



L'Angolo dello sport

Ecco come diventare un perfetto runner «amatoriale»

Un vero e proprio manuale per chi si è rimesso o sta pensando di rimettersi in moto. Il preparatore atletico Fulvio Massini accoglie il principiante - quello che ha appena cominciato a correre o che è passato alla corsa dopo aver fatto altri sport, che lo fa per piacere o per rimettersi in forma - e con la sua didattica chiara e mirata lo aiuta a muovere, letteralmente, i primi passi con le sue (nuove) scarpe da running. Non mancano tabelle di allenamento aggiornate e tantissimi esercizi innovativi di potenziamento e flessibilità, oltre al rivoluzionario metodo VE.DI. per lo stretching.

Ma divide i runner in tre categorie, tre livelli, tre approcci alla corsa: c'è spazio per tutti in questo libro dove l'autore, forte dell'esperienza di una vita da runner e allenatore, aiuta ciascuno nella scelta dell'abbigliamento e delle scarpe, nell'impostazione dell'alimentazione, nell'organizzazione degli allenamenti, nella preparazione alla gara e anche nella gestione degli infortuni. Massini li ha divisi in «principianti», «amatori» ed «evoluti», ognuno con le sue caratteristiche, le sue prerogative e quindi la più adatta forma di allenamento. Provare per credere.

Tiziano Carmellini



Tipi che corrono di Fulvio Massini Rizzoli Euro 18

Pane sporco

Senza bellezza culturale Italia preda delle mafie



«Noi italiani, oggi, siamo culturalmente degradati, cioè corrotti. Il linguaggio, la condotta, il pensiero, il gusto, ciò che si coagula nel termine 'civiltà' oggi in Italia è deteriorato, rovinato come un pane bianco caduto a terra». Nella sua denuncia, Vittorio V. Alberti, filosofo e

storico, affronta alla radice la piaga che consuma la società italiana, consistente in una cultura che disprezza merito, riflessione, ricerca della bellezza. È contro la cultura della mafia e della corruzione che è indispensabile battersi, come sostengono nel saggio introduttivo il Procuratore di Roma, Giuseppe Pignatone, e nella postfazione il fondatore dell'associazione Libera, don Luigi Ciotti.

SAGGIO «Pane sporco» (Rizzoli, 236 pagine, 17 euro) di Vittorio V. Alberti. Introduce Pignatone, conclude don Ciotti

Museo Piranesi

Il più grande incisore inventore di reperti



Giovan Battista Piranesi - il più celebre incisore di tutti i tempi, noto per le Vedute di Roma - fu anche uno dei principali restauratori e rifattori di sculture, vasi, candelabri, cippi scavati, anche da lui, nel ventre di Roma, collezionati nella sua casa-museo di Palazzo Tomati, poi venduti ai nobili del Grand Tour. Molti cultori si sono chiesti: inventava i pezzi presenti nelle incisioni o esistevano davvero? Il Museo Piranesi, frutto di una ricerca durata oltre 20 anni, risponde alla domanda inventariando i pezzi passati dalla casa-museo dell'artista che esistono ancora. È il primo censimento di opere e frammenti antichi scoperti, venduti o assemblati dai Piranesi padre e figlio.

ARTE «Museo Piranesi» (Skira, 580 pagine, 45 euro) di Pieluigi Panza. L'inventario costato 20 anni di ricerche

Nulla è impossibile

Pacoli si racconta da Putin ad Anna Oxa



Molti lo conoscono come l'uomo più ricco del Kosovo e per aver ristrutturato il Cremlino, altri come l'ex marito di Anna Oxa. Ma la vita di Behgjet Pacolli sembra uscita da una sceneggiatura di Hollywood. Qui è lui a raccontarla: dalle umili origini nel villaggio di Marec, vicino Pristina, alla ricchezza raggiunta con la Mabetek, società di costruzioni che lo ha portato prima alla corte di Eltsin e poi a realizzare Astana, la capitale del Kazakistan. Passando in rassegna la sua vita - compresi i retroscena dello scandalo del Russagate in cui fu coinvolto, gli incontri con Gheddafi, Putin, Clinton, Madre Teresa e la storia con la Oxa - descrive anche un pezzo di storia dei Balcani.

AUTOBIOGRAFIA «Nulla è impossibile» (Cairo, 364 pagine, 18 euro) di Behgjet Pacolli. Il successo di un parvenu

SAGGIO



Grazie al cielo

Ansiosi, claustrofobici, aviofobici. Terrorizzati dal buio e dagli ambienti chiusi, anche se si tratta di un semplice ascensore; bloccati a terra e costretti a trasferimenti lunghi e faticosi per paura di salire su un aereo; schiacciati e annichiliti dalle crisi di panico. Questo libro è per voi. Ma non solo. Anche chi non soffre di questi «disturbi» invalidanti (che non vengono spesso riconosciuti e accettati per quello che sono: una malattia), può imparare qualcosa. «Grazie al cielo», di Vania Colasanti e Rosario Sorrentino (Sonzogno; 143 pag; 15 euro), racconta come la prima, grazie all'aiuto del secondo (neurologo e divulgatore scientifico) ha superato un tabù apparentemente invalicabile: quello di volare. Ne soffrono anche persone famose, da Alex Britti a Mina, da Colin Farrell a Fiorello. Un problema che, spiega l'autrice, si è allargato dagli aerei alle «gallerie, i sotterranei, i luoghi affollati, gli ascensori d'acciaio». Inutile ricorrere ai rimedi classici. Il disagio, riferisce Colasanti, non è scomparso «nonostante anni di psicoanalisi di ogni genere: junghiana, Freudiana, bionergica, comportamentale, breve, lunga...». E allora? I «risultati migliori e duraturi si ottengono con la combinazione di una terapia farmacologica associata a una psicoterapia breve di tipo cognitivo-comportamentale». E non è solo un problema di volo. Tra i claustrofobici che vivono a Roma, per fare un esempio, «è molto diffusa la paura di percorrere il viale del Muro Torto». La strada giusta, dunque, sembrerebbe proprio quella farmacologica associata allo sport che produce serotonina, e al pensiero positivo, che può contrastare «la potenza e la forza delle vecchie immagini negative» all'origine del problema, come un trauma pregresso. Lasciandoci finalmente liberi. Anche di volare.

Maurizio Gallo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da una storia vera Postorino racconta la berlinese che doveva provare i pasti del Fuhrer

Condannata ad essere l'assaggiatrice di Hitler

di Lidia Lombardi



Le assaggiatrici di Rosella Postorino Feltrinelli Euro 17 Pagine 285

Che cosa si prova a «prestare» il proprio apparato digerente al Fuhrer? A essere la cavia che ne mangia i pasti per sventare l'avvelenamento? Che cosa si prova a sfamarsi con le leccornie preparate per il «mostro» della Storia? A pensare: forse gustare questo dolce mi costerà la pelle? È il nocciolo del singolare ed avvincente romanzo di Rosella Postorino, approdata a Feltrinelli - dopo Neri Pozza, Bompiani, Einaudi, Laterza - affrontando un azzardo: raccon-

tare una persona realmente vissuta, casuale protagonista del Secolo Breve. Ma avendo a disposizione solo un trafiletto letto nel settembre 2014: «Confessa l'ultima assaggiatrice di Hitler ancora in vita». Tale Margot Wolk, 96 anni, che a 27 ebbe la casa bombardata a Berlino, i genitori morti, il marito sul fronte russo e si rifugiò, era il 1943, nella casa dei suoceri vicina alla foresta di Rastenburg, là dove Hitler era nascosto in bunker, la Tana del Lupo. Con altre nove donne era stata reclutata dalle SS per fare l'assaggiatrice.

Postorino, folgorata dal personaggio, parte subito per andare a conoscerla. Ma arriva tardi, Margot è nel frattempo morta. Allora assembla scarni tasselli: incontra la vicina di casa, guarda un servizio della tv tedesca nel quale l'anziana si ritocca le sopracciglia in una camera da letto zeppa di peluches, mangia una fetta di torta, ride.

Già: nonostante il vissuto l'assaggiatrice era



rimasta «umana», continuando a coltivare in solitudine l'antierico istinto di sopravvivenza. Ecco il grumo attorno al quale ruota il romanzo: la contraddizione di essere ridotta a sistema digerente ma di riuscire a coltivare relazioni, con le colleghe cooptate in caserma, i suoceri, una baronessa colta e insieme incapace di mettere Hitler in discussione, perfino con un ufficiale nazista che diventa il suo amante. Postorino narra in prima persona, calata nei panni di Rosa Sauer (fa coincidere con il suo il nome della Margot letteraria). E, in questo che non è un romanzo storico, ma di

interrogativi esistenziali innestati nella Storia, dà consistenza alla protagonista chiedendosi: che cosa avrei fatto io? Rosa va avanti con un invincibile senso di colpa: essere una sopravvissuta al nazismo, aver «collaborato» a mantenere in vita l'uomo che ha distrutto la sua e milioni di vite. Ha vergogne fin da bambina, come il gioco di ingoiare mucchietti di fili della madre sarta e aspettare

l'effetto che fa, premonizione dell'attesa di digerire manicaretti nazisti forse avvelenati. Più che fatti ci sono flashback, condanne e guizzi interiori, in queste pagine dove Hitler non compare mai ma incombe. E però s'increspano all'improvviso: lo sgarbo di una compagna, lo choc del marito disperso al fronte, le notti con l'ufficiale nazista, rivincita di Rosa che trasgredisce per non sentirsi già morta e vede trasgredire l'SS. Postorino incalza con lingua asciutta: «...il fileine era la nostra tana. Ogni crimine ne ha una».

Nel nuovo libro «La maestra e la camorrista» l'inchiesta di Fubini

Una Nazione con pochi bambini

di Antonio Saccà



Federico Fubini «La maestra e la camorrista». Mondadori. pp. 136. euro 17,50.

Federico Fubini offre rilevazioni al modo delle indagini sociologiche sia con testimonianze sia con tecniche di studi comportamentali. Ne vengono risultati che sembrerebbero dimostrare l'evidenza ma una faccenda è l'evidenza dimostrata; altra, l'evidenza data per certa ma non provata.

I figli dei borghesi lombardi, di una scuola costosa milanese, sono maggiormente propensi alla fiducia arrischiata, all'iniziativa, all'imprenditorialità, dei poveri e male ambientati bambini di sobborghi napoletani, figli e non figli di carcerati, diffidenti, e mancanti di iniziativa serena. Fubini ha posto un quesito: assegna delle cartelle, figurate, dieci, chi ne presterà cinque ad un fantomatico Giovanni che le

avrebbe donate, il giorno dopo ne riavrà dieci, quindi giungerebbe a quindici, chi se le terrà manterrà le dieci cartelle. Ebbene, dicevo, la scolaresca vagliata del ricco ambiente milanese predomina in fiducia arrischiata sul napoletano povero e sfiduciato. Altra indagine, viene dato un ovetto ad un bambino, con la proposta: se per un quarto d'ora rinuncerà a gustarlo ne avrà due; se lo mangia gli basta quello mangiato.

E pure in tal caso il «Sud» sceglie maggiormente il «subito». Da tutto ciò Fubini, mediando ricerche straniere, fa induzioni rilevanti: i primissimi anni influenzano, quasi determinano il modo di affrontare la vita, con una precisazione, non tanto per l'apporto della ricchezza o meno ma per l'atteggiamento verso l'esistenza e la socie-

tà. Fubini integra con altre ricerche una conclusione che non lascia indifferenti: è nella primissima età che ci formiamo, poi diventiamo chi siamo, per dirla con Aristotele. E, soprattutto, difficilissimo che avvenga un cambiamento sociale di ceti o classe.

Da notare quanto Fubini scrive sul nostro Paese, non procreativo ed infertile, e invecchia, dovremmo avere a scopo decisivo la natalità, con la coreografia che la sostiene, asili, case, sussidi, lavoro... Considerare che non possiamo fare a meno degli stranieri non è la soluzione, anzi: è la certificazione della nostra penuria dissolutiva. L'immigrazione non deve sostituire la nativa. Un popolo è accogliente se genera da parte sua non se «accoglie» e fa da balia alla generazione degli altri!

© RIPRODUZIONE RISERVATA