

LETTURA

LA CLASSIFICA
I più venduti
in libreriaA CURA della Libreria
Vittorio Giovannacci
in via Italia 14, Biella1°
"Sotto
mentite
spoglie"
di Antonio
Manzini
e Sellerio2°
"Mandorla
amara"
di Cristina
Cassar
Scalia
Einaudi3°
"La bugia
dell'orfide"
di Donato
Carrisi
Romanzo
LonganesiPRESENTAZIONE Il libro sarà presentato oggi alla Biblioteca Diocesana di Biella
Annoniare Foglio, un ciclista eroico

Non c'era mai stata traccia, nelle storie del ciclismo biellese, del corridore di Strona Apollinare Foglio. Don Simone Rocca, che di Strona è originario, nel suo libro ha così portato alla luce una figura sconosciuta - che partecipò al Giro d'Italia del 1911 - e, soprattutto, l'eroismo del ciclismo di quei tempi.

Il volume, "Apollinare Foglio di Strona" è, dunque, il titolo del libro nato dalla passione per il ciclismo e per la ricerca storica di don Rocca, che ne racconta la storia sulla base di una minuziosa e dettagliata ricostruzione del "Giro", «il libro affonda le radici in un episodio di molti anni fa, riportato nella prima pagina della Gazzetta dello sport del giugno 1911, in cui si fa il resoconto dell'arrivo del terzo Giro d'Italia, un evento oggi parte integrante della nostra storia sportiva, ma allora agli albori. Tra i ventiquattro nomi dei pionieri del ciclismo eroico che riuscirono a portare a termine l'impresa, c'era un nome sconosciuto: Apollinare Foglio di Strona, nato nel 1887 in una frazione del piccolo paese del Biellese. Dodici tappe massacranti, 3.530 chilometri su strade impossibili, forature, imprevisti, caldo torrido, freddo pungente notti senza riposo, pioggia... A quei tempi, non c'era certo l'equipe di tecnici che oggi segue i partecipanti al giro. I ciclisti portavano in spalla una scorta di camere d'aria intrecciate, si rifornivano lungo la strada con ciò che trovavano, bevevano l'acqua delle fontane oppure si gettavano nei torrenti per rinfrescarsi. Apol-

inare Foglio, in tale situazione, riuscì a portare a termine un'impresa straordinaria». Con l'aiuto di immagini, il volume permette ai lettori nella storia del ciclismo, attraverso la storia della bicicletta, personaggi e situazioni del ciclismo di ieri per un confronto con quello di oggi.

La presentazione. Il libro sarà presentato alla Biblioteca del Seminario a Biella giovedì 4 dicembre - alle ore 21. Ingresso libero.

• Giovanna Boglietti



PROTAGONISTA
E AUTORE FOGGIO
E SU, DON ROCCA



PROFESSOR Emio Carando

Carando,
biografia
in uscita

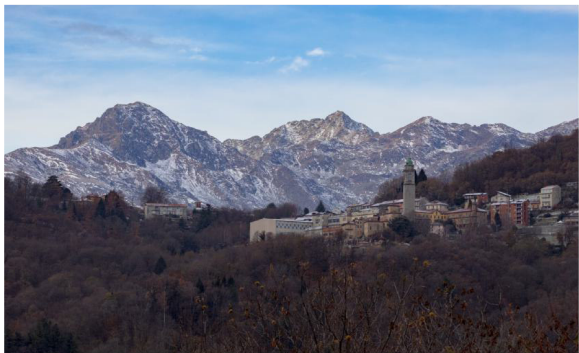
Il filosofo partigiano Emio Carando era di Peninengo, figlio del medico condotto Achille e di Maria Rubro. Caduto della lotta di Liberazione, venne ucciso dai fascisti dopo averlo catturato con il fratello Ettore e l'operaio Leo Lanfranco, importante dirigente del "Partito Comunista Italiano", che condivisero la stessa sorte.

Sul professore e martire della Resistenza esce in questi giorni nelle edizioni Bibliom un'attenta biografia di Giorgio Pagano che verrà presentata a La Spezia il 15 dicembre, alle 17 alla Mediateca "Fregoso", presente l'autore e i professori Aldo Agosti e Amedeo Vignarelli. La scelta della città ligure per la presentazione non è casuale, perché fu proprio in quella città dove insegnava filosofia al Liceo Classico "Costa" che il docente biellese diede il massimo contributo alla lotta di Liberazione, presiedendo il "Comitato di Liberazione Nazionale" prima di organizzare le formazioni "Garibaldi" nel Cuneese assieme al fratello Ettore, capitano effettivo d'artiglieria. Sospeso dai fascisti del "ben noto Novena" durante un rastrellamento a Villafranca Piemonte, i due fratelli e Lanfranco furono torturati finché non vennero uccisi da improvvisati plotone d'esecuzione il 5 febbraio del 1945. A Carando è stata concessa la medaglia d'oro al Valor Militare alla memoria. Biella gli ha dedicato una strada.

• Roberto Gremmo



LA FOTO



MUCRONE E PETTINGENO autore Massimo Giacobbe (a cura del Fotoclub Biella)

SULLO SCAFFALE

IL LIBRO DI MARIELLA DEBERNARDI

Berrino e i consigli per vivere meglio

«**T**ra le conseguenze più preoccupanti dell'impero tecnologico c'è l'avvelenamento del nostro cibo quotidiano». Così Franco Berrino, epidemiologo e nutrizionista di 81 anni, nella presentazione di questo saggio che analizza cause e conseguenze della nostra disastrosa alimentazione. In 170 pagine c'è di spaventosi: iniziamo dall'uso sconsigliato degli antibiotici, ormai inefficaci contro batteri che hanno una capacità di mutazione e di resistenza incredibile. Metà dell'umanità vive in un mondo microbico urbano poverissimo, da

cui un microbiota intestinale inefficiente, danneggiato da PFAS, BPA, ftalati, PCB, diossine, particolato atmosferico, microplastiche, pesticidi, diserbanti, additivi alimentari, metalli pesanti, dolcificanti artificiali, emulsionanti. Altro che mondo selvaggio e splendore della natura come in tempi primordiali. «Siamo accerchiati da veleni provenienti dall'agricoltura chimica, dall'inquinamento atmosferico, dalla plastica, dall'industria alimentare, dall'abuso di farmaci e vaccini». È su queste premesse si sviluppa il testo che è di grande interesse ma suscita

nel contempo paure, fobie, tentativi di cambiare una realtà che si scontra con il quotidiano. Prendiamo le PFAS che ci accerchiano: sono cancerogene, fanno ammalare il cuore, ritardano lo sviluppo nei bambini, causano malformazioni congenite, osteoporosi nei giovani, ipertensione, aumento del colesterolo, resistenza insulinica, disfunzioni endocrine, e qui mi fermo.

Che fare? Nel saggio alla fine di ogni capitolo ci sono consigli utili per difendersi dai pericoli alla salute e all'ambiente. Pro-

viamo a citarne alcuni che si possono mettere in pratica: evitare l'uso di padelle antiaderenti, filtrare l'acqua potabile, evitare cibi contenuti in cartoni resistenti ai grassi, limitare il consumo di cibi di mare. Berrino ci mette in guardia dalle bevande industriali zuccherate in lattine che inducono sterilità femminile, cancro mammario, ovulo policistico, danneggiano la spermatogenesi e provocano sterilità. E anche dalla plastica, persino quella dei giocattoli. Sfavorenti pure i pesticidi che uccidono anche gli organismi non dannosi, fanno morire la



l'uso di queste sostanze. «Benvenuti nel "Plasticene" dove 200 tipi di plastiche contengono cancerogeni e interferenti endocrini. Come difendersi? «Non usate frittate in ceramica, cibi confezionati, saponi, scaldiate biberon in microonde, non usate oggetti di plastica». Poi considerate la dieta mediterranea, prestate attenzione alle pillole, privilegiando cibi sani ad integratori vari, «consumiamo troppi farmaci inutili e dannosi che sono la terza causa di morte nei paesi ricchi». Un spunto per una migliore gestione della salute e della natura.

Info: Franco Berrino. Il nostro veleno quotidiano. Ed. Solferino euro 16.

• Mariella Debernardi