

SCOPRIRE E CAPIRE IL MONDO

Focus



IGOR CASSINA:

UNA VITA DA GINNASTA

LO SAI
QUANTA
PLASTICA
FINISCE
OGNI
ANNO NEI
NOSTRI
MARI?



**I RISCHI DELL'
ADOLESCENZA**

LA NOSTRA INTERVISTA



AMBIENTE

**SALVIAMO I NOSTRI
MARI**



ENERGIA

**SCOPRIAMO COME
FUNZIONA UNA
CENTRALE
IDROELETTRICA**



La buona
notizia

Ripuliamo
gli oceani



A TONNELLATE.
Si stima che ogni anno
più di 8 milioni di
tonnellate di plastica
finiscano negli oceani

Un team di scienziati inglesi e americani ha recentemente modificato una proteina naturale, scoperta in un centro di riciclaggio di rifiuti in Giappone. La scoperta è stata del tutto inaspettata: l'enzima artificiale ottenuto "mangia" più plastica rispetto a quello presente in natura! La scoperta potrebbe portare a nuovi sistemi per smaltire la PET, il materiale di cui sono fatte la maggior parte delle bottiglie d'acqua usa e getta che ogni giorno finiscono negli oceani di tutto il mondo, preoccupando per l'impatto ambientale

Quest'ultima scoperta potrebbe offrire una soluzione, ma non è l'unica: già da qualche anno, un giovane olandese, **Boyan Slat** dopo un'immersione nei mari della Grecia (dove aveva ammirato più plastica che pesci!) ha deciso di avviare una campagna di raccolta fondi: **The Ocean Cleanup**, un'idea che suscitato l'entusiasmo di molti scienziati.

I metodi per ripulire i mari in passato prevedevano l'uso di navi che trascinarono reti da pesca, ma questo ragazzo ha inventato barriere fluttuanti che catturano i rifiuti, mentre l'acqua vi passa attraverso, con significativo risparmio energetico.

Quindi, grazie ad un ragazzo, ed alla recente e casuale scoperta si potrebbe risolvere uno dei più grossi problemi ambientali che affligge il Nostro pianeta e che da moltissimi anni si cerca di sconfiggere.



L'intervista

di Focus

Igor Cassina

La ginnastica era nel mio destino



BIOGRAFIA

Igor Cassina è nato a Saregno il 15 agosto 1977.

All'età di 5 anni comincia ad allenarsi e a soli 9 anni gioca la sua prima gara: su 80 bambini arriva quarto.

Il suo idolo è sempre stato il ginnasta russo Dimitri Bilozherchev, da lì il suo soprannome: Bilo.

Nel 2004 vince l'oro nella sbarra alle olimpiadi di Atene, primo italiano a riuscirci con questo attrezzo.

Si è laureato in scienze motorie e sportive nel 2010 presso l'Università del Sacro Cuore di Milano, con la tesi dal titolo "L'Esperienza sportiva come occasione di crescita per la persona".

Nel febbraio 2011 annuncia il suo ritiro previsto per il 14 maggio di quell'anno.

Oggi è un commentatore tecnico ed un allenatore di ginnastica artistica.

Igor Cassina: *Lo Sport?*

Un'occasione di crescita della persona!

Com'è nata la tua passione?

La mia passione è nata nel momento in cui sono entrato in una palestra di ginnastica artistica grazie a mia sorella Mara. Ho seguito le sue orme e dalla prima volta che sono entrato in palestra mi sono sentito nel mio habitat naturale: è stato "amore a prima vista".

Quanto ti allenavi? Raccontaci la tua giornata tipo.

Dalla terza elementare fino alle medie, quattro ore al giorno. Dopo la terza media ho scelto una scuola privata che mi ha dato la possibilità di fare due allenamenti al giorno: mi allenavo tre ore al mattino poi andavo a casa a pranzare e dalle 13:00 alle 17:30 andavo a scuola e poi altre tre ore in palestra. Questa è stata per cinque anni la mia settimana tipo. Ovviamente nel weekend c'erano spesso le gare. Quando poi ho terminato con il diploma di geometra ho fatto tutto lo stesso iter senza lo studio tra primo e secondo allenamento.

Durante il tuo percorso, non hai mai pensato di smettere, magari perché non avevi tempo per i tuoi amici e non vivevi appieno la tua adolescenza?

Questo è un tema molto importante e anche delicato. Nella vita bisogna fare delle scelte, e la mia è stata quella di rinunciare al tempo da trascorrere con gli amici perché quello che volevo era, senza ombra di dubbio andare in palestra.

Hai mai avuto momenti in cui eri scoraggiato e pensavi di non farcela?

Quando ho iniziato questo sport i miei allenatori non mi hanno seguito per diversi anni perché forse pensavano non avessi le caratteristiche per fare bene. La mia caparbia e la voglia di migliorarmi hanno fatto la differenza rispetto agli ostacoli e alle difficoltà come gli infortuni, la paura o come quando è arrivato il momento di smettere. Solo nel 2000, prima delle Olimpiadi di Sydney, volevo lasciare: mi avevano tagliato fuori dalla squadra dei campionati europei. Poi ho riflettuto: decisi di fare il campionato italiano assoluto e dimostrare il mio valore. Il campionato l'ho vinto e poi nel mio percorso ho segnato altri risultati.

Come funziona il movimento Cassina, secondo te ci sono altri movimenti che possono superarlo per la sua difficoltà?

Il movimento Cassina consiste nell'eseguire due salti mortali, con le gambe tese, sopra la sbarra, aggiungere un avvitamento di 360 gradi sull'asse longitudinale e poi riprendere l'attrezzo.

Questo movimento per 5-6 anni non è mai stato presentato da nessun altro atleta, oggi sono molti gli atleti che presentano questo movimento e ciò mi crea soddisfazione.

L'evoluzione del Cassina c'è stata: il Cassina 2. C'è stato un atleta che l'ha presentato l'anno scorso. Il movimento Cassina rimane il più difficile nel codice dei punteggi.

Hai incoraggiato un tuo allievo a superare il movimento Cassina, spingendosi oltre i limiti che hai stabilito?

Ho fatto l'allenatore per tre anni e mi sono trovato ad allenare ragazzini di sei anni che partivano dal principio e ragazzi più grandi. Sono riuscito ad insegnare ad un ragazzo il mio movimento, oltre no. E' difficile riuscire a sfruttare l'oscillazione e salire talmente tanto rispetto all'attrezzo per andare oltre a questo movimento.

Quali sensazioni hai provato prima della gara di Atene? Credevi di vincere?

Quando hai un'occasione, quando hai un minuto di tempo per realizzare il sogno di una vita, (nella ginnastica artistica l'esercizio dura più o meno sul minuto), non è semplice. Sai che in un minuto devi cercare di fare l'esercizio al meglio perché se cadi o sbagli devi aspettare altri quattro anni! Quello che fa la differenza per fare un esercizio che ti porta al successo o all'insuccesso è il saper estraniarti da tutto, come in un'interrogazione. All'inizio, quando ripeti a casa può essere semplice; poi trovi il professore e i compagni e percepisci un pochino più di ansia, no? Io mi sono estraniato da tutto, ho trovato la concentrazione, e via.

Se non avessi fatto il ginnasta, come avresti immaginato la tua vita? Se non avessi fatto il ginnasta che cosa saresti stato?? Un ginnasta! Perché sono nato per questo e nel mio destino c'era questo. Viva la ginnastica, viva lo sport e viva voi!

L'intervista

di Focus

Giorgia Benusiglio

Vuoi trasgredire?

Non farti!



BIOGRAFIA

- ✓ Giorgia Benusiglio, 36 anni, si è diplomata in lingue ed è laureata in scienze della formazione primaria con la tesi "relazioni e comportamenti a rischio in adolescenza".
- ✓ Nel 1999 è stata miracolosamente salvata da un trapianto di fegato per aver assunto una piccola quantità di ecstasy, che le ha causato un'epatite fulminante
- ✓ Ha deciso di trasformare la sua esperienza in una lezione di vita: svolge un'attività di *prevenzione* raccontandosi e parlando nelle scuole dei rischi legati all'assunzione, anche occasionale, di droghe.
- ✓ Ha scritto un libro, in collaborazione con Renzo Agasso, dal titolo "Vuoi trasgredire? Non farti!"

Nonostante il trapianto, ancora viva dopo 19 anni

La giovane ragazza sopravvissuta ad un invasivo trapianto di fegato, dovuto all'assunzione di mezza pastiglia di ecstasy, è oggi nelle scuole a raccontare la sua esperienza

Prima di assumere la pastiglia che sensazioni provavi? Eri presa dall'euforia o eri preoccupata?

No, assolutamente non sono mai stata preoccupata perché ero disinformata: se avessi immaginato che mi sarebbe potuta accadere una cosa del genere non l'avrei mai fatto. L'agitazione stava nel fatto che stessi facendo una cosa trasgressiva, una cosa illegale, una cosa che non dovevo fare, che se i miei genitori fossero venuti a sapere non sarei più uscita di casa fino a maggiore età.

C'è stato qualcuno che ti ha avvisato delle conseguenze, ha cercato di impedirtelo? O c'era qualcuno che invece insisteva e ti incoraggiava?

No in entrambi i casi. Già dal '95 c'erano stati casi di epatite tossica fulminante, quindi i medici sapevano che si poteva morire con l'ecstasy ma all'epoca c'era una disinformazione generale. Sapevamo che danneggiava i neuroni, ma mai e poi mai avrei pensato che avrebbe potuto portarmi ad un'epatite tossica fulminante.

Dopo il trapianto, come hai vissuto il tuo periodo in ospedale? Provavi senso di colpa?

Il senso di colpa l'ho vissuto dopo l'ospedale. Diciamo a distanza di uno o due anni; perché prima hai a che fare con il dolore fisico, che ti occupa la mente a 360°, per cui non hai tempo di pensare a quello che è stato o a quello che hai fatto; ma devi concentrarti sul soffrire il meno possibile.

I tuoi genitori come ti hanno appoggiato in tutto il tuo percorso?

Come farebbe ogni genitore di questo mondo: noi siamo parte di loro e vivono per noi. Un genitore si chiederà sempre: "Dove ho sbagliato?". Insieme si sono dati dei compiti affinché potessero aiutarmi ad accettare e superare quello che stavo vivendo, quindi sono stati molto bravi a suddividersi i compiti, mia mamma più nella parte empatica, starmi accanto quando avevo tutte le difficoltà psicologiche e mio papà più nella parte pratica, andava a parlare con i medici, cercando di capire cosa bisognava farei. "L'amore fa la differenza, la famiglia poi è tutto, sono coloro che

veramente ti stanno accanto e ti supportano".

Come avresti immaginato la tua vita se non avessi assunto quella pastiglia?

Non ne ho idea! Posso dire che volevo fare il medico ma me l'hanno vietato. Non avrei potuto praticare la professione medica perché non posso stare in mezzo agli ammalati a causa dei farmaci che assumo. Sarei stata un gran medico perché servono non solo competenze ma anche empatia.

Nonostante la tua esperienza drammatica, cosa pensi del fatto che ora grazie al tuo libro e ai tuoi incontri, soprattutto nelle scuole, stai aiutando molti ragazzi a non commettere il tuo errore?

Aver trasformato un evento negativo in qualcosa di positivo, soprattutto per gli altri, mi rende fiera e orgogliosa di tutti i sacrifici che sto facendo e che farò. Posso dire che i sensi di colpa sono tanti, perché sai di esserti condizionata la vita. Ma a differenza di altri ragazzi io ce l'ho fatta e mi chiedo: "ma come è possibile che io ce l'abbia fatta e gli altri no?" Devi dare un senso al fatto che tu sia una delle pochissime sopravvissute, e quel senso lo trovi soltanto nel momento in cui crei un progetto di vita, sicuramente non facile. Ecco perché non ho nessuna intenzione di mollare, anzi, sto creando tantissimi progetti per arrivare sempre a più ragazzi possibili affinché sempre meno ragazzi debbano vivere quello che ho vissuto io.

"Ancora oggi provi forti emozioni raccontando la tua storia ai ragazzi delle scuole?"

"Non può essere diversamente. se lo raccontassi non in maniera empatica, non arriverei al vostro cuore. Credo che mettersi a nudo, mostrando le proprie fragilità, ridendo e piangendo possa fare la differenza. Perché quando arrivi non solo alla testa, ma soprattutto al cuore delle persone, quella persona si ricorderà per sempre di quell'incontro. Io ci metto tutta me stessa altrimenti non lo farei".