



Club di **conversazione**
italiana di Tournai ■

Lo Specchio

CLUB DI CONVERSAZIONE ITALIANA DI TOURNAI



*Zona blu (in inglese Blue Zone)
è un termine usato per identificare un'area
demografica e/o geografica del mondo
in cui la speranza di vita è notevolmente più alta
rispetto alla media mondiale. Una questa zona
si trova in Sardegna dove diventare centenari
non è più un'eccezione ma, quasi, la regola!*

Gennaio 2022 - N° 263



Le Zone Blu del mondo, dove si vive meglio e più a lungo

Quando si viaggia, spesso e volentieri incontriamo realtà che ci fanno riflettere sul nostro stile di vita. A chi non è mai capitato di visitare un posto, e pensare che lì potrebbe vivere meglio ed essere più felice? Magari perché è più a contatto con la natura, il clima è più caldo, i ritmi sono meno frenetici. È una sensazione ovviamente soggettiva, che dipende dalle singole necessità.

Ci sono però delle aree nel mondo in cui è provato si viva meglio e più a lungo. Parliamo delle "Blue Zones", in italiano "Zone Blu", in cui la speranza di vita è notevolmente superiore rispetto alla media del pianeta. Il nome viene dal colore blu con cui **Gianni Pes**, accademico italiano (Sassari), e **Michel Poulain**, astrofisico e demografo belga (Università di Liegi) cercavano sulla mappa le aree con la più alta longevità. Nel loro studio pubblicato agli inizi del 2000 identificavano nella provincia di Nuoro, in **Sardegna**, l'area col più alto numero di centenari al mondo.

È stata poi la volta dell'esploratore statunitense **Dan Buettner** che, col supporto della National Geographic Society, ha avvalorato questa tesi con dati empirici e osservazioni in prima persona. Ha allargato il campo individuando **cinque zone** che hanno non solo molti centenari, ma anche gruppi di anziani senza patologie comuni come malattie cardiache, obesità, cancro e diabete. Queste cinque "Blue Zones" sono: l'isola di Oki-

nawa in Giappone, alcune aree della **Sardegna**, Nicoya in **Costa Rica**, l'isola di **Icaria** in **Grecia**, e la comunità di avventisti di Loma Linda in **California**.

I comuni denominatori di queste **Zone Blu** sono diversi. Oltre a una **buona salute fisica e mentale**, ci sono **l'alimentazione sana**, spesso



legata alle antiche tradizioni locali, **l'unità familiare** e i **rapporti sociali**. **L'attaccamento alla famiglia** infatti riveste un ruolo fondamentale: permette di godere di un supporto ma anche di offrire il proprio, generando un senso di appartenenza e dando uno scopo alla vita. I nonni ad esempio possono occuparsi dei nipoti, con cui si crea uno scambio di conoscenze positivo per entrambi. **L'at-**

tività fisica è un altro elemento essenziale. In tutto questo, sicuramente conta a livello genetico anche **l'isolamento geografico**.

Sardegna

La nostra Sardegna è stata la prima **Zona blu** identificata. L'area coinvolge l'**Ogliastra**, antica regione storico-geografica in provincia di Nuoro, e i suoi borghi montani (Villagrande Strisaili, Arzana, Talana, Baunei, Urzulei, Ulassai e Perdasdefogu). A questi si aggiungono quelli della **Barbagia** (Tiana, Ovodda, Ollolai, Gavoi, Fonni, Mamoiada, Orgosolo, Oliena). Nella **Provincia di Cagliari** sono state rilevate caratteristiche simili in alcuni centri (Teulada, Seulo e Orroli).

Il territorio dell'Ogliastra in particolare vanta **due primati mondiali certificati**. Il primo riguarda il paese di Villagrande Strisaili, con la più alta concentrazione di **centenari maschi**. Abbarbicato sulle pendici del **Massiccio del Gen-**



nargentu, a 750 metri d'altezza, è protetto da vette che superano i 1300 metri, con un alternarsi di altopiani e valli. Ad est si affaccia sulla piana con vista sul golfo di Arbatax e il suo splendido mare. Il territorio, fatto di pareti rocciose, torrenti e sorgenti, vanta un manto di querce, rovere e lecci secolari dove vivono mufloni e aquile reali.



Villagrande Strisaili

Il secondo primato vede la famiglia **Melis** di **Perdasdefogu** (Foghesu, per i suoi abitanti) insignita del Guinness World Record, come **la più longeva del pianeta**. Nel 2014, questa famiglia con **8 fratelli** sommava l'età di **828 anni**. Il borgo a 600 metri d'altitudine è contornato da una natura selvaggia a margine dei "Tacchi", rilievi calcarei dalla forma singolare. Forte è il legame con le tradizioni agropastorali, tanto che l'economia si basa ancora sull'allevamento e la coltivazione di cereali, frutteti e vigneti.

Per **Pes e Poulain**, nella **zona blu** sarda la longevità è merito non solo della genetica, ma di elementi ancora più rilevanti: l'altitudine media, l'**alimentazione** basata su una dieta povera di grassi e ricca di proteine. I sardi tradizionalmente consumano pane integrale, fagioli, verdure dell'orto, frutta e, in alcune parti dell'isola, olio di lentisco. Mangiano anche il pecorino di pecora allevata al pascolo, il cui formaggio è ricco di omega 3. La carne in genere è limitata alla domenica e nelle occasioni speciali.



A tutto ciò si aggiungono fattori di carattere **psicologico e sociale**: basso stress emotivo, ottimismo, uno stile di vita "antico" in cui la tradizione incide fortemente sulla vita quotidiana. [...]

Publicato il 21 ottobre 2021 da **Claudia Dagrada**, giornalista freelance e redattrice laureata in lingue e letterature straniere.

Fonti: - <https://www.imperialecowatch.com/2021/10/21/le-zone-blu-del-mondo-dove-si-vive-meglio-e-piu-a-lungo/>
- <https://sardinias.it/guida/longevita-sardegna-blue-zone>

Zone Blu, dove le persone vivono più felici

Negli ultimi anni sono stati identificati **cinque luoghi nel mondo in cui le persone vivono più a lungo della media e dove sembrano essere più felici**; parliamo delle cosiddette **zone blu**. L'analisi condotta sui motivi per i quali questi luoghi presentano una maggiore longevità ha fornito dati che ci rivelano i segreti da mettere in pratica ogni giorno per godere di una vita migliore.

Gli abitanti di questi luoghi hanno in comune determinate abitudini e routine, nonostante vivano lontano l'uno dall'altro a migliaia di chilometri: un dato che ci fa pensare che siano il **loro stile di vita e il loro modo di affrontare il mondo a influire su felicità e salute, e non il luogo in cui vivono**. Vediamo quali sono i fattori che accomunano queste comunità e le cosiddette **zone blu**. [...]

Cosa hanno in comune queste zone?

Nonostante appartengano ad aree geografiche, climi e culture totalmente diversi, gli abitanti delle **zone blu** condividono sorprendenti dati demografici. Tali dati escludevano che queste coincidenze fossero determinate dal clima o da una specifica cultura.

Lo studio ha rilevato almeno **cinque fattori** che sembrano essere il segreto della spettacolare longevità e della qualità della vita dei loro abi-

tanti. Tali fattori fanno riferimento alla **dieta**, all'**attività fisica** e allo **scopo vitale**, oltre che al modo in cui gestiscono lo **stress** e le **relazioni sociali**.

Alimentazione e attività fisica

Nelle **zone blu** gli abitanti consumano molte più verdure e pesce rispetto alle carni rosse. In alcune di esse, inoltre, vengono consumati regolarmente anche olio d'oliva e vino rosso. Inoltre, gli abitanti sono abituati a mangiare lentamente e a non saziarsi del tutto.



Inoltre, gli abitanti sono abituati a mangiare lentamente e a non saziarsi del tutto.

La longevità dei sardi dipende sicuramente da più fattori. Ad influenzare le prospettive di vita non sono soltanto i **fattori genetici**, ma anche quelli **ambientali** e

lo **stile di vita più o meno sano**. Vediamo più nel dettaglio quali sono i fattori che, secondo gli studi, fanno la differenza e rendono l'Ogliastra e la Barbagia delle **blue zones**:

- scarso o nullo tabagismo
- dieta semi-vegetariana (carne assunta nelle giuste quantità e non troppo spesso)
- assunzione regolare di legumi
- attività fisica moderata e costante
- importanza culturale del concetto di famiglia
- abitare in un posto piccolo e isolato (come un'isola appunto)

Cosa mangiano i centenari sardi? La dieta della blue zone

Gli studiosi concordano su una cosa: a rendere barbaricini e ogliastrini particolarmente longevi contribuisce in maniera importante **la cucina sarda**. La dieta sardo-mediterranea è ricca di vegetali e di proteine animali derivate dal latte (in particolare di capra e pecora). Ecco una lista di alcuni alimenti e abitudini alimentari salutari che possono aver contribuito a rendere l'Ogliastra una **blue zone**:

- consumo di olio d'oliva
- consumo di formaggi sardi come il **casu axedu** (ricco di probiotici)
- un po' di vino durante i pasti
- poca carne rossa



A Okinawa queste abitudini alimentari vengono racchiuse nell'espressione **hara hachi bu**: "**il segreto della lunga vita**", secondo cui mangiare meno vuol dire vivere più a lungo.

Studi eseguiti su questa pratica hanno dimostrato che applicare questo concetto riduce il rischio di malattie coronarie e diagnosi di cancro. L'**hara hachi bu** è una pratica che fonda le sue radici nel pensiero di Confucio, che consigliava un regime calorico autoimposto: mangiare fino a riempirsi all'80 %.

Un'altra abitudine comune alle persone che vivono nelle **zone blu** è che non concepiscono la sedentarietà. Non si allenano presso centri sportivi, ma la loro routine quotidiana prevede lunghe camminate e passeggiate in bicicletta. Inoltre, lavorano in campagna e coltivano gli orti, introducendo, quindi, naturalmente l'attività fisica nelle loro vite.



Scopo vitale

Svegliarsi ogni mattina felici, perché hanno qualcosa da fare, sembra essere uno degli elementi fondamentali che hanno in comune queste persone. Anche per questo c'è un nome a Okinawa: **Ikigai**. Possiamo tradurlo con "**avere uno scopo nella vita e non perderlo con l'età**".

Questo concetto non è legato in assoluto a scopi lavorativi o economici, quanto piuttosto alla voglia di fare qualcosa che renda davvero felici.

Gestione dello stress e relazioni sociali

Un altro aspetto che sembra essere determinante per la qualità e la durata della vita è sentirsi utile e sviluppare relazioni sociali che non si limitino esclusivamente all'ambito familiare. Chi vive nelle **zone blu** colti-

va le amicizie ed evita le relazioni tossiche. Partecipa attivamente ai circoli sociali per il bene della comunità. Insomma, condivide del tempo di qualità con le altre persone.

Sono stati condotti diversi studi sulle persone che vivono nelle **zone blu** e sui modi in cui gestiscono lo **stress**. In pratica, non ne soffrono. Queste comunità sono particolarmente attente ad aspetti come il riposo e la qualità delle proprie ore di sonno. Molti di loro, infine, praticano meditazione o tecniche di rilassamento molto antiche e custodiscono profonde credenze spirituali.



Fonti: - <https://lamenteemeravigliosa.it/zone-blu-piu-felici-lungo/>
- <https://sardinias.it/quida/longevita-sardegna-blue-zone>

Dal 26 novembre 2021, le diverse riunioni del comitato di concertazione belga (Codeco) si susseguono e si aggiornano. Per quanto riguarda le attività del club, purtroppo non c'è nessun cambiamento in vista: restano vietate le riunioni o gli assembramenti privati negli spazi chiusi, fuori dalla propria casa. Nessuno può prevedere quando finirà il divieto!

Il comitato non ha l'intenzione di lasciare i soci del club per mesi sul ciglio della strada. Perciò, come l'anno scorso a quest'epoca, si svolgeranno i prossimi incontri in videoconferenza con una maggiore partecipazione dei soci.

Succederà per la riunione vicinissima di mercoledì 12 gennaio alle ore 19:30 il cui tema, in rapporto con la leggenda della Befana, sarà "C'era una volta". Per l'incontro sotto la guida di Gianpietro, ognuno sarà invitato a raccontare una leggenda, una favola, una storia legata all'infanzia, alle tradizioni di Natale

(può essere una storia letta, sentita o inventata), ecc.

Il link Google Meet sarà inviato il giorno stesso.

Bellissima iniziativa di **Dominique Bostoën** che avvierà l'argomento presentando la definizione e la differenza che c'è tra **fiaba e favola**.

In sintesi, un breve ritorno all'infanzia!

La volta scorsa

Lo scorso mercoledì 10 novembre si è svolta la 262esima riunione mensile del club, la terza consecutiva in modalità "faccia a faccia".

In quanto responsabile della sua propria salute e della salute degli altri soci presenti, ognuno ha tenuto la mascherina durante tutta la sessione, rispettando i consigli governativi. Eravamo in 27 presenti; 12 soci si erano scusati preventivamente dell'assenza.

Come al solito, la prima parte della serata è stata dedicata alle ultime informazioni del club e dei suoi soci.

Il nostro presidente ha iniziato con una brutta e triste notizia: il decesso un mese fa di una nostra socia che si era aggiunta al club a settembre 2017: **Marie-Claire De Winter** (79 anni) di Espierres. Alla sua famiglia e ai suoi amici, esprimiamo le nostre più sentite condoglianze.



Poi, Dominique Dogot ha dato precisioni sull'invito di **Salvatore Sofia**, presidente del Vespa Club di Tournai. Da poco tempo, il Signor Sofia è anche responsabile del reparto Fiat Abarth (Garage Vandecasteele Tournai) e nell'ambito dell'apertura di questo reparto, organizza una festa con apertura serale giovedì 25 novembre. Scrivendo queste

righe, 17 soci hanno mostrato interesse.

Tenendo conte dei cambiamenti quasi settimanali della situazione sani-

taria in Belgio, siamo stati informati il 16 novembre che la serata era rimandata al giovedì successivo, 2 dicembre. Tuttavia non possiamo affermare oggi che questo evento festivo sarà mantenuto.

Per finire, il nostro presidente ci ha informato nell'interesse di due nuove persone per il club. Purtroppo, non hanno potuto liberarsi questo mercoledì.

La seconda parte della seduta si è svolta con l'animazione preparata da **Martina Hospied** che ci ha proposto due attività interessanti affinché ogni socio possa esprimersi nella "lingua di Dante".

La prima era dedicata al " **Gioco dei 7 errori** " (e anche di più...). Per ciò l'assemblea si è divisa in gruppi di due persone, ricevendo ciascuna un disegno con alcune differenze. La meta era allora trovare tutti gli errori, facendo domande e/o descrivendo l'immagine. Posso confermare che non era facile individuare certe differenze, a volte molto sottili.

Per la seconda attività proposta da Martina ci siamo riorganizzati in gruppi più numerosi ponendo sul tavolo il proprio **mazzo di chiavi**.

Lo scopo era quello di raccontare una storia legata sia ad una delle chiavi sia al portachiavi stesso. Gli scambi sono stati fruttuosi e molto interessanti. Sembrava di essere in un alveare affollato in piena attività!



Vogliamo ringraziare tutti i soci per la loro partecipazione ma anche, e soprattutto, **Martina Hospied** e **Marijke Glorieux** per il loro impegno e la preparazione del "materiale didattico".

Nel frattempo, mentre veniva scritto questo bollettino, sono state rimandate o cancellate tutte le attività del club programmate in presenza a dicembre e a gennaio: la cena di fine anno "fai da te", la visita dello show room Fiat Abarth e la serata dedicata alla Befana. Per rispettare i provvedimenti governativi siamo di nuovo stati costretti ad organizzare gli incontri non di persona, ma tramite lo schermo del computer, del tablet o dello smartphone.

Dominique Bostoën

Incontro online di mercoledì 29 dicembre 2021



Non potevamo finire l'anno senza proporre un'ultimo incontro. Questo si è tenuto in modo virtuale **mercoledì 29 dicembre** in modo da poter

brindare insieme e augurarci salute, felicità e speriamo gioia per l'anno 2022.

Un tocco di eleganza italiana era suggerito.

Questo meeting programmato in

modo libero dalle 18 alle 20 ha riunito 11 soci, tra cui dal Piemonte, Silvia e Daniele Baudino. Il tema proposto da Gianpietro era "**Le tradizioni di Natale e di fine anno**". Così sono state presentate le usanze, sia in Belgio che in Italia, riguardanti il presepe e l'albero di Natale, le illuminazioni notturni, i presepi viventi, le rievocazioni storiche con i mestieri di una volta, i menù ed i cenoni di Natale o di Capodanno, la messa di mezzanotte, le feste in famiglia, la conchiglia



natalizia ("la coquille de Noël", "le cougnou", "la couque de Noël" o "la cougnole" in lingua francese a seconda della zona), ecc.

Tanti ricordi del passato condivisi, a volte molto lontani.

Dominique Dogot



Espressioni o modi di dire del mese

BISOGNA DIRE PANE AL PANE E VINO AL VINO (Dom. Dogot)

Significato : "Dire pane al pane e vino al vino" è un inno o un incitamento alla **schiettezza**, alla **franchezza** e alla **sincerità**. È la **qualità di chi parla con chiarezza e senza giri di parole**, in maniera onesta e senza ricorrere a discorsi lunghi, pesanti e volutamente ambigui. È la qualità di chi, senza paura, esprime il proprio punto di vista, indipendentemente dal fatto che questo parere possa essere condiviso o meno. Insomma, che piaccia o meno, le cose stanno così.

Trad. : *il faut appeler un chat un chat, il faut appeler les choses par leur vrai nom.*

Esempio : *Insomma, andiamo al sodo: "pane al pane e vino al vino".*

Commenti : L'origine dell'espressione "dire pane al pane e vino al vino" è piuttosto dibattuta, anche perché non esistono fonti scritte certe e specifiche sull'argomento.

Di sicuro il detto chiama in causa un cibo e una bevanda che, per molto tempo e per molte comunità, hanno rappresentato le **principali fonti di sostentamento e nutrimento**, la base della loro alimentazione. Considera che, addirittura, in alcune culture il pane è talmente importante che la parola stessa è utilizzata anche con il significato di "cibo" e la parola "vino" con il significato più generale di "bevanda".



In molte culture antiche "**pane e vino**" erano **simbolo di civilizzazione e progresso** rispetto ad una condizione di barbarie ed erano assoluti protagonisti di rituali pagani dove spesso venivano portati in dono agli dei. Anche in questo caso ritorna il tema della praticità e dell'essenzialità di questi prodotti, ma anche della "**correttezza**" e della "**civiltà dei rapporti umani**".

Nuovo Regolamento Interno del Club

Il vecchio regolamento interno del Club risale all'anno 2004. Nel 2021, il comitato ha deciso di aggiornarlo. L'ultima versione è stata presentata all'Assemblea Generale del 6 ottobre 2021 e leggermente modificata da essa.

Il nuovo regolamento cartaceo del Club (versione 2021) è stato consegnato a mano ai soci della zona di Tournai e nei paesini vicini. Per chi abita più lontano, il documento sarà consegnato personalmente al prossimo appuntamento in aula.

La versione digitale è stata inviata per posta elettronica con questo bollettino (num 263 - Gennaio 2022).

Si può anche leggerlo sul sito del Club, pagina di presentazione <https://www.conversazione-italiana.be/main.php>

o via il link

<https://www.conversazione-italiana.be/data/Regolamento%20del%20Club%20-%20Versione%202021%20approvata%20AG%206%20ottobre%202021.pdf>

Per le future modifiche, riferirsi all'articolo 11 dello stesso regolamento.

Calendario delle prossime attività del ciclo 2021-2022

- **Mercoledì 12 gennaio 2022** - Riunione mensile [in videoconferenza](#).

- **Mercoledì 2 febbraio 2022** - Riunione mensile **probabilmente in videoconferenza**
- **Mercoledì 9 marzo 2022** - Riunione mensile **in videoconferenza ??**
- **Mercoledì 30 marzo 2022** - Riunione mensile
- **Mercoledì 4 maggio 2022** - Riunione mensile: **serata del cinema**
- **Mercoledì 1 giugno 2022** - Riunione mensile e **Assemblea Generale**.
- **Sabato 4 giugno 2022** - **Lo stile Liberty (arte nuova) a Tournai**: visita a piedi di diversi siti - A cura di Jocelyne Desmons.



Al momento non sono ancora state previste le attività esterne. La conferenza annuale, le visite e le gite sono posticipate. Sembra che sia preferibile aspettare ancora un po' sperando che la situazione sanitaria migliori.

A causa delle circostanze eccezionali dovute alla crisi sanitaria del Covid-19, le riunioni del club in presenza sono temporaneamente sospese e sostituite da incontri in videoconferenza, **mercoledì** alle **19:30** secondo un timing specificato dalla newsletter elettronica mensile.

☎ Dominique DOGOT 0496/62.72.94 - Gianpietro CORONGIU 069/68.65.86
 Chi desidera partecipare alle riunioni e ricevere il bollettino del club è invitato ad iscriversi via email al seguente indirizzo info@conversazione-italiana.be, pagando la quota di **25,00 €**, valida per il ciclo 2021/2022, da versare tramite banca al numero di conto seguente : **BE51 1261 0020 9962** (Bic CPHBBE75).
 Indirizzo del sito internet del club : <https://www.conversazione-italiana.be>

Editore responsabile: Dominique Dogot, avenue des Alliés 87 - 7540 Tournai (Belgique)