

# BRERA



## CRONACA DI UN FURTO ANNUNCIATO

di S. Cirelli

La mattina del 19 ottobre 2025, alle ore 9:30 circa, un gruppo di ladri ha messo a segno un colpo audace nella galleria Galerie d'Apollon del Louvre, a Parigi. I ladri, travestiti da operai con giubbotti gialli/arancioni, sono entrati con un elevatore per mobili fino a un balcone del secondo piano, lato fiume, e in pochi minuti hanno violato una finestra e alcune vetrine blindate. La rapina è durata meno di otto minuti, di cui circa quattro all'interno dell'edificio: un'operazione fulminea. Sono stati trafugati otto gioielli della corona francese, datati XIX secolo, con un valore stimato intorno agli €88 milioni. Durante la fuga i ladri hanno utilizzato due scooter e hanno persino lasciato cadere una corona quella dell'imperatrice Eugénie de Montijo trovata fuori dal museo, danneggiata.

Le autorità francesi hanno aperto un'inchiesta, ma hanno raccolto tracce di DNA e arrestato diversi sospetti: al momento alcuni sono indagati, ma i gioielli restano in gran parte irrintracciati. Dopo il furto, è emerso che la sicurezza del museo presentava gravi lacune: videocamere mancanti in molti ambienti, sistemi obsoleti e protocolli di sorveglianza ritenuti insufficienti.



## BRESCIA IN PRIMA LINEA NELLA CACCIA AL LADRO

di L- Cofone

C'è lo zampino di una azienda bresciana nell'identificazione dei ladri che qualche tempo fa, precisamente lo scorso 19 ottobre, hanno rubato al Louvre, uno dei musei più famosi al mondo, portando via diversi gioielli della corona, per un valore complessivo di 88 milioni di euro. Nell'identificazione dei sospettati - 3 uomini e 1 donna, di cui una coppia con figli - strategici sono stati i tamponi prodotti dall'azienda bresciana Copan, realtà specializzata nella produzione di sistemi di prelievo e conservazione microbiologica balzata alla cronache già durante la pandemia proprio per un prodotto analogo. «I dispositivi che produciamo per l'attività forense - ma spiegati sulle pagine del Giornale di Brescia lo Chief Commercial & global marketing di Copan, Gaetano Natale - sono simili per tecnologia a quelli utilizzati per rilevare l'infezione da Sars-Cov-2, il Coronavirus, ma presentano altre due caratteristiche. Innanzitutto, non sono contaminati da altro materiale umano che possa compromettere le indagini, tant'è vero che al singolo tampone viene associato il nome dell'operatore che l'ha prodotto per escludere eventuali sue tracce di Dna durante le analisi investigative. In secondo luogo, ma non certo per importanza - continua Natale-, i tamponi che forniamo ormai a diverse forze di Polizia in tutto il mondo (dai Ris di Parma fino all'Fbi, passando appunto dalla Police nazionale e dalla Gendarmerie) vantano la peculiarità di saper collezionare anche la più piccola parte di Dna presente su un oggetto». In particolare, il dna utile per l'identificazione dei 4 soggetti fermati è stato trovato non solo sulla corona di Maria-Eugenia, imperatrice dei francesi e moglie di Napoleone III, caduta dalla sua teca espositiva, ma anche su oggetti più banali come due freatrici, una fiamma ossidrica, dei guanti. Fondata nel 1979 da Giorgio Triva, dal 2014 è presieduta da sua figlia, Stefania. Mentre quel famoso brevetto del 2004 per il tampone "made in Italy" (il FLOQSwabs) che ha permesso a Copan di imporsi sui competitor di tutto il mondo, fu opera di Daniele, fratello dell'odierna CEO, prematuramente scomparso nel 2014. Grazie a quell'invenzione, che assicura agli specialisti l'80 per cento di capacità di raccolta dei campioni, la realtà bresciana è così finita di diritto all'interno del report "1000 Companies to Inspire Europe" a cura di LSEG, il London Stock Exchange Group, elaborato sulla base dei dati finanziari forniti da AFME, Association for Financial Markets in Europe, Bureau van Dijk e IBM. Oggi Copan Italia ha sedi in tutto il mondo, ha avviato il percorso di quotazione in borsa e nel 2023 ha raggiunto un fatturato di oltre 113 milioni di euro.

## EDITORIALE

Per questo nuovo numero del "Brera News" abbiamo voluto restringere un po' lo sguardo sul mondo ma al tempo stesso ancorarlo maggiormente al nostro territorio e, soprattutto, ai nostri ragazzi, alle loro paure, esperienze e passioni. Per questo, sfogliando le pagine che tanto ci hanno tenuti impegnati in questi primi mesi di scuola, troverete un pot-pourri di argomenti che ben rispecchiano i diversi ambiti dell'informazione con cui ogni giorno gli studenti hanno a che fare, ma rigorosamente rivisitati attraverso i loro occhi e la loro libera scelta di argomenti da trattare ed imput da approfondire, con ampio spazio dato anche alle loro esperienze personali. Ne sono un esempio l'intervista doppia realizzata a due nostri studenti che hanno avuto la fortuna di poter trascorrere un anno all'estero, così come quella che ha posto al centro l'esperienza sportiva e di educazione alimentare di un altro compagno, ma anche la scelta di affrontare il binomio sport-alimentazione da diverse prospettive, l'ansia e le tecniche per gestirla, i social ed il bullismo. Alla stessa filosofia vanno ricondotte anche le due recensioni, l'ampio articolo realizzato sullo scomparso Giorgio Armani e quello sull'attesissima inaugurazione del museo egizio del Cairo sino a, ultima ma non ultima, questa prima pagina dedicata ad un furto internazionale che ha visto proprio la nostra città in prima linea per rintracciarne i colpevoli. Come cameo, troverete anche il rimando al Podcast realizzato da altri studenti dell'istituto che offre una riflessione critica e diretta degli alunni riguardo al divieto ministeriale dell'uso dei dispositivi mobili nelle scuole superiori. Buona lettura!

**La Redazione:** a questo numero hanno lavorato Rebecca Anelotti, Martina Baresi, Filippo Berti, Cinzia Bonanomi, Federico Busi, Anna Cherubini, Sofia Cicchi, Leonardo Cofone, Michele Conter, Gabriele Dalbon, Elisa De Faveri, Vittoria Donini, Mattia Fegro Galletti, Alessia Forciniti, Elisa Giordani, Sofia Marchionni, Giorgia Nassini, Laura Petrucci, Stefano Rizzo, Anna Saiani, Leonardo Verzellotti, Laura Sciabarrasi, Marta Mancini, Caterina Balada, Giada Lupatini, Chiara Bova, Astrid Lucrezia Romanogheni, Marialuce Torresani, Sofia Zambelli, Arianna Cunio, Giorgia Pasotti. **Coordinamento:** Angela Dessi e Diego Perucci

## IL BRERA OLTRE CONFINE INTERVISTA DOPPIA

di G. Nassini e A. L. Romanenghi

Il recente viaggio d'istruzione all'estero di Lorenzo Viti e Alex Gaziev - che sono stati rispettivamente nella Repubblica Dominicana ed in California - ha rappresentato per loro un'occasione unica di scoperta, avventura e crescita personale. Tra nuove culture, incontri inaspettati e momenti indimenticabili, la loro esperienza si è arricchita di impressioni e racconti che meritano di essere approfonditi. Questa intervista è stata pensata proprio per esplorare più da vicino il loro percorso, comprendere cosa li ha colpiti maggiormente e scoprire come questo viaggio abbia influenzato il loro modo di vedere il mondo.

### **Com'è cambiata la tua routine quotidiana rispetto a quella che avevi in Italia?**

Alex: La mia routine in California era completamente diversa. La scuola finiva alle 3.30 e avevo una vera pausa pranzo, cosa che in Italia non avevo. Dopo scuola facevo sempre sport, soprattutto basket e verso fine anno nuoto. Le giornate erano più organizzate e mi hanno aiutato a diventare più responsabile.

Lorenzo: Completamente. In Italia mi svegliavo con mille cose da fare, tutto programmato. In Repubblica Dominicana la routine è diventata più lenta, più umana: sveglia presto per il caldo, colazione semplice ma piena di sapori, scuola che iniziava con musica e chiacchiere invece che con la campanella severa. Mi sono ritrovato a vivere più "nel momento", a lasciare andare il controllo. È stato liberatorio.



### **Quali sono state le differenze culturali che ti hanno colpito di più, sia in positivo che in negativo?**

Alex: In positivo mi ha colpito il clima sempre caldo e soleggiato, che per me era perfetto. Mi è piaciuto anche il modo aperto e diretto di socializzare. In negativo invece ho trovato il ritmo di vita un po' troppo frenetico e le distanze enormi, perché per qualsiasi cosa serviva l'auto.

Lorenzo: Mi ha colpito tantissimo la spontaneità delle persone: sono aperte, calorose, ti parlano come se ti conoscessero da una vita. E la musica... ovunque, sempre, come un sottofondo fisso. In negativo, a volte la mancanza di puntualità o la disorganizzazione mi mandava in tilt. Ma col tempo ho capito che era proprio quel ritmo diverso che rendeva tutto più autentico.

### **Hai vissuto qualche momento particolarmente difficile o di "shock culturale"? Come l'hai superato?**

Alex: All'inizio è stato difficile perché la lingua mi frenava e fare nuove amicizie richiedeva tempo. Mi sentivo un po' spaesato e tutto sembrava nuovo e veloce. Le persone però erano molto gentili, anche perché ero italiano, e questo mi ha aiutato a rilassarmi. Dopo qualche settimana ho iniziato a sentirmi veramente a mio agio.

Lorenzo: Sì, soprattutto all'inizio: non capire tutte le parole, non afferrare le battute, sentirmi "straniero" anche in cose semplici come prendere un guagua. Mi sentivo fuori posto. Ho superato questi momenti parlando, chiedendo aiuto, lasciando che la mia famiglia ospitante mi guidasse. E accettando che non dovevo essere perfetto, ma solo aperto.

## Qual è stata l'esperienza più bella o significativa che hai vissuto durante l'anno?

Alex: Ho vissuto esperienze bellissime come visitare Hollywood e passare giornate a Malibu o a Laguna Beach. La più significativa però è stata il road trip natalizio con la mia host family. Abbiamo visto il Grand Canyon, Las Vegas e siamo arrivati fino in Oklahoma. Viaggiare insieme per così tanti chilometri ci ha unito tantissimo.

Lorenzo: Un viaggio in una zona remota, in una piccola comunità vicino alle montagne. Niente turismo, niente filtri. Solo bambini che ridevano, gente che condivideva quello che aveva, panorami che sembravano irreali. È stato lì che mi sono detto: "Questo viaggio non è solo un'esperienza, è un pezzo della mia vita."

## In che modo pensi che questa esperienza ti abbia cambiato o fatto crescere?

Alex: Questa esperienza mi ha insegnato ad arrangiarmi da solo, come lavarmi i vestiti e cucinare quando serviva. Ho imparato una nuova lingua e a integrarmi in una società completamente diversa. Mi ha reso più sicuro, più indipendente e più aperto mentalmente. Credo di essere tornato molto più maturo.

Lorenzo: Mi ha reso più sicuro, più flessibile, meno rigido. Ho imparato ad adattarmi, ad ascoltare, a non giudicare subito. E, soprattutto, ho scoperto una parte di me che in Italia non avevo mai veramente visto.

## Com'era la tua famiglia ospitante e cosa hai imparato vivendo con loro?

Alex: La mia host family era fantastica, composta da una madre, un figlio maggiorenne e un ragazzo tedesco. Da loro ho imparato molte cose della vita quotidiana e un modo diverso di gestire la casa. Avevamo anche cinque pastori tedeschi, quindi ho imparato a vivere con tanti animali e a seguirne la routine. Mi hanno sempre trattato come uno di loro.

Lorenzo: Erano caldi, rumorosi, affettuosi. Mi hanno accolto senza riserve, come un figlio in più. Ho imparato il valore della condivisione, dei momenti pieni di vita, delle serate a parlare e ridere anche senza un motivo. Ho imparato che "famiglia" non è solo sangue, ma cura.

## Com'è stato inserirti nella nuova scuola? Ci sono differenze che ti hanno sorpreso?

Alex: Inserirmi nella scuola californiana è stato sorprendentemente facile. Ogni materia si seguiva in una classe diversa e questo mi ha permesso di fare molte amicizie. Mi è piaciuto anche che lo sport fosse parte della scuola e non un'attività esterna. Il rapporto informale con i professori mi ha sorpreso e mi ha fatto sentire subito a mio agio.

Lorenzo: All'inizio ero spaesato: classi più rumorose, rapporti più informali con i professori, tanta spontaneità. Ma presto mi sono accorto che questo modo di vivere la scuola rendeva tutto più vivo, più vicino. Ho costruito amicizie vere, nate da una semplicità che non avevo mai sperimentato.

## Che rapporto hai avuto con la lingua? Quanto tempo ti è voluto per sentirti davvero a tuo agio?

Alex: Per sentirmi davvero a mio agio con l'inglese mi sono serviti un paio di mesi. All'inizio capivo ma mi bloccavo quando dovevo parlare velocemente. Vivendo immerso nella lingua ho iniziato a pensare direttamente in inglese e tutto è diventato più naturale. Il cambiamento vero è arrivato quando ho smesso di temere gli errori.

Lorenzo: All'inizio mi sembrava di capire tutto e niente allo stesso tempo. Poi, dopo un paio di mesi, qualcosa è scattato: ho iniziato a pensare in spagnolo, a ridere alle battute, a sentirmi parte delle conversazioni. Il giorno in cui ho fatto un sogno in spagnolo ho capito che ce l'avevo fatta.



## Quali posti ti sono piaciuti di più e perché?

Alex: Laguna Beach mi è piaciuta moltissimo per l'atmosfera tranquilla e i colori bellissimi del mare. Ho amato anche Los Angeles, una città enorme piena di quartieri diversi e posti da scoprire. Ogni zona ha una sua energia e sembra un mondo a parte.

Lorenzo: Las Terrenas per quella sensazione di libertà assoluta. Santo Domingo con la sua storia e i suoi colori. Le montagne di Jarabacoa, dove l'aria sembra più pulita e il tempo più lento. E poi le piccole spiagge nascoste, quelle che non trovi su Google, ma che ti restano nell'anima.

## C'è qualcosa della vita all'estero che vorresti portare con te in Italia?

Alex: Vorrei portare in Italia il loro atteggiamento positivo e incoraggiante, che mette di buon umore anche nelle giornate normali. Mi è piaciuto molto lo spirito scolastico e il senso di appartenenza che si crea attorno alla scuola. E trovo fantastica l'abitudine alle attività dopo le lezioni, che rende le giornate più complete e stimolanti.

Lorenzo: La leggerezza. Il ritmo lento. La capacità di godersi il momento senza pensare sempre al domani. Vorrei portare con me quella spontaneità che ti fa dire "va tutto bene" anche quando non è così.



## SOS ANSIA: COSA E' E COME AFFRONTARLA

di R. Anelotti, A. Cunio, S. Zambelli, L. Petrucci, G. Pasotti

Avete mai sentito quella sensazione di tensione diffusa, come se il mondo andasse troppo veloce o ci fosse sempre un "qualcosa che non va"? Quella sensazione è l'ansia, un'emozione umana molto comune che si manifesta quando il nostro cervello percepisce un pericolo (anche se non è reale) e attiva una risposta di allarme. L'ansia è naturale, ma quando diventa troppo forte e persistente, può interferire con la nostra vita di tutti i giorni. La buona notizia è che esistono strumenti pratici per gestirla e riportare la serenità nella nostra mente.

L'ansia è come un "interruttore" interno che si accende. Spesso si manifesta attraverso sintomi fisici come battito cardiaco accelerato, sudorazione, sensazione di nodo alla gola o allo stomaco, e muscoli tesi. A livello mentale, si traduce in pensieri accelerati, preoccupazioni continue e "film mentali" catastrofici sul futuro, portando a comportamenti come irritabilità, difficoltà a concentrarsi e tendenza a evitare situazioni percepite come stressanti. Riconoscere questi segnali è il primo passo per affrontarli. Un sondaggio condotto su oltre 12.000 studenti italiani ha rivelato che il 76,4% considera la scuola la principale fonte di ansia e stress e il 24,1% vive male l'esperienza scolastica.

Il 75% ha episodi di stress causati dalla scuola e il 44% si sente inadeguato e insicuro a causa dell'ipercompetizione scolastica.

Gli studenti italiani dedicano in media 2/3 ore al giorno ai compiti a casa, il dato più alto in Europa, secondo il 58° Rapporto Censis. Il 39% degli studenti italiani sente che la scuola non sta offrendo le competenze necessarie per affrontare serenamente il futuro.

Non puoi eliminare l'ansia, ma puoi imparare a guidarla. Una tecnica fondamentale è l'Ancoraggio al Presente (Grounding). Quando i pensieri corrono veloci verso il futuro e ti agitano, puoi usare la Tecnica 5-4-3-2-1: concentrati su 5 cose che vedi, 4 cose che puoi toccare, 3 cose che senti, 2 cose che puoi annusare e 1 cosa che puoi gustare. Questo distoglie la mente dalle preoccupazioni e la impegna sui sensi, radicandoti nel presente. Un altro strumento essenziale è la Respirazione Diaframmatica: mettendo una mano sulla pancia, inspira lentamente dal naso contando fino a 5, gonfiando la pancia, e poi espira lentamente dalla bocca (come attraverso una cannuccia) contando fino a 7. Ripetere questo ciclo rallenta il battito cardiaco e calma il sistema nervoso.

Per gestire i pensieri, usa la Ristrutturazione Cognitiva: quando un pensiero ansioso ti assale ("Non sarò mai in grado di farcela"), scrivilo e mettilo in discussione. Chiedi: "Qual è la prova oggettiva che questo è vero?" e "Qual è la cosa più probabile che accada?". Sostituisci il pensiero catastrofico con uno più equilibrato e compassionevole. Infine, sfrutta il Movimento e Rilascio: l'ansia accumula adrenalina, e il movimento è il modo naturale per scaricarla. Fai una passeggiata veloce, stretching, yoga o balla con la musica. Ricorda che è normale provare ansia e non sei l'unico. Parla con un amico, un genitore o un adulto di fiducia. Cerca di accettare le emozioni: non combattere l'ansia quando arriva, ma riconoscala, dagli un nome ("Ciao, ansia, ti sento"), e poi applica subito una delle tue tecniche. Se l'ansia è molto forte e persistente, non esitare a chiedere aiuto a uno specialista della salute mentale. Prenderti cura della tua mente è la cosa più importante che puoi fare. Riconoscere l'ansia è il primo passo per affrontarla. È importante comprendere che provare ansia non è un segno di debolezza, ma una condizione umana che può essere gestita.

Esistono diversi approcci terapeutici efficaci, come la terapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a identificare e modificare i pattern di pensiero disfunzionali. In alcuni casi, può essere utile un supporto farmacologico, sempre sotto controllo medico. Anche le pratiche quotidiane possono fare la differenza: l'attività fisica regolare, tecniche di respirazione e meditazione, una routine del sonno adeguata, la riduzione di sostanze stimolanti come la caffeina. Altrettanto importante è coltivare relazioni significative e non isolarsi, perché la condivisione delle proprie difficoltà può alleggerire il peso dell'ansia.

L'ansia patologica raramente ha una causa unica. Spesso è il risultato di un intreccio tra predisposizione genetica, esperienze di vita, fattori ambientali e modelli di pensiero appresi. Eventi traumatici, stress cronico, cambiamenti importanti nella vita, ma anche uno stile di vita frenetico e la pressione sociale possono contribuire al suo sviluppo.

Nella società contemporanea, alcuni fattori sembrano amplificare il fenomeno: la continua connessione digitale, il bombardamento di informazioni, la competitività esasperata, l'incertezza economica e sociale. Viviamo in un'epoca in cui ci viene chiesto di essere sempre performanti, sempre disponibili, sempre all'altezza delle aspettative, creando un terreno fertile per l'ansia. Comprendere l'ansia, accettarla senza giudizio e imparare a gestirla sono passi essenziali verso un maggiore equilibrio emotivo. In un mondo che spesso sembra progettato per alimentare le nostre preoccupazioni, prendersi cura della propria salute mentale diventa un atto di coraggio e di profonda saggezza.

## IL “SUPER ALIMENTO”: IL POLLO

di M. Conter, F. Busi, F. Berti

Nell'alimentazione sportiva moderna il pollo continua a imporsi come protagonista indiscusso, non solo per il suo profilo nutrizionale ma anche per una serie di aspetti curiosi che ne raccontano l'evoluzione. Ricco di proteine ad alto valore biologico e povero di grassi, il pollo rappresenta una delle fonti proteiche più apprezzate dagli atleti impegnati in discipline ad alta intensità: contiene infatti carnosina, una molecola utile a migliorare la resistenza muscolare e contrastare la fatica. Meno noto è il fatto che la qualità nutrizionale varia sensibilmente in base al taglio: il petto è tra gli alimenti più magri in assoluto, mentre la coscia offre un maggiore apporto di ferro, rendendola preziosa per chi ha necessità di ottimizzare l'ossigenazione del sangue. Le vitamine del gruppo B e minerali come fosforo e selenio contribuiscono inoltre al buon funzionamento del metabolismo energetico e del sistema immunitario. Già negli anni '60 il pollo era considerato un “superalimento” per la sua leggerezza e digeribilità durante le competizioni; oggi, grazie alla sua versatilità e alla facilità di preparazione, rimane un pilastro nelle diete di chi punta a performance elevate senza rinunciare alla qualità.

## IL POLLO IN CUCINA: PROVALO CON LA QUINOA E LE VERDURE

di M. Conter, F. Busi, F. Berti

Tra le ricette più apprezzate dagli sportivi, il pollo alla piastra con quinoa e verdure croccanti continua a guadagnare terreno come piatto completo, leggero e ideale per il recupero post-allenamento. Prepararlo è semplice, ma il valore nutrizionale che offre è tutt'altro che banale: il petto di pollo, marinato con limone, erbe aromatiche e un filo d'olio, garantisce proteine di alta qualità fondamentali per la ricostruzione muscolare. La quinoa, spesso definita “pseudocereale degli atleti”, aggiunge carboidrati a lenta digestione e tutti gli aminoacidi essenziali, mentre le verdure — zucchine, carote e peperoni saltati velocemente — forniscono vitamine e antiossidanti utili a contrastare lo stress ossidativo dell'attività fisica. Il risultato è un piatto equilibrato, colorato e sorprendentemente gustoso, capace di coniugare esigenze nutrizionali e piacere della tavola. Non a caso è entrato a far parte delle routine alimentari di numerosi professionisti, che lo apprezzano per la sua leggerezza, la praticità e la capacità di sostenere l'organismo nei momenti chiave dell'allenamento.

## L'ALIMENTAZIONE DI UN ATLETA: INTERVISTA AD ANDREA COMPARIN

di L. Verzeletti e G. Dalbon

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella “costruzione” del nostro fisico, e chi pratica attività in palestra lo sa benissimo. Per questo abbiamo voluto porre qualche domanda ad Andrea Comparin, che ci ha spiegato come è cambiato il suo modo di mangiare negli ultimi anni, complice il lavoro che proprio in palestra sta facendo su di sé.

### **Andrea, com'è iniziata la tua esperienza con questo percorso alimentare e di gestione del peso?**

All'inizio del percorso ho capito abbastanza presto che non stavo seguendo correttamente il programma. Mi capitava di non rispettare le istruzioni, di non mangiare a sufficienza e o certe volte di mangiare troppo cibi non adeguati. Ho iniziato successivamente a pesare il cibo, molto importante sapere quanto e cosa si mangia. Quando mangiavo fuori casa ero spesso incerto sulle scelte alimentari da fare e questo contribuiva a una gestione poco efficace del piano.

### **Da cosa ti sei accorto che c'era qualcosa da sistemare?**

Mi sono reso conto che qualcosa non andava quando ho capito che stavo mangiando molto meno di quanto necessario. Pensavo di seguire le indicazioni, ma in realtà saltavo pasti o li riducevo in modo eccessivo. Ho iniziato anche a percepire un rallentamento del metabolismo, che influiva negativamente sul mio stato fisico generale.

### **Qual è stata la prima cosa che ti è stata fatta notare?**

La prima osservazione importante è stata la necessità di aumentare significativamente le calorie, arrivando almeno a 3000 kcal al giorno per un certo periodo, per permettere al metabolismo di riattivarsi. Mi è stato spiegato chiaramente che mangiare troppo poco porta il corpo a trattenere grasso e a ridurre la massa magra, ostacolando i progressi. Inoltre mi è stato consigliato di allenarmi spesso.

### **Che difficoltà principali avevi nella tua routine?**

Non riuscivo a rispettare con costanza i pasti principali. Non sapevo come integrare correttamente determinati alimenti nel piano. Avevo la sensazione di mangiare troppo, quando in realtà assumevo poche calorie e mi mancavano punti di riferimento chiari per capire cosa fosse “abbastanza”.

### **Che tipo di alimentazione stai seguendo ora?**

Attualmente seguo un'alimentazione più strutturata e bilanciata. Inserisco regolarmente carne, pollo, uova, riso, patate e pane. Gestisco i grassi buoni in modo più consapevole e mantengo un apporto calorico tra 3000 e 3200 kcal, con l'obiettivo di migliorare il metabolismo. Sto anche imparando a mangiare in modo regolare, anche nei momenti in cui non avverto molta fame. A gestire i pasti durante la giornata.

### **Che ruolo ha il metabolismo in questo percorso?**

Ho compreso che il metabolismo rallenta quando si mangia troppo poco. Questo rende più difficile perdere grasso e favorisce invece la perdita di massa magra. Per questo motivo è fondamentale nutrirsi adeguatamente e con costanza, in modo da sostenere le funzioni metaboliche. Poi il metabolismo cambia da persona a persona, ovviamente è meglio avere un metabolismo più veloce.

### **Ci sono alimenti consigliati?**

Sì, mi è stata indicata una lista di alimenti utili per sostenere il percorso: pane morbido o non troppo secco; patate, riso e pasta; una fonte proteica ad ogni pasto; verdure in quantità moderate e grassi buoni, senza esagerare.

### **Come gestisci ora i pasti fuori casa?**

Sto imparando a fare scelte più consapevoli anche quando mangio fuori. Cerco combinazioni semplici come riso, pollo e verdure, e invio le foto dei pasti per ricevere correzioni e suggerimenti.

### **Come stai affrontando l'allenamento?**

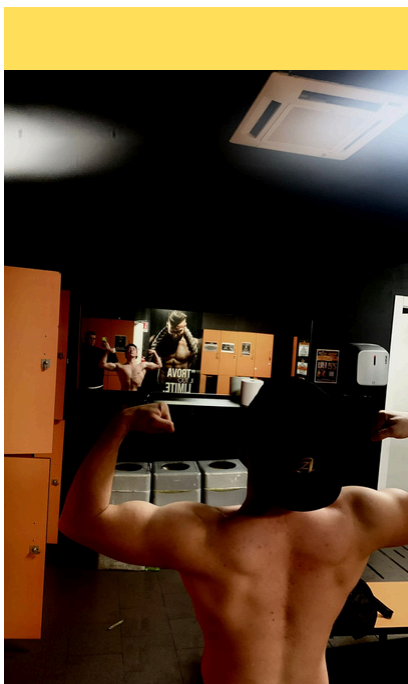
Prima mi allenavo in modo poco efficace. Ora sto aumentando l'intensità e concentrandomi sugli esercizi fondamentali. Inoltre, sto imparando a mangiare correttamente prima e dopo l'allenamento per supportare la prestazione e il recupero.

### **Che ruolo ha il sonno?**

Il sonno è diventato una priorità. Dormire 7-8 ore a notte è fondamentale perché influisce sulla fame, sulla gestione del peso, sul recupero muscolare e sulla qualità degli allenamenti. Più si risposo più energia hai per affrontarle la giornata piuttosto impegnativa.

### **Cosa hai scoperto che non sapevi?**

La scoperta più importante è stata che mangiare troppo poco può portare il corpo a trattenere grasso, compromettendo totalmente i risultati. Sto imparando a fidarmi del processo e a seguire con costanza le indicazioni.



# I SOCIAL E IL CYBERBULLISMO

di M. Mancini, G. Lupatini, L. Sciabbarrasi

Negli ultimi anni i social network hanno trasformato profondamente il modo in cui comunichiamo, viviamo le relazioni e costruiamo la nostra identità. Piattaforme come Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp e molte altre sono diventate spazi in cui milioni di persone ogni giorno condividono pensieri, foto, video, opinioni e momenti della propria vita. Soprattutto tra gli adolescenti, i social rappresentano una vera e propria estensione della realtà: non si usano soltanto per divertirsi, ma anche per informarsi, mantenere rapporti di amicizia, organizzare attività e a volte persino per apprendere. Tuttavia, insieme a queste opportunità, emergono anche nuove forme di rischio che fino a pochi anni fa non esistevano o non erano così diffuse. Una delle più problematiche è sicuramente il cyberbullismo, un fenomeno che riflette i comportamenti aggressivi tipici del bullismo tradizionale ma che, attraverso la rete, assume dimensioni più ampie e spesso più difficili da controllare.

Il cyberbullismo consiste nell'uso di strumenti digitali – smartphone, computer, social network, piattaforme di messaggistica – per insultare, minacciare, deridere o isolare una persona. Le forme più comuni includono: l'invio di messaggi offensivi o umilianti; la diffusione di foto, video o informazioni private senza il consenso della vittima; la creazione di profili falsi per ridicolizzare qualcuno; l'esclusione intenzionale dai gruppi online; la diffusione di pettegolezzi o calunnie per danneggiare la reputazione di una persona. Rispetto al bullismo "tradizionale", quello che avviene faccia a faccia, il cyberbullismo ha caratteristiche che lo rendono particolarmente insidioso. Prima di tutto non ha limiti di tempo: la vittima può essere raggiunta in qualsiasi momento della giornata, anche dentro la propria casa, che dovrebbe essere un luogo sicuro. Inoltre ha un'enorme rapidità di diffusione: un contenuto offensivo può essere visto da centinaia o migliaia di persone in pochi secondi. Infine l'anonimato facilita i comportamenti aggressivi, perché chi compie l'azione si sente protetto dalla distanza e dalla mancanza di un confronto diretto.

Gli effetti del cyberbullismo possono essere profondi e duraturi. Le vittime spesso provano vergogna, umiliazione e senso di isolamento. Alcuni ragazzi iniziano a temere il giudizio degli altri, sviluppano ansia o perdono fiducia in se stessi. Con il tempo questo può influire negativamente sul rendimento scolastico, sulle relazioni con i coetanei e persino sulla salute mentale. C'è poi un tema molto importante: i contenuti pubblicati online non spariscono davvero. Anche se vengono cancellati, possono essere stati salvati, condivisi o fotografati da altre persone, e quindi continuare a circolare. Questo può far sentire la vittima "intrappolata", come se non avesse via di fuga. Anche chi pratica il cyberbullismo può avere conseguenze negative nella vita reale. Spesso dietro ai comportamenti aggressivi si nascondono fragilità personali, bisogni di attenzione o difficoltà a gestire le emozioni. Inoltre, molti ragazzi non si rendono conto che alcuni atti sono punibili dalla legge. La prevenzione passa prima di tutto dall'educazione. I genitori hanno un ruolo fondamentale nell'accompagnare i figli nel mondo digitale, insegnando loro a usare la rete in modo responsabile e rispettoso. È importante che ci sia un dialogo aperto: i ragazzi devono sentirsi liberi di chiedere aiuto senza paura di essere giudicati.

Anche la scuola svolge un compito decisivo: attraverso progetti di educazione civica digitale, incontri con esperti e attività di sensibilizzazione, può aiutare gli studenti a riconoscere le dinamiche del cyberbullismo e a sviluppare empatia verso gli altri. Molte volte, basta che un compagno intervenga per difendere la vittima o per segnalare un comportamento scorretto perché la situazione non degeneri.

In conclusione, i social network rappresentano uno spazio ricco di possibilità, ma occorre imparare a usarli in modo maturo e responsabile. Il cyberbullismo è un fenomeno serio, che può causare sofferenze profonde e che non deve mai essere sottovalutato. Combatterlo significa proteggere non solo le vittime, ma la qualità delle relazioni digitali che tutti noi viviamo ogni giorno. Solo attraverso il dialogo, l'educazione e la collaborazione tra famiglie, scuole e piattaforme digitali possiamo costruire un ambiente online più sicuro, inclusivo e rispettoso. Solo così i social potranno diventare un luogo di incontro positivo e non uno spazio di violenza o esclusione.

## Il Podcast del Brera

Il primo episodio del nostro podcast d'Istituto offre una riflessione critica e diretta degli studenti riguardo al divieto ministeriale dell'uso dei dispositivi mobili nelle scuole superiori, analizzando l'impatto della disposizione ed esplorando l'opinione della comunità studentesca del liceo Brera e le specifiche modalità di gestione e accoglienza adottate dal nostro istituto.

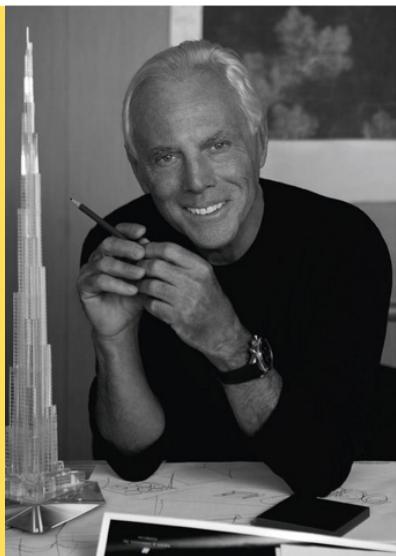
<https://qr.codes/unEKzi>



**Inquadra il QR Code e ascolti**

## GIORGIO ARMANI: L'ELEGANZA CHE HA CONQUISTATO IL MONDO

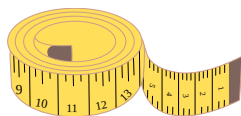
di A. Cherubini, M. Baresi, C. Balada, E. De Faveri, A. Saiani, M. Fegro Galletti



Giorgio Armani è morto. Era uno degli stilisti italiani più celebri e influenti a livello internazionale. Nato a Piacenza nel 1934, ha iniziato la sua carriera come vetrinista, un lavoro che gli ha permesso di sviluppare un occhio attento per le forme, i colori e l'armonia visiva. Con il tempo ha scoperto la sua vera vocazione: la moda. Nel 1975 ha fondato l'azienda che porta il suo nome, dando vita a uno stile destinato a rivoluzionare il concetto di eleganza. Il segreto del successo di Armani risiede nel suo modo unico di interpretare l'abbigliamento: linee pulite, colori neutri, equilibrio tra comfort e raffinatezza. La sua moda non è mai ostentazione, ma un'eleganza misurata che valorizza la persona prima del capo. È proprio questa visione a definire la sua identità stilistica: un'estetica discreta, moderna, ma allo stesso tempo capace di resistere al passare del tempo. Ogni sua creazione parla attraverso i materiali e i dettagli, trasformando la semplicità in un lusso autentico.

Tra i suoi capi più iconici spicca l'abito maschile destrutturato, introdotto negli anni '70. Con questo modello Armani ha rivoluzionato il guardaroba maschile liberando la giacca dalle rigidità tradizionali e rendendola più morbida e fluida. L'abito destrutturato, con la sua eleganza rilassata, è diventato uno dei simboli della maison e un punto di riferimento per la moda internazionale. Non a caso Armani ha vestito attori, atleti, personaggi politici e molte delle personalità più influenti del mondo, diventando un vero ambasciatore della creatività italiana.

Il 4 settembre 2025 Giorgio Armani è scomparso all'età di 91 anni, circondato dai suoi familiari. Fino all'ultimo ha dimostrato una straordinaria attenzione per il futuro del suo marchio. Nel testamento ha stabilito che l'azienda passi alla Fondazione Giorgio Armani, affinché ne custodisca i valori e l'identità. Ha inoltre indicato la possibilità di vendere una parte della società, dando priorità a grandi gruppi internazionali come LVMH, L'Oréal o EssilorLuxottica, o valutando una futura quotazione in borsa, pur mantenendo la Fondazione come punto di riferimento dell'eredità del brand. La vita e la carriera di Giorgio Armani rappresentano un esempio di passione, dedizione e visione creativa. Il suo stile, fatto di misura e autenticità, ha lasciato un'impronta indelebile nella moda mondiale. Anche dopo la sua scomparsa, la sua idea di eleganza continua a ispirare generazioni di giovani che sognano di trasformare la loro creatività in un messaggio universale. Armani non è stato solo uno stilista: è stato un modo di pensare la bellezza.



# NASCE IL COLOSSO DEL SAPERE: INAUGURATO IL GRANDE MUSEO EGIZIO DI GIZA, PONTE GIGANTE TRA PASSATO E FUTURO

di S.I. Marchioni

Il 1 novembre 2025 è stata inaugurata l'apertura del Museo Egizio di Giza, il museo egizio più grande al mondo e tra i più grandi dedicati a una sola civiltà.



## La struttura

Il museo è caratterizzato da un'architettura monumentale e contemporanea, con una facciata triangolare in vetro lunga circa 600 metri che si allinea perfettamente alle piramidi di Cheope e Menkaure.

All'entrata la struttura include un atrio imponente con la statua di Ramses II, una grande scalinata con reperti antichi, diverse gallerie espositive (incluse quelle di Tutankhamon) e un centro di conservazione. Infine, è collegato alle piramidi da un passaggio pedonale e la sua architettura.



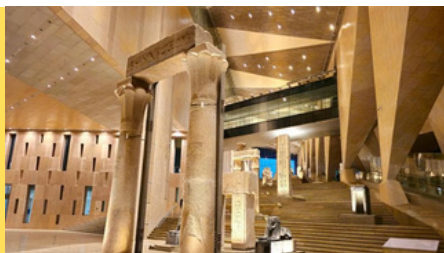
## Il progetto

Il progetto era stato annunciato all'inizio del 2002 dall'allora presidente egiziano Hosni Mubarak, con l'idea di realizzare un nuovo grande museo di antichità egizie oltre a quello del Cairo, e secondo i piani originali avrebbe dovuto aprire nel 2012. I lavori però si sono allungati per via dell'aumento dei costi dei materiali, per l'instabilità politica del paese e a causa della pandemia.

## Le sale

L'anno scorso erano già state aperte al pubblico le 12 sale principali e l'ingresso, dove si trova il colosso da 83 tonnellate del faraone Ramses II, invece il nuovo museo ospiterà più di 100mila oggetti risalenti a tutto il periodo dell'antico Egitto. Tra questi l'intera collezione della tomba di Tutankhamon (più di 5.000 oggetti), la statua colossale di Ramses II, la statua di Chefren e la Triade di Micerino.

Il museo comprende nel suo completo un museo per bambini, strutture per conferenze, un grande centro per la conservazione dei reperti ed estesi giardini, oltre alla grande piazza antistante l'ingresso, con palme da dattero che si stagliano sulla facciata in pietra di alabastro traslucida, di forma triangolare per richiamare le piramidi.



## L'inaugurazione

L'azienda che amministra il museo, la Hassan Allam Holding, prevede di accogliere tra i 15mila e i 20mila visitatori al giorno.

La cerimonia inaugurale si è svolta con grande sfarzo registrando una presenza istituzionale da record, con 79 delegazioni ufficiali, di cui 39 guidate da monarchi, principi e capi di Stato e di governo (per l'Italia c'era il ministro Alessandro Giuli), E Al-Sisi ha potuto esaltare l'impresa come "un nuovo capitolo della storia del presente e del futuro dell'Egitto, nel nome di questa antica patria".

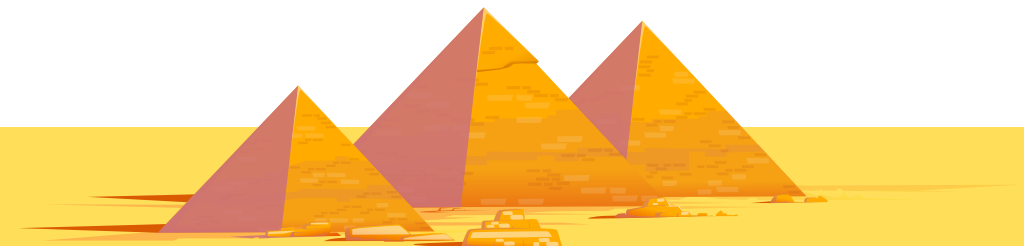


## Restituzione opere

Data la presenza di vari musei egizi al mondo, tra cui i più importanti il Museo Egizio di Torino (considerato il più antico al mondo per l'egittologia) e il British Museum di Londra, è sorsa la questione di un eventuale restituzione delle opere appartenenti al Grande Museo Egizio di Giza: il Museo Egizio di Torino essendo un'istituzione autonoma di rilievo internazionale non è soggetto a restrizioni per il rientro dei propri reperti.

I Paesi Bassi hanno restituito una scultura vecchia 3.500 anni che rappresenta un alto funzionario del regno del faraone Thutmose III, dimostrando un gesto altamente simbolico in un momento cruciale per la diplomazia culturale internazionale.

Grandi musei internazionali come il British Museum continuano a essere oggetto di richieste di restituzione, come nel caso della Stele di Rosetta.



# L'ATTIMO FUGGENTE

## di A. Forciniti e E. Giordani

Un film che insegna a credere nei propri sogni L'attimo fuggente è un film che continua a emozionare anche dopo tanti anni, perché parla di temi che riguardano tutti: il coraggio di essere sé stessi, la ricerca della propria strada e l'importanza dei sogni. Il film è stato prodotto nel 1989 dal regista Peter Weir, la storia però è ambientata negli anni '50 in un severo collegio maschile, la Welton Academy, dove gli studenti devono seguire regole rigide e soddisfare aspettative molto alte. La vita dei ragazzi viene stravolta con l'arrivo di un nuovo professore di lettere, John Keating. Con una semplice frase "Carpe Diem" ovvero "Cogli l'attimo" riesce a far comprendere agli studenti l'importanza di guardare il mondo da punti di vista nuovi, capire chi vogliono davvero diventare e di non vivere passivamente, ma di sfruttare ogni occasione per crescere e realizzare i propri desideri. Sotto la guida del professore, alcuni studenti riscoprono un vecchio club segreto, la "Setta dei Poeti Estinti". Si riuniscono di notte in una grotta per leggere poesie, parlare liberamente e condividere pensieri che a scuola vengono repressi. Per loro, quelle riunioni diventano un modo per respirare, per sentirsi vivi e per immaginare un futuro diverso da quello imposto dai genitori e dagli insegnanti. Il film mostra bene il contrasto tra due mondi: da un lato la scuola che pretende disciplina e obbedienza, dall'altro i ragazzi che imparano a conoscere le proprie emozioni e a scegliere cosa vogliono davvero. Questo conflitto diventa sempre più forte e difficile da sopportare, portando al tragico suicidio di Neil Perry, un ragazzo con un sogno, il teatro, che viene però continuamente soffocato dal volere dei genitori. Una delle scene più famose è quella finale, in cui gli studenti si alzano sui banchi per salutare Keating. È un gesto semplice, ma molto potente: significa che il professore ha lasciato un segno profondo nelle loro vite e che non dimenticheranno ciò che ha insegnato loro. L'attimo fuggente parla ai ragazzi di ieri e di oggi perché tutti, prima o poi, devono fare i conti con aspettative, paure e decisioni importanti. Il film ci ricorda che crescere non è facile, ma che avere qualcuno che crede in noi può cambiare tutto. E ci invita a non rinunciare ai nostri sogni, anche quando il mondo sembra dirci il contrario.

## GLI INNAMORATI, UN CLASSICO CHE VA OLTRE IL TEMPO

### di M. Torresani, C. Bova

L'11 dicembre, al Teatro Sociale di Brescia, è andato in scena "Gli innamorati", spettacolo teatrale di Carlo Goldoni, riadattato in chiave moderna dal regista Roberto Valerio. La trama è fedelissima all'originale, la creatività sta nel contrasto tra parlata settecentesca e ambientazione contemporanea, complici anche la presenza di pezzi rap ascoltati dalle cuffie della protagonista (musiche di Paolo Coletta) e le scelte di costume di alcuni personaggi (scene e costumi di Guido Fiorato e Anna Varaldo). La storia gira intorno a una giovane coppia, Eugenia, interpretata dalla talentuosissima Valentina Carli, e Fulgenzio, impersonato egregiamente da Leone Tarchiani.

La loro relazione non è perfetta, anzi, tutt'altro, è tormentata da una folle gelosia da parte di lei, e impulsività e indecisione da parte di lui, anche se non manca occasione di dimostrare che questi difetti appartengono a entrambi. La commedia, infatti, vuole farci notare come il tema della gelosia sia comune e attuale indipendentemente dall'epoca. A questo proposito - "L'amore non è bello se non è litigare" - è una frase che seppur ironica, rappresenta al meglio questo spettacolo. La storia tra i 2 ragazzi è fatta di alti e bassi, ma la purezza del sentimento che li unisce è percepibile anche dagli spettatori seduti in terza galleria, da cui il palco non si vede un granché bene. La velocità con cui si passa da un litigio preoccupante pieno di urla e rabbia, a un abbraccio sincero colmo di risate, ci fanno veramente interessare alla storia. C'è da dire poi che i protagonisti non sono la sola causa della difficoltà di questa relazione, il padrone di casa e zio di Eugenia, Fabrizio, recitato da Claudio Casadio, si mette spesso in mezzo creando difficoltà in più occasioni. A cercare di salvare la situazione è invece la sorella di Eugenia, Flaminia, la fortissima e spiritosa Loredana Giordano, che spesso in modo sarcastico fa notare alla coppia che se aprissero un po' gli occhi vedrebbero quanto la loro stupidità sia quasi più grande del loro amore. Altri personaggi che vengono incontro agli sfortunati amanti sono l'amico di Fulgenzio, Ridolfo (Alberto Gandolfo) e i 2 servitori delle famiglie, Tognino (Damiano Spitaleri) e Lisetta (Maria Lauria), che oltre a dare una mano ai ragazzi, nascondono loro stessi una comica e tenera relazione tra le cucine, che strappa veramente un sorriso agli spettatori. Si trovano invece nella posizione di antagonisti, nonostante non siano veramente cattivi, il conte Roberto, amico in visita alla collezione d'arte di Fabrizio, che non appena vede Eugenia si impunta sul volerla come sposa. Non aiuta di certo il suo carattere fin troppo audace e sfidante nei confronti di Fulgenzio, ma alla fine nonostante sia a un passo dall'obiettivo sa farsi da parte. Altro personaggio che intralcia la relazione dei protagonisti è la cognata di Fulgenzio, Clorinda, che è inconsapevolmente la più grande causa di gelosia di Eugenia. Anche se il suo personaggio compare solo verso la fine è forse il nome più pronunciato durante tutta l'ora e mezza di recita. E come comparsata è davvero esilarante perché dopo tutta l'attesa e mistero formato sul suo personaggio è lo stesso Gandolfo a presentarsi travestito.

La conclusione è un'applausito lieto fine che ci ricorda che il vero amore vince su tutto ma non sempre è una passeggiata. Sulla scenografia c'è poco da dire, un solo spazio, semplice, attorno al quale si sono sapute create una molteplicità di scene diverse tra loro. Ottimo lavoro da parte dei responsabili.

Una nota va sicuramente a favore di Valentina Carli, che ha rappresentato il suo personaggio con un'istericità scioccante, nel senso più positivo possibile. Da lasciare a bocca aperta.

In generale una visione veramente piacevole e divertente, mai noiosa. Il merito va agli attori, al regista e a tutti i lavoratori del backstage. Avendo avuto anche il piacere di chiacchierare con alcuni degli artisti vogliamo ringraziare per la serata che ci hanno regalato e complimentarci per la bravura.

Buona fortuna per la fine della tournée e buone feste!