

**Intitolato impianto sportivo a Francesco Valdiserri**



a pagina 5

**Lazio, preso Luca Pellegrini sul gong**



a pagina 6

**Diego Llorente alla Roma: lo lanciò Mou**



a pagina 6

SOSTariffe.it ha elaborato alcuni utili suggerimenti per tagliare i consumi

## Carburante, prezzi alle stelle: come risparmiare sulla benzina

Il costo dei carburanti è tornato a crescere nel corso delle prime settimane del 2023 a causa dello stop al taglio delle accise, riportando in prima pagina un tema di grande attualità lo scorso anno. SOSTariffe.it ha raccolto alcuni consigli per ottimizzare l'uso dell'auto in modo da ridurre, dove possibile, i consumi. L'aumento del costo del carburante bilancia

l'aumento del costo dell'energia elettrica: un'auto elettrica continua a garantire costi di gestione più bassi rispetto ad una termica. Lo stop al taglio delle accise si è tradotto in un rapido aumento del costo al litro di benzina e diesel dall'inizio del mese di gennaio 2023. Il provvedimento voluto dal Governo Draghi nel corso della prima metà del 2022 aveva attenuato l'im-



patto della crisi energetica sul costo del carburante. Il ripristino delle accise in versione "ordinaria" ha riacceso l'attenzione sul tema con il prezzo al litro tornato vicino ai 2 euro al litro. SOSTariffe.it ha elaborato alcuni utili suggerimenti per tagliare i consumi di carburante andando ad ottimizzare il modo in cui si utilizza la propria auto.

a pagina 3

## CAMPIDOGGIO BLU PER LA GIORNATA DELLE VITTIME CIVILI DELLE GUERRE



a pagina 4

**Liborio Parrino: "L'insonnia è una malattia complessa"**



a pagina 7

## Sanità, la denuncia da parte del Nursing Up

"Dopo le violenze ora è la volta dei furti ai danni dei nostri professionisti del 118"

"Vengono aggrediti fisicamente e verbalmente, quasi ogni giorno, e in alcuni casi rischiano anche la vita, come accaduto a Napoli, quando, all'interno di un appartamento in zona Calata Capodichino, a dicembre, una infermiera del 118 si vedeva addirittura puntare una pistola alla tempia da parte del parente di una paziente, per la quale era stata allertata l'ambulanza". A distanza di poche settimane, da Sud a Nord, siamo in Lombardia, i nostri referenti, di concerto con i cro-



nisti locali, ci segnalano tristi episodi di furti all'interno della vettura di primo soccorso. E non si tratterebbe di un episodio isolato. Un team composto da medico e infermiere, in particolare è accaduto qualche giorno fa a Legnano, provincia di Milano, che deve soccorrere un malato che ha chiamato il 118, magari in gravi condizioni, potrebbe dimenticare, ed è giustificabile, di chiudere a chiave le porte di una ambulanza parcheggiata sotto un palazzo.

a pagina 2



L'informazione professionale della città di Roma e del Lazio



dalla parte dei cittadini



“Dopo le violenze ora è la volta dei furti ai danni dei nostri professionisti del 118”

# Sanità: la nuova denuncia del Nursing Up

“Rubare le attrezzature necessarie ad un'ambulanza è gravissimo”

Il primo pensiero è quello di salvare una vita, di tutelare la salute del paziente”. Accade l'incredibile, con il team di professionisti che al rientro in auto, addirittura con il paziente in barella, da accompagnare presso il più vicino ospedale, si vede depredata di alcune attrezzature sanitarie e addirittura anche degli effetti personali, tra i quali portafoglio e quindi denaro”. Così Antonio De Palma, Presidente Nazionale del Nursing Up. “Certo, rispetto ad un pugno in pieno viso, ad un calcio, ad un tentativo di strangolamento, ad una pistola puntata alla testa, potrebbe sembrare una banalità raccontare tutto questo, ma per noi oltre che di reati, si tratta di barbarie nei confronti di professionisti che non meritano questi atti di profonda inciviltà”. Come spiega ancora il sindacalista, “Rubare le attrezzature necessarie ad un'ambulanza, privando quindi gli operatori sanitari strumenti chiave per salvare la vita dei malati, e soprattutto portare via gli oggetti personali ad un infermiere, o comunque ad un membro dell'equipaggio, sono azioni che non riusciamo a comprendere, gesti estremamente gravi”. Dunque, afferma il Nursing Up, “In



merito a tutto questo, non smetteremo mai di puntare il dito contro le istituzioni, Governo e Regioni in primis, e in seconda battuta contro le aziende sanitarie. I primi dovrebbero contribuire a bonificare 'la fangosa palude' della mala cultura in cui gli operatori sanitari sono finiti loro malgrado, diventati capro espiatorio di disservizi e di

lacune strutturali di cui sono solo le vittime sacrificali. Le seconde, le aziende sanitarie, dovrebbero finalmente decidere di sentirsi responsabili, come di fatto lo sono, dell'incolumità dei propri dipendenti, e quindi gli infermieri e gli altri professionisti del comparto. Non accade certo solo a Legnano che un infermiere

viene derubato dei propri effetti personali, custoditi su un'ambulanza mentre sta prendendo cura di un malato. Ci segnalano che i furti si verificano molto spesso negli ospedali, e non solo quelli della Lombardia. Nei concitati momenti di congestione dei pronto soccorsi, non è una sorpresa che qualcuno si introduca in giro per le

corsie, pronto a far man bassa di borse e oggetti personali degli operatori sanitari”. Quindi conclude il sindacalista, “Attendiamo in tal senso che il Ministero degli Interni mantenga fede alla promessa di favorire, a partire dalle strutture più grandi, il ritorno dei presidi di pubblica sicurezza, come richiesto da tempo dal no-

stro sindacato. Tutto questo con l'obiettivo di arginare sul nascere violenza e criminalità, che sono diventati fenomeni all'ordine del giorno, in quei luoghi che dovrebbero essere votati solamente alla cura della collettività, e che si trasformano, sempre più spesso, nell'isola infelice dell'illegalità”, chiosa De Palma.

## L'Unarma: “Accuse alle forze dell'ordine sia fatta luce sulle mele marce” Le Iene su Messina Denaro

“Il servizio trasmesso ieri sera durante il programma Le Iene asseconda la curiosità pruriginosa dei telespettatori sul caso Messina Denaro lucrando sull'onore delle istituzioni: non si può parlare di corruzione tra le Forze dell'Ordine prima di aver verificato la sussistenza dei fatti”. Così Antonio Nicolosi, segretario generale di Unarma, associazione sindacale dell'Arma dei carabinieri. “Il 31 gennaio Le Iene ha raccontato tramite Ismaela La Vardera, vice presidente della Commissione antimafia della Regione Sicilia ed ex inviato del programma, il coinvolgimento di un super testimone sotto copertura che avrebbe parte-



cipato a facoltosi festini insieme alla 'borghesia mafiosa', con il favore dei membri delle Forze dell'Ordine, persone della magistratura e noti politici, il tutto prima ancora di aver ricevuto un riscontro da parte della Procura e dei Ros. Questa non è informazione, ma spettacolarizzazione - prosegue Nicolosi -

Senza riscontri oggettivi e dimostrabili si scende nella diffamazione: come sindacato dell'Arma dei carabinieri chiediamo immediate delucidazioni su quanto emerso durante Le Iene e, qualora i fatti siano accertati, che sia fatta luce sulle mele marce tra le Forze dell'Ordine e nella giustizia italiana”.

## Stando ai dati di Vamonos-Vacanze, in fumo 90 mila euro per ciascun operatore Caos passaporti, agenzie viaggi in crisi

Saltano 88.000 viaggi e vanno in fumo 158,4 milioni di euro di mancate vendite per il sistema italiano delle agenzie di viaggio. Ad approfondire i dati è Vamonos-Vacanze.it, il tour operator italiano specializzato in vacanze di gruppo. Nove viaggiatori su 10 hanno visto lievitare a 5 settimane ed oltre (92% del campione intervistato) il tempo necessario per ottenere un appuntamento per il rilascio del passaporto. E così molti hanno dovuto disdire: sono saltati 88.000 viaggi, con una conseguenza di 158,4 milioni di euro di mancate vendite. A snocciolare i dati è Vamonos-Vacanze.it, il tour operator italiano specializzato in vacanze di gruppo, che osserva come in media sono saltati 10 viaggi per ciascuna agenzia, ad un prezzo medio -trattandosi di viaggi fuori dall'Ue- di 1.800 euro a viaggio. Complessivamente quindi ciascuna agenzia ha accusato



mediamente 18 mila euro di vendite non effettuate. “Ma per le OTA (Online Travel Agency) di medie e grandi dimensioni il danno è stato maggiore: la media è di 50 viaggi in fumo per circa 90 mila euro di vendite non effettuate per ciascun operatore”, sottolinea Emma Lenoci, ideatrice e ceo della piattaforma Vamonos-Vacanze.it, la più grande OTA specializzata in vacanze di gruppo. “Molti viaggiatori ‘pigri’ durante il Covid hanno preferito rimandare il rinnovo del loro passaporto e le pratiche si sono accumulate negli ultimi due anni, a complicare ulteriormente le cose, poi, anche

l'uscita del Regno Unito dall'Unione Europea» commenta Emma Lenoci. Il suggerimento è ora quello di richiedere subito un appuntamento per il rilascio del passaporto anche in vista dell'estate, quando ad averne bisogno sarà il 30% dei viaggiatori. Secondo quanto infatti ha rilevato da Vamonos-Vacanze.it, il 7% opterà per il lungo raggio (Bahamas, Madagascar, Maldive, Mauritius, Seychelles e Thailandia in testa) ed il 23% prediligerà il corto e medio raggio, dove comunque sarà necessario avere il passaporto (Sharm el-Sheikh e Dubai/Emirati Arabi in testa).

**SEGIMM s.r.l.**

SERVIZIO GESTIONE IMMOBILI E IMPIANTI



# Carburante, prezzi alle stelle: come risparmiare sulla benzina con i consigli di SOStariffe.it



Anche se un taglio netto dei consumi non è possibile (senza ridurre l'utilizzo), con un po' di attenzione si può usare l'auto in modo più attento, riducendo gli extra-consumi dovuti ad uno stile di guida errato o pratiche sconvenienti. L'aumento del costo dei carburanti riaccende l'attenzione anche sul confronto tra auto benzina e auto elettriche. La mobilità diventa sempre più elettrificata e, nonostante la crisi energetica, scegliere un modello a zero emissioni consente di ridurre drasticamente la spesa per l'utilizzo della vettura. La simulazione di SOStariffe.it conferma come, a parità di condizioni e con l'attuale costo dell'elettricità, un'auto elettrica può garantire un risparmio di quasi 6 euro ogni 100 chilometri nel ciclo combinato. Le auto benzina e diesel presentano un certo consumo su cui ci sono pochi margini di risparmio. I dati di omologazione aiutano a farsi un'idea in merito al consumo ogni 100 chilometri di una vettura. Con pochi ma importanti accorgimenti è possibile, però, ottimizzare il modo in cui si utilizza l'automobile andando ad evitare l'extra-consumo dovuto ad errori, disattenzioni o pratiche sbagliate alla guida. I consigli di SOStariffe.it si concentrano sull'obiettivo di minimizzare questo extra

consumo di carburante. Per quantificare il possibile risparmio è stata definita un'auto-tipo dal peso di 1.200 kg, ipotizzando un prezzo medio della benzina di 2 al litro. Il veicolo preso ad esempio ha un consumo medio di 7 litri ogni 100 km nel ciclo urbano, 5,3 litri ogni 100 km nel combinato e 4,8 litri circa ogni 100 km nel ciclo extraurbano. Una guida fluida e scorrevole è amica del risparmio. La prima regola per ridurre fino al 30% i consumi di carburante, soprattutto se facciamo un uso in prevalenza urbano del nostro mezzo a quattro ruote, è evitare brusche frenate e accelerazioni improvvise nel traffico. Mantenere un'andatura costante nella guida di tutti i giorni consente di ottimizzare i consumi, aumentando i chilometri di percorrenza. Uno stile di guida attento consente di risparmiare, nell'esempio proposto, circa 2,1 litri di benzina ogni 100 chilometri percorsi in ambiente urbano con un risparmio di circa 3,81 euro. Chi va piano, va lontano e lo fa riducendo i consumi. Guidando in autostrada, riducendo la velocità media di soli 10 km all'ora, passando ad esempio da 130 a 120 km/h è possibile risparmiare un litro di carburante ogni 100 chilometri pari a circa 1,81 euro. Con i prezzi attuali della benzina, il risparmio

sulle lunghe percorrenze sarà significativo. Rispettare i limiti di velocità è importante non solo per questioni di sicurezza. In questo modo, infatti, è possibile limitare i consumi e, quindi, risparmiare a parità di chilometri percorsi. Un uso attento del climatizzatore consente di alleggerire la spesa per il carburante. Se durante il viaggio in auto teniamo costantemente accesa l'aria condizionata ciò incide per circa il 15% sui consumi di carburante, con picchi maggiori per l'uso in città. Se riduciamo la temperatura o il tempo di utilizzo, facendo ad esempio ogni tanto delle pause, possiamo alleggerire di almeno il 5% dei consumi complessivi. SOStariffe.it ha stimato un risparmio di un quarto di litro di benzina (pari a 0,45 euro) ogni 100 km per l'esempio considerato. Chi guida in città lo sa bene. Siamo fermi al semaforo e l'auto continua a consumare. Se il nostro veicolo è privo del sistema Start & Stop, diffuso sulle auto di ultima generazione, che garantisce un taglio del 10% dei consumi, è buona norma spegnere l'auto se ci fermiamo per più di un minuto. Una dritta che consente un risparmio di circa 0,7 litri di benzina ogni 100 km percorsi in città evitando una spesa di 1,27 euro. Gli pneumatici vanno conservati in buone condizioni e

alla pressione indicata dal produttore. Circolare con una pressione più bassa di soli 0,5 bar rispetto a quella ideale produce consumi extra del 5%, oltre a rischi per la sicurezza. Rispettare il livello corretto di pressione delle gomme consente un risparmio di 0,265 litri di benzina (pari a 0,48 euro) ogni 100 km nell'esempio considerato per un utilizzo nel misto. Altra utile dritta per abbassare lievemente i consumi è rintracciare i distributori dove la benzina costa meno oppure quelli indipendenti, le cosiddette pompe bianche. Il web ci viene in soccorso in questo caso, con siti e app dedicate alla ricerca del distributore più economico. Il risparmio garantito varia in base al prezzo al litro praticato ma in media possiamo stimare un taglio di almeno 10 centesimi al litro (0,53 euro ogni 100 km). È noto che i carichi trasportati dal veicolo incidono sul dispendio di benzina. Perché dunque trasportare inutili carichi extra? Eliminando 50 kg di peso extra (ad esempio oggetti dimenticati nel portabagagli) è possibile ridurre del 4% i consumi di carburante, nell'esempio considerato. Ciò significa eliminare una spesa aggiuntiva di circa 0,38 euro per 100 chilometri. L'ultimo anno è stato caratterizzato dalla crisi energetica e dall'aumento del costo carburante (ben-

zina, diesel oltre che GPL e metano). Contemporaneamente, però, ha registrato un aumento senza precedenti anche il costo dell'energia elettrica. Questa serie di aumenti, iniziata sul finire del 2021, continua anche nel 2023: oggi, infatti, il costo al kWh dell'energia elettrica ancora molto alto. Anche il settore della mobilità è influenzato dalla crisi energetica. La spinta verso una mobilità a zero emissioni, fortemente sostenuta dall'UE (che prevede uno stop alle vendite di benzina e diesel entro il 2035) e dal Governo italiano con l'ecobonus che offre fino a 5 mila euro di sconto sulle elettriche, deve oggi fare i conti con un'energia elettrica che costa molto di più rispetto agli anni scorsi. Quest'aumento ha ridotto ma non annullato la convenienza delle auto elettriche che continuano a garantire costi al chilometro più bassi. Confrontare auto benzina e auto elettriche, per quanto riguarda i costi di utilizzo, è difficile in quanto sul mercato esistono decine di modelli con caratteristiche e dimensioni molto diverse. Prendendo in considerazione un singolo modello disponibile sul mercato sia in versione benzina che in versione elettrica a zero emissioni è possibile, però, avere un'idea della convenienza della mobilità a zero emissioni, almeno per

quanto riguarda la spesa da sostenere per percorrere 100 chilometri (considerando i dati WLTP). Una city car a benzina con consumo di 5,4 litri per 100 chilometri nel ciclo combinato, con l'attuale prezzo medio della benzina, richiederà una spesa di 9,79 euro per 100 chilometri. Lo stesso modello proposto in versione elettrica e con consumo di 12 kWh per 100 chilometri prevederà una spesa, per completare questa distanza, compresa tra 3,85 euro (con ricarica domestica e considerando il costo più basso dell'energia elettrica sul Mercato Libero a gennaio 2023) e 6,25 euro (con ricarica pubblica considerando il costo medio richiesto dai principali provider del settore rilevato da SOStariffe.it a gennaio 2023). Di conseguenza, per percorrere 100 chilometri nel ciclo combinato, con un'auto elettrica è possibile risparmiare quasi 6 euro nel caso di esempio. Passare alla mobilità a zero emissioni continua ad offrire margini di risparmio, almeno per quanto riguarda i costi legati all'utilizzo. Per ridurre il costo di gestione dell'auto è possibile risparmiare sull'assicurazione auto. Per trovare la promozione su misura per le nostre esigenze e approfittare delle offerte più interessanti possiamo avvalerci del comparatore RC Auto dedicato.



Sabato ci saranno eventi a tema per diffondere consapevolezza sul mondo degli animali

# Lav: gli Open Day del 4 Febbraio

Gli eventi saranno nelle sedi di Bari, Milano, Roma, Trento, Torino e Verona

Il prossimo 4 febbraio 2023 open days delle sedi Lav di Bari, Milano, Roma, Trento, Torino e Verona, con eventi a tema per diffondere consapevolezza sul mondo degli animali. Da oltre 45 anni LAV è sempre dalla stessa parte: quella degli animali. Ecco perché ha deciso di rendere più chiare le sue attività e più riconoscibile la sua identità, raccontandola con una campagna di comunicazione e attraverso alcune iniziative organizzate in diverse città italiane. Durante gli incontri sul mondo degli animali sarà possibile entrare maggiormente in contatto con i temi affrontati e con il lavoro e l'impegno quotidiano dell'associazione. La campagna di comunicazione #DALLAPARTEDEGLI ANIMALI lancia un messaggio molto chiaro: LAV opera ogni giorno e in diversi ambiti per tutelare la dignità e la vita degli animali. La campagna mette al centro lo spettatore e lo porta a vivere le scelte compiute da LAV negli ultimi 45 anni. Con la domanda: "E tu da che parte stai?" chiede all'interlocutore di schierarsi e prendere una posizione relativamente a 6 temi chiave per l'Associazione: la caccia, lo sfruttamento degli animali a scopo alimentare, l'uso degli animali nei circhi, la sperimentazione sugli animali, l'utilizzo degli animali per confezionare i vestiti, l'abbandono degli animali domestici. Ciascun tema chiave della campagna sarà approfondito sabato 4 febbraio presso alcune delle sedi locali LAV e altri luoghi simbolo delle città di Bari, Milano, Roma, Trento, Torino e Verona, dove i cittadini potranno incontrare i responsabili LAV e alcuni esperti di settore. La sede LAV di Roma ospiterà Ilaria Innocenti dell'Ufficio rapporti istituzionali LAV e Roberto Bennati, Direttore Generale LAV, che insieme ad Anna Cavalli, responsa-



abile sede LAV Roma, parleranno di Circhi e spettacoli senza animali. Sarà possibile incontrarli presso la sede LAV in via Terni, 25/a alle ore 17. ROMA - Ilaria Innocenti, Ufficio Rapporti Istituzionali LAV, e Roberto Bennati, Direttore Generale LAV, discutono del tema circo senza animali, presso la sede LAV di via Terni, 42/a (dalle ore 17 alle ore 19). Sarà ospite l'attrice Daniela Poggi. Alla fine dell'incontro verrà offerto un buffet vegano ai presenti. MILANO - Simone Pavesi, responsabile LAV area Moda Animal Free, discute

delle attività di LAV per una moda animal free presso Ex Fornace Alzaia Naviglio Pavese, 16 (ore 17-19). Sarà presente anche Silvia Mazzanti, Sustainability Manager presso Save the Duck e docente di Sustainability in Fashion presso lo IED (Istituto Europeo di Design) di Milano. TRENTO - Lorenza Bianchi e Bianca Boldrini, responsabili LAV area Animali negli allevamenti, discutono del tema animali negli allevamenti e l'impegno di LAV per il benessere animale presso la sede LAV in via del Suffragio, 15 (ore 15-18). BARI - Alessandra Ferrari,

responsabile LAV area Animali Familiari, discute del tema della tutela di cani e gatti e di una corretta convivenza con loro presso il Canile sanitario in Via dei Fiordalisi, 24 - zona industriale (ore 16-18). Sarà presente anche Danilo Bacci, Consiglio Direttivo Nazionale LAV e, grazie alla partnership con Amorum e Food Evolution, verrà allestito un gustoso buffet vegano. Ospiti anche i rappresentanti di Puglia Veg. TORINO - Massimo Vitturi, responsabile LAV area Animali Selvatici, discute del tema caccia e convivenza con gli animali selvatici

presso sede LAV in Via Balme, 11c (ore 16 -19.30). Sarà presente anche Aldo Chiariglione, botanico e guardia venatoria. Al termine dell'incontro verrà offerto un aperitivo vegano. VERONA - Michela Kuan, responsabile LAV area Ricerca senza animali, discute del tema ricerca scientifica senza animali e metodi sostitutivi presso la sala civica Elisabetta Lodi in via S. Giovanni in Valle, 13/b (ore 15-18). Alla fine dell'incontro verrà organizzato un brindisi. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.lav.it](http://www.lav.it) o contatta le sedi locali LAV.

## Il rapporto tra positivi e tamponi è al 7,8%, a Roma sono 393 Covid Lazio: sempre meno casi



Il bollettino di monitoraggio quotidiano dell'Iss, rivela la Regione, spiega che oggi nel Lazio su 1.733 tamponi molecolari e 7.363 tamponi antigenici per un totale di 9.096 tamponi, si registrano 714 nuovi casi positivi (-400), sono 2 i decessi (-1), sono 521 i ricoverati (-15), 20 le terapie intensive (-1) e +869 i guariti. Il rapporto tra positivi e tamponi è al 7,8%. I casi a Roma città sono a quota 393:  
\* Asl Roma 1: sono 119 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.

\* Asl Roma 2: sono 160 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl Roma 3: sono 114 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl Roma 4: sono 36 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl Roma 5: sono 51 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl Roma 6: sono 65 i nuovi casi e 1 decesso nelle ultime 24h.  
Nelle province si registrano 169 nuovi casi:  
\* Asl di Frosinone: sono 51 i nuovi casi e 1 decesso

nelle ultime 24h.  
\* Asl di Latina: sono 70 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl di Rieti: sono 18 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.  
\* Asl di Viterbo: sono 30 i nuovi casi e 0 i decessi nelle ultime 24h.

## Per la Giornata Nazionale delle Vittime Civili delle Guerre Campidoglio illuminato di blu



In occasione della Giornata Nazionale delle Vittime Civili delle Guerre e dei Con-

flitti nel Mondo, questa sera il Palazzo Senatorio sul Campidoglio viene illuminato per tre ore, dalle 18 alle 21, con una luce blu. Per dire "Stop alle bombe sui civili" e ricordare chi subisce gli effetti più devastanti nei conflitti armati, Roma Capitale aderisce all'invito dell'Associazione Nazionale Comuni Italiani

(ANCI) e dell'Associazione Nazionale Vittime Civili di Guerra (ANVCG). La Giornata, istituita nel 2017, è anche l'occasione per ricordare le vittime del bombardamento di San Lorenzo, nell'80 anniversario dell'inizio della Guerra di Liberazione che ha visto l'Italia devastata da massicce incursioni aeree.

**Parenti**  
ASCENSORI & IMPIANTI  
DAL 1955, UN ALTRO LIVELLO



## Detenuto incendia la cella e chiude dentro l'agente intervenuto per salvarlo Rebibbia: la denuncia della FP CGIL



“Nel Reparto G12 del carcere di Roma Rebibbia, ieri pomeriggio un detenuto ha incendiato la propria cella e poi ha rinchiuso dentro il poliziotto che lo aveva salvato e che stava spegnendo le fiamme”. Lo comunica il Coordinatore regionale Ciro Di Domenico della FP CGIL Polizia Penitenziaria. “Le fiamme sono divampate subito e un Poliziotto è intervenuto con l'estintore per trarre in salvo il detenuto e spegnere l'incendio. Mentre il Poliziotto era all'interno della cella, lo stesso detenuto che aveva appiccato l'incendio lo ha chiuso dentro la cella e si è allontanato lasciando l'agente tra fiamme e fumo nocivo. Nel frattempo, il fumo, aveva completa-

mente invaso la camera di pernottamento avendo chiuso il “blindato” in modo da non permettere al fumo di fuoriuscire, lasciando l'agente ad una morta certa essendo l'aria divenuta irrespirabile”. “Il comportamento del detenuto ha volontariamente messo in pericolo la vita del Poliziotto che lo aveva appena salvato, lo stesso Agente è riuscito a rimanere in vita solo grazie al suo sangue freddo, continuando a bagnare i propri indumenti sotto l'acqua del rubinetto. Per fortuna ora è fuori pericolo grazie all'intervento degli altri colleghi, ma è ancora ricoverato presso l'ospedale ‘Sandro Pertini’ per la grave intossicazione riportata”. Mirko

Manna, Nazionale FP CGIL Polizia Penitenziaria: “Si tratta di un gesto sconsiderato quello del detenuto. Chiediamo che vengano presi tutti gli interventi disciplinari e che la Magistratura valuti il tentativo lesivo della vita di un servitore dello Stato con la massima severità. A Pochi giorni dalle dichiarazioni d'intenti che il Capo DAP Giovanni Russo ha voluto rappresentare ai sindacati del Corpo di Polizia Penitenziaria, questo è il primo banco di prova per valutare se stiamo ancora alle chiacchiere oppure se la nuova amministrazione penitenziaria prospettata dal DAP, sia un inizio di percorso o solo ennesima campagna elettorale”.

## Bonessio: “Per ricordare per sempre Francesco, e tutte le vittime della strada” Valdiserri: intitolato impianto sportivo



“Questo pomeriggio insieme al Sindaco Gualtieri, alla presidente dell'Assemblea capitolina Svetlana Celli, al presidente del Municipio Roma VIII Amedeo Ciaccheri, ai colleghi consiglieri e ai rappresentanti della Giunta ho preso parte alla cerimonia di intitolazione dell'impianto sportivo comunale “G. Castello” a Francesco Valdiserri, il giovane romano deceduto lo scorso 20 ottobre a causa di un'autovettura fuori controllo finita sul marciapiede in via Cristoforo Colombo all'altezza dell'incrocio con via Alessandro Severo. Dopo l'approvazione unanime della mozione da me presentata in Assemblea capitolina, è stata oggi

scoperta la targa in ricordo dell'ex studente del Liceo Socrate alla presenza dei genitori Luca e Paola e della sorella Daria, della prof.ssa Francesca Marzio del Liceo Socrate e del presidente della Polisportiva Giovanni Castello Enzo D'arcangelo. Questo piccolo gesto che l'amministrazione comunale ha fortemente voluto per ricordare per sempre Francesco, e tutte le vittime della strada, rappresenta però solo il primo passo verso un impegno più concreto a garantire la sicurezza stradale. Anche con il supporto delle associazioni attive nel settore della prevenzione, infatti, dobbiamo farci carico in modo prioritario di realizzare in-

terventi concreti sulla viabilità e attività di educazione civica per tutelare le fasce più deboli della città come pedoni e ciclisti; insegnare nelle scuole, a partire dai più piccoli, l'importanza del rispetto del Codice della strada e dell'assunzione delle ‘responsabilità individuali’. Dobbiamo contribuire a formare cittadini consapevoli che ogni comportamento può avere delle ripercussioni anche tragiche per noi stessi e per l'intera comunità, consapevoli della sacralità laica di ogni vita umana”. Così in una nota il consigliere capitolino di Europa Verde Ecologista e presidente della Commissione Sport Nando Bonessio.

## Il Sindaco: “Un Cda prestigioso per il rilancio dell'istituzione” Gualtieri su Biblioteche Roma



“Competenza e professionalità sono stati i criteri che ci hanno guidato nella nomina del Cda dell'Istituzione Biblioteche di Roma, che adesso torna finalmente a poter guardare con fiducia al futuro”, ha spiegato il Sindaco Roberto Gualtieri. “Ringrazio Vittorio Bo per averci aiutato a gestire una fase delicata

come quella del commissariamento e che ci ha accompagnato fino all'ordinanza di oggi. Le biblioteche di Roma – ha proseguito il primo cittadino – guidate da un Presidente come Giovanni Solimine e da un Cda tanto prestigioso, sono centrali per il nostro disegno di rilancio culturale della città,

come dimostrano gli investimenti per riqualificare decine di sedi e per aprirne di nuove. Con i libri e le tante iniziative delle nostre biblioteche – ha concluso – vogliamo garantire un servizio quanto più diffuso, potenziandolo come tutta la rete di presidi culturali della Capitale”.

## La tragedia che ha colpito il 42enne nel primo pomeriggio, in via dell'Olivetello Motociclista perde la vita a Maccarese



Un motociclista di 42 anni ha perso la vita nella giornata di ieri, martedì 31 gennaio, a Maccarese. La tragedia nel primo pomeriggio, in via dell'Olivetello, strada rettilinea che attraversa le campagne

della frazione di Fiumicino. L'uomo, secondo quanto si apprende in transito dalla costa verso l'interno, avrebbe perso il controllo della moto urtando uno dei muretti di cinta posti sul ciglio della

strada e finendo quindi sbalzato nei campi adiacenti. Un volo di alcuni metri e un impatto che non gli ha lasciato scampo. Inutili i soccorsi: il 42enne è morto praticamente sul colpo.



## Il terzino richiesto da Sarri è arrivato, in prestito fino al 30 giugno Lazio, Luca Pellegrini sul gong



Il colpo sul gong del mercato di gennaio è della Lazio. Luca Pellegrini, difensore ex Roma, Juventus e Cagliari, è atterrato in serata nella Capitale, a Fiumicino. Il terzino ri-

chiesto da Sarri è arrivato, in prestito fino al 30 giugno 2023 con diritto di riscatto. "È una serata emozionante, difficile trovare le parole giuste" ha dichiarato il calciatore.

"Sono felicissimo di essere tornato a casa. È un'emozione difficile da spiegare, sono arrivato nella squadra del mio cuore. Non ho mai provato nulla di simile nella mia vita".

## "Orgoglioso di essere parte di una squadra storica come la Roma" Diego Llorente alla Roma: lo lanciò Mou



Il rinforzo della Roma si chiama Diego Llorente. Dopo il suo sbarco nella Capitale e il primo allenamento di ieri, il calciatore,

pupillo di Mourinho, ha affidato al suo profilo twitter le sensazioni: "Orgoglioso di essere parte di una squadra storica come

la Roma. Inizio una sfida incredibile con il massimo entusiasmo e convinto che possiamo fare grandi cose".

## Il concorso che permette di vincere fino ad un milione di euro Million Day ed Extra: i numeri



I numeri vincenti dell'estrazione di oggi per il concorso Million Day. Pronti per scoprire la combinazione vincente dell'estrazione di oggi? Alle ore 20.30 su questa pagina i cinque numeri

estratti per il Million Day, il gioco di Lottomatica che ogni giorno offre l'opportunità di vincere fino ad 1 milione di euro. I numeri vincenti di oggi, per il Million Day sono i seguenti: 6

- 7 - 15 - 39 - 52. Numeri Extra: 9 - 16 - 22 - 27 - 43. Ricordiamo che il concorso del Milano Day da regolamento permette anche vincite secondarie indovinando 2, 3 o 4 numeri estratti.

## I sei numeri vincenti del concorso settimanale legato alla numerologia SiVinceTutto Superenalotto



In diretta su ItaliaSera.it l'estrazione del concorso SiVinceTutto Superenalotto. Ecco la sestina estratta oggi, mercoledì 1 febbraio 2023, con i numeri estratti stasera per il gioco della lotteria italiana che prevede un'estrazione a settimana, tutti i mercoledì alle ore 20. Dopo le estrazioni di ieri per i concorsi di Lotto, Superenalotto e 10eLotto, dunque, ecco l'estrazione odierna del gioco SiVinceTutto. Ecco i sei

numeri estratti oggi, per il concorso SiVinceTutto Superenalotto. La combinazione vincente di mercoledì 01/02/2023 è la seguente: 1 - 18 - 31 - 43 - 77 - 83. Le categorie di premi per il concorso SiVinceTutto Superenalotto 1 sono 5. Alla prima categoria, "punti 6", appartengono le giocate per le quali risultano esatti i pronostici relativi a tutti i sei numeri estratti. Alla seconda, alla terza, alla quarta e alla

quinta categoria, rispettivamente "punti 5", "punti 4", "punti 3" per i concorsi di Lotto, Simbolotto, Superenalotto e 10eLotto. Le estrazioni dei principali concorsi della lotteria italiana tornano oggi, in diretta su ItaliaSera.it con tutti i risultati ed i numeri estratti della seconda estrazione settimanale. Ricordiamo che la prossima estrazione di Lotto e Superenalotto si svolgeranno mercoledì prossimo.



# Liborio Parrino: "L'insonnia è una malattia complessa, con più di 89 forme diverse"



Finalmente l'insonnia viene classificata come un disturbo a sé stante che ha sia una componente notturna, per cui il paziente fa fatica o ad addormentarsi o a mantenere il sonno, sia una componente diurna con specifiche conseguenze durante il giorno come irritabilità, scarsa concentrazione e attenzione, sonnolenza, lacune mnesiche". Lo afferma Liborio Parrino, direttore della Scuola di specializzazione in Neurologia e direttore del Centro di Medicina del sonno all'Università di Parma, direttore Struttura complessa Neurologia Aou di Parma, in occasione della disponibilità in Italia del nuovo farmaco daridorexant, regolatore del ciclo sonno-veglia. "L'insonnia si presenta dunque come una malattia delle 24 ore - sottolinea Parrino - una patologia con una sua dignità e non come un sintomo secondario di qualcos'altro. E' una malattia complessa, con più di 89 forme diverse". "Le regole del sonno sono una delle strategie per approcciarsi alle insonnie e prevenire di-

sturbi del sonno nei normodormitori - evidenzia Luigi De Gennaro, professore ordinario di Psicobiologia e Psicologia fisiologica e di Psicofisiologia del sonno normale e patologico all'Università Sapienza di Roma - La lista è lunga: per prima cosa vanno evitate, prima di mettersi a letto, tutte le sostanze stimolanti (caffè, tè, nicotina, eccetera) e va evitata l'assunzione di alcol, che deprime e peggiora le normali funzioni respiratorie durante il sonno". Inoltre è opportuno "mantenere una certa regolarità negli orari di addormentamento e risveglio; è sconsigliata la sera una eccessiva assunzione di cibi e di liquidi; va assolutamente evitata l'attività fisica nelle ore serali, così come l'uso di dispositivi elettronici, che rimandano l'addormentamento e sopprimono la secrezione spontanea della melatonina, che è strettamente legata al buio". Capire se si è insonni non è complicato. "L'insonne vorrebbe dormire e soffre perché non ci riesce - spiega Laura Palagini, Unità operativa di

Psichiatria 2 universitaria, Ambulatorio di Medicina del sonno, Aou Pisana - Vive una condizione di sofferenza soggettiva, si mette a letto e sente la necessità, la voglia, il bisogno di dormire, ma senza riuscirci perché il corpo è stanco e ha bisogno di recuperare, mentre il cervello è attivo, per cui la persona non riesce ad abbandonarsi al sonno. E' importantissimo quindi, quando si manifestano le prime avvisaglie di insonnia che perdura nel tempo, non affidarsi alle cure fai da te, ma rivolgersi subito a uno specialista del sonno per impedire che la malattia diventi cronica ed evitare l'impatto negativo su mente e corpo". L'insonnia, ricordano gli esperti, è un problema emergente con picchi in età avanzata e genere femminile. La patologia si distingue in acuta - che interessa il 30% della popolazione e dura meno di 3 mesi - e cronica che può durare anche tutta la vita e che colpisce il 10-15% della popolazione, circa 5-6 milioni di italiani. Una nuova prospettiva terapeutica mirata

per l'insonnia cronica in pazienti adulti, disponibile in Italia, è daridorexant, il primo farmaco della classe degli inibitori dell'orexina, neurotrasmettitore fondamentale per mantenere lo stato di veglia. Bloccando i segnali che promuovono i sintomi notturni - si legge in una nota di Idorsia, l'azienda produttrice - il farmaco è efficace anche sulla performance diurna, come evidenziano i dati di efficacia e sicurezza valutati fino a 12 mesi. "Le caratteristiche di questa molecola non sono solo la sua maneggevolezza e la sua sicurezza, come hanno dimostrato gli studi che ne hanno valutato gli effetti collaterali, ma anche l'efficacia: la qualità e quantità del sonno rimane anche se il farmaco viene assunto per lunghi periodi", rimarca Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute di Milano, direttore del Centro di Medicina del sonno dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano. "Daridorexant agisce sull'orexina, neurotrasmettitore della veglia,

inibendone il funzionamento poiché si lega ai suoi due recettori - descrive lo specialista - Il grosso vantaggio di questo farmaco è la sua emivita ottimale di 8 ore: questo vuol dire che impedisce il funzionamento dell'orexina per un periodo di tempo coincidente con il sonno. Al mattino l'orexina ricomincia a funzionare e, di conseguenza, il farmaco non dà sedazione dopo il risveglio. Gli studi controllati condotti con daridorexant hanno infatti dimostrato l'assenza di sonnolenza diurna e di problemi cognitivi. Altro vantaggio è che non serve solo a ridurre il tempo di addormentamento, ma facilita anche il mantenimento del sonno. Inoltre questo farmaco, rispetto ad altri composti ipnotici, si è dimostrato sicuro anche nei soggetti che soffrono di apnee durante il sonno, quasi la metà dei quali ha un problema di insonnia con difficoltà di mantenimento del sonno". "Abbiamo capito che la prima cosa da fare è proprio cambiare la percezione attuale dell'insonnia, considerata

mero sintomo, ed elevare la forma cronica alla dignità di vera e propria 'malattia' - commenta Francesco Scopesi, General Manager di Idorsia Italia - E per raggiungere questo obiettivo abbiamo intrapreso e sostenuto una serie di iniziative educative per migliorare la formazione del medico e la sua consapevolezza dell'impatto che l'insonnia cronica ha sulla vita del paziente". "Per poter affrontare l'insonnia cronica - aggiunge - è importante fare una corretta diagnosi, studiarla in modo specifico, personalizzando l'approccio terapeutico in base al profilo del paziente. Sappiamo che ad oggi l'insonnia è seguita da un gruppo molto ristretto di clinici, principalmente operanti nell'ambito dei centri di medicina del sonno. Noi vogliamo favorire l'allargamento della cultura del sonno in Italia. Sappiamo che al paziente non viene chiesto 'come dormi?', che è invece una domanda fondamentale. L'insonnia è ancora molto sottovalutata, tutto questo deve cambiare".

Radio

**GLOBO**

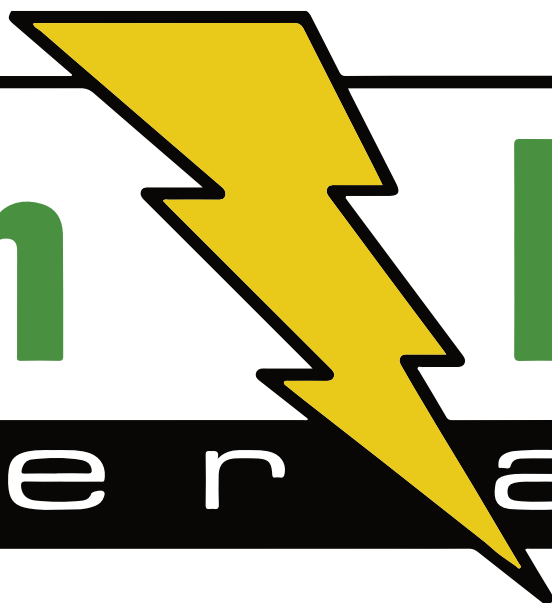


IL PARCO DIVERTIMENTI  
DEL CINEMA E DELLA TV

**CINECITTÀ**  
*World*

BOHA - CATEL ROMANO

**Green**



**Power**<sup>®</sup>

g e n e r a t o r s