

## Episode 204

### Introduction

- Benedetta:** Oggi è giovedì 8 dicembre 2016. Benvenuti al nostro programma settimanale News in Slow Italian. Un saluto a tutti i nostri ascoltatori!
- Stefano:** Ciao Benedetta! Ciao a tutti! Prima di presentare la puntata di oggi, Benedetta, potresti aiutarmi a risolvere un problema che ho tutti gli anni nel mese di dicembre?
- Benedetta:** Vuoi che ti aiuti a scegliere i regali da comprare per gli amici e la tua famiglia?
- Stefano:** Esatto!
- Benedetta:** Beh, Stefano, è semplice! Quale potrebbe essere un regalo intelligente, divertente... un regalo che durerà per tutto l'anno?
- Stefano:** Un abbonamento a News in Slow Italian?
- Benedetta:** Sì!
- Stefano:** Un'idea geniale, Benedetta! Hai appena risolto tutti i miei problemi! Regalerò un abbonamento a News in Slow Italian a TUTTI i membri della mia famiglia, che... sono di madrelingua italiana!
- Benedetta:** Oh, Stefano... tu hai un senso dell'umorismo davvero speciale! Ma, ora... continuiamo a presentare la puntata di oggi. Nella prima parte del nostro programma, commenteremo le dimissioni del presidente del Consiglio italiano Matteo Renzi, in seguito al referendum costituzionale della scorsa domenica. Parleremo inoltre delle elezioni presidenziali che hanno avuto luogo in Austria domenica scorsa. Più avanti, commenteremo un importante impegno preso da 4 grandi capitali mondiali, che hanno promesso di vietare i veicoli a diesel entro il 2025. Infine, concluderemo questa prima parte della trasmissione con i risultati di uno studio secondo il quale la terapia online darebbe ottimi frutti nella cura dell'insonnia.
- Stefano:** Complimenti, Benedetta, un'ottima selezione! E... di cosa parleremo nella seconda parte del programma?
- Benedetta:** Beh, come sempre, la seconda parte del nostro programma sarà dedicata alla lingua e alla cultura italiana. Il segmento grammaticale ci illustrerà, con numerosi esempi, l'argomento che esploriamo oggi: gli avverbi di modo. Infine, per concludere la puntata, presenteremo una nuova espressione idiomatica: "Arrampicarsi sugli specchi".
- Stefano:** Benissimo!
- Benedetta:** Grazie, Stefano! Alziamo il sipario!

### News 1: Italia, il presidente del Consiglio si dimette dopo il fallimento di un referendum costituzionale

Il presidente del Consiglio italiano Matteo Renzi si è dimesso, nella giornata di ieri, dopo una sonora bocciatura da parte degli elettori della sua proposta di riforma costituzionale, la scorsa domenica. Ora, il futuro politico del paese appare incerto, ma alcuni esponenti del governo Renzi nei giorni scorsi hanno

parlato della possibilità di indire elezioni già nel mese di febbraio.

Le riforme proposte avrebbero modificato 47 dei 139 articoli della Costituzione italiana. Secondo i sostenitori di Renzi, le riforme avrebbero reso il paese più governabile, in parte ridimensionando il ruolo del Senato e concentrando il processo di approvazione delle leggi esclusivamente sulla camera bassa del Parlamento. Secondo i detrattori del progetto di riforma, le modifiche in programma avrebbero conferito un eccessivo potere al presidente del Consiglio. Molti elettori, tuttavia, hanno interpretato il referendum come un voto sull'operato di Renzi, colpevole, a loro avviso, di non aver saputo rilanciare la debole economia del paese.

Renzi aveva accettato di rimanere in carica fino a quando il Parlamento non avesse approvato la legge di bilancio 2017, il che è accaduto ieri. In assenza di elezioni anticipate, il presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, dovrà nominare un premier provvisorio.

**Stefano:** Ma che sta succedendo all'Europa, Benedetta? Io davvero non riesco a ricordare un periodo così carico di incertezza. E con le elezioni che si terranno in Germania e in Francia il prossimo anno... molte cose potrebbero cambiare radicalmente.

**Benedetta:** Sì... ad ogni modo, quello che è successo in Italia domenica scorsa NON è comparabile con il voto per la Brexit. Inoltre, i fattori che hanno portato alla vittoria del "No" al referendum italiano non hanno nulla a che vedere con i temi che sono attualmente oggetto di discussione in Germania e in Francia.

**Stefano:** Sono d'accordo con te, Benedetta. Molti italiani sono arrabbiati per la difficile situazione economica del paese. Nel Regno Unito, molte persone si sentono escluse dalla crescita economica, e quegli elettori sono stati determinanti nel risultato della Brexit. Anche in Francia l'economia e la disoccupazione rappresentano una grande fonte di preoccupazione... in Italia, d'altro canto, fattori come la globalizzazione e l'immigrazione non erano al centro del dibattito.

**Benedetta:** Sì, questo è vero.

**Stefano:** Ma che cosa succederebbe se ci dovessero essere delle elezioni anticipate? È immaginabile che un gruppo politico populista o nazionalista possa salire al potere?

**Benedetta:** In questo momento, sembra improbabile. La legge elettorale italiana è attualmente in fase di revisione, e dovrà essere completata prima dello svolgimento di nuove elezioni. In ogni caso, comunque, la riforma della legge elettorale potrebbe richiedere dei mesi, quindi, l'ipotesi di elezioni a febbraio non sembra molto realistica. Con ogni probabilità, inoltre, la nuova legge verrebbe realizzata in modo da rendere difficile la prospettiva di un governo formato da un solo partito, e i leader del maggior partito anti-establishment, il Movimento Cinque Stelle, hanno sempre detto di non essere interessati a far parte di un governo di coalizione.

**Stefano:** Beh, a giudicare dal modo in cui stanno andando le cose, tutto è possibile...

## **News 2: L'Austria boccia il candidato presidenziale di estrema destra**

La scorsa domenica, il leader dell'estrema destra austriaca Norbert Hofer è stato sconfitto alle elezioni presidenziali dall'ex leader del Partito Verde, Alexander Van der Bellen. Si è così conclusa un'aspra campagna elettorale che si è protratta per un anno intero. Sebbene la carica presidenziale in Austria sia essenzialmente cerimoniale, molti osservatori hanno interpretato la competizione elettorale come un

test sulle possibilità di successo dei candidati populistici in altri paesi europei.

Il voto di domenica, in realtà, era una riedizione delle elezioni dello scorso maggio, annullate a causa di una serie di irregolarità nel processo di voto. Domenica scorsa, Van der Bellen -- che si era presentato come candidato indipendente -- ha sconfitto Hofer con un margine elettorale di 6,6%, uno scarto ben più ampio rispetto a quello che veniva indicato dai sondaggi pre-elettorali. Dopo la conferma della vittoria, Van der Bellen, che ha 72 anni, ha promesso di essere un presidente "aperto, progressista e, soprattutto, pro-europeo".

Molti leader europei hanno accolto la vittoria di Van der Bellen come un colpo al populismo. Ad ogni modo, il Partito della Libertà di Hofer, una formazione politica di estrema destra fondata nel 1950 da un gruppo di ex nazisti, rimane una forte presenza nel paese. Hofer ha annunciato la sua intenzione di candidarsi nuovamente alla presidenza tra sei anni.

**Stefano:** Finalmente, una buona notizia per l'Europa! Ora, io mi chiedo se il voto austriaco avrà un impatto positivo sulle elezioni che si svolgeranno il prossimo anno in vari paesi europei...?

**Benedetta:** Non lo so, Stefano. In ogni caso, il fatto che domenica scorsa Van der Bellen abbia vinto con un margine molto più grande rispetto a quello delle elezioni dello scorso maggio è incoraggiante. Soprattutto tenendo in conto le vittorie ottenute dai movimenti populistici negli ultimi mesi... prima la Brexit, poi la vittoria di Donald Trump negli Stati Uniti...

**Stefano:** Possiamo immaginare che gli elettori austriaci abbiano voluto inviare un segnale forte contro le correnti populiste e i nazionalismi che dilagano in gran parte dell'Europa. Hofer... non aveva forse promesso di indire un referendum sulla permanenza dell'Austria nell'UE?

**Benedetta:** Sì, aveva accennato a questa possibilità all'inizio della campagna elettorale. Ma poi aveva detto che lasciare l'Unione sarebbe stato un errore. È probabile che Hofer abbia pensato che sostenere l'idea del referendum potesse costargli dei voti, dal momento che i sondaggi avevano indicato che la percentuale degli austriaci che vorrebbero un'uscita dall'UE, dopo la Brexit, è diminuita piuttosto rapidamente.

**Stefano:** Mi fa piacere che la gente abbia scelto il messaggio di Van der Bellen: un messaggio di apertura, tolleranza e protezione delle minoranze. Van der Bellen, inoltre, aveva il sostegno di molti giovani. Lo sapevi che sono stati organizzati dei rave in suo onore?

**Benedetta:** No, non lo sapevo! In ogni caso, non dimenticare che la carica presidenziale in Austria è essenzialmente cerimoniale. Le elezioni legislative sono previste per il 2018, e i sondaggi lasciano intravedere un vantaggio significativo per il Partito della Libertà...

### **News 3: Quattro capitali mondiali vieteranno la circolazione dei veicoli diesel entro il 2025**

I sindaci di Atene, Madrid, Città del Messico e Parigi si sono impegnati a vietare la circolazione delle automobili e dei camion diesel dalle strade delle loro città entro la fine del prossimo decennio. Il piano è stato annunciato lo scorso venerdì a Città del Messico, al vertice C40 sui cambiamenti climatici, un incontro biennale che riunisce le autorità delle amministrazioni locali di varie città.

In questi ultimi anni, il livello di preoccupazione collettiva per l'impatto del gasolio sulla qualità dell'aria è

aumentato notevolmente. La fuliggine da diesel può penetrare nei polmoni e contribuire allo sviluppo di patologie cardiovascolari. Inoltre, i motori diesel producono monossido di azoto, un gas che contribuisce alla formazione di ozono troposferico e può generare problemi respiratori. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'esposizione all'inquinamento atmosferico sarebbe in qualche modo responsabile della morte di circa tre milioni di persone ogni anno.

I quattro sindaci che hanno presentato le nuove misure si sono impegnati ad ampliare la rete del trasporto pubblico e i percorsi ciclabili nelle loro città, nonché a fornire incentivi a chi utilizza veicoli elettrici, a idrogeno e ibridi. I gruppi ambientalisti hanno elogiato il nuovo piano e hanno inoltre chiesto che il divieto alla circolazione dei veicoli diesel venga esteso ad altre città, tra cui Londra, dove i livelli di monossido di azoto sono tra i più alti al mondo.

- Stefano:** Questo è un passo eccellente, Benedetta. Dimostra un impegno a promuovere un cambiamento molto significativo, dato che tantissime automobili, sia in Europa che in Messico, funzionano a gasolio...
- Benedetta:** Se queste quattro città vietano i veicoli diesel, è probabile che poi altre città nel mondo facciano la stessa cosa. E questo, probabilmente, spingerà le case automobilistiche a dare la priorità alla produzione di veicoli a basso impatto ambientale, come le automobili elettriche e quelle a idrogeno.
- Stefano:** È interessante notare che, fino a poco tempo fa, si riteneva che le automobili diesel avessero un impatto minore sull'ambiente, dato che emettono una quantità di diossido di carbonio più bassa rispetto alle automobili a benzina. Alcuni studi recenti, tuttavia, hanno dimostrato che la differenza è minima, dato che i veicoli alimentati a gasolio sono generalmente più grandi e più pesanti di quelli che utilizzano la benzina...
- Benedetta:** Sì. E, inoltre, le automobili diesel più recenti emettono una quantità di monossido di azoto sette volte superiore a quella ammessa dalla normativa dell'UE.
- Stefano:** Sette volte?!
- Benedetta:** Sì! All'inizio di quest'anno, il parlamento europeo, a causa della pressione da parte delle imprese automobilistiche, ha posto il veto su una misura che avrebbe colmato le lacune presenti negli attuali test sulle emissioni per le automobili diesel.
- Stefano:** Sì, mi ricordo... è stata una grande delusione. Ma, se i veicoli diesel venissero vietati, questo non sarebbe più un problema...
- Benedetta:** Auspicabilmente, i governi forniranno degli incentivi per l'acquisto di automobili a basso consumo, alimentate da un motore a benzina. Attualmente, nella maggior parte dei paesi europei, il gasolio gode di agevolazioni fiscali rispetto alla benzina, il che lo rende più conveniente dal punto di vista economico. Ma questo, prima o poi, dovrà cambiare...

## News 4: Terapia online per curare l'insonnia

Un recente studio ha rivelato le potenzialità di un programma di terapia computerizzata nel dare sollievo a chi soffre di insonnia. Più della metà degli insonni cronici che hanno utilizzato il programma hanno detto di aver sperimentato un miglioramento nel ciclo del sonno, nel giro di poche settimane e, un anno dopo, hanno affermato di poter dormire in modo regolare.

Lo studio, i cui risultati sono stati pubblicati lo scorso mercoledì sulla rivista *JAMA Psychiatry*, ha coinvolto un campione di oltre 300 persone di età compresa tra i 21 e i 65 anni. I ricercatori

dell'Università della Virginia che hanno condotto lo studio hanno chiesto alla metà dei partecipanti di provare per sei settimane il programma di terapia online, mentre l'altra metà ha seguito un percorso di formazione digitale sull'insonnia. I ricercatori hanno osservato i partecipanti in tre momenti diversi. Dopo un anno, il 57% del gruppo che aveva partecipato al programma online dormiva normalmente, mentre soltanto il 27% delle persone che avevano ricevuto il programma di formazione godeva di un sonno regolare.

Lo studio sembrerebbe indicare che le tecniche utilizzate dai terapeuti per trattare l'insonnia possono essere insegnate in modo efficace anche online, con risultati duraturi. Il programma che è stato utilizzato nel corso di questa ricerca costa \$135 e offre 16 settimane di accesso.

- Stefano:** Immagino che questo prodotto non abbia niente a che fare con quel sito web di cui abbiamo parlato un paio di mesi fa... come si chiamava, Netflix?
- Benedetta:** No! Il programma di cui parliamo oggi è diverso. Utilizza una serie di tecniche che vengono effettivamente impiegate dai terapeuti per curare l'insonnia.
- Stefano:** Come ad esempio?
- Benedetta:** Beh, come la "limitazione del sonno", un metodo che prevede che il "paziente" rimanga a letto per un periodo limitato di tempo... per esempio, da mezzanotte alle 6 del mattino. L'idea è che, se una persona limita il tempo che passa a letto, poi diventa più "efficiente" nel dormire.
- Stefano:** O magari... il giorno dopo... questa persona sarà così stanca che dormirà più a lungo la notte successiva...
- Benedetta:** È probabile. Un'altra tecnica consiglia di smettere di utilizzare la propria camera da letto per qualunque tipo di attività diversa dal dormire... come mangiare o guardare la TV. In questo modo, la mente impara ad associare la camera da letto esclusivamente con il sonno.
- Stefano:** Questo consiglio sembra piuttosto ovvio... anche se, a dire la verità, non mi sembra facile da realizzare. Quando ci si sveglia nel cuore della notte, la tentazione di accendere la TV, o iniziare a leggere notizie sullo smartphone è forte...
- Benedetta:** Esatto. Il programma invita ad andare in un'altra stanza, leggere per mezz'ora... e poi tornare a letto.
- Stefano:** Hmm. E c'è davvero bisogno di seguire un programma di sei settimane per imparare queste cose? Queste "tecniche" assomigliano molto a degli appunti annotati su un pezzo di carta...
- Benedetta:** Stefano, lo sai anche tu che la realtà è molto più complessa. Se si potesse curare l'insonnia semplicemente seguendo delle istruzioni scritte su un foglietto, beh... il problema dell'insonnia non esisterebbe...

## Grammar: Adverbs of Manner

- Benedetta:** Se non ricordo **male**, una volta mi hai detto di essere un grande appassionato di sport di montagna...
- Stefano:** Ricordi **bene**, anche se ti confesso che **ultimamente** non mi dedico più come una volta alle attività che si fanno ad alta quota.

**Benedetta:** Ma in montagna ci vai sempre, dico **bene**?

**Stefano:** Ci vado **volentieri** ogni anno, sì. D'estate mi piace fare lunghe passeggiate e andare in cerca di funghi porcini, mentre d'inverno non mi faccio mai mancare la classica settimana bianca.

**Benedetta:** Sai che molti miei amici americani non conoscono il significato di questa espressione?

**Stefano:** Davvero? Davo per scontato che fosse un modo di dire usato **comunemente** anche fuori dall'Europa!

**Benedetta:** Beh se ci pensi un attimo, negli Stati Uniti le persone non si prendono **abituamente** sette giorni di vacanza per andare a sciare in inverno.

**Stefano:** Hai proprio ragione! Che dire, **indubbiamente** noi europei sappiamo goderci le vacanze in montagna!

**Benedetta:** In che senso?

**Stefano:** Avendo più tempo a disposizione, possiamo dedicarci allo sci in modo più rilassato, lasciando spazio anche ad altre attività goderecce come il buon cibo, lo shopping e le serate in compagnia degli amici! Sciare è importante, è vero, ma è altrettanto fondamentale divertirsi.

**Benedetta:** Sono **completamente** d'accordo con te! Visto che sei così esperto di vacanze sulla neve, mi sapresti consigliare una località dove sia possibile sciare e allo stesso tempo trascorrere una bella vacanza?

**Stefano:** Ah, così adesso cerchi il mio consiglio...

**Benedetta:** Eh sì, m'inchino al tuo sapere...

**Stefano:** Mm, vediamo... Innanzitutto sarebbe importante sapere se sai sciare **bene** ...

**Benedetta:** Mamma mia sei **terribilmente** puntiglioso! Andiamo Stefano, mi serve soltanto un nome.

**Stefano:** Guarda che è un dettaglio importante... Comunque conoscendo i tuoi gusti, **istintivamente** ti suggerisco Bormio. È un piccolo comune in provincia di Sondrio, nel Parco Nazionale dello Stelvio. È un posto bellissimo per sciare e non solo!

**Benedetta:** È **chiaro** che ti piace, ma dammi qualche altro dettaglio!

**Stefano:** Si tratta di una località famosa non soltanto per le sue piste, ma anche per le terme naturali, note fin dall'epoca dei romani. E poi, è un luogo celebre anche per la sua gastronomia.

**Benedetta:** Beh in Italia si mangia bene un po' dappertutto ...

**Stefano:** Questo è vero. Bormio, però, nel 2016 è arrivata seconda al "Gastronomic Resort of the year", durante il World Snow Award, un evento organizzato dalla prestigiosa rivista "Telegraph Ski And Snowboard".

**Benedetta:** Dunque, è un posto in cui si mangia **magnificamente**.

**Stefano:** Te lo garantisco! Mm...immagina formaggi cremosi e saporiti, fatti con il latte dei pascoli di alta montagna, la bresaola tipica della Valtellina, la polenta taragna, i pizzoccheri, la tradizionale zuppa d'orzo... Vuoi che continui, o ti ho reso l'idea?

**Benedetta:** Basta, ti prego! Mi stai facendo venire una fame terribile con il racconto di tutte queste prelibatezze!

**Stefano:** Ti ho fatto venire l'acquolina in bocca? **Bene!** Volevo farti capire quanto bello possa essere, dopo una faticosa giornata di sci, farsi un bagno termale e poi sedersi a tavola gustando tutte le leccornie di questa meravigliosa cittadina di montagna, Bormio.

## Expressions: Arrampicarsi sugli specchi

**Benedetta:** Sai se è già stato pubblicato il Gender Gap Report?

**Stefano:** Sinceramente non lo so, ma non è a diffusione mensile?

**Benedetta:** Ma che dici... Il Gender Gap Report realizzato dal World Economic Forum è uno studio che ogni anno quantifica le disparità di genere in vari paesi del mondo.

**Stefano:** Devo essermi confuso, scusa...

**Benedetta:** Stefano, smetti **di arrampicarti sugli specchi!** Guarda che si capisce benissimo che non hai idea di cosa sto parlando.

**Stefano:** Beh ti sbagli! Per esempio so che il World Economic Forum è una fondazione non-profit che ha sede in Svizzera.

**Benedetta:** È vero! Perciò la conosci davvero?

**Stefano:** Ne ho sentito parlare, sì! So anche che cos'è il Gender Gap Report. Prima non cercavo di **arrampicarmi sugli specchi**, ho fatto solo un errore...

**Benedetta:** Va bene, va bene, ti credo.

**Stefano:** Sai che cosa ho letto al riguardo? Che in merito alle pari opportunità le donne italiane sono penalizzate rispetto agli uomini ma, se paragonata ad altri paesi, la situazione italiana non è così catastrofica.

**Benedetta:** Non so se sono d'accordo con la tua opinione! Lo sai che nella classifica generale del World Economic Forum del 2016, su 144 paesi, l'Italia si è classificata solo al 50<sup>esimo</sup> posto?

**Stefano:** Davvero il nostro Paese è solo 50<sup>esimo</sup>? Credevo fossimo un po' più in alto.

**Benedetta:** Purtroppo no! Se poi si prendono in considerazione singoli parametri come l'economia, la salute, l'istruzione e la politica, l'Italia è messa ancora peggio! Si trova al 98<sup>esimo</sup> posto per reddito percepito e addirittura al 127<sup>esimo</sup> per uguaglianza salariale.

**Stefano:** No, in realtà cercavo di dirti che la situazione in Italia sta migliorando.

**Benedetta:** Mi sa che ti stai ancora **arrampicando sugli specchi**. Si vede benissimo che non conosci i dati L'Italia nel 2016 ha ottenuto un risultato peggiore del 2015 e ciò dimostra che non c'è stato alcun miglioramento.

**Stefano:** Va beh, lasciamo stare... Dimmi piuttosto quali sono le nazioni più virtuose.

**Benedetta:** I paesi del nord Europa come l'Islanda, la Finlandia, la Norvegia e la Svezia! Figurati che hanno già colmato più del 80% della disparità tra i generi.

**Stefano:** Dunque, se si volessero davvero eliminare le disuguaglianze nel trattamento tra uomini e donne, dovremmo ispirarci a questi modelli.

**Benedetta:** Sì, anche se rispetto ai paesi nordici, l'Italia ha tanto lavoro da fare! Pensa che nel mondo del lavoro le donne sono ancora molto meno pagate degli uomini, specialmente nei ruoli gerarchici più elevati. Non ti sembra un'assurdità oggi?

- Stefano:** È un'ingiustizia bella e buona, altroché!
- Benedetta:** Tempo fa ho letto un interessante articolo sul quotidiano Il Corriere della Sera, in cui il direttore della Scuola Normale di Pisa, una tra le più prestigiose università italiane, si lamentava della disparità di genere all'interno dell'università.
- Stefano:** Spiegati meglio...
- Benedetta:** Beh, su 39 professori di ruolo in quell'ateneo solo 4 erano donne! Questo problema non riguarda solo l'università di Pisa, ovviamente. Anzi questa disparità tra uomini e donne si fa ancora più evidente se si prendono in considerazione ruoli più importanti, come quello di rettore: su 87 soltanto 6 sono donne.
- Stefano:** Ok, nell'educazione universitaria forse la parità è ancora lontana da raggiungere, ma ci saranno altri settori dove il nostro paese ottiene un punteggio migliore! Che so... in politica!
- Benedetta:** Ti stai nuovamente **arrampicando sugli specchi**. Nella politica italiana la presenza femminile è davvero scarsa. Non ricordi che poco tempo fa dovettero introdurre le cosiddette "quote rosa" per costringere i partiti ad avere un numero fisso di donne in parlamento? La realtà è che l'Italia è un paese in cui la parità tra i sessi è una realtà ancora piuttosto lontana!