

IN VIA BELLINI Il locale, in gran parte realizzato con il contributo di artigiani, ospita un insieme di piccole opere

“Ennò”, spazio ad ogni forma d'arte

DI **MARCO SICA**

L'arte, che sia segno universale di bellezza, generatrice di un “piacere” puro e disinteressato, o finalizzata al solo godimento (Kant chiarisce bene tale concetto), è da sempre uno dei primari motori dell'essere umano, nella sua capacità nel dare forma e senso a idee, sentimenti ed emozioni.

Ed è proprio con l'intenzione di dare spazio all'arte, che il 13 ottobre 2017 in via Bellini 43, Giovanni Capuozzo e Giuliano Andalò (nella foto) hanno aperto l'“Ennò”, un locale concepito per ospitare qualsiasi forma d'arte, partendo dal locale stesso, in gran parte realizzato “a mano” con il contributo di artigiani locali che hanno reso l'arredamento un insieme di tante piccole opere, passando per la musica (disciplina alla quale Giovanni Capuozzo e particolarmente sensibile essendo un pianista), per arrivare alla poesia e alle svariate mostre di pittura, fotografia, scultura e a ogni altra rappresentazione che la capacità creativa di un artista sia in grado di esprimere.

«La parola “Ennò” è la giusta via di mezzo tra un'esclamazione e una filosofia di vita - commen-



tano Giovanni e Giuliano - la strenua resistenza all'idea che i giochi siano fatti e la vita destinata a correre sul solito binario, secondo le solite regole. Contro ogni probabilità, abbiamo scommesso sulla possibilità che un gatto nero fosse il più fortunato degli animali e una piccola vignetta una galleria d'arte e, perché no, persino un palco familiare per chi volesse dire la sua o, magari, suonarla. Noi siamo dell'opinione che, al di là delle etichette e dei luoghi comuni, possa esi-

stere un luogo dove essere semplicemente se stessi e magari ritrovarsi, riconoscersi, in ciò che più ci piace. Dall'apertura a oggi, abbiamo ospitato musicisti, messo a disposizione le nostre pareti e i nostri spazi per mostre, il tutto in modo libero, senza mai chiedere agli artisti alcunché, cercando di rendere noi un “servizio” a loro in termini di visibilità, nella ferma convinzione che l'arte debba essere promossa, sempre e con la maggior forza possibile».

DAL 2016 LA SECONDA SEDE IN VIA KERBAKER

“Libreria Raffaello”, vocazione contro mode e leggi di mercato

L'senso. L'olfatto, il tatto, la vista e poi l'odore della carta, la sua dolce ruvidezza, la forma dei caratteri di stampa, la profondità di un'immagine di copertina; e ancora il gusto di assaporare un testo, di leggerne il contenuto o di ascoltarlo raccontato, recitato, ripetuto dalla propria voce, e “sentito” con le orecchie o a mente. In questo mondo attuale e “liquido”, il libro è diventato un simulacro contemporaneo, una reliquia per accolti di una religione perseguitata dalla modernità, e con esso le librerie sono sempre più rare “cattedrali nel deserto”, realtà che lentamente sono state costrette o a chiudere o a cambiar pelle, affiancando alla loro originaria vocazione altre attività “ricettive”.

Controcorrente e contro le leggi di mercato, seguendo un proprio ideale, una vocazione, ad agosto



del 2016, nel cuore del Vomero, in via Kerbaker, ha aperto la terza sede della “Libreria Raffaello”. «La “Libreria Raffaello” - dichiara Luca Di Costanzo, uno dei titolari - è nata nel 1973 da un'idea dei miei genitori, molto semplice ma altrettanto ambiziosa: rendere la cultura più accessibile, partendo dalla lettura, iniziando dai testi scolastici per finire a testi più impegnati. Dopo quarantacinque anni di attività, in un momento non propriamente felice per il “libro”, abbiamo deciso di rischiare nuovamente, continuando a credere e a investire nella cultura, aprendo una nuova libreria che non fosse solo un punto vendita ma anche e soprattutto un punto di incontro per appassionati del genere. Un luogo dove discutere e confrontarsi. Quella di via Kerbaker non è una semplice libreria; è stata, infatti, concepita come uno spazio dove organizzare eventi culturali ad ampio raggio. Tra le tante cose abbiamo costituito un “Club dei Lettori Raffaello”, per il quale abbiamo ottenuto l'accredito come giuria in alcuni premi letterari quali il “Premio Elsa Morante” e il “Premio Goliarda Sapienza”; siamo in attesa dell'accredito per il “Premio Strega”. Abbiamo, inoltre, organizzato incontri tra il gruppo e autori di alto profilo dopo la lettura di un libro scelto dall'autore stesso. Ciò per regalare ai lettori un “momento” più intimo e personale con lo scrittore».

AMEDEO FINIZIO

MASI

IL MAGAZINE DIRETTO DA DANIELA IAVOLATO

“Secret”, sul nuovo numero servizi dedicati alle donne e alla cronaca

In distribuzione il nuovo numero del magazine “Secret” diretto da Daniela Iavolato. In questo numero servizi esclusivi su Michelle Hunziker, Annalisa, Franca Leosini, Nina Zilli, Eleonora Ivone, Federica Gentile, Alice Bellagamba e Roberta Morise: otto donne fantastiche, di età diverse, ricordano alle donne quanta forza hanno e quanta potrebbero averne. In cover Massimiliano Morra, in coppia sulla pista di “Ballando con le stelle” con la ballerina Sara Di Vaira. E, ancora, Amedeo Letizia: «quando la camorra rapì mio fratello» e, per la moda, “Guida alla primavera”



con Silvan Heach. Un numero da non perdere.

ALLA PRESENZA DEL VICE SINDACO DEL GIUDICE

Il romanziere Francesco Mastriani celebrato per i 200 anni della nascita

L'l Comitato per la celebrazione del bicentenario della nascita del romanziere napoletano Francesco Mastriani, ha incontrato una rappresentanza politica, culturale della nostra città rappresentata dal vice sindaco Raffaele Del Giudice, poi da Ermanno Corsi, giornalista; Emilio Mastriani, discendente diretto del romanziere Francesco Mastriani; Gennaro Mantile, presidente associazione culturale “Mondoscuola”; Gaetano Bonelli del costituente Museo Antropologico di Napoli; Anna Gertrude Pessina, già insegnante di letteratura e scrittrice; Osvaldo Balestrieri, dell'associazione “Attuare la Costituzione”. L'iniziativa è l'organizzazione della manifestazione per la celebrazione della nascita del bicentenario del romanziere. All'attenzione del vice sindaco è stata portata la precaria situazione in cui si trova la targa commemorativa, posta dal Comune sulla parete della casa ove si spense Francesco Mastriani sita in via Penninata San Gennaro dei Poveri nel quartiere Stella, oggi deturpata e sovrastata da una tettoia abusiva. L'intervento comunale sarà immediato, come quello di sponsorizzazioni e patrocini, emerso al termine dei lavori del Comitato. Di Francesco Mastriani, sulla facciata del teatro San Ferdinando, Libero Bovio ha scritto: “In altri Paesi sarebbe divenuto ricco, ma l'Italia povera come lui non merita rimprovero”.

BENESSERE

della Dott.ssa Simona Cavallaro



Diete iperproteiche: cosa c'è dietro?

Basta inserire le parole chiave “dieta iperproteica” su un qualsiasi motore di ricerca per far comparire una lista infinita di siti che propongono diete prive di carboidrati, spesso abbinate a prodotti per perdere peso velocemente. Molto spesso si tratta di bustine contenenti polveri che sostituendo i pasti, in parte o totalmente, promettono di far perdere dai 10 chili in su in poche settimane. Promesse che, bisogna ammetterlo, in diversi casi vengono mantenute. Ma allora perché tantissimi professionisti sconsigliano ai propri pazienti di intraprendere un percorso di questo tipo? Le motivazioni sono tante, prima su tutte: la salute. Il corpo umano per funzionare al meglio ha bisogno di tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine), consumati quotidianamente e nelle giuste proporzioni. Queste proporzioni sono stabilite dai Larn che sono i livelli di as-

sunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana e possono variare a seconda del peso, dell'Indice di Massa Corporea (Imc), di eventuali patologie e dello stile di vita di ognuno. I carboidrati rappresentano i macronutrienti di cui il corpo ha in generale più bisogno perché è da loro che trae l'energia necessaria per compiere tutte le sue funzioni. Le diete iperproteiche invece limitano fortemente il consumo di carboidrati o addirittura ne consigliano l'eliminazione totale per un periodo. Questo comportamento fa perdere peso ma mette sotto stress l'organismo che non avendo più zuccheri a disposizione va ad intaccare le riserve di glucosio, che si trovano nel fegato e nei muscoli, di fondamentale importanza nei momenti di emergenza. Consumare troppe proteine affatica molto i reni, portando non di rado alla formazione di calcoli. Inoltre gli scar-

ti del metabolismo delle proteine possono essere difficili da smaltire per il fegato che alla lunga può arrivare all'intossicazione. Ma un'altra motivazione fondamentale per cui i regimi iperproteici sono da evitare anche quando si tratta di consumare alimenti veri e non “polveri magiche”, è che nutrirsi in questo modo non insegna nulla. Porta velocemente un risultato sulla bilancia che sarà inevitabilmente soltanto temporaneo, perché le cattive abitudini che in passato avevano portato all'aumento di peso non sono cambiate. Per questo motivo bisogna puntare su un percorso nutrizionale equilibrato, mai troppo restrittivo. Il primo passo da fare è tenere a bada la voglia di ottenere “tutto e subito”, imparando così ad amare davvero il proprio corpo, non per un breve periodo, ma per la vita.

dott.ssimonacavallaro@gmail.com