www.ditutto.it

ditutto.it

e-magazine

N° 96 Anno III | Novembre - Dicembre 2026 | Distribuzione Gratuita



Intervista: musica e rinascita

ANGELIQUE

«La mia voce è la mia libertà, la mia rinascita.»

ditutto.it

TELEVISIONE

Rajae Bezzaz

«Dai reportage di Striscia alla forza dell'inclusione: artefice del mio destino»

Ditutto: al via la partnership con **Fight Clubbing**, il format sportivo e di intrattenimento in onda su DAZN

MUSICA

Grimilde

20 anni di palchi: «Il microfono? È come se fosse sempre stato mio»

CoST

«Il talento non basta, voglio che la mia musica trovi il suo spazio»

MEDICINA NATURALE

La Violet diet

RELAZIONI

Maurice Cereghini

«Amare non significa possedere»

VALVES
software gestionali per chi lavora

Tutta la Gestione della tua Azienda Vitivinicola ottimizzata da un unico software

Gestione semplice, Risultati perfetti.

INIZIA ORA CON **VITIS**

- PERFETTO PER AZIENDE E COOPERATIVE VITIVINICOLE
- HA FUNZIONALITÀ SPECIFICHE PER IL SETTORE
- UN UNICO SOFTWARE PER GESTIRE TUTTI I PROCESSI
- È SEMPLICE, INTUITIVO E AFFIDABILE
- PERSONALIZZABILE, GRAZIE ALLA SUA MODULARITÀ
- ANCHE IN CLOUD



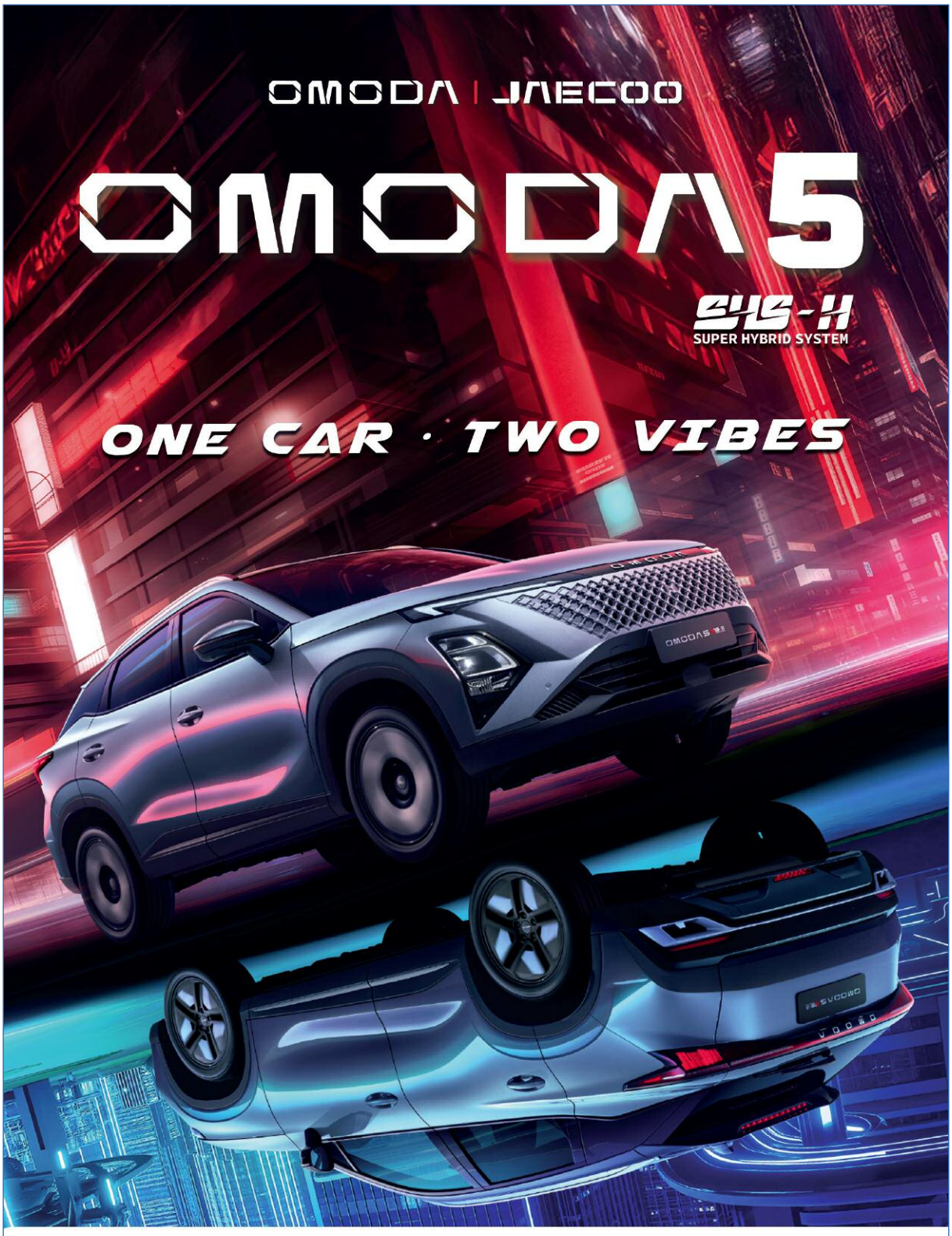
Informazioni commerciali

numero verde
800.99.20.60

www.valvesonline.it

UNA SOLUZIONE A 360°

Vitis è la soluzione gestionale di **Valves** per aziende e cooperative vitivinicole, sviluppata per rispondere alle esigenze di automazione e ottimizzazione di tutti i processi aziendali e dei diversi reparti, come produzione, commercializzazione, logistica, amministrazione, finanza e controllo di gestione.



MPM

S.P. 334 per Gallipoli · 0833.504747
www.mpmpoint.it

CASARANO


dituttoit
MEDIA / EVENT / ENTERTAINMENT
TV
NEWS
PERSONE
EVENTI
TERRITORIO
SOCIAL



RIVISTA BIMESTRALE DI INFORMAZIONE, CURIOSITÀ, CULTURA E INTRATTENIMENTO

N° 06 ANNO III
NOVEMBRE - DICEMBRE 2026

DISTRIBUZIONE GRATUITA

IN COPERTINA
ANGELIQUE
ph. Mario Giannini

Direttore Responsabile **Walter D'Errico** (e-mail: walterderrico@dituttto.it) | Editore **Walter D'Errico** • sede operativa e redazione v. a moro 25, 73040 aradeo (le) • tel 0836 556004 - fax 0836 1950334 • e-mail: info@dituttto.it | Stampa Flayeralarm srl, Bolzano | Concessionaria per la pubblicità: WD EDITORE srlsu • tel +39 0836 556004 • e-mail: wdeditore@dituttto.it | Iscrizione al ROC **n° 12630 del 18/11/05** | Testata registrata al ROC al **n°12630** | Chiuso in tipografia il 02/11/2026

LA DIREZIONE DEL GIORNALE NON RISPONDE DEL CONTENUTO DEGLI ARTICOLI E DELLE INSERZIONI E DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER LE OPINIONI DEI SINGOLI ARTICOLISTI E PER LE INSERZIONI TRASMESSE DA TERZI I QUALI SE NE ASSUMONO LE RESPONSABILITÀ DI FRONTE ALLA LEGGE. I DIRITTI DI PROPRIETÀ LETTERARIA E ARTISTICA SONO RISERVATI. NON È CONSENTITA LA RIPRODUZIONE, ANCHE SE PARZIALE, DI TESTI, DOCUMENTI E FOTOGRAFIE SENZA AUTORIZZAZIONE. LA COLLABORAZIONE È APERTA A TUTTI, MA IN NESSUN CASO INSTAURA UN RAPPORTO DI LAVORO ED È SEMPRE DA INTENDERSI A TITOLO GRATUITO E DI VOLONTARIATO.

SOMMARIO

6 dalla copertina
\ Intervista ad Angelica Loredana Anton, in arte **Angelique.**

8 libri
\ Intervista alla scrittrice **Marika Sangalli.**

10 musica
\ Intervista alla vocalist e speaker **Grimilde.**

11 musica
\ Costanzo Del Pinto, in arte **CoST.**

13 relazioni
\ Intervista al counselor **Maurice Cereghini.**

19 superheroes
\ **Acquaman** - Intervista Impossibile al sovrano dei Sette Mari.

20 i consigli del dott. porzio
\ **Violet Diet**, il potere degli antociani.

21 i consigli del dott. porzio
\ **Violet Diet**, il potere del viola.

22 televisione
\ **Rajae Bezzaz** si racconta: «Dai reportage di Striscia alla forza dell'inclusione: artefice del mio destino».

25 musica
\ **Dituttto**: prestigiosa partnership con **Fight Clubbing**, il format sportivo e di intrattenimento in onda su DAZN.

26 turismo & enogastron.
\ Un viaggio nell'Italia dei **Borghi e dei Sapori d'Autore.**

28 night life
\ **Michelle C** (Acetone), 14 anni, di nuovo all'ADE Amsterdam.

29 night life
\ **Millenium 90/2000** l'energia di uno show collettivo.

30 night life
\ Il sound perfetto di **Modus DJ.**



www.dituttto.it
dituttto_italia
dituttto.italia
dituttomovie

NELLA "VERSIONE DIGITALE" DI QUESTA RIVISTA DOVE INDICATO CON IL PALLINO ARANCIONE (●) E IN TUTTE LE PUBBLICITA' SONO PRESENTI LINK IPERTESTUALI. CLICCANDOVI SOPRA VI COLLEGHERETE ALLE PAGINE WEB DI RIFERIMENTO.



ESCLUSIVA

Angelique: «A New Life è la mia voce, la mia libertà, la mia rinascita»

Angelique, nome d'arte di Angelica Loredana Anton, cantante, attrice e impegnata Osservatore ONU per i diritti umani, dopo il grande successo della hit estiva "You Are the One", torna con il progetto musicale "A New Life" pubblicato da Sonos Music Records, con distribuzione affidata a Virgin Music Group. L'abbiamo incontrata in occasione della presentazione di "A New Life".



Alla luce di tutto quello che fa, dove vuole arrivare oggi Angelica Loredana Anton e qual è la cosa a cui non rinuncerebbe mai?

Oggi non inseguo un traguardo unico. Vorrei continuare a crescere come artista, raggiungere un pubblico più ampio e creare progetti in cui musica, cinema e impegno culturale possano dialogare. La cosa a cui non rinuncerei mai è la mia voce, nel senso più profondo: la libertà di cantare, di esprimere ciò che sento e di restare me stessa. Per me la musica non è un'attività tra le altre: è una parte essenziale della vita.

Se dovessi far ascoltare un solo minuto di A New Life a chi non ti conosce affatto, quale traccia sceglieresti?

Sceglierei «New Life», perché racchiude il cuore dell'album e del momento che sto vivendo. In quel minuto vorrei che arrivasse soprattutto un'emozione: la possibilità di ricominciare senza cancellare ciò che siamo stati. Chi mi ascolta per la prima volta troverebbe la mia voce, ma anche il mio desiderio di raccontarmi con sincerità.

Che segno vorresti lasciare con la tua figura pubblica, al di là dei singoli successi o dei ruoli che rivesti?

Vorrei essere ricordata come una persona che ha usato la propria visibilità per dare coraggio. I premi e i ruoli hanno valore, ma ciò che resta davvero è l'effetto che possiamo avere sugli altri. Se una mia canzone, un'interpretazione o una parola aiutassero qualcuno a sentirsi meno solo e più libero di scegliere la propria strada, per me sarebbe un segno importante.

Tra tutte le cause di cui ti occupi nelle tue cariche, ce n'è una in particolare che ha ispirato direttamente la nascita di questo nuovo progetto artistico?

Il tema che sento più vicino è la possibilità di ricostruire la propria vita, soprattutto per le donne che hanno attraversato violenza, discriminazione o momenti in cui hanno smesso di credere in se stesse. A New Life non nasce come un manifesto su una singola causa: parla di amore, speranza e rinascita in modo universale. Ma nel cantare una nuova vita penso anche a chi deve trovare la forza concreta di riprendersi la propria.

Tra i messaggi che porti avanti nelle tue cariche, qual è quello che la musica riesce a veicolare con più forza rispetto ai canali tradizionali?

Che ogni persona merita di essere ascoltata. Un discorso può spiegare un diritto e un progetto può offrire un aiuto concreto; la musica riesce ad arrivare direttamente alle emozioni. Può far percepire la solitudine, la paura, ma anche la speranza di chi abbiamo davanti. È lì che può nascere una forma più profonda di attenzione verso gli altri.

Quanto del tuo bagaglio di esperienze, delle tue battaglie sociali e dei ruoli culturali che ricopri è finito dentro l'album A New Life?

Molto, anche quando non viene raccontato in modo esplicito. In tanti brani ho scritto proprio i sentimenti e le esperienze personali. Le persone che incontro, le storie che ascolto e le cause di cui mi occupo hanno cambiato il mio modo di guardare la vita. Nell'album tutto questo diventa musica: non un elenco di ruoli o di battaglie, ma una voce più consapevole di ciò che vuole dire.

Chi sceglie di ascoltare A New Life, quale tipo di "nuova vita" o di trasformazione speri possa trovare riflessa nelle tue pa-

> Vorrei che ciascuno potesse riconoscere nell'album la propria possibilità di ripartire, qualunque sia il punto da cui comincia.

role e nelle tue note?
Non penso a una trasformazione perfetta o improvvisa. A volte una nuova vita comincia con un gesto piccolo: tornare a fidarsi, aprirsi a un amore, ritrovare la gioia dopo un periodo difficile. Vorrei che ciascuno potesse riconoscere nell'album la propria possibilità di ripartire, qualunque sia il punto da cui comincia.

Per questo nuovo progetto ti sei avvalsa di un team di grandi professionisti, a partire dal mastering negli storici studi Fonoprint fino alla produzione e agli arrangiamenti. Che esperienza è stata confrontarsi e lavorare al fianco di figure che hanno fatto la storia della musica italiana?
È stata un'esperienza di grande crescita. Entrare in studio con professionisti di questa esperienza significa imparare ad ascoltare ogni dettaglio e capire quanto lavoro ci sia dietro un'emozione che, per chi ascolta, dura pochi minuti. Ognuno ha portato la propria sensibilità, dai duetti alla produzione, dagli arrangiamenti fino al suono finale. Ho sentito rispetto per ciò che volevo raccontare e, nello stesso tempo, sono stata stimolata a dare di più come interprete e come autrice.

Che cosa significa per te rappresentare una figura di riferimento per i diritti delle donne in un contesto come quello delle Nazioni Unite?
È una responsabilità che cerco di vivere con serietà e umiltà. Non penso di poter parlare al posto di tutte le donne: penso piuttosto di dover ascoltare, dare spazio alle loro storie e contribuire, attraverso le attività a cui partecipo, a mantenere alta l'attenzione sui loro diritti. Le occasioni di confronto in ambito ONU hanno rafforzato in me una convinzione: dietro ogni tema internazionale ci sono persone reali, e i loro bisogni devono restare al centro.

Quali saranno i tuoi progetti futuri?
Il primo impegno è far vivere A New Life oltre la sua uscita: portare le canzoni al pubblico, raccontarle dal vivo e continuare a cercare incontri artistici capaci di sorprendermi. Vorrei anche tornare a dedicare più spazio alla recitazione e proseguire il lavoro culturale e sociale che mi sta a cuore. Mi piace pensare che questo album sia davvero l'inizio di una nuova fase, aperta a storie e progetti che oggi non posso ancora immaginare.

Patrizia Faiello

PH. MARIO GIANNINI



ESCLUSIVA

Marika Sangalli: «Restare non è aspettare, ma scegliere se stessi»

Abbiamo il piacere di ospitare su Ditutto **Marika Sangalli**, autrice milanese di "Restare è un verbo silenzioso", romanzo pubblicato da Carthago Edizioni. "Restare è un verbo silenzioso" è un romanzo contemporaneo ambientato a Milano che alterna emotività e ironia e racconta relazioni, assenze, attese e soprattutto il rischio di perdere sé stessi mentre si aspetta qualcuno. Al centro c'è Ginevra: sentimentale, ironica, imperfetta e capace di trasformare anche alcuni dei propri disastri sentimentali in qualcosa di cui, prima o poi, riesce a sorridere.

Dietro l'ironia, però, c'è una domanda che attraversa tutta la storia: cosa resta quando l'amore se ne va?

Milano accompagna il romanzo attraverso luoghi reali e riconoscibili e diventa parte della storia stessa, mentre Ginevra cerca di capire la differenza tra restare legati a qualcuno e smettere, senza accorgersene, di andare avanti. Abbiamo realizzato per i nostri lettori questa intervista. Buona lettura!

Da dove nasce il bisogno di mettere i pensieri su carta e se la scrittura sia sempre stata un'esigenza quotidiana nella tua vita.

Credo che nasca da quando ne ho memoria. Fin da ragazzina ho sempre scritto: appuntavo frasi, pensieri, lettere. Tutto quello che non riuscivo a dire a voce, in qualche modo, finiva sulla carta. Crescendo non ho smesso, anzi. Mi sono resa conto che mi piace soprattutto raccontare quello che resta dentro le persone: le emozioni, i pensieri, anche le cose che magari facciamo fatica a dire ad alta voce.

In quale momento preciso hai capito che le poesie e le note sparse stavano prendendo la forma di un vero e proprio romanzo d'esordio?

In realtà non l'avevo capito. Non è nato con l'idea di pubblicare un romanzo, quella è arrivata dopo. Sono partita da un'emozione e da una domanda: "Cosa resta quando l'amore se ne va?". Perché quando una persona si allontana da noi, le parole dette, le promesse e i ricordi non se ne vanno automaticamente insieme a lei. Continuano, in qualche modo, ad abitare nella nostra testa. E con "Restare è un verbo silenzioso" volevo raccontare proprio questa parte: ciò che rimane quando qualcuno se ne va. Poi ne sono uscite 440 di pagine e, a quel punto, mi sembrava un peccato lasciarle chiuse dentro un computer. Ginevra ormai esisteva e meritava una voce.

A proposito del processo creativo, come ami scrivere di solito? Ci sono dei rituali particolari, dei luoghi del cuore o magari delle emozioni sulle quali ami concentrarti?

Ho una stanza tutta mia dove scrivo, ma in realtà trovo ispirazione nei posti in cui magari una persona non se l'aspetterebbe: al chiosco di una spiaggia, al parco oppure in treno, seduta rigorosamente lato finestrino. Credo di osservare molto quello che mi circonda: una persona, una frase sentita per caso, una situazione possono diventare l'inizio di qualcosa. E poi mi attirano soprattutto le emozioni che rimangono un po' sospese, quelle che spesso facciamo fatica a spiegare o a dire ad alta voce. Probabilmente è proprio da lì che nasce gran parte di quello che scrivo.

Sul piano più personale, che tipo di rapporto speri di costruire con i lettori che incontrano questa voce per la prima volta attraverso la storia

Spero di costruire un rapporto quasi intimo, fatto di condivisione. Credo che il romanzo, per sua natura, abbia già questa caratteristica, perché nella storia di Ginevra tante persone possono riconoscere qualcosa di sé: un'attesa, un'assenza, un amore a cui hanno dato tanto. Mi piacerebbe che chi legge avesse la sensazione di non essere soltanto spettatore della sua storia, ma di ritrovare tra quelle pagine anche un pezzetto della propria. E forse è proprio questo il rapporto che vorrei creare con i lettori: quello che nasce quando qualcuno legge una frase e pensa "questa cosa l'ho sentita anch'io".

Entrando nel cuore del libro, il percorso di Ginevra mostra come il verbo "restare" cambi sfumatura nel tempo: cosa significa davvero questa parola oggi?

Credo che il significato di "restare" cambi insieme a Ginevra. All'inizio per lei significa soprattutto aspettare: aspettare qualcuno, un messaggio, una promessa, qualcosa che possa riportare tutto com'era prima. Poi, paradossalmente, è proprio mentre aspetta che comincia a capire che restare può significare altro. Significa non abbandonare se stessa, non mettere la propria vita in pausa mentre aspetta che qualcun altro torni. E forse oggi per me "restare" significa proprio questo: si può continuare ad amare, si può persino aspettare, ma senza smettere di scegliere se stessi. Alla fine Ginevra scopre che restare non significa necessariamente restare lì per qualcuno, ma imparare a restare dalla propria parte.

Milano fa quasi da personaggio con i suoi scorci, c'è un angolo della città a cui è legato un ricordo personale e in cui si ritrova la stessa atmosfera del racconto?



Direi senza dubbio i Giardini di via Palestro. Tra i tanti luoghi di Milano sono quelli che mi hanno sempre trasmesso qualcosa di particolare, forse perché riescono a essere intimi pur trovandosi nel mezzo di una città che corre continuamente. Nel romanzo diventano un luogo importante anche per Ginevra: quella panchina accompagna diversi momenti della sua storia e finisce quasi per custodirne una parte. Milano per me non doveva essere una città da cartolina, ma una città vissuta: volevo sapere dove far camminare Ginevra, dove farla stare bene e anche dove farla sedere quando soffre. E mentre intorno tutto cambia e scorre, quella panchina resta.

Tra le pagine contano tantissimo i silenzi, i messaggi e le cose non dette: oggi si fa più fatica a comunicare le cose davvero importanti? Se si Perché secondo te?

Secondo me abbiamo perso un po' la semplicità dei rapporti. Oggi sembra che debba essere tutto complicato: bisogna interpretare un messaggio, un silenzio, capire perché qualcuno ha visualizzato e non ha risposto, chiedersi se scrivere oppure no, se stiamo dando troppo, se dobbiamo fare un passo indietro… E alla fine ci perdiamo dentro tutte queste cose e dimentichiamo quella più semplice: se una persona per te è importante, faglielo sapere. Se vuoi esserci, ci sei. Senza tutte queste strategie. Forse è proprio questa la parte che abbiamo perso: la semplicità di voler bene a qualcuno senza trasformare ogni rapporto in una partita a scacchi.

L'ironia serve spesso a stemperare i momenti più intensi o dolorosi della protagonista: quanto questo sguardo leggero appartiene anche alla vita di tutti i giorni per affrontare le difficoltà?

Ginevra ti risponderebbe: «Meno male che mi ha dato l'ironia, perché altrimenti a pagina 72 mi sarei buttata direttamente nel Naviglio».

> *Quando una persona si allontana da noi, le parole dette, le promesse e i ricordi non se ne vanno automaticamente insieme a lei. Continuano, in qualche modo, ad abitare nella nostra testa*

Scherzi a parte, credo che l'ironia serva proprio ad alleggerire quei momenti della vita che, altrimenti, rischierebbero di diventare molto pesanti, senza però togliere loro autenticità o importanza. Ed è probabilmente anche il mio modo di affrontare e raccontare le cose: posso parlare di qualcosa che fa male e, un attimo dopo, trovare comunque lo spazio per sorriderne.

Progetti futuri?

Non è stato facile chiudere Restare è un verbo silenzioso. Quando alla fine ho capito che era arrivato il momento di farlo, mi sono sentita quasi smarrita. I personaggi mi erano rimasti talmente dentro, soprattutto il rapporto tra queste due amiche, che mi mancavano. A un certo punto era quasi come se continuassi a sentire le loro voci nella mia testa. E quindi… non si possono fare spoiler! Però sì, diciamo che Ginevra potrebbe tornare. Sto lavorando a una nuova storia, che deve ancora trovare completamente la sua strada, quindi non voglio raccontare troppo. Ma evidentemente non ero ancora pronta a salutare certi personaggi… e forse neanche loro erano pronti a salutare me.

P. F.



ESCLUSIVA

Grimilde, 20 anni di palchi: «Il microfono? È come se fosse sempre stato mio»

Dalla prima esperienza nel mondo degli eventi alla sua affermazione come vocalist, speaker e MC. **Grimilde** racconta la sua storia, le difficoltà incontrate all'inizio, il rapporto con la musica e i nuovi progetti nati dalla sua creatività. Per Grimilde, la musica non è mai stata soltanto un lavoro. È arrivata quasi per caso, trasformandosi negli anni in una professione e in una parte importante della sua identità. Oggi, dopo circa vent'anni di attività nel mondo degli eventi, è vocalist, speaker e MC, ma dietro l'energia che porta sul palco racconta di essere una donna molto semplice, legata alla famiglia, alla natura e alle piccole cose.



Grimilde, come è iniziato tutto?

In realtà, avevo studiato per fare la parrucchiera. La musica è entrata nella mia vita grazie al mio ex compagno, Enzo farinola noto DJ della zona . Lui si è accorto della mia passione e della mia conoscenza musicale: da bambina guardavo MTV per ore, ascoltavo la radio e conoscevo brani di ogni epoca. Mi ha portata con lui agli eventi e, piano piano, ho iniziato a prendere il microfono.

E cosa ha provato la prima volta?

È stata una cosa naturale. Ho cominciato a parlare al microfono come se lo avessi sempre fatto. Non mi sono mai sentita fuori posto. Anzi, ho capito quasi subito che quella poteva essere davvero la mia strada.

Essere donna, però, all'inizio non è stato semplice.

Ho dovuto lavorare molto per farmi riconoscere. Spesso venivo considerata più come un'animatrice che come una vocalist. Ho dovuto spiegare che quello era il mio lavoro e che non ero lì semplicemente per divertirmi. Non mi sono mai fatta mettere in un angolo: se una situazione non mi riconosceva professionalmente, preferivo andare via.

Una difficoltà che, alla fine, si è trasformata in una spinta.

Assolutamente sì. Quella è stata la benzina che mi ha fatto andare avanti. Sentivo di dover dimostrare il mio valore e, forse, proprio questo mi ha portata a lavorare ancora più duramente.

C'è stato un momento che ha cambiato il suo modo di vivere il mestiere?

Il Covid. Quando tutto si è fermato, ho capito quanto fosse importante quello che facevo. La gente aveva bisogno di tornare a divertirsi, di avere un momento per dimenticare i problemi. Da allora vivo il palco in maniera ancora più consapevole: so che posso regalare alle persone qualche ora di leggerezza.

Anche la voce, dopo tanti anni, va protetta.

Con l'esperienza ho imparato a gestirla meglio. Ho capito l'importanza del riposo, del recupero e, soprattutto, di non forzarla. La voce è il mio strumento di lavoro e devo rispettarla.

Oggi arrivano anche nuovi progetti.

Sto portando nelle varie piazze italiane due nuovi format musicali che mi rappresentano molto: HIT Revolution, un viaggio tra i grandi tormentoni dagli anni Ottanta a oggi, e Tagadance, ambientato in un immaginario luna park musicale dove ogni attrazione rappresenta un genere diverso. Le idee e i format sono miei, escono dalla mia penna, ma la realizzazione avviene anche grazie a Enzo. Non voglio prendermi meriti che non sono soltanto miei: sono progetti che ho ideato, ma che portiamo avanti insieme.

E il futuro?

Non sono una persona che programma tutto. Preferisco lasciare spazio a quello che arriva. Spero soprattutto di non perdere questa mente che continua a produrre idee.

Se dovesse definire in una frase il suo rapporto con la musica?

È come se fossi nata per fare questo. Quando salgo sul palco, tutto viene naturale: mi diverto, faccio divertire e sento di essere esattamente dove devo essere.

Kevin Dellino

ESCLUSIVA

CoST: «Il talento non basta, voglio che la mia musica trovi il suo spazio»

Dagli esordi internazionali ad *Amici*, dai concerti con *Dodi Battaglia* al nuovo album di inediti: **Costanzo Del Pinto** si racconta a **DiTutto**.

Ci sono artisti che hanno conosciuto palcoscenici importanti, collaborazioni prestigiose e grandi esperienze televisive, ma che sentono ancora il bisogno di dimostrare qualcosa, soprattutto a se stessi. È il caso di Costanzo Del Pinto, in arte **CoST**, cantante molisano che ha iniziato giovanissimo il suo percorso musicale, conquistando riconoscimenti internazionali e arrivando al pubblico televisivo con **Amici di Maria De Filippi**. Dal 2017 ha condiviso oltre 300 concerti con **Dodi Battaglia**, continuando parallelamente a lavorare sulla propria identità artistica. Oggi, dopo il **Premio Bella** conquistato nel giugno 2026 con L'ultima sigaretta, guarda a un nuovo album di inediti. Lo abbiamo incontrato per ripercorrere le tappe di una carriera che, nonostante tutto, ha ancora molto da raccontare.

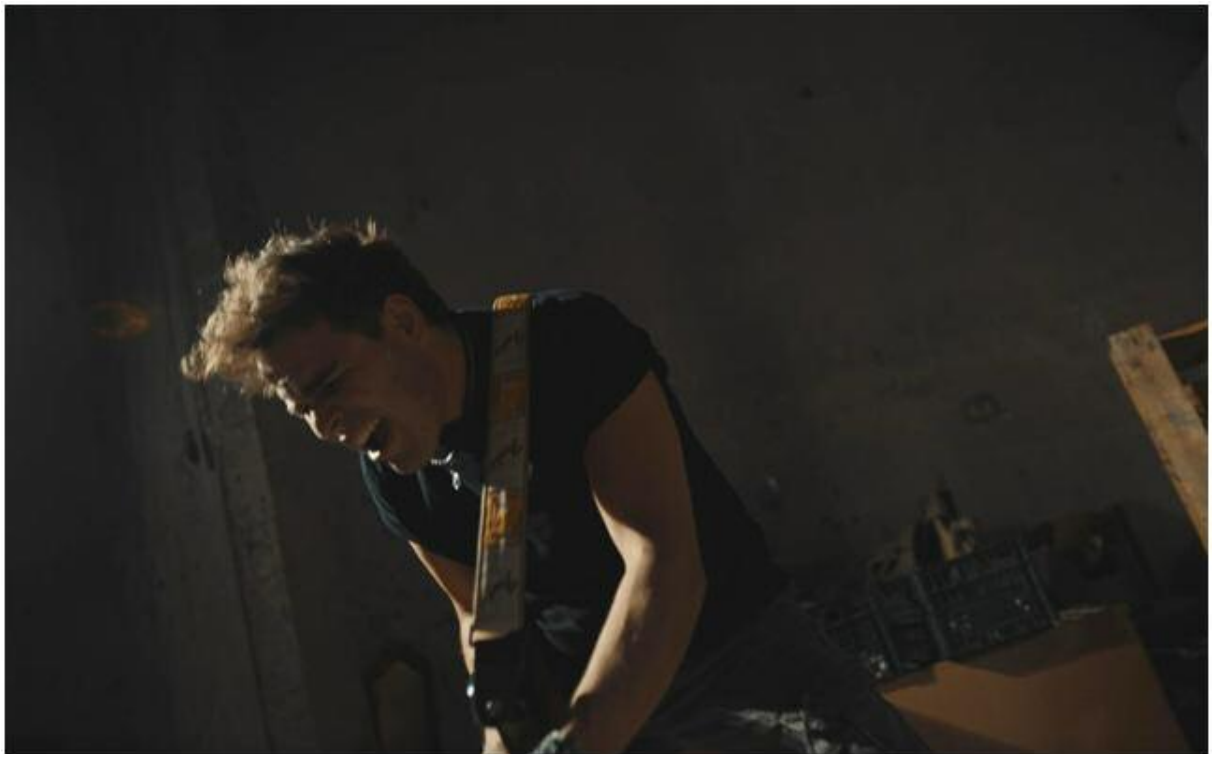
Costanzo, a vent'anni eri già arrivato su importanti palcoscenici internazionali. Col senno di poi, il talento basta per emergere?

No, e l'ho capito con il tempo. Ci sono tante variabili nella musica che non dipendono soltanto da quanto sei bravo. Servono pazienza, capacità di scegliere e anche la consapevolezza di non misurare il proprio valore esclusivamente attraverso i risultati.

Ad Amici il pubblico ha conosciuto Cost. Ma chi è rimasto fuori da quella esperienza televisiva?

Il pubblico ha conosciuto una parte di me, in un momento preciso della mia vita. Negli anni ho accumulato esperienze, soddisfazioni e dubbi che mi hanno fatto crescere. Oggi vorrei raccontare tutto questo attraverso la mia musica, senza costruirmi un personaggio e senza sentire il bisogno di dimostrare continuamente qualcosa.

Dal 2017 hai condiviso il palco con Dodi



> Non riparto da zero, riparto da tutto quello che ho vissuto



Battaglia in oltre 300 concerti. Che cosa ti ha lasciato questa esperienza?
Mi ha aiutato a comprendere ancora meglio quanto contino la preparazione, il rispetto per la musica e l'attenzione al pubblico. Condividere centinaia di concerti significa imparare attraverso la continuità del lavoro. È stata una grande occasione di crescita, ma non l'ho mai considerata un punto di arrivo.

Oggi i social possono regalare visibilità in poche ore. È più facile emergere o costruire una carriera duratura?
È più facile raggiungere le persone, ma non necessariamente costruire una carriera. Un contenuto può diventare virale in poche ore, ma mantenere l'attenzione del pubblico nel tempo è un'altra cosa. Per me il palco rimane fondamentale: devi avere qualcosa da dire e saperlo portare dal vivo.

Nel giugno 2026 hai conquistato il Premio Bella con L'ultima sigaretta. Quanto conta un riconoscimento dopo tanti anni di lavoro?
È una soddisfazione importante, soprattutto perché arriva dopo tante esperienze che mi hanno formato. Un premio ti dà una conferma e ti restituisce energia, ma non significa essere arrivati al traguardo. Il mio obiettivo rimane dare continuità alla mia musica e farla arrivare a sempre più persone.

Stai lavorando a un nuovo album di inediti. Che cosa dobbiamo aspettarci?
Voglio raccontare il mio percorso con maggiore consapevolezza, senza cercare di assomigliare a qualcosa che il mercato considera necessariamente vincente. Non penso a una svolta costruita per sorprendere a tutti i costi, ma a un'evoluzione naturale. Vorrei che chi mi conosce ritrovasse qualcosa di familiare e scoprisse aspetti di me che ancora non conosce.

Hai mai pensato che il tuo talento fosse arrivato più lontano della tua notorietà?
Sì, me lo sono chiesto, soprattutto pensando alle esperienze vissute e al lavoro fatto in questi anni. Talento e notorietà non sempre procedono alla stessa velocità. Contano anche le occasioni, le scelte, la continuità e la capacità di comunicare quello che fai. Preferisco concentrarmi su ciò che posso migliorare e sulle opportunità che posso costruire.

Dopo tutto quello che hai vissuto, sceglieresti ancora la musica?
Sì, anche se oggi lo farei con una consapevolezza diversa. Ci sono state difficoltà e delusioni, ma la musica è una parte fondamentale di me e del mio modo di esprimermi. Non riparto da zero: riparto da tutto quello che ho vissuto, dalle persone incontrate, dai palchi condivisi e dagli errori che mi hanno aiutato a crescere.

E tra dieci anni, che cosa vorresti aver realizzato?
Vorrei aver costruito una carriera solida, aver vissuto della mia musica e non aver perso la mia identità. Spero di scrivere una canzone sincera, in cui qualcuno possa riconoscersi e sentirsi un po' meno solo.

K. D.

“Amare non significa possedere”: l’intervista al counselor Maurice Cereghini sulle relazioni e la prevenzione della violenza

Dalla gelosia ossessiva ai segnali d'allarme invisibili: come riconoscere le relazioni tossiche prima che degenerino.

Con oltre trent’anni di esperienza alle spalle, il nostro ospite di oggi è una delle figure più autorevoli nel panorama del counseling in Italia e in Svizzera. **Maurice Cereghini** ha costruito un percorso professionale caratterizzato da un equilibrio raro: quello tra il rigore scientifico e una profonda sensibilità umana. Attraverso i suoi studi tra Como, Milano, Lugano e Locarno, Cereghini non si limita alla pratica clinica, ma promuove una visione del counseling come strumento di dignità e benessere integrale. Il suo approccio, che integra il counseling energetico e la pranoterapia, si riassume perfettamente nel suo motto: ‘Star bene con se stessi, star bene con il mondo. Ecco cosa ci ha raccontato. Buona lettura!



Dottor Cereghini, nel suo lavoro d’aiuto parla spesso di “liberarsi dalle resistenze e ritrovare la propria armonia”. Oggi che tipo di sofferenza emotiva e relazionale vede maggiormente colpire i suoi pazienti?

La sofferenza che incontro più frequentemente è quella di persone che hanno perso il contatto con se stesse. Sono persone che funzionano, lavorano, hanno una famiglia, una vita apparentemente normale, ma dentro portano un senso di vuoto, di insoddisfazione e spesso di solitudine. Nelle relazioni vedo molta paura: paura di essere lasciati, di non essere abbastanza, di rimanere soli. E questa paura porta spesso a confondere l’amore con il bisogno. Quando abbiamo bisogno dell’altro per sentirci completi, rischiamo di accettare situazioni che lentamente ci allontanano da chi siamo. Per me ritrovare l’armonia significa proprio questo: tornare ad ascoltare la propria verità interiore e avere il coraggio di non tradirla.

Lei si occupa in modo specifico di sostegno alle donne e di relazioni affettive: qual è la prima barriera invisibile o la resistenza emotiva che bisogna superare quando si rende conto di trovarsi in una relazione tossica?

La prima barriera è spesso ammettere a se stessi che quella che si sta vivendo non è più una relazione sana. Molte donne non si accorgono immediatamente di essere dentro una dinamica di controllo. All’inizio può sembrare attenzione: “Dove sei?”, “Con chi sei?”, “Perché non mi hai risposto?”. Poi diventa controllo, isolamento, svalutazione. E spesso tutto viene giustificato con una parola molto pericolosa: amore. Il passaggio fondamentale è smettere di chiedersi soltanto “quanto mi ama?” e iniziare a chiedersi “come sto io dentro questa relazione?”. È una domanda semplice, ma può aprire una porta enorme.

La cronaca continua a metterci di fronte a terribili fatti di femminicidio. Dal suo osservatorio sulle dinamiche umane, qual è il “cortocircuito” emotivo o relazionale che spinge un partner a passare dal presunto affetto al dominio o alla violenza estrema?

Io eviterei di parlare di amore che improvvisamente si trasforma in violenza. Molto spesso il problema è proprio che quello che viene chiamato amore, in realtà, contiene già elementi di possesso e di dominio. L’amore dice: “Sono felice che tu sia felice, anche se la tua scelta non coincide con la mia”. Il possesso dice: “Se non sei con me, non puoi essere di nessun altro”. Quando una persona non riesce ad accettare la libertà dell’altro, la separazione può diventare una minaccia alla propria identità e al proprio controllo. Ma questo non significa che esista una giustificazione per la violenza. La responsabilità rimane sempre di chi agisce la violenza. E proprio per questo è fondamentale riconoscere prima possibile le dinamiche di controllo e di possesso.

Spesso i media tendono a parlare di “raptus” o di squilibri improvvisi. Dal punto di vista del counseling e della psicologia delle relazioni, perché questa narrazione è fuorviante e quali sono invece i veri segnali premonitori di una dipendenza o violenza affettiva?

Il concetto di “raptus” rischia di raccontarci una storia molto semplice: una persona apparentemente normale che, all’improvviso, perde la testa. La realtà delle relazioni violente è spesso molto più complessa. Esistono comportamenti che possono precedere l’escalation: controllo, gelosia ossessiva, isolamento, minacce, umiliazioni, intimidazioni, controllo economico, controllo del telefono, incapacità di accettare un rifiuto o la fine della relazione. Non significa che ogni comportamento di gelosia conduca neces-

sariamente alla violenza. Ma quando il controllo diventa sistematico e la libertà dell'altra persona viene progressivamente ridotta, siamo davanti a segnali che non dovrebbero essere minimizzati. La prevenzione comincia molto prima dell'episodio estremo.

Molte donne vittime di abusi provano vergogna, paura o una forte dipendenza affettiva che impedisce loro di denunciare o chiedere aiuto per tempo. Come si lavora sulla ricostruzione dell'autostima quando il tessuto personale è stato sistematicamente smantellato?

Prima di tutto bisogna restituire alla persona una cosa fondamentale: la possibilità di sentirsi nuovamente creduta. Quando per molto tempo qualcuno ti dice che non vali, che sei incapace, che sei tu il problema, lentamente inizi a guardarti con gli occhi di chi ti sta facendo del male. Nel counseling si può lavorare per ricostruire progressivamente quella voce interiore che è stata soffocata. Non attraverso grandi dichiarazioni, ma attraverso piccoli atti di autonomia: scegliere, dire no, riconoscere un bisogno, riprendere un'amicizia, tornare a fare qualcosa che ci piace. L'autostima non si ordina. Si ricostruisce attraverso esperienze concrete nelle quali la persona torna a percepire il proprio valore. E c'è una cosa che vorrei sottolineare: essere rimaste in una relazione abusante non significa essere responsabili dell'abuso.

Si parla molto di educazione affettiva. Cosa manca oggi per sviluppare un'autentica alfabetizzazione emotiva che prevenga il possesso e la violenza?

Dobbiamo insegnare ai ragazzi una cosa fondamentale: provare un'emozione non significa avere il diritto di agire qualsiasi comportamento. Posso essere geloso, arrabbiato, deluso, terrorizzato dall'idea di essere lasciato. Ma l'emozione è mia e devo imparare a gestirla. Non posso trasformarla in controllo dell'altro. L'educazione affettiva dovrebbe insegnare a riconoscere le emozioni, comunicare, accettare un rifiuto, rispettare i confini, comprendere il consenso e soprattutto accettare che l'altra persona non ci appartiene. Abbiamo bisogno di insegnare che amare non significa possedere. Significa anche saper lasciare libero l'altro.

A volte chi sta accanto a una persona in difficoltà intuisce che qualcosa non va, ma non sa come intervenire. Qual è il ruolo della rete sociale circostante e come si può offrire un aiuto concreto senza risultare invasivi?



La rete può salvare una persona dalla solitudine, ma deve imparare ad ascoltare senza giudicare. Dire a una donna "perché non lo lasci?" può sembrare una frase semplice, ma spesso non tiene conto della complessità psicologica, economica e familiare nella quale quella donna si trova. È molto più utile dire: "Io sono qui. Ti credo. Se avrai bisogno, non sarai sola". Poi, quando esistono segnali concreti di pericolo, bisogna coinvolgere le persone e i servizi competenti. Non bisogna improvvisarsi terapeuti, investigatori o salvatori. A volte aiutare significa semplicemente non sparire. Essere quella persona che continua a esserci anche quando l'altra non è ancora pronta a fare il passo che noi vorremmo.

Nel suo percorso professionale lei affronta da vicino anche il tema dell'elaborazione del lutto e del trauma. Come si accompagnano le persone colpite da una tragedia così devastante come un femminicidio?

Un femminicidio non distrugge soltanto la vita della vittima. Produce una frattura profonda anche nella famiglia, nei figli, negli amici e in tutta la comunità che rimane. Davanti a un trauma di questa portata non bisogna avere la pretesa di trovare subito una spiegazione o una soluzione. Prima bisogna esserci. Il dolore deve poter essere espresso: la rabbia, il senso di colpa, l'incredulità, la paura, persino il desiderio di non parlare. Poi, con il tempo e con il supporto adeguato, si può iniziare a ricostruire. Elaborare un lutto non significa dimenticare chi non c'è più. Significa riuscire, lentamente, a fare in modo che quella perdita non cancelli completamente la possibilità di vivere. E nei traumi più gravi è fondamentale che il counseling lavori in collaborazione con le figure sanitarie e psicologiche competenti.

A una donna che si sente in trappola e a un uomo che sente di non saper gestire la fine di una relazione o la rabbia, cosa direbbe loro in questo momento?

Alla *donna* direi: non aspettare di essere completamente distrutta per chiedere aiuto. Se qualcosa dentro di te ti dice che non stai vivendo una relazione sana, ascoltalo. Non devi avere già tutte le risposte. Il primo passo può essere semplicemente parlare con qualcuno di cui ti fidi e cercare un aiuto qualificato. All'*uomo* direi: la fine di una relazione può fare malissimo, ma il dolore non ti dà il diritto di fare del male. Puoi essere arrabbiato, disperato, deluso. Puoi anche sentirti perso. Ma puoi scegliere cosa fare di quelle emozioni. La vera forza di un uomo non è riuscire a trattenere una donna che vuole andare via. È riuscire ad accettare la sua libertà senza trasformare il proprio dolore in violenza. E a entrambi direi una cosa che considero centrale nel mio lavoro: non dobbiamo aspettare di essere arrivati al limite per chiedere aiuto. A volte chiedere aiuto è proprio il modo con cui iniziamo a tornare a noi stessi.

Patrizia Faiello

Informazione pubblicitaria

Software gestionale modulare con architettura ERP: la guida completa di Valves per scegliere quello giusto

Se stai leggendo questo articolo, probabilmente ti riconosci in una di queste situazioni: dati sparsi tra Excel, gestionale limitato e programmi che parlano poco tra loro, oppure semplicemente vuoi capire se è il momento di cambiare passo. In tutti e tre i casi, la buona notizia è che non sei il primo — ed esiste una risposta concreta. In questa guida trovi tutto quello che serve per orientarti: cos'è davvero un software gestionale, quali vantaggi porta, come sceglierlo, quanto costa e quali errori evitare quando si cambia sistema.



Cos'è un software gestionale (e perché non è "solo un programma")

Un software gestionale è l'insieme di applicazioni che raccoglie, organizza e collega le informazioni della tua azienda: contabilità, fatturazione, magazzino, ordini, produzione, analisi. Invece di avere dati sparsi su più strumenti scollegati, il gestionale li fa parlare tra loro, in tempo reale.
Non è un software "unico per tutti", ma un ERP che si compone di moduli in base a ciò che ti serve davvero — e che puoi aggiungere quando l'azienda cresce.

A cosa serve, in pratica

Il gestionale riduce il lavoro manuale, elimina gli errori di trascrizione e ti fornisce i dati sempre aggiornati in tempo reale. Concretamente:

• **Meno tempo perso** su attività ripetitive (inserimento dati, movimentazioni, ricerca informazioni tra file diversi)
• **Meno errori**, perché i dati vengono inseriti una volta sola e circolano automaticamente tra i reparti
• **Decisioni più rapide**, grazie a una visione in tempo reale della tua azienda, superando i limiti del bilancino manuale di fine mese.

I vantaggi principali

Automazione. Le attività quotidiane vengono strutturate ed eseguite automaticamente, eliminando l'intervento manuale e lasciando più tempo per attività che richiedono maggiore attenzione e competenza.
Dati più accurati. Meno passaggi manuali significa meno margine d'errore — e dati su cui puoi davvero fare affidamento.
Costi sotto controllo. Automatizzare i flussi vuol dire fare di più con le stesse risorse, aumentando la produttività senza la necessità di aumentare l'organico.

Cosa deve avere un buon gestionale

Non tutti i gestionali sono uguali, e soprattutto non tutti sono capaci di crescere insieme al tuo business. Un software davvero efficace deve basarsi

VALVES
software gestionali per chi lavora

su un'**architettura modulare e scalabile**: un nucleo di funzionalità fondamentali da cui partire per poi integrare nuovi strumenti solo quando ne hai effettivamente bisogno.

Alla base di ogni gestione aziendale efficiente ci sono 4 pilastri imprescindibili:

• **Contabilità e amministrazione**: per il controllo finanziario e la conformità fiscale.
• **Ciclo attivo**: per gestire clienti, incassi e fatturazione.
• **Ciclo passivo**: per la gestione dei fornitori, degli acquisti e dei pagamenti.
• **Magazzino e produzione**: per il tracciamento delle giacenze, la logistica e i processi produttivi.

A questi si aggiungono moduli dedicati per la gestione documentale, project management, CRM, portali B2B/B2C e molto altro. Un buon gestionale è **modulare e scalabile**: parti da ciò che ti serve oggi, senza dover cambiare tutto quando l'azienda cresce.

Come scegliere nel modo giusto

La scelta dipende da settore, dimensione e processi della tua azienda — non esiste "il migliore in assoluto", esiste quello più adatto alla tua azienda. I criteri principali da valutare:

1. **Facilità d'uso** — un'interfaccia intuitiva riduce i tempi di impiego da parte del team
2. **Modularità e scalabilità** — la possibilità di aggiungere moduli e utenti man mano che l'azienda cresce o cambia le sue esigenze
3. **Flessibilità** — la capacità di adattare i flussi ai processi della tua azienda, non il contrario
4. **Integrazione** — apertura verso CRM, e-commerce, app mobile e altri strumenti come anche l'AI
5. **Cloud o on-premise** — accesso via web con aggiornamenti gestiti dal fornitore, oppure installazione sui server della tua azienda per avere un maggiore controllo.
6. **Settore di riferimento** — esistono soluzioni verticali costruite per specifiche filiere (distribuzione, produzione, retail, servizi, e non solo)

Conta anche la serietà del fornitore: assistenza, tempi di risposta, referenze concrete. Prima di firmare, è sempre una buona idea vedere il software in azione con una demo.

Cloud o On-Premise: quale scegliere?

La differenza fondamentale riguarda dove risiedono i dati e come viene gestito l'infrastruttura informatica:

• **Cloud:** Il software e i dati risiedono su server remoti sicuri gestiti dal fornitore. È accessibile via web in qualsiasi momento.

- **I vantaggi e gli impegni**: Aggiornamenti automatici, massima flessibilità, nessun costo di acquisto/manutenzione dei server aziendali e azzeramento dei costi di infrastruttura locale. È la scelta ideale per le aziende che cercano rapidità di attivazione e flessibilità operativa. Tuttavia il suo utilizzo richiede una costante connessione internet.

• **On-Premise:** Il software viene installato e fatto girare direttamente sui server fisici presenti all'interno dell'azienda, la soluzione ideale per chi necessità collegamenti diretti con i macchinari.

- **I vantaggi e gli impegni:** Offre il controllo diretto e la gestione locale dei propri dati senza la necessità di essere sempre connessi ad internet. Tuttavia, richiede risorse IT dedicate o partner tecnologici di fiducia per gestire le attività di manutenzione, i backup periodici, la sicurezza della rete e l'aggiornamento costante dei server.

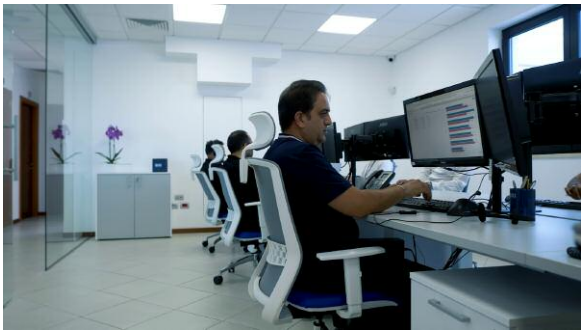
In sintesi: Per la maggior parte delle micro imprese, la modalità **Cloud** rappresenta la soluzione più snella ed economica nelle fasi iniziale. Le aziende più strutturate o con particolari vincoli di connettività prediligono invece installazioni **On-Premise** o configurazioni **Ibride** (che combinano soluzioni locali, server virtuali e servizi cloud).

Quanto costa un software gestionale

Il prezzo dipende dal numero di moduli, dal livello

di personalizzazione e dai servizi di assistenza inclusi. Una micro impresa con poche esigenze (fatturazione, magazzino) investe meno di una PMI strutturata o di un'azienda con particolari necessità, che richiede soluzioni più avanzate o su misura.

Più che al prezzo in sé, conviene guardare al rapporto tra investimento e risparmio generato dall'automazione: nella maggior parte dei casi, un buon gestionale si ripaga con il risparmio di tempo ed errori manuali senza contare i molteplici benefici ricevuti da una visione più chiara di tutti gli asset aziendali.



Cambiare gestionale: come farlo senza fermare l'azienda

Cambiare sistema è un progetto, non un click. I passaggi fondamentali:

1. **Analisi interna** — capire cosa non funziona nel sistema attuale (dati incompleti, processi manuali, rigidità) e cosa serve davvero al nuovo
2. **Valutazione** — demo, domande su funzionalità, personalizzazione, integrazione, costi e tempi
3. **Migrazione** dei dati — anagrafiche, giacenze di magazzino, saldi contabili vengono trasferiti con un percorso di backup, mappatura e validazione
4. **Formazione del team** — perché un gestionale nuovo funziona solo se le persone lo usano bene

Con un fornitore esperto, il cambio di sistema è molto meno rischioso di quanto sembri.

Gestionale, ERP, CRM, BI: qual è la vera differenza?

Spesso questi termini vengono usati come sinonimi, ma indicano strumenti con ruoli e livelli di integrazione differenti. **Capire queste differenze ti permette di individuare la configurazione ideale per i tuoi flussi di lavoro attuali, con la certezza di poterla espandere solo quando e se ne avrai davvero bisogno**.

• **Software Gestionale:** È lo strumento operativo primario, ideale per micro e piccole imprese. Copre le attività quotidiane essenziali (fatturazione, contabilità di base, prima nota, gestione del magazzino e ordini) e lavora principalmente per singoli flussi o reparti.

• **ERP (Enterprise Resource Planning):** Non è semplicemente un "gestionale più grande", ma un sistema integrato nativamente. Tutte le aree aziendali (amministrazione, acquisti, vendite, multimagazzino, produzione, logistica, etc.) lavorano su un unico sistema centralizzato. Questo automatizza i passaggi tra reparti e offre una tracciabilità totale dei processi.

• **CRM (Customer Relationship Management):** È focalizzato sulla relazione con i clienti e con i potenziali contatti (lead). Gestisce la forza vendita, le trattative commerciali, il marketing, il post-vendita e le diverse procedure interne organizzative dell'azienda. Quando è integrato con il gestionale /ERP, offre una visione del cliente a 360°.

• **BI (Business Intelligence):** È il livello di analisi strategica. Estrae e consolida i dati prodotti da gestionale, ERP e CRM per trasformarli in report visivi, grafici e dashboard in tempo reale a supporto della direzione.

In sintesi: come lavorano insieme questi strumenti?

Non si tratta di scegliere tra un software o l'altro, ma di capire **come questi strumenti si collegano man mano che la tua azienda cresce:**

1. Il **"motore" centrale (Gestionale vs ERP):** Il gestionale tradizionale risolve le esigenze immediate dei singoli reparti, ma rischia di diventare stretto nel tempo. L'ERP, invece, collega tutti i reparti a un'**unica piattaforma centralizzata** fin dal primo giorno.

2. **La forza della modularità:** Non devi passare da un programma semplice a un ERP gigante dall'oggi al domani. La scelta ideale per una PMI è adottare un **sistema con architettura ERP con approccio modulare**.

Con questo approccio, **attivi e paghi solo i moduli base che ti servono oggi** (es. fatturazione e magazzino), mantenendo però la certezza che tutti i reparti futuri (contabilità, portafoglio, produzione, CRM, e-commerce B2C, portali B2B, etc.) si innesteranno sullo stesso sistema senza dover mai cambiare software o trasferire i dati.

Perché scegliere Valves

Il cuore delle soluzioni Valves è **un gestionale modulare con architettura ERP** progettato per coprire a 360° tutte le fasi contabili, fiscali, finanziarie e operative: dal retail ai servizi, fino alla produzione e alla distribuzione.

Scegliere **Valves** significa accedere a un ecosistema di vantaggi concreti per la tua impresa:

- **Scalabilità e flessibilità:** Una struttura modulare ed elastica che permette di partire da configurazioni essenziali per piccole attività ed evolvere verso architetture avanzate multi-utente, senza dover mai cambiare sistema.
- **Soluzioni verticali dedicate:** Piattaforme specializzate con logiche costruite su misura per specifici settori (vitivinicolo, agricolo, centri assistenza, officine e autosaloni).
- **Un partner IT, non un semplice software:** Risorse IT dedicate per la gestione e manutenzione delle infrastrutture, con garanzia di continuità operativa, backup e massima protezione dei dati.
- **Assistenza, Affiancamento e Formazione continua:** Non ti lasciamo mai solo. Garantiamo **un servizio di assistenza diretta e tempestiva** per risolvere ogni esigenza quotidiana, unito a percorsi di affiancamento e formazione avanzata sul campo per il tuo team. Così le persone imparano a sfruttare al 100% le potenzialità della piattaforma e l'azienda affronta l'evoluzione digitale con totale serenità.

La sicurezza di un'esperienza pluriennale

Sviluppiamo software ed ERP affiancando le aziende nella loro crescita. Soluzioni all'avanguardia e una rete capillare di partner su tutto il territorio nazionale garantiscono a ogni impresa la solidità di un partner presente sul mercato **dal 1993**.

Vuoi capire qual è il gestionale giusto per la tua azienda?

Richiedi una **consulenza gratuita e senza impegno:** un nostro consulente analizzerà i tuoi processi operativi e ti mostrerà come ottimizzare la gestione della tua impresa con le soluzioni **Valves**.



Per informazioni commerciali

NUMERO VERDE
800.99.20.60

VALVES
software gestionali per chi lavora

AQUAMAN

IL RE CHE NON TEME GLI ABISSI

Intervista Impossibile al sovrano dei Sette Mari: dalle origini alla Justice League, tra fumetto e cinema



Un uomo, un tridente, un regno sommerso. **Aquaman** è molto più dell'eroe che comunica con i pesci: è un guerriero, un sovrano e il ponte vivente tra due mondi che faticano a comprendersi. Nell'illustrazione che accompagna questo articolo, il suo sguardo fiero e la corazza ricoperta di scaglie raccontano un personaggio consapevole della propria forza, ma soprattutto del peso delle proprie responsabilità. Abbiamo immaginato di incontrarlo per parlare di identità, storia e futuro.

Arthur, cominciamo dalle origini. Chi è davvero Aquaman?

Aquaman: «*Sono Arthur Curry. Figlio di due mondi, cresciuto sulla terraferma e destinato a confrontarmi con il mare. Ma non sono diventato un re perché qualcuno mi ha consegnato una corona: ho dovuto capire chi fossi e conquistarmi il diritto di guidare il mio popolo*».

Creato da **Paul Norris** e **Mort Weisinger**, Aquaman debutta nel 1941 sulle pagine di More Fun Comics #73. La sua biografia editoriale cambia più volte nel corso dei decenni, ma l'identità di Arthur Curry rimane legata al conflitto tra le origini umane e l'eredità atlantidea. Figlio del guardiano di un faro Thomas Curry e della regina Atlanna, Arthur cresce lontano da Atlantide, fino a scoprire il proprio legame con il regno sottomarino. La sua storia diventa così una ricerca di appartenenza, segnata da alleanze, tradimenti e dalla responsabilità di governare.

La tua evoluzione nei fumetti è stata notevole. Da eroe spesso sottovalutato a protagonista assoluto: come hai vissuto questa trasformazione?

Aquaman: «*La gente guarda il tridente e pensa alla forza. Io vedo un simbolo: significa proteggere chi non può difendersi, anche quando nessuno comprende le tue scelte*».

Negli anni, autori e disegnatori hanno rinnovato il personaggio, approfondendone il lato politico, mitologico e psicologico. In particolare, la fase The New 52, rilanciata nel 2011 con Geoff Johns e Ivan Reis, ha contribuito a ridefinire Arthur come un eroe moderno, ironico e determinato, senza rinunciare alla solennità del sovrano. Non più una semplice figura legata agli oceani, ma un protagonista capace di affrontare minacce globali e conflitti tra civiltà.

Quali sono i tuoi poteri? E perché il tridente è così importante?

Aquaman: «*La mia forza non dipende soltanto da ciò che posso distruggere, ma da ciò che posso proteggere*».

La fisiologia atlantidea gli garantisce forza sovrumana, resistenza, velocità e capacità di sopravvivere nelle profondità marine. Può respirare sott'acqua, nuotare a velocità straordinarie e comunicare telepaticamente con la vita marina. Il tridente, a seconda della versione narrativa, è anche un simbolo dell'autorità regale e uno strumento di combattimento formidabile.

E quando combatti al fianco della Justice League, cosa cambia?

Aquaman: «*Superman può affrontare una minaccia dal cielo. Flash può raggiungerla prima che qualcuno riesca a vederla. Batman può prevederne le mosse. Ma il mare è un mondo immenso: se è in pericolo, io sono la sua prima linea di difesa*».

Il confronto con gli altri membri della Justice League mette in evidenza la sua unicità. Superman combina volo, forza e velocità; Wonder Woman unisce capacità sovrumane, addestramento e abilità tattica; Flash sfrutta la Forza della Velocità; Batman trasforma intelligenza e preparazione in armi decisive. Aquaman, invece, porta nella squadra la conoscenza degli oceani, la capacità di operare negli ambienti più ostili e l'autorità di un sovrano.

L'incontro con questi alleati amplia il suo modo di concepire la protezione: non soltanto difendere Atlantide, ma comprendere che la superficie e gli abissi condividono lo stesso destino. La cooperazione diventa essenziale quando una minaccia supera i confini di un singolo regno.

D**al fumetto al cinema, il tuo volto è diventato quello di Jason Momoa. Che cosa ha portato questa interpretazione?**

Aquaman: «*Non sono soltanto il re che vive sott'acqua. Sono un uomo che deve scegliere ogni giorno quale mondo salvare*».

Dopo le apparizioni in Batman v Superman: Dawn of Justice e Justice League, il film Aquaman del 2018, diretto da James Wan, ha portato sul grande schermo una versione carismatica e spettacolare di Arthur Curry. Jason Momoa gli ha dato un carattere più istintivo, ironico e ribelle, mentre la regia ha trasformato Atlantide in un universo visivo ricco di architetture, creature e civiltà sommerse. Nel sequel Aquaman e il regno perduto (2023), il protagonista deve conciliare il ruolo di sovrano con quello di padre e affrontare nuovamente Black Manta, in una vicenda che coinvolge anche il fratellastro Orm.

Se potessi scegliere il prossimo capitolo cinematografico, quale storia vorresti raccontare?

Aquaman: «*Vorrei un'avventura in cui il mare non sia soltanto uno scenario spettacolare, ma un mondo da ascoltare. Un regno attraversato da rivalità, culture differenti e segreti che l'umanità di superficie non ha mai conosciuto*».

Un nuovo live-action potrebbe esplorare le tensioni politiche tra le diverse civiltà marine, il rapporto tra Arthur e Mera e il difficile equilibrio tra progresso, ambiente e responsabilità. Un racconto capace di unire l'avventura supereroistica a temi contemporanei, senza perdere il fascino della mitologia.

CONCLUSIONE – OLTRE IL TRIDENTE

Aquaman è un eroe che ha imparato a non appartenere completamente a un solo mondo. La sua vera forza risiede nella capacità di trasformare questa distanza in un ponte; il sovrano dei Sette Mari non ha bisogno di nascondersi dietro la propria armatura: affronta lo spettatore con la fierezza di chi conosce il prezzo delle proprie decisioni. Perché essere re non significa comandare le onde. Significa assumersi la responsabilità di tutto ciò che vive sotto di esse.

Christian Imbriani

Illustrazione Christian Imbriani

MEDICINA NATURALE

I consigli del Dott. Rosario Porzio



Violet diet, il potere degli antociani. La scienza del colore viola e il benessere

La 'Violet diet' è un protocollo antiossidante che ho elaborato dalle varie 'Blue o Purple diets' proposte da scienziati, nutrizionisti e ricercatori anglosassoni e statunitensi.
La base di questo modello di alimentazione sono i frutti, le verdure, gli ortaggi che hanno colorazione rosso intenso, blu, viola ,viola scuro e nero.

Il colore della natura

Il blu, il viola e il porpora di molti vegetali sono colori legati alla presenza di antociani o antocianine, pigmenti idrosolubili della famiglia dei flavonoidi. Il colore non è una garanzia assoluta però di contenuto di antociani: la barbabietola viola, per esempio, deve la tonalità soprattutto alle betalaine, molecole dotate comunque di potere antiossidante. La Violet Diet è una proposta di educazione alimentare che serve ad introdurre ogni giorno fonti vegetali di antocianine all'interno di una dieta varia, completa e sostenibile.

Che cosa sappiamo dalla ricerca

Le antocianine e i loro metaboliti interagiscono con processi biologici legati a funzione vascolare, all'infiammazione e al microbiota intestinale.
Studi osservazionali collegano consumi più elevati di alcuni frutti pigmentati a esiti favorevoli, ma non provano ancora un rapporto sicuro di causa-effetto. Alcuni studi clinici hanno rilevato benefici su indicatori intermedi, soprattutto della funzione endoteliale. Gli effetti su glicemia, lipidi, pressione, memoria e prevenzione di malattie non sono sufficientemente uniformi da sostenere promesse terapeutiche ma offrono spunti interessanti e ci invogliano a propagare tale modello dietetico. Le antocianine non sostituiscono farmaci o cure, questo deve essere chiaro ma rappresentano molecole 'scavengers' di incredibile potenza, in parole semplici sono spazzini formidabili dei radicali liberi.

Gli alimenti protagonisti

Frutti: mirtilli neri, more, ribes nero, aronia, uva nera, ciliegie scure, amarene, prugne viola, gelsi scuri. Il contenuto di antocianine cambia in base a varietà, stagione e conservazione.
Ortaggi: cavolo cappuccio viola, carote viola, cipolla rossa, radicchio, melanzane con buccia,cavolfiore viola.
Cereali e tuberi: riso nero pigmentato, mais viola, patate viola e patate dolci viola.
Non tutti i prodotti denominati 'neri' o 'viola' hanno ovviamente la stessa composizione di antociani.

Quali sono le basi della 'Violet Diet'?

Importante variare le fonti colorate durante la settimana. Preferire frutta intera ed evitare succhi colorati zuccherati. Accompagnare il prodotto colorato con legumi, cereali integrali, proteine e grassi di qualità. Usare cotture non eccessivamente prolungate. Utilizzare anche verdure e frutti di altri colori: la dieta non deve essere monocromatica.

Violet Diet

Non esiste una dose giornaliera universalmente stabilita di antocianine capace di garantire un beneficio clinico. La forza della Violet Diet è soprattutto favorire una maggiore presenza di alimenti vegetali nutrienti nella routine quotidiana.

Esempio di menu settimanale

Proposta illustrativa per adulti sani: quantità e apporto energetico vanno personalizzati. I pasti includono acqua come bevanda principale e olio extravergine d'oliva in quantità adeguate.

Lunedì Colazione: yogurt bianco, avena, mirtilli e noci Pranzo: Riso nero, ceci e radicchio Spuntino: Prugne viola Cena: Salmone, cavolo viola e pane integrale
Martedì Colazione: pane integrale, ricotta e more Pranzo: Pasta integrale con melanzane e pomodoro Spuntino: Ribes nero e mandorle Cena: Frittata, cipolla rossa e patate viola
Mercoledì Colazione: porridge con ciliegie scure di stagione Pranzo: Farro, lenticchie e cavolo viola Spuntino: Uva nera Cena: Orata, radicchio e pane integrale
Giovedì Colazione: kefir, more e semi di chia Pranzo: Riso nero con fagioli e verdure Spuntino: Fichi scuri di stagione Cena: Pollo, cavolfiore viola e patate
Venerdì Colazione: togurt, mirtilli e avena Pranzo: Cous cous integrale, ceci e melanzane Spuntino: Prugna e noci Cena: Sgombro, cavolo rosso e pane integrale
Sabato Colazione: toast integrale, ricotta e more Pranzo: Riso nero con tonno e radicchio Spuntino: Uva nera Cena: Zuppa di legumi e verdure
Domenica Colazione: Pancake integrali e mirtilli Pranzo: Pasta con melanzane e ricotta Spuntino: Frutti di bosco Cena: Tacchino o tofu, patate viola e cavolo

Violet diet, il potere del viola: le antocianine, i colori della natura e una nuova filosofia del benessere

Un progetto nutrizionale dedicato agli alimenti blu, viola e porpora, tra ricerca scientifica, protezione cellulare e alimentazione mediterranea.

Il colore dela salute

Esiste un linguaggio silenzioso attraverso il quale la natura comunica con il nostro organismo: quello dei colori. Tra le sfumature del mondo vegetale, il blu, il viola e il porpora occupano un posto particolarmente interessante nella ricerca nutrizionale. A conferire queste tonalità a numerosi frutti e ortaggi sono soprattutto le antocianine, pigmenti naturali appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, composti polifenolici presenti nel regno vegetale. Le antocianine non sono soltanto responsabili della bellezza cromatica di mirtilli, more, ribes nero, uva nera, cavolo viola e melanzane: sono anche molecole biologicamente attive, studiate per i loro possibili effetti sulla salute cardiovascolare, sul metabolismo e sui processi infiammatori. Da queste conoscenze nasce il concetto di Violet Diet: un modello alimentare che valorizza quotidianamente gli alimenti ricchi di antocianine, senza rinunciare alla varietà e all'equilibrio della dieta mediterranea.

Le antocianine: piccoli pigmenti, grandi potenzialità

Tra le principali antocianidine da cui derivano le antocianine figurano cianidina, delfinidina, malvidina, peonidina, petunidina e pelargonidina. In laboratorio questi composti mostrano attività antiossidante. Nell'organismo umano, tuttavia, i loro effetti sono più complessi e dipendono dall'assorbimento, dalla trasformazione metabolica e dall'interazione con il microbiota intestinale. Salute cardiovascolare. Alcuni studi clinici suggeriscono miglioramenti modesti di specifici indicatori della funzione vascolare; non si può tuttavia concludere che il consumo di antocianine prevenga da solo eventi cardiovascolari. Metabolismo glucidico. Sono in studio possibili effetti sulla sensibilità insulinica e sul controllo glicemico, con risultati ancora non uniformi. Infiammazione. Alcune ricerche rilevano variazioni favorevoli di marcatori infiammatori, ma non equivalgono a dimostrare un effetto terapeutico. Cervello e memoria. I frutti di bosco sono oggetto di studi sulle funzioni cognitive, con evidenze ancora preliminari. Microbiota intestinale. I metaboliti delle antocianine interagiscono con i microrganismi intestinali: un campo di ricerca promettente ma in evoluzione. Le antocianine non sono farmaci e non è dimostrato che, da sole, prevengano o curino malattie.

Violet Diet: un'alimentazione intelligente, non monocromatica

La Violet Diet non propone di mangiare esclusivamente alimenti viola. Una restrizione di questo tipo impoverirebbe l'alimentazione. Il suo principio è diverso: inserire ogni giorno una o più fonti di antocianine in pasti completi, insieme a verdure di altri colori, cereali integrali, legumi, olio extravergine d'oliva, pesce, uova e altre fonti proteiche. Il colore diventa un criterio semplice per ricordare l'importanza della biodiversità alimentare.

Gli alimenti protagonisti.

Frutti di bosco: mirtilli neri, more, ribes nero, aronia, more di gelso scure, lamponi neri e sambuco, quest'ultimo soltanto dopo corretta preparazione. Le concentrazioni variano secondo specie, varietà e maturazione. Frutta viola e rossa scura: uva nera, prugne viola, ciliegie scure, amarene, fichi neri soprattutto nella buccia e alcune varietà di mele e pere a buccia pigmentata .Verdure e ortaggi: cavolo cappuccio viola, radicchio rosso, cipolla rossa, melanzane con buccia, cavolfiore viola, carote viola e varietà pigmentate di ravanelli. Tuberi e cereali: patate viola, patate dolci viola, riso nero pigmentato e mais viola, utili anche per realizzare piatti completi. Non tutti gli alimenti viola sono ricchi di antocianine: la barbabietola, ad esempio, deve il suo colore principalmente alle betalaine.

Cinque principi pratici

- Inserire quotidianamente una fonte di antocianine, alternando gli alimenti.
- Preferire frutta intera e verdure a bevande zuccherate ed estratti.
- Variare preparazioni crude e cotte; quando opportuno, usare cotture brevi con poca acqua.
- Comporre pasti bilanciati con proteine, cereali integrali e grassi di buona qualità.
- Non rinunciare agli altri colori vegetali: la varietà resta essenziale.

Una filosofia del benessere

La Violet Diet vuole restituire al colore un ruolo nella scelta consapevole degli alimenti. Non una promessa di eterna giovinezza, non una dieta miracolosa, ma un invito a riscoprire una ricchezza della natura attraverso la scienza dell'alimentazione. Il viola può diventare il simbolo di un modo più attento, piacevole e consapevole di nutrirsi.

Nota professionale *Questo materiale è divulgativo e non costituisce prescrizione dietetica individuale. In presenza di patologie, allergie, gravidanza o terapie farmacologiche, concordare modifiche alimentari con i professionisti sanitari di riferimento.Riferimenti per approfondire*

Questa rubrica è presentata da



ESCLUSIVA

Rajae Bezzaz si racconta: «Dai reportage di Striscia alla forza dell'inclusione: artefice del mio destino»

Dall'esperienza di quasi dodici anni a Striscia la Notizia ai progetti tra cinema e teatro, fino all'impegno sociale per l'empowerment femminile: intervista alla conduttrice, attivista e attrice Rajae Bezzaz.



Nata a Tripoli il 20 luglio 1989, da madre marocchina e padre berbero, Rajae Bezzaz, è una donna dal talento innegabile e versatile, che ha avuto la tenacia e la determinazione di essere artefice del proprio destino. Storica inviata di Striscia la Notizia, conduttrice radio su R101 di Fantastico Weekend e ancora autrice, attrice, attivista. Abbiamo avuto l'opportunità di intervistarla per scoprire di più sulla sua esperienza professionale e i suoi progetti presenti e futuri.

In questi quasi dodici anni di Striscia la Notizia che cosa hai imparato?

In questi anni ho imparato davvero tanto. Soprattutto a non mollare mai, cosa che già era parte della mia indole, ma Striscia devo dire ha contribuito a rafforzare ciò ancora di più. Mi ha insegnato a perseverare, essere costante nonostante gli ostacoli incontrati durante i tanti reportage e inchieste che ho realizzato.

Tre regole da inviata?

Esseri persone coscienziose, preparate a tutto senza mai prendersi troppo sul serio!

Con il tuo libro 'L'Araba felice', hai raccontato molto sulle tue origini culturali e religiose, ispirando coraggio a molte ragazze e donne…

Mi ha fatto molto piacere raggiungere un pubblico vasto con il mio libro, in particolare tante ragazze/donne della mia età, ma anche di culture e generazioni diverse. Ho scritto L'Araba Felice (la storia svelata di una musulmana poco ortodossa) per raccontare una storia comune, dove ci si può rispecchiare e che speravo potesse donare il coraggio di combattere le proprie battaglie, di sognare e di continuare a credere nella vita e nel futuro. Mi hanno scritto in molte, ringraziandomi perché le mie parole sono state d'ispirazione e di grande aiuto per loro, nel rafforzarsi e nell'affrontare situazioni piuttosto complicate. Per me è una grande responsabilità!

Com'è nata la passione per l'attivismo?

Dare voce a chi non ha voce, difendere i diritti umani, avere la possibilità di amplificare messaggi importanti ha sempre fatto parte di me, del mio dna. Già da bambina ero contro le ingiustizie, le disuguaglianze, i soprusi; è qualcosa che ho ereditato dalla mia cultura e dalla mia famiglia. Mi hanno insegnato che nessuno deve essere lasciato indietro e che bisogna preoccuparsi del prossimo. Contribuire nel mio piccolo a fare qualcosa di buono, magari senza avere la pretesa di cambiare il mondo, ma se si ha la possibilità di provarci, dob-

biamo farlo, sempre e comunque.

Oggi c'è davvero più inclusione verso chi viene percepito come "diverso"?

La diversità rappresenta, per quanto mi riguarda, sempre un valore aggiunto e mai un ostacolo. Per me è bellezza, accrescimento, cambiamento, qualcosa che non è nostro ma che cerchiamo di capire ed accettare. Ognuno di noi deve provare a dare il proprio contributo e cercare di conviverci al fine di un'accoglienza reciproca. Anche laddove la politica prova ad alzare muri, generare diffidenza: quando non conosci qualcosa, ne hai paura, no? C'è ancora tanto da migliorare e da fare. È un processo lento e che richiede tempo, ma inarrestabile. Rimango comunque fiduciosa e speranzosa, perché credo fermamente nel ruolo di ogni singolo cittadino.

Sei ripartita con Fantastico Weekend, il tuo programma su R101, cosa ci dobbiamo aspettare da questa nuova stagione?

Siamo ripartiti ogni sabato e domenica, dalle 7 alle 10. Sarà una stagione ricca di ospiti, musica, con tanti argomenti da approfondire, dall'attualità alle tematiche socio-culturali. Ho iniziato a fare radio nel 2014 ed è da quattro anni che sono a R101 dove conduco Fantastico Weekend. Considero questo mezzo di comunicazione fondamentale per la mia esistenza, perché in primis porta a me la possibilità di rimanere sempre informata su tutto e perché mi permette di condividere un po' della mia verve, della mia energia con i miei adorati ascoltatori. Questo rapporto così diretto che si crea con il pubblico è il motore che mi spinge a fare sempre meglio, un modo per confrontarsi sempre ed è un aspetto che mi piace davvero tanto. Viva la radio!

Tra cinema, teatro e libri quali saranno i prossimi appuntamenti che ti vedranno coinvolta?

"Vitamine" , diretto da Andrea Castoldi, lungometraggio nel quale interpreto la protagonista, è uscito da poco e sta già riscuotendo un ottimo successo in diversi festival cinematografici. In estate ho finito di girare a Capri, "Cuore Mio, Cuore Tuo" per la regia di Valter D'Errico che uscirà prossimamente. Tornerò a teatro con la compagnia Minima Theatralia, sempre all'Elfo Puccini a Milano, il prossimo 3 giugno 2027, con lo spettacolo Melodramma Ecologico. Proseguono anche le presentazioni di Otto Radici nel Deserto, graphic novel della quale sono coautrice insieme a Emanuele Leone; il prossimo incontro si terrà al Book City Milano, il 29 novembre al Teatro Franco Parenti. Il 26 novembre sarò a Salerno, per il Festival Internazionale del Cinema.

C'è qualcosa che ancora non hai esaudito a livello professionale e ti piacerebbe realizzare?

Si, un podcast e anche un mio programma tv sempre in linea con gli argomenti e le battaglie che porto avanti da sempre: integrazione culturale, diritti umani, parità di genere, gender, migrazione.

Che messaggio vorresti trasmettere ai giovani che sognano di fare un lavoro come il tuo?

Di provarci. Sempre. Anche a costo di sbagliare. Gli errori sono maestri preziosi: si impara solo rischiando. Faccio questo lavoro da quasi vent'anni e continuo a sbagliare. Se non mi fossi data la possibilità di farlo, non avrei mai costruito nulla. E poi, ai ragazzi e alle ragazze che incontro nelle scuole, dico sempre una cosa: servono esempi concreti, non solo teoria o social. Servono persone vere, che mostrino che si può fare. Chi ha avuto la possibilità di arrivare da qualche parte ha anche la responsabilità di ispirare gli altri.

> *Mi piacerebbe trascorrere una giornata con Mattarella*

Con chi ti piacerebbe trascorrere una giornata?

Con il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella. Mi piacerebbe trascorrerci una giornata perché è una persona che stimo molto, e poiché sono assetata di conoscenza vorrei apprendere da lui più cose possibili, sono sicura che ne uscirei arricchita!

Kevin Dellino

PH. CHIARA GIANNONI





dal 1997

FORNO
MARGIOTTA

ARADEO (LE)
via Giusti 28
t. 327 364 8623
t. 0836 210 084

forno margiotta aradeo

Ditutto: prestigiosa partnership con Fight Clubbing, il format sportivo e di intrattenimento in onda su DAZN

Nasce una grande sinergia nel segno del grande sport e dell'intrattenimento: **Ditutto** sigla una prestigiosa media partnership con **Fight Clubbing,** il celebre format di sport da combattimento trasmesso su **DAZN**. L'accordo è stato fortemente voluto e siglato tra l'editore di Ditutto, **Walter D'Errico**, e il produttore e ideatore del format, **Andrea Sagi.**
Grazie a questa intesa, Ditutto seguirà da vicino tutte le tappe nazionali e internazionali di Fight Clubbing, avvalendosi della preziosa collaborazione con il regista e direttore di produzione del format, **Cosimo Scialpi**.



Cosimo Scialpi sul ring di Kun Khmer (Cambogia)

Che cos'è Fight Clubbing

Fight Clubbing è la principale e più importante promotion italiana – nonché tra le prime in Europa – dedicata agli sport da combattimento. Il format unisce sotto lo stesso tetto le discipline più amate e spettacolari: dalla Muay Thai alle MMA, passando per il K-1 e il pugilato.
Ogni evento propone agli spettatori una card altamente competitiva, capace di bilanciare match di cartello tra campioni affermati e sfide avvincenti tra giovani promesse.

Una vetrina globale su DAZN

Grazie alla prestigiosa partnership di trasmissione con DAZN, gli eventi dal vivo e i galà organizzati da Fight Clubbing – con titoli italiani, europei e mondiali regolarmente in palio – raggiungono gli schermi di oltre 200 Paesi nel mondo, proiettando la kermesse in una dimensione globale.

Sport e Show Business

I galà firmati Fight Clubbing (come il Fight Clubbing World Championship, i grandi appuntamenti numerati e i tornei Grand Prix) non sono semplici eventi agonistici, ma veri e propri spettacoli di sportainment. Sul ring e attorno ad esso si alternano campioni di fama internazionale, ospiti d'eccezione e testimonial del mondo della musica e dello spettacolo, regalando al pubblico un'esperienza dimenticabile dentro e fuori dal ring.

Segui su **ditutto.it** gli appuntamenti e le news **Fight Clubbing**

UN VIAGGIO NELL'ITALIA DEI BORGHI E DEI SAPORI D'AUTORE

La rubrica **"Borghi e Sapori – Scoprendo l'Italia"**, ideata e condotta dal giornalista **Antonio Torretti** sulle pagine di **ditutto.it,** si propone come un itinerario esclusivo attraverso le tradizioni secolari, la storia, l'arte e le eccellenze enogastronomiche che rendono la nostra Penisola un mosaico di inestimabile valore culturale e umano. In questo articolo una sintesi di cinque tappe emblematiche estrapolate dalla rubrica originale — la quale racchiude moltissimi altri itinerari e racconti dedicati ai piccoli centri del nostro Paese. Un viaggio che snoda il suo percorso da Nord a Sud, attraversando vallate appenniniche, pianure operose, coste a picco sul mare e promontori di pietra, per testimoniare come la memoria di un territorio passi prima di tutto dalle mani e dalla passione di chi sceglie di viverci e valorizzarlo. Le versioni integrali, ricche di dettagli storici, interviste ed escursioni, sono disponibili all'interno della rubrica completa pubblicata su ditutto.it.

Caprese Michelangelo (Toscana): il borgo dei castagni e della rocca

Lungo la dorsale appenninica della provincia di Arezzo, nell'Alta Valtiberina, si incontra Caprese Michelangelo, un piccolo borgo montano immerso nel verde raccolto della valle del Singerna. Con i suoi 1.325 abitanti distribuiti tra il capoluogo e varie frazioni come Lama, Fragaiolo e San Cristoforo, il paese custodisce due tesori che raramente si fondono nello stesso luogo: la culla di un genio del Rinascimento e un frutto che per secoli ha rappresentato la principale risorsa di sostentamento per la popolazione locale.



La storia di Caprese è legata a una forte identità di castello e di confine. Citata già in documenti del 1011 e contesa durante tutto il Medioevo tra i signori di Galbino, i Camaldolesi, il Comune di Arezzo e i conti Guidi di Romena, la rocca fu conquistata nel 1324 da Pier Saccone Tarlati dopo tre mesi di assedio. Proprio dopo quell'episodio la comunità scelse il suo stemma: una capra d'argento che si arrampica sul tronco di un albero. Nel 1384 il borgo passò sotto il controllo di Firenze, che vi istituì una Podesteria. È qui che il 6 marzo 1475 nacque Michelangelo Buonarroti, il cui padre Lodovico svolse l'incarico di podestà. Riscoperta nell'Ottocento con il ritrovamento dell'atto di nascita del maestro, la struttura del castello è diventata oggi il Museo Casa Natale di Michelangelo Buonarroti, arricchito dal Palazzo Clusini, dall'antica Podesteria e da un percorso espositivo che unisce calchi dell'artista a sculture moderne outdoor. Accanto all'arte, il vero punto di riferimento dell'identità locale è il bosco e in particolare il Marrone di Caprese Michelangelo DOP. Dalla forma ellittica e dalla polpa color avorio con note aromatiche di mandorla e vaniglia, questo frutto viene consumato arrostito, bollito con il finocchio o utilizzato per castagnacci, frittelle e dolci come il Montebianco. La tradizione della castanicoltura viene celebrata ogni anno a ottobre con la storica Festa della Castagna e del Marrone DOP, un appuntamento in cui l'intera comunità e le associazioni locali si uniscono per accogliere migliaia di visitatori.

Bariano (Lombardia): i campi del Serio e la memoria di Luigi Veronelli

Spostandosi nella pianura bergamasca, una ventina di chilometri a sud del capoluogo, si trova Bariano (Barià in dialetto), un centro agricolo caratterizzato dal tipico paesaggio della Bassa, fatto di rogge, canali di irrigazione e ampie cascine sparse come la Bigliarda, la Fada e la Corsa. Abitato fin dall'epoca romana e celtica, il borgo visse secoli di contese tra le diocesi di Cremona e Bergamo e tra guelfi e ghibellini, prima di trovare la stabilità con la Pace di Lodi del 1454 sotto la Repubblica di Venezia, il cui confine era segnato dal Fosso Bergamasco. Un curioso aneddoto riguarda lo stemma comunale concesso nel 1979: tre gatti d'oro affiancati a pannocchie di mais, nati dall'errore di interpretazione di un bozzetto che in origine raffigurava bachi da seta. Il cuore culturale e spirituale del territorio risiede poco fuori dal centro abitato, lungo la riva destra del fiume Serio, presso l'ex Convento dei Neveri. Questo complesso sorge sulle vestigia dell'antico vicus romano di Averga ed è stato edificato su preesistenze di età imperiale, divenendo pieve longobarda e successivamente monastero carmelitano nel 1480. Dopo la soppressione veneziana nel 1770 e un lungo periodo di degrado nel Novecento, la struttura è stata recuperata attraverso un restauro che ha riportato alla luce affreschi romani integralmente conservati, cicli pittorici del IV-V secolo e la chiesetta di Santa Maria del Carmine. Oggi il convento ospita "Il Veronelli", lo spazio espositivo permanente inaugurato nel 2024 e dedicato a Luigi Veronelli, padre della critica enogastronomica italiana. Il percorso espositivo ricrea l'ambiente di lavoro dell'intellettuale milanese: la sua biblioteca con 6.500 volumi dedicati a cucina, vino e civiltà contadina, l'archivio con carteggi e programmi TV, la sala assaggi, lo studio e la fedele ricostruzione della sua celebre cantina con circa 12.000 bottiglie di storiche annate. Il complesso è inoltre sede del Seminario Permanente Luigi Veronelli, che vi redige annualmente la Guida Oro I Vini di Veronelli, custodendo l'eredità dell'uomo che inventò le De.Co. per tutelare i sapori di ogni singolo comune.



Fuscaldo (Calabria): il paese dei cento portali tra mare e terra

Arrampicato a 350 metri di altitudine lungo la costa del Medio Tirreno Cosentino, Fuscaldo si presenta come un borgo sospeso tra la brezza marina e il verde della catena costiera. Noto con l'appellativo di "Paese dei Cento Portali", il centro storico testimonia la maestria delle antiche maestranze locali che, specialmente tra il



XVI e il XVIII secolo, hanno scolpito la pietra tufacea trasformando gli ingressi dei palazzi nobiliari in vere e proprie opere d'arte decorative con roseni, capitelli, stemmi e volute. Le origini dell'abitato risalgono all'epoca greca e romana, per poi consolidarsi come Castrum Fuscaldi durante la presenza longobarda. Feudo per oltre tre secoli della famiglia Spinelli (dal 1496 fino all'inizio dell'Ottocento), il paese conserva importanti testimonianze architettoniche come Palazzo Valenza, Palazzo Mazzei, Palazzo Montesani, Palazzo Plastina e le storiche Chiese di San Giacomo Apostolo e dell'Immacolata. Vi è inoltre un profondo legame spirituale con la figura di Vienna da Fuscaldo, ricordata dalla tradizione come la madre di San Francesco da Paola. La gastronomia fuscaldese incarna la sintesi tra le risorse della terra e quelle del mare. La cucina di campagna propone piatti ricchi come la pasta chjna (farcita con polpettine, uova sode e salame), le minestre con cotica di maiale e gli strangugliapreviti (gnocchi rigati fatti a mano). La frazione Marina porta invece in tavola la secolare tradizione della pesca e della conservazione del pesce azzurro, con ricette a base di alici, sarde e rosamarina. Questo patrimonio culturale e gastronomico viene celebrato nel corso dell'anno attraverso eventi come il Festival delle Alici e l'Expo delle De.Co. calabresi.

Vitorchiano (Lazio): il borgo sospeso tra peperino e leggenda

Adagiato su uno sperone roccioso nella Tuscia viterbese, Vitorchiano appare come un borgo indissolubilmente fuso con la materia prima di cui è composto: il peperino. La pietra grigia, cavata da secoli nel territorio circondante, costituisce la struttura portante di case, vicoli, palazzi e della cinta muraria duecentesca che protegge il centro storico. L'elemento più distintivo della storia di Vitorchiano è il suo plurisecolare legame con la città di Roma. Nel 1199, affrancatosi dal dominio di Viterbo e assediato dalle truppe viterbesi, il borgo chiese e ottenne la protezione del Senato romano. Da quella fedeltà nacque il diritto di fregiare lo stemma comunale con la sigla SPQR e la Lupa Capitolina, oltre al privilegio di fornire una guardia d'onore (i "Fedeli di Vitorchiano") per le cerimonie ufficiali in Campidoglio. A questo legame si affianca la memoria del pastore Marzio, il quale, secondo la leggenda, corse a Roma per avvertire del sopraggiungere dei nemici etruschi senza fermarsi a estrarre una



spina dal piede, morendo subito dopo aver dato l'allarme. Nel centro urbano risaltano la Torre dell'Orologio, il Palazzo Comunale e una singolare attrattiva moderna: un Moai di peperino alto sei metri, scolpito nel 1990 da maori dell'Isola di Pasqua. Sul fronte gastronomico, il prodotto simbolo è il cavatello vitorchianese, una pasta fresca allungata e porosa lavorata a mano e condita con sugo di pomodoro e finocchietto selvatico, a cui è dedicata da oltre quarant'anni una sagra ad agosto. La tradizione comprende inoltre la Ciambella di San Michele (pane rituale con anice a doppia cottura), i dolci a base di nocciole e le famose marmellate artigianali preparate senza additivi dal monastero delle Suore Trappiste.

Todi (Umbria): armonia, storia e sapori nel cuore verde d'Italia

A chiudere questo itinerario è Todi, celebre centro dell'Umbria adagiato su una collina che domina la valle del Tevere. Città di antica fondazione con radici umbre, etrusche e romane, Todi si distingue per l'armonia dell'impianto urbanistico medievale, il cui fulcro scenografico è rappresentato da Piazza del Popolo. Qui prospettano i complessi monumentali del Palazzo



dei Priori, del Palazzo del Capitano, del Palazzo del Popolo e il Duomo dell'Annunziata. La vocazione del territorio si riflette in una cucina semplice e fortemente ancorata ai prodotti della terra e dei boschi. I primi piatti vedono protagonisti gli umbricelli, spessi spaghettoni di acqua e farina conditi con il tartufo nero umbro, mentre tra i secondi spicca la palomba alla ghiotta, piatto storico della tradizione venatoria locale a base di piccione selvatico cucinato allo spiedo e ripassato in intingolo. La produzione locale si completa con salumi artigianali, porchetta, formaggi pecorini e l'olio extravergine d'oliva DOP ottenuto dagli oliveti che circondano la collina.
Todi rappresenta il modello di una città d'arte viva, capace di abbinare la tutela del proprio patrimonio storico a una ricca offerta di festival e manifestazioni culturali che ne valorizzano lo stile di vita lento e misurato.

Scopri i racconti completi e le nuove tappe! Quella che hai appena letto è soltanto una sintesi essenziale: per consultare le versioni integrali e ricche di approfondimenti di questi articoli, ed esplorare le numerose altre tappe che compongono questo viaggio lungo la Penisola, ti invitiamo a leggere la rubrica completa su **ditutto.it** e lasciati guidare ogni settimana alla scoperta delle storie, delle architetture e dei sapori d'autore del nostro Paese!

DT



Michelle C (Acetone), 14 anni, di nuovo all'ADE Amsterdam

A soli 14 anni, la giovanissima dj sarda **Michelle C** è tornata a suonare ad **Amsterdam** per l'**ADE**, durante un evento importante, il party House Stars, al Bar 22. Si tratta di un importante evento internazionale creato da **Monika Kiss** in partnership con Barsecco, Bryan Peroni, Rikiya Yamada, Move Ibiza e Takahiro Yoshihira.

E non è tutto: è stata ospite del programma "Under25" della **RAI**. Perché Michelle C, DJ producer sarda giovanissima, è davvero in decisa ascesa nello scenario internazionale. Conta già diverse partecipazioni a festival italiani e internazionali. Ed oltre 15 date del suo Universe Tour, tra cui i set di apertura per **Fred De Palma** e **Baby K**...

Collabori con Acetone, come è nata questa sinergia?

Sono molto contenta del percorso con Acetone. Far parte di una label con artisti di grande esperienza come Maurizio Nari, Jens Lissat, Steve Tosi e Max Magnani mi dà tanta motivazione per migliorare. Nelle produzioni sto cercando di capire sempre di più quale sia il mio sound. Provo sempre a creare qualcosa che poi immagino di suonare dal vivo, davanti al pubblico.

Come metti insieme studio a scuola e musica?

Sì, incastrare tutto richiede organizzazione, soprattutto quando ci sono anche gli spostamenti per le serate. La scuola è importante e cerco di portare avanti gli impegni senza lasciare tutto all'ultimo momento. Poi ci sono la musica, gli amici e la voglia di vivere la mia età. A volte vorrei giornate un po' più lunghe!

Ormai sei una dj esperta...

Fino ad un certo punto! Ogni serata è diversa! Prima di iniziare sento sempre l'emozione. Poi parte la musica, guardo le persone e comincio a lasciarmi andare. Quando vedo che un passaggio funziona e il pubblico reagisce, mi viene subito voglia di dare ancora di più. È una delle cose che amo di questo lavoro.

Continui a volere migliorare la tecnica?

Mi esercito sui passaggi, ascolto tanta musica e cerco di capire quali brani possono funzionare insieme. Riguardare i miei set mi aiuta a individuare le cose da sistemare. Lavoro sulla tecnica, ma anche sulla scelta musicale: voglio imparare a costruire un set che tenga le persone coinvolte dall'inizio alla fine.

Cosa è fondamentale quando si sta iniziando a mixare?

Bisogna avere pazienza e imparare bene le basi. Un passaggio riuscito dà soddisfazione, ma per arrivarci bisogna provare e sbagliare tante volte. Consiglierei anche di ascoltare generi diversi e accettare i consigli di chi ha più esperienza.

Lorenzo Tiezzi

Millennium 90/2000 l'energia di uno show collettivo

Abbiamo incontrato **Sergio Mauri**, dj, e **Claude Casagrande**, showman, l'anima musicale (e non) di Millennium 90/2000, uno show scatenato che riporta in vita l'energia di un periodo magico. Da Max Pezzali agli Eiffel 65, da Gigi D'Agostino a Vasco Rossi, passando per Corona fino a Dragon Ball e i Pokémon! Per chi ha voglia di divertirsi, è un evento da non perdere davvero. Perché tutto cambia, ma il divertimento, in fondo, non cambierà mai. E a volte guardarsi indietro è giusto.

«*In futuro cambieranno linguaggi e tecnologie e forse anche il modo di ascoltare o ballare la musica. Ma la voglia di sentire emozioni con la musica non cambierà mai*», **spiegano Sergio Mauri e Claude Casagrande.**

Grazie a Millennium 90/2000, la nostalgia musicale si trasforma in emozione e in energia travolgente, in ritmi e melodie capaci di far ballare e cantare tre generazioni. Questo show scatenato, nato alla fine del 2022, meno di 4 anni fa, quindi, ha un successo crescente…

Come nasce, secondo voi, il vostro successo?

Il segreto sta nell'aver trasformato una classica serata in un vero e proprio spettacolo teatrale della notte. Millennium non è solo musica da ballare, ma una macchina scenica complessa dove luci, ballerini, animazione e consolle viaggiano a un ritmo sincronizzato. Curiamo ogni singolo istante per fare in modo che la pista non si limiti ad ascoltare, ma si senta parte integrante e attiva di una narrazione travolgente.

Che differenza c'è tra uno show da solista, per voi, e invece un evento firmato Millennium 90/2000?

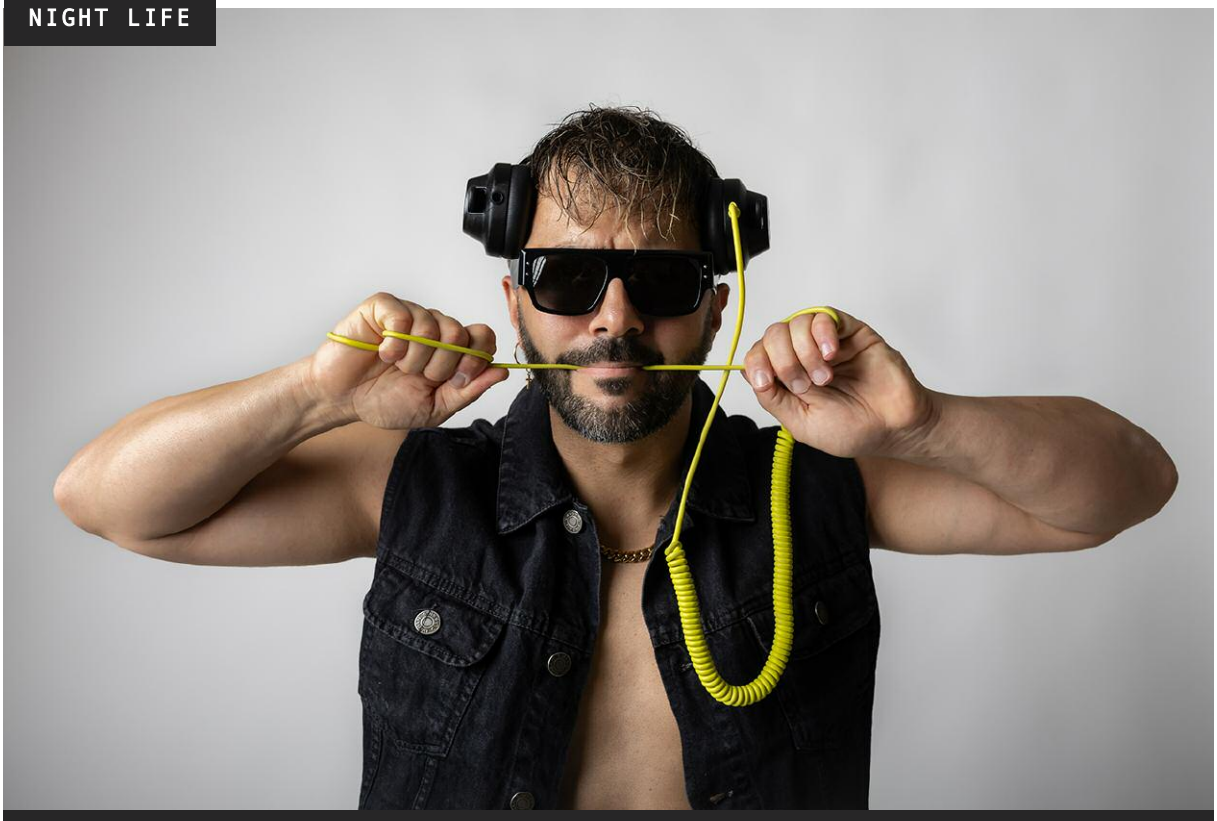
Quando sei solo, puoi vivere il momento, l'improvvisazione ed il feeling istantaneo tra te e la pista. Millennium richiede una mentalità diversa, legata al collettivo: è una sinfonia pop dove ognuno di noi deve incastrarsi alla perfezione con il lavoro degli altri. Non si tratta più del carisma del singolo, ma della potenza d'urto di un intero cast che si muove all'unisono per creare un impatto visivo e sonoro indimenticabile.

Qual è il pubblico di Millennium 90 /2000?

La nostra forza è proprio l'assenza di barriere anagrafiche: raduniamo sotto lo stesso tetto i nostalgici che sono cresciuti con quelle hit e i giovanissimi che le riscoprono oggi su TikTok o nei remix. È incredibile vedere genitori e figli che cantano a squarciagola le stesse canzoni. Questo repertorio ha una forza senza tempo, capace di unire generazioni lontane sotto la stessa identica voglia di fare festa.

L. T





Il sound perfetto di Modus DJ

Modus DJ è una delle colonne musicali di Philipp's Club & Restaurant Milano & Restaurant Milano. In quello che è uno degli spazi più up di una città sempre più al centro della scena internazionale, il suo sound è un must.

È la versione musicale della (sanissima) "follia" con cui Philipp Plein coccola i suoi ospiti. Tra Vivaldi, tech e afro, i set di Modus DJ al Philipp's Club hanno spesso sonorità tech e afro house, contaminate per brevi tratti dal pop, con remix «*che rendono tutti contenti e felici*», **spiega Modus.**

La prima domanda non può che essere su Philipp Plein... è davvero appassionato di musica, oppure si interessa solo di lusso e stile?

Credo anche per lui la musica sia una vera passione. Per i dj set che accompagnano i dinner show, qualche tempo fa dovevo proporre solo musica degli anni '60 e solo musica internazionale. Non è affatto facile trovare canzoni che siano adatte al contesto. Per questo, una volta misi su un brano del 1971… bene, Philipp se ne accorse subito e salì in console per dirmi di non sgarrare! Qui nel suo locale e nel suo hotel è tutto curato fino all'inverosimile. È tutto "esagerato" eppure perfetto. La musica che scegliamo noi DJ deve essere la colonna sonora di un sogno.

È facile far ballare gli ospiti di Plein? Avranno tutti una gran voglia di scatenarsi, no?

Purtroppo non è per niente facile! Ci sono persone con background musicali diversi, di mezzo mondo, che vogliono sognare, che si meritano di farlo… ma che musica hanno i sogni? Se te la scegli tu, forse non stai sognando davvero. Ecco a cosa serviamo noi DJ!.

Si dice sempre che i DJ siano in competizione tra loro... ma è davvero così?

Non sempre, credo. Al Philipp's Club tutti lavoriamo per il divertimento degli ospiti di questo luogo magico. Non solo noi DJ, ma tutto quanto lo staff. Ad esempio, con i miei colleghi, soprattutto con Ale Bucci e Lorenzo Bertoni, siamo una vera squadra. Ci vediamo anche fuori dalla console. Ci supportiamo a vicenda e se uno di noi ha successo anche come produttore ci fa piacere.

Con Ale Bucci e Luca Bertoni vi frequentate soltanto sul lavoro?

Proprio no. Anzi, ogni giovedì ci vediamo a pranzo. E così, parlando del più e del meno, tra una chiacchiera e l'altra tra noi ed altri amici o familiari nascono sempre idee interessanti. Facciamo un lavoro particolare, "rubare" spunti e trucchi ai colleghi che ogni notte hanno i nostri stessi problemi può davvero servire.

L. T.

Scopri su **ditutto.it**
le **produzioni televisive 2026-2027**
distribuite da

FOX PRODUCTION & MUSIC
Television Italia



ditutto.it®
media partner ufficiale

www.ditutto.it
ditutto italia

ditutto.it



Scopri la potenza dei nostri banner ADV

Per info scrivi a **marketing@ditutto.it**

www.ditutto.it