo settore, dell'associazionismo, dell'attività di volontariato e della cultura e pratica del dono quali espressione di partecipazione, solidarietà e pluralismo, ne è promosso lo sviluppo salvaguardandone la spontaneità ed autonomia, e ne è favorito l'apporto originale per il perseguitamento di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, anche mediante forme di collaborazione con lo Stato, le Regioni, le Province autonome e gli enti locali."

Gli obiettivi raggiunti in due anni:

- Tre Campane di raccolta fondi a sostegno della ricerca sulle malattie genetiche rare, di Telethon Italia;
- Due corsi di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva, che hanno visto la partecipazione di centinaia di giovani e adulti;
- Attività di volontinaggio e campagna informativa nel ridurre l'uso della plastica, nell'ambito del progetto "plastic – free people" patrocinato dal Comune di Casal di Principe, in collaborazione con altre associazioni del territorio, ove abbiamo regalato ai più piccoli 100 spille con il logo CasaleLab;
- Presentazione di libri all'interno della sala consiliare del comune di Casal di Principe e presso attività commerciali;
- I edizione della pizza raccolta fondi a favore dell'OIPA (Organizzazione internazionale protezione animali), ove abbiamo acquistato, con il denaro raccolto, cibo e materiale sanitario per i randagi e per autofinanziare le attività dell'associazione;
- Abbiamo raccolto, nella medesima iniziativa, 204 firme per la presentazione di una proposta all'Amministrazione Comunale;
- Iniziativa per favorire il riciclo e lo scambio di libri usati con la coop. Altromodo;
- Abbiamo acquistato giocattoli per bambini a supporto della raccolta organizzata dalla CRI;
- Abbiamo piantato, "nell'ambito dell'iniziativa Piantala" dell'Odv Fenice – crea non distruggere, alcune piantine presso il Parco Don Diana per sensibilizzare i più giovani al rispetto dell'ambiente;
- Supporto alle iniziative dell'Avis;
- Abbiamo supportato le attività della Croce Rossa, Protezione Civile e Caritas durante il periodo di lockdown per le famiglie di Casal di Principe attraverso l'acquisto di beni di prima necessità e uova di Pasqua per i bambini;
- Abbiamo dato vita al nostro giornalino "Fact News" che si propone di far chiarezza su molti temi, ove molto spesso la celerità delle notizie che girano sui social crea confusione e disinformazione;
- Tante e varie le dirette Instagram con autorevoli relatori per approfondire e stimolare l'opinione pubblica ad una buona informazione rispetto alle misure di prevenzione attuate dal Governo centrale;

• Abbiamo avviato il I corso online gratuito di lingua spagnola, con oltre 50 partecipanti;

- II edizione della pizza raccolta fondi per l'acquisto di mascherine chirurgiche consegnate ai bambini delle scuole elementari di Casal di Principe (508 lavabili e riutilizzabili);
- Tre proposte di iniziativa popolare presentate all'Amministrazione Comunale (raccolte oltre 300 firme);
- Partecipazione al Piano Giovani 2021 con oltre 70 associazioni giovanili, al fine di presentare proposte sui temi ambientali, della sostenibilità e dell'inclusione sociale nella prossima legge di bilancio del Governo per l'anno 2021;

• I edizione del cineforum online;

- Il corso di lingua online gratuito di inglese, francese e spagnolo in collaborazione con il Comitato don Diana;

• In occasione delle festività natalizie del 2020, con il patrocinio morale del comune di Casal di Principe e San Cipriano d'Aversa, abbiamo avviato la raccolta fondi, in collaborazione con l'aps Together, per l'acquisto di giocattoli per bambini da destinare alle famiglie in difficoltà o in isolamento obbligatorio con il supporto della Croce Rossa;

• Abbiamo avviato nei mesi di febbraio 2021 il III corso di formazione e Cittadinanza Attiva, parlando del disagio dei soggetti fragili in periodo di pandemia e del tema dei vaccini;

• In occasione delle festività pasquali abbiamo consegnato 50 uova di cioccolato all'ospedale Santobono - Pausilipon di Napoli e al Sant'Anna e San Sebastiano, nonché, grazie ad una raccolta fondi, con l'aps Together, abbiamo consegnato 25 staffe porta flebo per il reparto covid pediatrico del Santobono - Pausilipon;

• Partita raccolta fondi in favore dell'Ucraina;

• Corso di Formazione Politica anno 2022;

• Biclettata "Pedalando nella Storia" novembre 2022;

• Pizza raccolta fondi;

• Contest I.T. Guido Carli di Casal di Principe;

• Festa di Halloween con la CRI;

• Corso di Informatizzazione digitale;

• Giornate di sensibilizzazione;

• Tante le richieste di partecipazione e collaborazione ad altre iniziative;

L'associazione ha come principi ispiratori: **assenza di scopi di lucro, esclusivo perseguitamento di finalità di solidarietà sociale, democraticità della struttura, elettività, gratuità delle cariche associative**, gratuità delle prestazioni fornite dagli aderenti, sovranità dell'assemblea, divieto di svolgere attività diverse da quelle istituzionali ad eccezione di quelle economiche marginali.

L'associazione è regolarmente iscritta all'Agenzia delle Entrate, all'albo comunale delle Associazioni, al registro della Regione Campania degli enti del terzo settore e al RUNTS.



**UN GOAL PER
LA VITA**

CASAL DI PRINCIPE, GRANDE PARTECIPAZIONE ALLA "PARTITA DEL CUORE" IN MEMORIA DELLE VITTIME DELLA STRADA

CASAL DI PRINCIPE - Si è svolta giovedì 14 novembre allo Stadio Comunale la "Partita del Cuore - Un goal per la vita", iniziativa promossa da Casalelab - Laboratorio di Cittadinanza Attiva e Polisldee, con il patrocinio dell'Amministrazione comunale e la collaborazione di numerose realtà associative del territorio.

Una giornata dedicata al ricordo delle vittime della strada e alla diffusione di una cultura della sicurezza e della prevenzione.

L'evento ha registrato un momento iniziale di forte partecipazione emotiva: i familiari delle vittime hanno letto lettere e ricordi dedicati ai propri cari, accompagnati da striscioni e palloncini con messaggi di sensibilizzazione come "Guida sicuro" e "Non correre". Sono seguiti i saluti istituzionali del presidente di Casalelab, **Gianluca Natale**, dei rappresentanti della **Croce Rossa Italiana**, del sindaco **Ottavio Corvino** e della presidente di Polisldee, **Marisa Diana**. Quest'ultima ha annunciato che la partita rappresenta simbolicamente il calcio d'inizio di una nuova iniziativa che prenderà forma nei prossimi mesi nelle scuole del territorio: un percorso di sensibilizzazione sulla sicurezza stradale, promosso in collaborazione con **Casalelab**, Polisldee, **l'Arma dei Carabinieri** e **l'Associazione Vittime della Strada**, che porterà agli studenti testimonianze dirette dei familiari delle vittime, con l'obiettivo di educare i più giovani al rispetto delle regole e alla tutela della vita.

In campo sono scesi volontari delle associazioni **Casalelab** e **Together**, amministratori e familiari delle vittime, mentre la Croce Rossa Italiana ha garantito supporto sanitario e logistico.

Tra le associazioni presenti, un ruolo significativo è stato quello del **Punto Luce della Cooperativa EVA**, attivo in un bene confiscato di Casal di Principe: l'associazio-



ne ha partecipato portando i suoi ragazzi e schierando una squadra di bambini tra i 9 e i 12 anni, contribuendo a creare un clima di entusiasmo e coinvolgimento anche dei più piccoli.

Accanto al mondo associativo, anche la comunità ha voluto dare il proprio contributo: tutte le pasticcerie di Casal di Principe hanno offerto dolci e prodotti artigianali per realizzare un buffet, un momento conviviale molto apprezzato dai partecipanti. La giornata si è conclusa con la consegna alle famiglie di un simbolo commemorativo, gesto che ha voluto

rappresentare l'abbraccio della comunità verso chi ha perso una persona cara in tragedie stradali. "La sicurezza stradale è una responsabilità condivisa", hanno ricordato gli organizzatori, evidenziando come iniziative come questa possano trasformare il ricordo in un impegno concreto per salvare vite e diffondere un messaggio di consapevolezza in tutto il territorio.

A cura di Eliana Diana



PROTEINE:

INDISPENSABILI

O

SOPRAVALUTATE ?

Le proteine sono uno dei macronutrienti di cui si parla più spesso a ragione, ma anche con qualche fraintendimento. Dalla preistoria ai giorni nostri, l'essere umano ha tratto proteine da fonti diverse, animali e vegetali, contribuendo allo sviluppo delle capacità fisiche e cognitive necessarie alla nostra specie (**sviluppo del cervello in primis**).

Oggi, però, la discussione si è complicata: **motivazioni etiche, ambientali e salutistiche** spingono molte persone a cercare fonti alternative di proteine, oltre a generare confusione sul reale valore di prodotti "proteici" venduti come migliori.

Negli ultimi anni è aumentata l'attenzione verso legumi, frutta secca e alimenti vegetali ad alto contenuto proteico. Queste scelte offrono **benefici nutrizionali (fibra, micronutrienti)** e spesso anche un **vantaggio economico**.

Va però ricordato che le proteine vegetali e quelle animali differiscono per composizione amminoacidica: per massimizzare il valore biologico è utile variare le fonti e combinare alimenti (per esempio cereali + legumi).

Un campo di ricerca interessante riguarda fonti proteiche non convenzionali: **in alcuni Paesi e studi si stanno valutando insetti (alcune specie di formiche, grilli e vermi) e altri prodotti alternativi**.

Sebbene promettenti per resa e sostenibilità, si tratta ancora di un ambito in fase di sviluppo e di integrazione nelle abitudini alimentari di massa.

Un altro aspetto importante è il marketing: molti prodotti industriali "proteici" giocano sulla parola stessa per giustificare prezzi più alti.

Prendiamo lo yogurt come esempio: lo yogurt greco "tradizionale" è già ricco di proteine; alcuni prodotti etichettati come "proteici" **offrono solo un modesto aumento proteico ma costano sensibilmente di più**.

Il consiglio è semplice: leggete l'etichetta, confrontate il contenuto di proteine per 100 g e valutate ingredienti e prezzo.

Le proteine, nella giusta quantità e qualità, sono fondamentali per la salute. **L'approccio più sensato è la variazione delle fonti (includendo sia opzioni vegetali che animali), l'attenzione al rapporto qualità/prezzo e una lettura critica delle etichette.**

Un altro piccolo principio pratico: meno ingredienti elenca un prodotto, maggiore è la probabilità che sia semplice e di qualità.



A Cura di Dott. Aldo Capoluongo,
@nutrizionista_aldo_capoluongo

MASSA GRASSA ANCHE "POCA" NON È SEMPRE OTTIMALE



IL PARADOSSO DELLA MASSA GRASSA. QUANDO LA SALUTE HA BISOGNO DI EQUILIBRIO

Negli ultimi anni il dibattito sull'aspetto ideale del corpo, soprattutto in ambito sportivo e sui social, ha spesso enfatizzato il valore estetico della "bassa massa grassa". Ma c'è un punto che merita chiarezza: **la massa grassa non è un nemico da eliminare a tutti i costi.**

Anzi, anche quando è relativamente bassa, continua a svolgere ruoli fondamentali per la salute.

Avere "poca" massa grassa non equivale automaticamente ad essere in salute o ad avere performance ottimali.

La massa grassa non è solo "deposito di energia": è un tessuto metabolico attivo che svolge funzioni biologiche essenziali.

Tra i suoi ruoli principali:

1- Riserva energetica:

fornisce substrato in condizioni di carenza calorica.

2- Regolazione ormonale:

gli adipociti producono ormoni e citochine che influenzano appetito, metabolismo e riproduzione.

3- Protezione termica e meccanica:

contribuisce a mantenere la temperatura corporea e protegge organi e tessuti.

4- Supporto immunitario:

il tessuto adiposo partecipa alla risposta immunitaria e all'equilibrio infiammatorio.

Ridurre troppo la massa grassa, specialmente per periodi prolungati, può comportare conseguenze negative, come **squilibri ormonali, calo di performance, maggiore vulnerabilità a malattie e calo del benessere mentale.**

Uomini e donne hanno percentuali di massa grassa differenti, tra cui quest'ultime hanno una percentuale maggiore per ragioni riproduttive. Esistono anche dei metodi per valutare la massa grassa, come la BIA e la Plicometria.

In sostanza, **cosa possiamo consigliare?**

1- Non inseguire numeri: valuta energia, performance, sonno e benessere, non solo la percentuale di grasso.

2- Alternare obiettivi estetici con periodi di mantenimento e ricaricarsi per proteggere la salute a lungo termine.

3- Rivolgersi a un professionista per piani personalizzati: ciò che è "ottimale" per uno non lo è per tutti.

La massa grassa non è un mero "peso da eliminare": è un tessuto vitale che contribuisce alla salute metabolica, ormonale e immunitaria.

Riduzioni eccessive, soprattutto protratte nel tempo, possono compromettere la qualità della vita e le performance.

L'approccio più sano è la personalizzazione: definire obiettivi realistici, usare misurazioni coerenti e lavorare su alimentazione, allenamento e recupero in modo integrato. Solo così si può parlare di vera ottimizzazione, non di una moda numerica.

A Cura di Dott. Aldo Capoluongo,
@nutrizionista_aldo_capoluongo





C'ERA
UNA
VOLTA...

IL FESTIVAL DEL CINEMA DI CASTEL VOLTURNO

Tra il 20 e il 25 ottobre si è tenuta l'ottava edizione del Festival del cinema di Castel Volturno, ospitato nei locali dell'Auditorium del Mare nella località di Pineta Mare.

Il festival viene organizzato grazie all'associazione 'Titania Teatro' e al lavoro di **Daniela Cenciootti**, in veste di direttrice artistica, **Paola Esposito**, presidente della Titania teatro, ed **Emanuela de Marco**, sociologa della comunicazione, insieme al lavoro di innumerevoli tecnici coinvolti nell'organizzazione. Il festival si propone come uno spazio di discussione per i temi che riguardano il cinema con tutte le sue maestranze, coinvolgendo non solo gli esperti del settore ma anche i giovani e le giovani, con una programmazione che ha compreso proiezioni, concorsi e workshop.

Il festival è stato questo e anche di più: ho potuto partecipare, con grande entusiasmo, come giurato alla Giuria Young, che ha avuto il compito di assegnare un premio a quello che è stato considerato il miglior cortometraggio tra i venticinque selezionati in concorso.

Ogni giorno appuntamento fisso con la proiezione di cinque cortometraggi, la discussione di ogni corto e, quando ci è stata la possibilità, confrontarsi con la troupe delle opere presentate; in questo il festival è riuscito a creare uno spazio di confronto e dialogo tra i giovani e le giovani che hanno partecipato, una vera e propria piazza: **un luogo pubblico e abitato dove le opinioni di tutti risuonano per creare partecipazione**.

L'esperienza che ho avuto è stata in piena sintonia con il concetto di cittadinanza attiva, completa partecipazione nello spirito del dibattito e confronto, con chi la pensa come te e con chi la pensa diversamente da te. Il concorso cinematografico è stato la priorità per la costruzione

del dibattito, ma mai l'unico focus: poter guardare i cortometraggi e commentarli uno per uno, ha aperto il dibattito ai più svariati temi, creando di fatto una continuità (esistente e sempre presente) tra **arte e persone**; l'arte – cinematografica – viene usata come mezzo per trasmettere cultura e non è – solo – lo scopo.

In conclusione, voglio invitare tutti e tutte a partecipare, per il prossimo anno, a questo grande evento ricordando che questo può essere un modo per respirare cultura: **vivendo i luoghi del nostro territorio e partecipando attivamente ai dibattiti che vi si formano**.

A Cura di Marco Cioffo





TUMORE ALLA CERVICE UTERINA E PAPILLOMA VIRUS

PERCHÉ SONO CORRELATI TRA LORO?

Il 17 novembre si celebra la **Giornata Mondiale Contro il Tumore della Cervice Uterina**, una data che ci ricorda quanto sia importante parlare di prevenzione. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza su un tema che molto spesso genera tanta confusione, parliamo del papilloma virus.

Il **papilloma virus (HPV)** è un virus molto diffuso ma ancora troppo poco conosciuto, che viene spesso definito come oncogeno e a trasmissione prevalentemente sessuale.

Cosa intendiamo quando utilizziamo questi due termini ?

Un virus è definito "oncogeno" quando la presenza dell'infezione aumenta il rischio che in quel tessuto si sviluppi un tumore. L'HPV si trasmette soprattutto attraverso i **rapporti sessuali non protetti**, dunque, viene classificato nelle patologie a trasmissione sessuale.

Ma perché il tumore alla cervice uterina e il papilloma virus sono correlati tra di loro ?

La cervice uterina è la parte inferiore dell'utero che detta in parole semplici collega la vagina con il corpo uterino. Durante un rapporto non protetto, la mucosa della cervice può venire a contatto con il virus.

La buona notizia è che nel 90% dei casi l'infezione si risolve da sola, senza causare problemi, è transitoria, ma la parte da non sottovalutare è quel 10% in cui il virus rimane, diventa cronico e può causare nel tempo delle modifiche nelle cellule. Queste alterazioni, se non intercettate, possono trasformarsi in tumore.

Cosa dovrebbe fare una donna per prevenire questo forma di tumore?

La prevenzione del tumore della cervice uterina è l'arma più forte, essa si divide in due forme di prevenzioni **PRIMARIA** e **SECONDARIA**.

La prevenzione primaria ha lo scopo di impedire di entrare in contatto con il papilloma virus (HPV):

- Rapporti sessuali protetti

- Vaccino contro il papilloma virus

Il rapporti sessuali protetti sono la prima e più importante forma di prevenzione soprattutto quando non si hanno partner sessuali stabili e duraturi. Infatti, il papilloma virus è molto diffuso in quei paesi dove la promiscuità sessuale è dilagante.

Bisogna ricordare che l'utilizzo di anticoncezionale non previene il papilloma virus, bisogna usare il preservativo!

Il vaccino contro il papilloma virus è la pista di diamante contro la lotta al tumore della cervice uterina, una delle scoperte più importanti degli ultimi anni: può ridurre il rischio di tumore fino a 9 casi su 10.

È gratuito per ragazze e ragazzi dai 12 anni, ma ci si può vaccinare anche dopo.

La prevenzione secondaria invece ha lo scopo di individuare il tumore quando è ancora asintomatico.

I mezzi di prevenzione secondaria sono:

-HPV DNA test

-Pap Test

L'HPV DNA test ha lo scopo di individuare il virus nella mucosa tramite prelievo con tampone cervicale. Viene effettuato a partire dai 30 anni, che in caso di positività viene poi fatto il Pap-test.

Il Pap Test viene effettuato partendo sempre da un tampone della cervice uterina. Il materiale prelevato viene poi analizzato al microscopio per individuare possibili cellule maligne. È consigliato tra i 25 ed i 30 anni e dopo i 30 anni in caso di positività all'HPV DNA test.

Se il Pap test è positivo la donna poi effettua ulteriori indagini. Sono esami semplici e non dolorosi, che possono letteralmente salvare la vita.

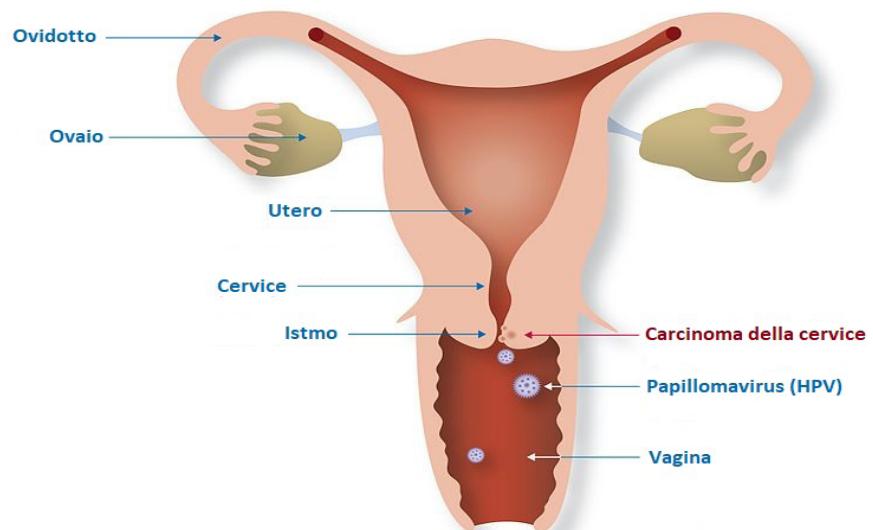
Perché è così importante parlarne?

Perché il tumore della cervice uterina è uno dei pochi tumori che possiamo davvero prevenire. Grazie alla vaccinazione e allo screening, oggi abbiamo la possibilità di fermarlo prima che si sviluppi.

Lo screening ha lo scopo di individuare il tumore quando ancora è allo stadio "iniziale", quindi piccolo e facilmente asportabile e che non intacchi la fertilità e la salute generale della donna.

La conoscenza è la forma più potente di protezione: più una donna sa, più è libera di prendersi cura della propria salute. Sensibilizzare significa salvare vite, perché crediamo in un futuro in cui nessuna diagnosi arrivi troppo tardi.

a cura di Antonio Petrillo



L'INTERVISTA



MARCANTONIO CAPASSO

Radici - Intervista a Marcantonio Capasso
A cura della Redazione

Che cosa sono per te le "radici"?

«In Matematica è ciò che, elevato a una potenza, restituisce il numero di partenza; in Biologia si trova sotto terra; ma in ambito sociale è l'insieme dei legami profondi con un territorio.»

Partendo proprio da queste definizioni, **Marcantonio Capasso** ha deciso di raccontarci il suo ritorno a Casal di Principe dopo dieci anni trascorsi in giro per il mondo.

Perché, dopo tanto tempo all'estero, hai deciso di tornare nel paese in cui sei nato?

«È la domanda che tutti mi fanno, amici e familiari. C'è sempre un po' di stupore, quasi "shakespeariano", come se il mio rientro fosse un colpo di scena inatteso. In realtà, le decisioni un po' folli fanno parte del mio repertorio. Sono partito da Casal di Principe e sono arrivato da solo in Australia, la terra dei canguri. Ho viaggiato, lavorato e conosciuto persone lontanissime dalla cultura italiana, e forse miliardi di anni luce dalla mentalità del nostro Mezzogiorno.»

Che cosa hai trovato all'estero che ti ha fatto riflettere?

«Mi sono chiesto tante volte perché il modo di vivere fosse così diverso rispetto a quello, spesso costretto, di alcune zone dell'agro versano. Ho smesso di farmi film mentali e ho iniziato a vivere "film reali". Ho capito che non stavo semplicemente partecipando a un'esperienza: stavo facendo un percorso. Così mi sono spostato a Londra, poi a Copenhagen, passando per Amsterdam.»

C'è stato un momento in cui hai sentito che qualcosa stava cambiando?

«Sì. Ho iniziato a percepire dentro di me qualcosa di difficile da spiegare. Erano vibrazioni che scatenavano una guerra tra mente e cuore — proprio come cantava un noto caschetto biondo degli anni '90.

Da un lato la dinamicità delle grandi città, dall'altro la lentezza di un paese fatto di imprenditori e artigiani. Da un lato condizioni lavorative eccellenti, dall'altro l'adattamento a una cultura del lavoro spesso sbagliata. E poi la solitudine dei momenti difficili, contrapposta alle infinite risate davanti a una pizza con la famiglia e gli amici.»

Che cosa ti ha portato, concretamente, a scegliere il ritorno?

«È semplice: mi sono reso conto che la vita è un conto alla rovescia. Nulla è scontato, soprattutto quanto ci resta da vivere. E la vita, alla fine, è fatta di persone. Le esperienze più belle della mia vita le ho vissute con le persone, ed erano le stesse che mi aspettavano ogni volta che tornavo dai miei viaggi.

È il territorio che ci richiama. Sono quei posti e quelle persone che ti riabbracciano.»

Molti giovani oggi stanno tornando: pensi sia un caso?

«No. Oggi, nel 2025, stiamo assistendo a un contro-esodo. Tanti ragazzi tornano a casa dopo anni all'estero o al Nord, e non arrivano con un'aria di fallimento, ma con quella

della rivalsa. Tornare per ricostruire, dopo aver immagazzinato esperienze professionali e personali: questo è il senso.»

Qual è il consiglio che vuoi dare ai giovani del territorio?

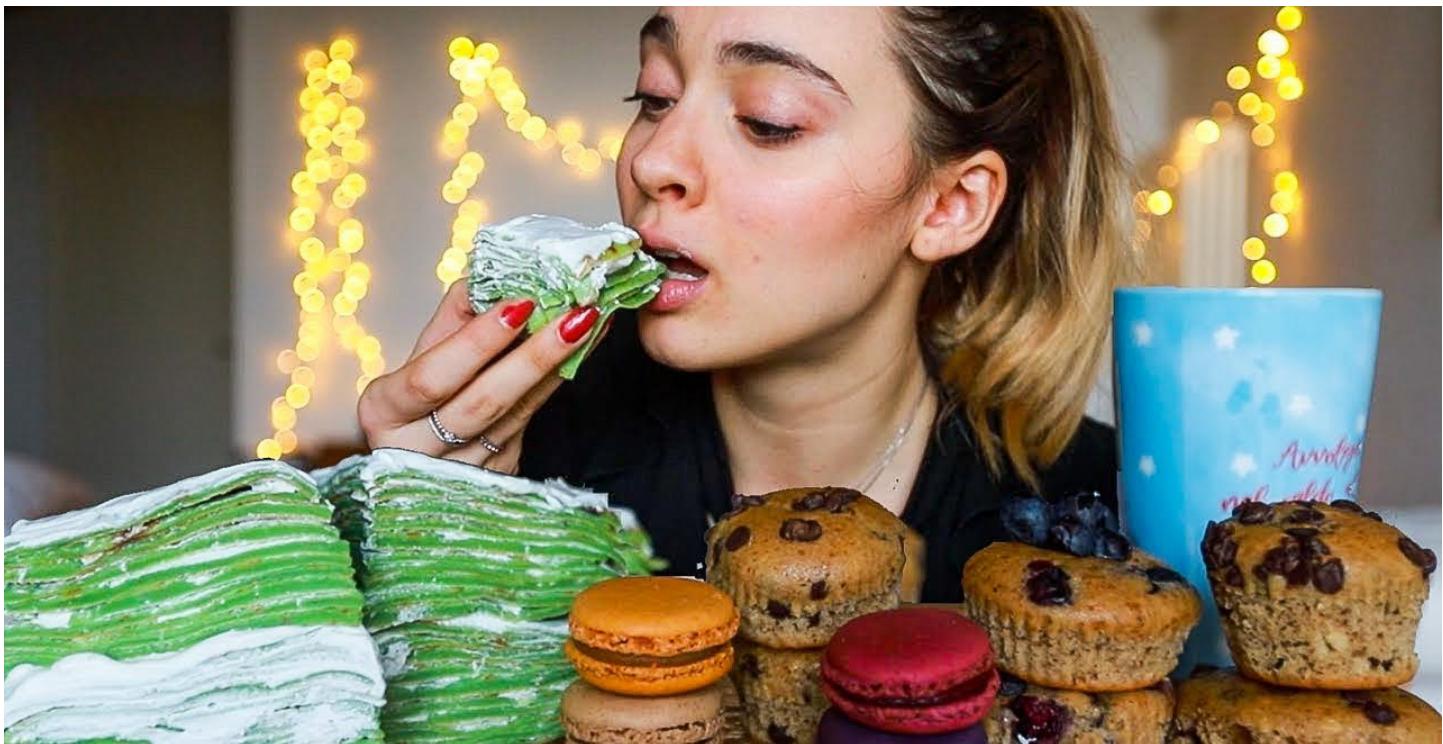
«Consiglio sempre di viaggiare, di fare esperienze lavorative fuori dai propri confini: solo così si impara davvero ad apprezzare ciò che abbiamo qui. E soprattutto: guardare al territorio con voglia di riscatto, non con rassegnazione. Lo dico perché il mondo l'ho visto, e me lo porto dentro.»

A Cura di Casale Lab



A close-up, low-angle shot of a person's hands holding a white ASMR microphone. The microphone has a black mesh grille on top and a black base. The hands are positioned as if the person is about to speak or record. The background is dark and out of focus.

ASMR CONTRO BURNOUT



I ritmi estenuanti del lavoro giornaliero ed il suo sovraccarico provocano sempre più spesso quella che prende il nome di **burnout** ossia la *sindrome di esaurimento psicofisico cronico* (diversa dallo stress poiché quest'ultimo è meno profondo e radicato) dove il soggetto arriva al limite delle proprie risorse manifestando stanchezza, cinismo, ridotta soddisfazione e senso di fallimento.

Tale termine, di origine inglese, tradotto letteralmente significa "bruciato" e del burnout è possibile riconoscerne i sintomi attraverso quattro dimensioni specifiche quali: **entusiasmo idealistico** (inizialmente si è pieni di energie e si hanno grandi aspettative) **stagnazione** (arrivano le prime difficoltà, i risultati sperati non si concretizzano ed il tempo per le attività personali e sociali diminuisce) **frustrazione** (ci si inizia a sentire inutili e, cominciando a percepire il lavoro come privo di senso, insorge l'aggressività fisica e verbale) e **disimpegno** (a questo punto prevale l'apatia e così anche l'interesse per il lavoro si spegne totalmente).

La storia del burnout trova le proprie origini negli Stati Uniti quando, durante gli anni 70, fu scoperta dallo psicologo Herbert Freudenberger che descrisse i sintomi dello sfinimento professionale nei lavoratori dell'ambito sanitario.

Dopo di lui, ad intervenire fu un secondo psicologo ovvero la Dottoressa statunitense **Christina Maslach** la quale studiò in maniera minuziosa questa sindrome analizzando la sfera comportamentale di tutti coloro che si trovavano a contatto costante con il pubblico (alcuni dei protagonisti furono infatti gli impiegati, il personale di servizio ed altri come loro). In questo modo, attraverso il **Maslach**



Burnout Inventory (siglato MBI e sviluppato insieme alla ricercatrice americana Susan Jackson) si è reso possibile, dal 1981, effettuare un test che permette di indagare gli effetti del lavoro prolungato.

Il burnout è stata ufficialmente riconosciuta dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e si trova inserita anche nell'ICD-11 (lo standard globale per la codifica delle malattie) ma non è stata mai riconosciuta disturbo mentale e dunque non appartiene agli squilibri psichici primari.

Diversi sono i fattori che incidono sulla sindrome di burnout e tra i primi rientrano la personalità ovvero l'ossessione di essere sempre perfetto ed impeccabile volendo

mantenere un controllo costante su tutto e i fattori ambientali come ad esempio la presenza di conflitti continui con i colleghi oppure, al contrario, l'isolamento.

Anche il mobbing, con i suoi atteggiamenti umilianti, si trova strettamente connesso al burnout.

Quali sono i rimedi per sfuggire da questo disagio?

Per molti anni le persone hanno cercato di "abbattere" sfiancamento, ansia e depressione mediante l'utilizzo di diversi integratori o farmaci come tranquillanti e addirittura sonniferi per coloro che faticavano a conciliare il sonno regolare.

Poi, qualche anno fa dai social (in particolare su You Tube) sono nati diversi canali meglio noti come profili ASMR a cui era, ed è tuttora, possibile abbonarsi in modo da non perdervi alcun video. In seguito a ciò, molti ASMR artist hanno affermato il proprio ruolo in breve tempo sul web e secondo l'analisi di una statistica recente, si è registrata una notevole riduzione della somministrazione farmacologica negli individui.

ASMR è l'acronimo di Autonomous Sensory Meridian Response e si riferisce ad una sensazione di formicolii o brividi (detti tingles) che partono dalla testa e si diffondono lungo il corpo accompagnati da un profondo stato di rilassamento guidato dove chi guarda ed ascolta, spesso avvalendosi dell'uso di auricolari, è attento a seguire tutti i gesti dell'altro.

I tingles sono generati da stimoli visivi e uditi.

Questi ultimi prendono il nome di triggers

e ne esistono moltissimi. Un esempio sono i movimenti delicati sia labiali che con le mani, poi c'è il tamburellare o picchiettare con le dita su semplici oggetti di vario materiale (tapping) i dolci sussurri (whispering) il rumore rosa del phon, perfino il cibo mentre viene masticato (eating sounds) e la voce modulata parlando piano (soft spoken).

Oggi i video ASMR, che è possibile seguire anche senza iscrizione perché completamente gratuiti, continuano a guadagnare una grandissima fama e a raggiungere milioni di visualizzazioni e di membri (per i fan più grandi). La tecnica di registrazione prevede la presenza di microfoni stereofonici o binaurali che simulano la percezione spaziale del suono nelle orecchie umane. In molta gente è migliorata la serenità nell'approccio al lavoro ma soprattutto lo stato di relax in aggiunta alla motivazione e questo è, certamente, un dato positivo. Tuttavia, per allentare progressivamente il

burnout è importante non dimenticare l'intervento terapeutico dove il professionista, in qualità di esperto, fa da supporto attraverso la psicoterapia.

Pratiche utili si rivelano anche il **mindfulness** (cioè la meditazione sul qui ed ora) i **massaggi olistici** (per un benessere fisico, emotivo e spirituale) e la **disciplina dello yoga** che aiutano a comprendere non solo le cause alla radice, ma anche a rielaborare i pensieri e a sviluppare nuove strategie nella loro gestione. Il lavoro è importante ai fini dell'autorealizzazione poiché, attraverso di esso, ciascuno scende in campo e prende consapevolezza delle proprie potenzialità ma scegliere di avere cura per sé stessi deve affermarsi priorità assoluta perché ogni volta che ci mettiamo al primo posto, stiamo risalendo dal fondo con amore e finalmente rifiorendo.

A Cura di Annalisa Guida



NAPOLE, 2500 ANNI DI STORIA.



Quanta strada ha percorso Napoli dal 475 avanti Cristo ad oggi?

Sicuramente tantissima ed è un piacere ricordare le straordinarie evoluzioni del capoluogo campano che il prossimo 21 Dicembre di questo 2025 (la data simbolica) ebbene sì, spegnerà le sue 2500 candeline.

Napoli rappresenta una delle metropoli d'Europa più antiche e trova le proprie radici in **Neapolis** ossia la "città nuova" nata per volere dei greci da Cuma (a Pozzuoli). Eppure la sua storia risulta più remota perché prima di Neapolis esisteva **Parthenope**, un altro insediamento greco fondato su quello che oggi è l'attuale Castel dell'Ovo.

Su Parthenope esistono due versioni: secondo il mito, la città deve il suo nome alla sirena Partenope la quale, avvilita per non aver sedotto Ulisse, si lasciò morire lungo il mare mentre secondo la storia, Parthenope fu fondata dai greci che erano attratti e dalla sua posizione, ritenuta favorevole per scambi e commercio, e per il clima tanto mite e soleggiato.

Con il passare del tempo Napoli è diventata un importante punto di riferimento sia per l'incrocio di culture che per la perfetta simbiosi tra **arte e leggende**.

Al fine di ricordare la sua nascita, nella città sono stati avviati molti festeggiamenti. Tra questi ultimi abbiamo diverse mostre, opere e spettacoli ma ad aprire il ricco programma celebrativo chiamato "**Napoli Millenaria**" è proprio "**Napoli Milionaria**" di **Eduardo De Filippo**, la storica commedia da cui il progetto prende il nome, riproposta con grande successo dopo 80 anni dal suo debutto (che risale al 1945) il 25 Marzo di quest'anno presso il maestoso Teatro di San Carlo (il primo teatro pubblico della suddetta metropoli). Il sindaco di Napoli, **Gaetano Manfredi**, sta dando la possibilità ad enti culturali, associazioni ed università di conoscere e rivalutare la città considerandola da più punti di vista. A fare da sfondo a tali eventi vi sono alcuni luoghi bellissimi che rappresentano il centro di Napoli tra cui **Piazza Plebiscito**, il **Palazzo Reale** e il **Real Albergo dei Poveri** o **Palazzo Fuga**.

Il periodo della ricorrenza vedrà il suo epilogo in data 6 Gennaio 2026 e molteplici sono le proposte dirette a valorizzare i luoghi meno comuni e le realtà più difficili con particolare attenzione riservata a giovani e futuro. Se a Napoli esiste ancora una certezza, oltre al buonissimo cibo, al venerato **San Gennaro** e al Dio del calcio **Diego Armando Maradona**, quella è indubbiamente la musica.

Le canzoni per i napoletani significano speranza e sostegno nel dare voce a chi fa fatica o non può esprimere a parole le emozioni che attraversa.

Con "Napule è Millenaria" si è voluta

presentare una versione speciale del celebre brano di **Pino Daniele**, idea pensata per omaggiare il cantautore e chitarrista di più generi reputato icona indiscussa dall'intero popolo. Tutta la comunità, e non solo quella che vive a Napoli, continuano a fidarsi, affidarsi ed ispirarsi alla voce di Pino perché nei testi dell'artista, ha parlato e continua a parlare l'anima della città partenopea. Il mio primo contatto con Napoli è avvenuto da giovanissima e si è rivelato molto significativo perché ha rappresentato una seconda casa durante il periodo universitario. Per tale motivo mi ha vista gioire, soffrire, evolvermi ed anche fiorire.

Tra i ricordi più belli mi porto certamente il viaggio in treno, il percorso a piedi dalla funicolare a Corso Vittorio Emanuele (per

raggiungere la sede) le amicizie fatte, la mitica pizzetta a portafoglio, i corsi seguiti e il sostenimento degli esami ma al primo posto c'è uno spazio importante che non posso dimenticare ossia la terrazza dell'università, ampia e panoramica, con vista su tutto il Golfo e sul Vesuvio (meraviglioso in qualunque giornata: con il sole, con la pioggia e persino con la neve!). Alla luce di quegli anni trascorsi e che mi hanno formata, oggi posso affermare che la "napoletanità" è complessa da descrivere e la si può solo vivere, sentire sulla pelle e portarla dentro con una sensazione forte che fa rumore anche dopo il ritorno.

Napoli vuol dire mille cose.

E' affascinante e faticosa poiché in un secondo capace di tirare fuori il meglio ed il peggio. Come si sa in questo luogo



NEAPOLIS - NAPOLI.



risiede un tasso di povertà e di disoccupazione molto intenso e per questo, spesso, la disperazione causata dalla mancanza di lavoro provoca gesti incoscienti quali furti, rapine, minacce ed altre azioni dannose.

Purtroppo si, a Napoli esiste ancora molta **"munnezza"** che però non è solo quella che si vede fuori dagli appositi cassonetti.

Lo sporco più profondo si trova nei quartieri, tuttora, abbandonati a sé stessi e nei bambini, nei ragazzi e negli adulti che inseguono strade pericolose/sbagliate per cui si ritrovano a fare i conti con la malavita trascurando e perdendo (in alcuni casi troppo presto) le loro versioni migliori mentre la possibilità di riscatto appare lontana.

Molte volte si tende a giudicare in fretta una zona (capita anche a me) senza fare un tentativo di sforzo, seppur minimo, per comprenderla. E' vero che per capire un ambiente è necessario viverlo fino in fondo e farlo per Napoli, con le sue tante contraddizioni, non è semplice. Ogni città viene percepita da ciascuno a modo proprio e perciò nella maniera più soggettiva in assoluto. Dunque, per alcuni Napoli può risultare stupenda e secondo altri la più brutta ma credo che di ogni contesto o località

sia sempre meglio far emergere gli aspetti positivi un po' come a guardare il bicchiere mezzo pieno. Adesso il mio desiderio più grande (in occasione della sua festa e principalmente per l'affetto che mi tiene legata ad essa) è provare a raccontare la parte bella di Napoli e quanto esista di "buono" che la caratterizza. A Napoli regna una qualità straordinaria in quanto sembra che il tempo si sia fermato e non faccio riferimento alla mancanza di innovazione o all'assenza tecnologica perché anche lì si sono sviluppate intelligenza artificiale e ChatGPT.

In realtà, i percorsi più incredibili sono quelli che evidenziano la praticità ed autenticità del territorio nella sua forma più alta e che ho avuto la fortuna di osservare quotidianamente. I miei occhi si caricavano di meraviglia quando passavo davanti alle piccole botteghe che vendevano il pane, sentivo il profumo del vero caffè, guardavo i tavoli disposti in mezzo ai marciapiedi occupati da chi vendeva pesce crudo e fritto o da chi giocava a carte e poi le chiacchiere tra le vicine di casa, un passante che per strada fermava l'altro avvisandolo di avere lo zaino aperto, la restituzione di soldi, oggetti o libri a chi li aveva casualmente smarriti, un'altra volta le parole gentili della fruttivendola che pesava i prodotti alla cliente

e gli artigiani che lavoravano i personaggi dei presepi in *San Gregorio Armeno* tutto l'anno.

Quanto riportato è solo una piccola parte dei tesori che Napoli possiede ma prima di ogni altro bene vi sono la generosità e la nobiltà da parte della gente che dona il suo cuore e tutto l'aiuto che è nelle proprie possibilità a chi ha bisogno, anche a costo di sacrificarsi. Penso che dovunque nel mondo ci sia bisogno di un poco di Napoli perché solo lì è possibile trovare un cielo e un mare così azzurri, profondi e travolgenti, soprattutto nell'incantevole curva di Via Caracciolo dove le barchette accompagnano i paesaggi suggestivi e permettono di vivere un viaggio, lento o breve che sia, all'interno di una dimensione paradisiaca. Lungo gli scogli, invece, i pensieri turbolenti trovano pace e quelli più felici ristoro grazie alla condivisione dei momenti e poi trionfa quel calore che sa di "famiglia" ed è senza fine. Solo a Napoli quando la luna si riflette nell'acqua, da bellezza disarmante si trasforma in una poesia, impossibile da trovare altrove.

A Cura di *Annalisa Guida*

POESIA PER LA PACE: IL SEGRÈ AL CENTRO DEL PREMIO ARTISTICO- LETTERARIO DON DIANA

Autrice

Carla Nicoletta, classe IIZ,

indirizzo classico

Introduzione al testo

Questa composizione è nata dal desiderio di evocare un frammento smarrito nei secoli, come se un lembo di papiro, ingiallito e lacerato, fosse emerso dall'oblio per restituire il palpito di una voce sofferente.

Ho immaginato che la parola, corrosa dal tempo, potesse ancora trattenere un soffio d'eterno, un residuo di calore umano, un po' come accade nei versi di Saffo, giunti a noi in un respiro incompiuto. Ho voluto che l'amore vi si insinuasse come un sentimento che si arresta sulla soglia del linguaggio, incapace di farsi suono intero. In quei tratti mutili, in quelle sospensioni, c'è il tentativo di tradurre un pensiero che sfugge, una corrente interiore che resiste alla forma. «Sono piena d'am—» e cerco il momento stesso in cui la voce si spezza: là dove l'emozione, divenuta troppo viva, si ribella al linguaggio e preferisce tacere, lasciando che il silenzio parli per lei.

Un'arpa cava nella carne

Sono piena d'am—

e tace l'amore.

Tra vene e ceneri [qualcosa] respira,
mi chiama senza volto.

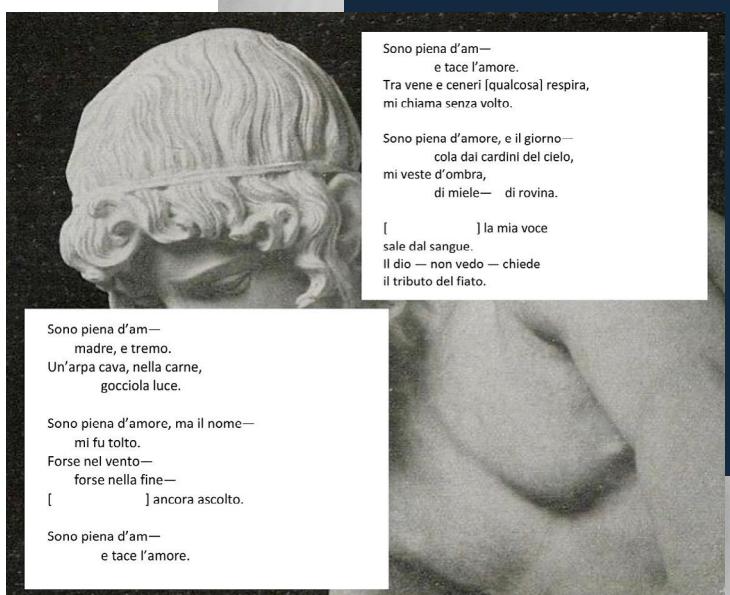
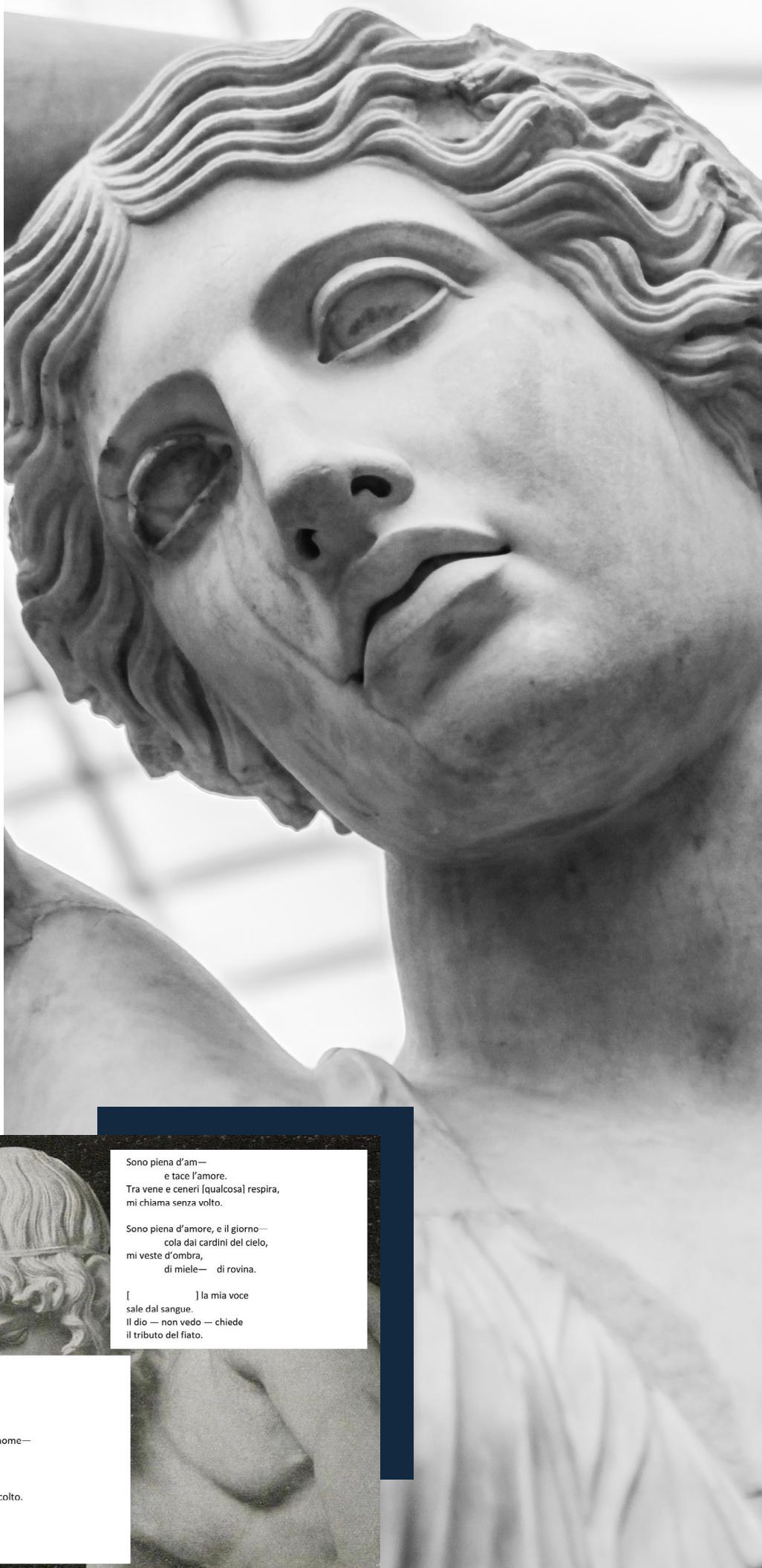
Sono piena d'amore, e il giorno—
cola dai cardini del cielo,
mi veste d'ombra,
di miele— di rovina.

[] la mia voce
sale dal sangue.
Il dio — non vedo — chiede
il tributo del fiato.

Sono piena d'am—
madre, e tremo.
Un'arpa cava, nella carne,
goccia luce.

Sono piena d'amore, ma il nome—
mi fu tolto.
Forse nel vento—
forse nella fine—
[] ancora ascolto.

Sono piena d'am—
e tace l'amore.



IL LICEO



**Michelangelo Di Caprio, classe IV Z,
indirizzo classico**

Il Liceo Scientifico "E. G. Segrè" di San Cipriano d'Aversa è stato recentemente protagonista di un servizio televisivo realizzato dal TG3 Campania, interamente dedicato alla 31^a edizione del prestigioso Premio Artistico-Letterario "Don Peppe Diana". L'iniziativa, promossa dalla Scuola di Pace Don Diana e sostenuta dal patrocinio del Ministero dell'Istruzione e del Merito, rappresenta ormai un appuntamento consolidato a livello nazionale, nel tentativo di sensibilizzare le giovani generazioni ai temi della legalità, della giustizia e della pace attraverso la forza espressiva delle arti.

Il concorso, che quest'anno adotta come filo conduttore il tema "Poesie di pace", invita gli studenti a confrontarsi con un concetto di pace inteso non semplicemente come assenza di conflitto, ma come presenza attiva di giustizia, dialogo e solidarietà.

Le iscrizioni al concorso, che sono state aperte fino al 7 novembre 2025, riguardano gli alunni delle classi quarte e quinte della scuola primaria e degli istituti secondari di primo e secondo grado, le cui opere dovranno veicolare la convinzione profonda che la poesia possa essere "orizzonte dell'anima" così come "strumento di resistenza e speranza".

Nel corso del servizio televisivo, curato dal giornalista **Nello Di Costanzo**, la classe IV Z, indirizzo classico, del Liceo Segrè ha avuto modo di confrontarsi direttamente con il valore culturale e civile del concorso, grazie alla testimonianza appassionata della professoressa **Lina Ingannato**, presidente della Scuola di Pace Don Diana. Gli studenti si sono mostrati ferventemente interessati alla tematica, prodigandosi con entusiasmo nella produzione di versi e immagini poetiche e visive, molte delle quali dedicate anche alla commemorazione di Don Peppe Diana, il coraggioso curato a cui l'associazione e il premio sono intitolati.

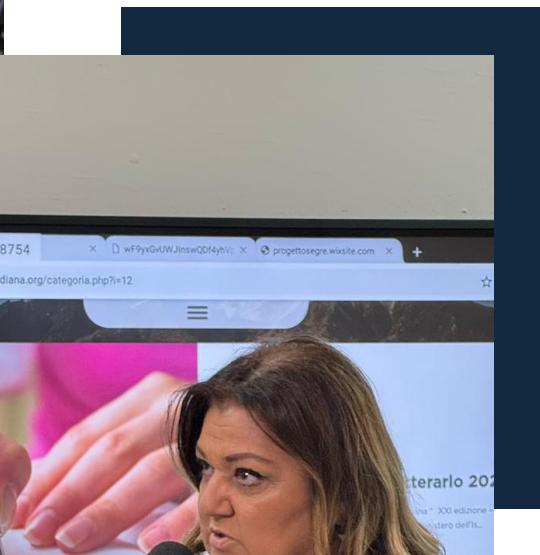
La professoressa Ingannato ha altresì

spiegato il perché della scelta del tema della pace, affermando: "Abbiamo bisogno di pace in un mondo come il nostro, dilaniato dalle guerre". Ha inoltre rimarcato l'enorme consenso ricevuto dal progetto su scala regionale e nazionale, sottolineando come iniziative di questo tipo siano capaci di aggregare studenti, insegnanti e comunità intorno a valori condivisi. Nel medesimo contesto, la dirigente scolastica, professoressa Rosa Lastoria, ha voluto ricordare con orgoglio la precedente vittoria del Liceo

Segrè al concorso nazionale, ribadendo il ruolo fondamentale della scuola come presidio educativo e civile.

"Gli alunni – ha dichiarato la preside – hanno oggi un'occasione straordinaria per testimoniare che la scuola non è solo un luogo di memoria e apprendimento, ma anche di cambiamento."





ELEZIONI REGIONALI



Nelle recenti elezioni regionali italiane, in Campania, Puglia e Veneto, si è registrato un significativo decremento dell'affluenza alle urne, che non ha superato la soglia del 50% in nessuna delle tre regioni.

Tale dato conferma un trend di crescente astensionismo, rappresentando un allarme per la democrazia, in quanto i vincitori ottengono il mandato da una minoranza dell'elettorato.

Le cause della ridotta partecipazione alla vita politica e al voto sono, vi sono:

• Disillusione e sfiducia: Un'ampia fascia di cittadini manifesta un atteggiamento diffidente nei confronti di una fiducia morale e professionale della classe politica, spesso a causa di promesse elettorali non mantenute;

• Perdita di identità dei partiti:

La carenza di simboli e progetti collettivi chiari e condivisi contribuisce all'allontanamento degli elettori, che stentano a riconoscersi nelle proposte politiche offerte.

• Scarsa attrattiva delle campagne elettorali: L'assenza di veri colpi di scena, dibattiti accesi e momenti di confronto costruttivo tra i candidati allontana l'elettorale;

• Problemi organizzativi: Fattori quali l'impossibilità di voto per i cittadini fuori sede, in particolare giovani e lavoratori, rappresentano un ostacolo pratico per la partecipazione alla vita democratica;

L'astensionismo crescente comporta che gli eletti rappresentino una porzione sempre più esigua della popolazione,

sollevando interrogativi cruciali sulla legittimità e sulla forza del mandato democratico. Affrontare questo fenomeno richiede un recupero di fiducia nella democrazia e un maggiore impegno da parte della politica per instaurare un dialogo diretto con i cittadini e rispondere in modo efficace ai loro bisogni.

A Cura di Gianluca Natale



GRAFICA ED IMPAGINAZIONE
a cura di

Vita De Cicco

