

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

vivere sostenibile Italia

www.viveresostenibile.net   luglio/agosto 2018



RICEVI
GRATUITAMENTE
IL PDF DI
vivere sostenibile

NELLA TUA CASELLA
E-MAIL SCRIVENDO A

INFO@VIVERESOSTENIBILE.NET

Savona, il Campus universitario Smart Greed, demo reale per le Smart Cities del Futuro

di Laura Sbruzzi

11 min. 

Incontro intervista con il Rettore Federico Delfino

Innovazione, sviluppo e implementazione di nuove tecnologie, recupero ed efficientamento energetico, limitazione di emissioni nocive sono argomenti altamente attuali.

La diffusione della presa di coscienza all'azione, come abbiamo visto, non riguarda solo gli individui ma interi paesi.

Dopo l'accordo di Parigi, è imperativo non solo partire dal basso, quanto anche trovare tecnologie e soluzioni applicabili su larga scala, a livello di intere comunità.

Le soluzioni e le tecnologie già esistono e sono conosciute, anche se all'uomo della strada potrebbe-

ro sembrare lontane nel tempo e nello spazio. Un luogo così, in cui le più moderne tecnologie per la produzione autonoma di energia, la protezione e la sostenibilità ambientale vengono non solo studiate ad alti livelli, ma messe realmente in pratica, invece, esiste già, ed è più vicino a noi di quanto ci si aspetterebbe, proprio in Liguria.

Si tratta del Campus Universitario di Savona, distaccamento dell'Università di Genova, in cui si è scelto fin dall'inizio di privilegiare la sostenibilità sotto ogni aspetto, dai corsi di laurea proposti alla strutturazione di un ambiente alimentato da energie sostenibili, sano, sicuro e a misura d'uomo. Per saperne di più, siamo andati ad incontrare nel suo ufficio il **Rettore Prof Federico Delfino**.

Ligure e giustamente orgoglioso del campus che dirige e dei suoi studenti, ci ha spiegato molte interessanti caratteristiche di questa particolare enclave di eccellenza ligure, descrivendone tutte le interessanti realtà e potenzialità.

A Savona i corsi di laurea, ci racconta il Prof. Delfino, mirano a sviluppare competenze di alto livello in ogni campo della sostenibilità: la priorità sembrerebbe quella dell'ingegneria (ingegneria meccanica, energia e produzione, ingegneria industriale e gestionale, Energy engineering), ma anche la sostenibilità umana ed ambientale hanno una parte importante; ecco quindi la laurea in scienze motorie, incentrata sull'uomo e sulla salute, la laurea in digital humanities, concepita per la comunicazione e la valorizzazione del patrimonio storico artistico e del turismo sostenibile, e quella in gestione del rischio naturale, che ci traghetta invece al monitoraggio dell'ambiente e alla gestione delle catastrofi naturali nel mondo, con una rilevanza del tutto particolare dato che ci troviamo in una regione ad elevato rischio idrogeologico.

Il Campus, ci spiega ancora il Rettore, sorge in un luogo che un tempo ospitava una ex caserma militare. L'inizio del recupero dei vecchi edifici risale



SOMMARIO

Incontro intervista con il Rettore Federico Delfino

dell'Università degli studi di Genova.

a pag. 1 - 2

Palo Santo come naturale rimedio antizanzare

Dalla natura un'essenza anche piacevole e rilassante per noi.

a pag. 3

Debora Rasio: "Manteniamo giovane il nostro cervello!"

a pag. 4

Le recensioni del mese

Consigli di lettura per lettori consapevoli.

a pag. 4

ai primi anni '90, ma appartiene completamente all'Università di Genova dal 2014.

Ha una estensione di circa 60mila metri quadrati, ed è ora una vera e propria cittadella in miniatura nella quale non manca nulla: oltre ai laboratori, ai luoghi dedicati alla sperimentazione, alle aule e agli alloggi per gli studenti, vi sono una biblioteca, bar, mensa, impianti sportivi.

Apparentemente nulla di strano per un Campus, se non fosse che, visitandolo, ci si imbatte in laboratori, pannelli solari, colonnine per la ricarica di macchine elettriche ed altre curiose applicazioni che ci parlano della sua caratteristica peculiare.

Tutto, qui, ci racconta che la sostenibilità non solo

continua a pagina 2

macrolibrarsi

e-commerce n°1 in Italia per il benessere
libri • bioshop • musica • video • eventi

visita il sito web
www.macrolibrarsi.it



continua da pagina 1

viene studiata sotto ogni aspetto, ma viene anche messa in pratica, rendendolo di fatto un esempio reale e misurabile di come potrebbe essere una piccola cittadina "smart" del futuro.

È questo infatti l'ultimo dei quattro tasselli del **progetto "Energia 2020"**, che l'Università di Genova ha sviluppato con il partenariato del MIUR (ministero per l'università e la ricerca), del MATTM (Ministero per l'ambiente e la tutela del territorio e del mare), e della Regione Liguria, atto ad applicare, ogni sorta di tecnologia per arrivare alla quasi totale autonomia energetica da fonti sostenibili a fronte di un investimento di 8 milioni di euro al 2016 che diventeranno circa 10 nel 2020. Il primo tassello, spiega il prof. Delfino, è quello della micro-rete energetica del campus (Smart Polygrid Generation), finanziato dal MIUR per 2 milioni e 400 mila euro, e prevede il raggiungimento dell'autonomia energetica da fonti sostenibili.

In questa rete, le rare macchine a combustibile fossile sono a gas, tri rigenerative, ad alto rendimento e bassissima emissione.

La caratteristica particolare di questo progetto di microrete, ci dice, ha destato l'interesse di Enel, che l'ha scelta come laboratorio non solo nazionale ma globale, un piccolo esperimento reale di una città smart del futuro.

Avendo infatti un solo soggetto che la gestisce, è anche misurabile per quanto riguarda i dati, che già parlano di elevati risparmi e drastici abbattimenti di emissioni di CO₂ in soli 4 anni e mezzo.

La sostenibilità va infatti di pari passo con l'abbattimento delle emissioni.

Nel campus è stato costruito (il secondo tassello) uno Smart Energy Building. Progetto di 3 milioni di euro finanziato al 90% dal MATTM e solo per il 10% dall'Università di Genova, è un edificio non solo SEB (che utilizza cioè energia a prevalenza di fonti rinnovabili) come auspicato dalla Comunità Europea, ma addirittura a quasi "zero emissioni" di CO₂,

(n-ZEB) per andare incontro agli obiettivi prefissati dall'Accordo di Parigi.

Ha inoltre la fortuna di trovarsi in una posizione strategica tale da beneficiare anche di rare fonti di energia geotermica del nostro territorio ligure, raggiungibile grazie a otto sonde che scendono da 70 a 110 m di profondità, due delle quali dotate di strumentazione.

Tale energia, che proviene dal Cristallino del Savonese, composto di anfibioli e gneiss, fornisce un'ottima risposta tecnica per il riscaldamento e il condizionamento d'aria della struttura (che naturalmente è anche provvista di adeguato isolamento termico grazie a pareti di spessore e composizione adeguata).

I rilevamenti della temperatura in gennaio, pur con la pompa di calore ferma, si è rilevata una temperatura interna di 16 °C quando la temperatura esterna era di 0°C.

Il fabbisogno elettrico dell'edificio proviene tutto dall'impianto fotovoltaico e dal sistema di accumulazione energetica che entra in funzione in mancanza del sole; i consumi sono comunque ridotti grazie a un impianto di illuminazione a led molto efficiente e a rilevatori di presenza che spengono le luci in assenza di persone.

Una curiosità che va oltre ogni immaginazione è inoltre costituita dagli studi che si compiono nella palestra, la U-GYM (che si potrebbe leggere anche YOU-GYM, in cui ognuno produce energia), nella quale due byke e due macchine ellittiche (grazie alle quali non solo si fa esercizio per le gambe ma anche per le braccia) sono collegate a un sistema di produzione di energia. Allenandosi, gli studenti possono produrre energia elettrica - un'energia umana di 400 W di potenza!

Il terzo tassello del progetto 2020, (circa 2,3 milioni di euro, di cui 1,3 finanziati dalla Regione Liguria) è costituito dalle EEM, ossia le misure di efficientamento

energetico. Riguarda l'efficientamento di tutte le palazzine che erano comunque già state riqualificate negli anni '90 mediante l'introduzione di nuove tecnologie allora non disponibili, quali ad esempio le illuminazioni a led tele controllate.

Il quarto ed ultimo tassello, chiamato Smart city demo campus, (che richiederà un ulteriore investimento di 2 milioni di euro per il 2020) è quello ancora da attuare completamente. Si tratta di far diventare il campus una demo vivente per le città del futuro, con tutte le soluzioni del caso, che includono asfalto drenante, sensoristica di parcheggio la protezione civile e la protezione del territorio. In Liguria, il campus serve già da riferimento pluviometrico ed è sede del CIMA, (Centro Internazionale in Monitoraggio Ambientale), fondazione pubblica di Università, Regione Liguria, Protezione civile Liguria che occupa circa 100 persone per la prevenzione e la protezione civile. Essendo sul mare, poi, non poteva mancare lo studio dei cetacei, che la fondazione svolge attraverso monitoraggi in mare su un catamarano dedicato.

Da ultimo, chiediamo al prof.

Delfino quali siano i rapporti con le aziende, del settore energetico e non, scoprendo che questa Università si attesta non solo come riferimento per il retrofit tecnologico, come dimostrano la collaborazione con Arte di Genova e gli interventi per l'efficientamento del Palazzo di Giustizia di Savona. Per quanto riguarda il trasporto, qui esiste già una soluzione in TEST sempre con Enel, il sistema V2G (Vehicle to greed), già attuato in Danimarca, grazie a una normativa che ancora in Italia manca, che prevede la ricarica della batteria di un'auto elettrica in ore notturne (quando la tariffa bioraria è più favorevole), e la rivendita di energia accumulata dalla batteria della macchina alla rete nel caso in cui, ad esempio, non si usi la macchina durante il giorno. Neanche a dirlo, in questo Campus, completamente autonomo per quanto riguarda l'energia, è addirittura V2H (Vehicle to home) e permette di riutilizzare anche la batteria auto come accumulatore dell'energia prodotta in modo sostenibile. Il rapporto con le maggiori aziende globali per la produzione dell'energia, nonché i rapporti con le altre università a livello internazionale hanno dimostrato ancora una volta il valore dell'ingegno e della creatività italiane. L'Università di Genova e il Campus di Savona, ma tutta la Liguria, auspica Delfino, potrebbero e dovrebbero diventare un punto di riferimento non solo per la sostenibilità ambientale ma anche per servizi ad alto valore tecnologico. Il campo è aperto per azioni atte a migliorarci e dare lavoro di alta competenza ai laureati della nostra regione.



Palo Santo come naturale rimedio antizanzare

3 min. ⌚



L'estate è il periodo in cui serate tiepide ci invitano a stare all'aperto, ad accendere la griglia e a stare fino a notte fonda tra amici.

Ma è anche periodo di zanzare...

Lo sapevate che il Palo Santo si può usare anche come rimedio antizanzare? Accendendo il Palo Santo in coni o stick si ottiene un fumo che riesce ad allontanare le zanzare ed altri insetti. Essendo un prodotto naturale, privo di additivi chimici e dannosi, il Palo Santo vi permette di vivere e di godere pienamente della vostra serata tra luci di candele in buona compagnia e di ascoltare il suono della musica anziché il ronzio delle zanzare, senza pericolo e fastidio né per i bambini né per i vostri amici a quattro zampe.

Tanto fastidioso questo fumo è per gli insetti quanto piacevole è per noi rendendo l'atmosfera addirittura rilassata e profumata.

È consigliato posare il Palo Santo su un supporto a terra per essere sicuri di colmare tutto l'ambiente con l'aroma gradevole.

Non dovrai preoccuparti di nulla, tranne delle verdure sulla griglia!

Ma questo naturale rimedio antizanzare, il Palo Santo, in realtà cosa è? Palo Santo è il nome popolare della *Bursera Graveolens*, un albero che nasce in Sudamerica. Il suo legno non solo viene considerato "santo" per le numerose proprietà benefiche che possiede a livello fisico e mentale, ma viene anche prodotto in pieno rispetto della Natura.

Il Palo Santo...

- protegge e purifica l'ambiente non solo da zanzare, ma anche da energie pesanti
- è 100% naturale provato da analisi dei fumi realizzati da noi in laboratori italiani
- profumazione gradevole e rilassante
- non intossica te, né i tuoi bambini e amici a quattro zampe
- è efficace tenendo lontano veramente insetti
- è etico senza dover ricorrere a prodotti chimici
- è pratico e semplice da usare
- è realizzato con ingredienti naturali
 - Coni: polvere puro di Palo Santo e resina di Palo Santo
 - Stick: in più, miele e olio essenziale di Palo Santo

Buona estate in compagnia del Palo Santo!

PS. Ricordati di appoggiare il Palo Santo su un supporto a terra sotto il tavolo per poter approfittare al meglio dalle sue potenzialità.



il tuo alleato contro le zanzare

#zanzarenonmifatepaura#palosantomiaiuata#palosantosalvaestate

per te 20€

da utilizzare nei tuoi prossimi ordini

codice promo
STOPZANZARE
promo valida fino al 31 agosto 2018

Acquista online
il kit antizanzare
con 12 coni e 20 incensi stick
Palo Santo
del valore di 32 euro

www.lynphavitale.com

Via Viara, 9221 - Castel San Pietro Terme (Bo)
40024 - herborea@gmail.com
3711143681 - 0510474505
www.lynphavitale.com
lynphavitale

Spaccio aperto
lun/ven 8,30-13 / 14-16
sab/dom su appuntamento
tel 3452791804

LYNPHAVITALE
a Herborea S.r.l.

Debora Rasio:

“Manteniamo giovane il nostro cervello!”

A Cesena, un Corso per capire come mantenere al meglio le cellule nervose

Tra le tante diete che si possono fare per rimediare a questo o a quel malanno fisico, una supera per importanza tutte le altre. Intendiamo la dieta, o meglio il sistema di alimentazione per il nostro organo più importante, ovvero il cervello. Perché è proprio “nutrendo” al meglio il cervello che possiamo ambire a mantenerlo sempre giovane, soprattutto con il passare del tempo, con beneficio per il nostro benessere in generale. Sarà di questo che parlerà **Debora Rasio**, medico nutrizionista, oncologa e volto noto di molti programmi tv, nel suo Corso che si terrà a Cesena, sabato 24 novembre prossimo. Il titolo è inequivocabile: *“Nutrizione per la mente: come mantenere giovane il cervello: le informazioni scientifiche più aggiornate per mantenerlo al meglio le cellule nervose”*.

Il Corso si sviluppa su sei ore circa e toccherà molte aree tematiche e in particolare:

- **lo stress ossidativo**
- **l'infiammazione**
- **la glicazione**
- **l'insulino-resistenza**

che possono essere considerati i fattori fondamentali nella salute delle cellule nervose. Impossibile elencare tutti i temi in programma, ne citiamo solo alcuni, di particolare presa sulla vita di tutti i giorni: i mitocondri come risorsa di energia e di stress ossidativo; il ruolo dei principali neurotrasmettitori (serotonina, dopamina) e come supportare un loro possibile deficit; l'intestino come “secondo cervello” in continua comunicazione con il primo; la salute della bocca; l'importanza del buon sonno e dell'esercizio fisico per “rigenerare” il cervello; il sole come medicina; i supercibi e le superbevande; le analisi del sangue da tenere sotto controllo; gli ormoni naturali... e molto altro ancora.

Vuoti di memoria a 50 anni? Non è mica normale!

“I disturbi del funzionamento del cervello - sostiene Debora Rasio - devono essere riconosciuti nella loro fase più precoce. Se andiamo a intervenire quando il danno è già conclamato, non possiamo fare più nulla.”

Oggi purtroppo è prassi comune occuparsi delle malattie cerebrali quando si è arrivati alla malattia conclamata e quindi irreversibile, vedi ad esempio le demenze nelle loro varie forme, come l'Alzheimer.... Niente di più sbagliato, purtroppo. Bisogna intervenire subito, in presenza dei primi segnali che sono spesso numerosi ma spesso non considerati nel modo giusto.”



Spesso si sente dire da chi ha circa 50 anni che fa fatica a ricordare i nomi e/o fatti ma pensa che ciò sia normale. *“No, non è normale affatto - sottolinea sempre la Rasio - Non è normale avere già a 50 anni dei vuoti di memoria”*.

Il ruolo fondamentale dei neurotrasmettitori

Per evitare un invecchiamento precoce del cervello, bisogna agire subito, in modo particolare, sui neurotrasmettitori, la linfa vitale del nostro cervello. Come ad esempio, l'acetilcolina che è il neurotrasmettito-

re della memoria ed ha una caratteristica fantastica, cioè più viene stimolato più si rafforza. E quale migliore stimolo dell'amore per la conoscenza? In questo caso non dobbiamo nemmeno aver paura di stimolare troppo, che a volte è, in effetti, un rimedio peggiore della malattia.

Con l'acetilcolina questo rischio non c'è!

“Dobbiamo tener presente che le demenze si manifestano 30 anni prima nel nostro cervello - conclude Rasio - per questo è importantissimo saper riconoscere subito i loro primissimi segnali e saperne far fronte. Dobbiamo, in pratica, rendere reversibile quello che magari 30 anni dopo è irreversibile”.

Altro neurotrasmettitore importante è la serotonina la cui carenza porta a molti problemi tipici della nostra vita quotidiana, come l'ansia, l'insonnia e il tinnito, che è quel fischio pervasivo che si ha nell'orecchio.

Sono tutti segnali che devono essere visti in tempo come campanelli d'allarme e reagire con un'alimentazione, con degli integratori e, soprattutto, stili di vita capaci, nel loro insieme, di rimediare.

Per info e iscrizioni al Corso con Debora Rasio:

<http://bit.ly/2JkDlNw>

**Nutrizione per la mente:
come mantenere giovane il cervello**

Un Corso con Debora Rasio: le informazioni scientifiche più aggiornate per mantenere al meglio le cellule nervose

Sabato 24 novembre 2018 - dalle 10.00 alle 17.30
Cesena (FC), sala eventi Macrolibrarsi
(via Emilia Ponente, 1705)
Posti limitati.

Info e iscrizioni:

Numero Verde: 800-089433 (solo da telefonia fissa)
Tel.: 0547-346317 (da telefoni fissi e cellulari)
email: ufficiostampa@gruppomacro.com

Sarà possibile richiedere un Attestato di Partecipazione.

Libri&C.

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

Ascoltando la Pelle

Autore
Antonio Del Sorbo
Editore
Macro Edizioni
Pagine 480
Prezzo di Cop.
24,50€



★★★★★

Un libro dal contenuto “pruriginoso” scritto né per i medici né per i pazienti, ma per chiunque di noi sia disposto ad avventurarsi in un itinerario insolito e non affatto privo di sorprese. Un viaggio che parte da ciò che appare in superficie per ricondurci tra i cassetti della nostra memoria emozionale. Orticaria, **dermatite** da contatto, **psoriasi**, **acne**, **sudorazione**, eritemi: quanti messaggi ci invia il nostro corpo **attraverso la pelle**. La pelle, che è il nostro organo più esteso, che respira, traspira, secerne e stimola la respirazione, la circolazione, la digestione, l'escrezione e la riproduzione. Questa nostra pelle, a contatto con noi stessi e con il mondo esterno, organo davvero esposto e spesso poco curato, e pensare che è il primo organo di senso che si sviluppa nell'embrione umano! Grazie a questo libro impariamo a comprendere le **manifestazioni cutanee dal punto di vista psicosomatico, apprendendo per esempio come la pelle reagisce ai cambiamenti ambientali e relazionali**.

Viaggio. Una storia illustrata

Editore
Gribaudo
Pagine 360
Prezzo di Cop.
29,90€



★★★★★

Un libro di ampio respiro, che ci guida in modo unico e davvero ben fatto, lungo i più grandi percorsi umani, dagli antichi corrieri persiani all'ascesa dell'Everest, dall'invenzione del Concorde alle missioni nello spazio. Un testo riccamente illustrato, che conquisterà chiunque abbia interesse per i viaggi, la storia, la sociologia o semplicemente i grandi fatti che riguardano l'uomo. Una favolosa idea regalo. E allora si passa dalle figure dei **conquistatori** a quelle degli **esploratori**, senza tralasciare **scoperte scientifiche e innovazioni tecnologiche** che ci hanno avvicinato a quello che un tempo era davvero “al-trove”, ma anche opere d'arte mozzafiato e cataloghi di memorabilia legati al viaggio. Un punto di vista universale che è una celebrazione gloriosa dei viaggi umani.

Migliora la Vista del tuo Bambino in Modo Naturale con il Metodo Bates

Autore
Giorgio Ferrario
Editore
Macro Edizioni
Pagine 240
Prezzo di Cop.
13,50€



★★★★★

Dall'**esperienza pluriennale dell'autore** un'opera chiara e completa che presenta le basi di un **approccio naturale al miglioramento visivo**. **Giorgio Ferrario** illustra a genitori, insegnanti e formatori visivi come **gestire le problematiche di varia natura dei bambini attraverso il metodo Bates**. Leggendo queste pagine puoi capire come si sviluppa il sistema visivo, sapere quali sono i difetti della vista e le malattie oculari dell'infanzia, riuscire a interpretare le difficoltà dei bambini, conoscere le peculiarità che hanno i bimbi con problemi agli occhi, individuare le loro abitudini visive scorrette, comprendere gli errori fatti, far **adottare le azioni corrette per un migliorare la vista**. Utile e ben fatto!

Il santo, il surfista e l'amministratore delegato

Autore
Robin Sharma
Editore
Edizioni Punto d'incontro
Pagine 224
Prezzo di Cop.
12,90€



★★★★★

Un libro che ha il potere e la saggezza per parlare alla parte migliore di noi, risvegliandoci e spronandoci verso la consapevolezza e il cambiamento. Robin Sharma, tramite un intreccio di incontri apparentemente fortuiti, ci mostra **come accedere ai doni interiori che fanno prendere forma ai desideri del nostro cuore**. Roma, le Hawaii e New York sono gli scenari in cui si dipana questa appassionante avventura, che porterà il protagonista, e noi con lui, “a togliersi i paraocchi che molti hanno sul mondo, per raggiungere la verità del perché siamo qui e di come siamo giunti al punto in cui siamo, guidando la nostra vita verso la libertà, la gioia e la gratitudine. Essere una persona spirituale significa essere veramente un uomo *autentico*. Significa vivere secondo i più nobili valori personali, essere genuino nel modo di condurre la tua vita e vedere il mondo in modo più evoluto e illuminato.” Tutto da leggere, estasiandosi.