

# INFO Naturista

Rivista ufficiale dell'associazione italiana UNI-LNV  
parte della INF - International Naturist Federation

[www.unionenaturisti.org](http://www.unionenaturisti.org)

numero 84

**NATURISMO,  
"UN SAPERE ORIGINARIO"**

**L'AVVENIRE DEL  
NATURISMO ORGANIZZATO**

**DIETE E  
NATURISMO**

**ORIENTEERING  
UNO SPORT NATURISTA**

**UN MONDO  
DI PLASTICA**

**NUDISMO D'ALTRI TEMPI  
PONTE DELLA BECCA**



[www.infonaturista.org](http://www.infonaturista.org)





La miglior scelta  
sul Mediterraneo



Accesso diretto al mare

1 rue des Néréides - BP 884 - 34307 Cap d'Agde Cedex FRANCE  
Tél. : 00 33 (0)4 67 01 06 36 - [contact@centrenaturiste-oltra.fr](mailto:contact@centrenaturiste-oltra.fr)

[centrenaturiste-oltra.fr](http://centrenaturiste-oltra.fr) Application CentreOltra

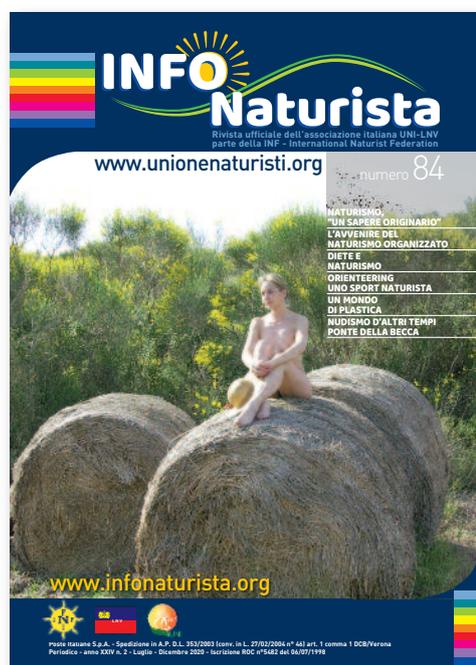


# INFO Naturista



## UNI - LNV

L'UNI Unione Naturisti Italiani è stata costituita l'8/03/1964 a Zurigo con sede a Berna trasferita a Torino il 17/09/1969 atto notaio Pier Carlo Calligaris registrato a Rivoli TO il 6/10/1969 al n° 3858 volume 232.



## INFO Naturista

Periodico edito dall'Unione Naturisti Italiani  
Reg. Trib. di Torino n. 5000 del 19/2/97

### Direttore responsabile

Gianfranco Ribolzi

### Sede e amministrazione

Corso Galileo Ferraris, 69 - 10128 Torino  
tel. Segreteria 347.586.71.45  
www.unionenaturisti.org  
info@unionenaturisti.org

### Redazione

Rosita Dal Soglio, Luisa Mussa, Pino Fiorella,  
Gianfranco Ribolzi, Luca Rivolta, Angelo Zamperin

### Stampa POSTEL

### Progetto grafico

DREAM - via Marco Polo, 1 - 10129 Torino  
tel. 011/5817227 - www.dream-adv.it

### Hanno scritto:

Daniele Agnoli, Dario Basile,  
Armido Chiomento, Nadia Cuminetti,  
Rosita dal Soglio, Pino Fiorella,  
Beppe Miracapillo, Angelo Zamperin,  
Enzo Zamperin

# sommario



- 4 Editoriale
- 5 Belgio, i fidanzati naturisti che girano il mondo nudi: "La vita è migliore senza vestiti"
- 6 Orgoglio Naturista
- 8 Naturismo, "un sapere originario"
- 10 Torinesi a nudo: 51 anni fa il primo campo naturista d'Italia
- 12 L'avvenire del naturismo organizzato
- 14 Terreni naturisti in Italia
- 17 Il mondo delle chiocciole
- 18 Diete e naturismo
- 21 Difficoltà del naturismo
- 22 Un mondo di plastica
- 24 Orienteering uno sport naturista
- 26 Una vacanza al mare dell'andalusia
- 28 Nudismo d'altri tempi - Ponte della Becca
- 30 Suncave Gardens true nature club

## storia del naturismo

## terreni naturisti

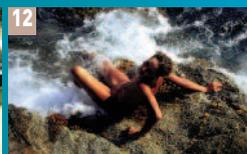
## salute, alimentazione, igienistica

## mondo naturista

## sport e tempo libero

## viaggi e vacanze naturiste

## associazioni naturiste



## Sede Operativa

C/o LE BETULLE Villaggio Naturista  
via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO)  
tel. +39-011.984.28.19 - cell. 347.586.71.45  
www.unionenaturisti.org - info@unionenaturisti.org

Chi legge questa rivista arrivata al numero 84 è certamente un naturista o la scorre per curiosità. Comunque sia ci si rende conto che la rivista ha un carattere associativo e rimane nei contenuti propri di tutte le associazioni naturista italiane. Dal primo numero la rivista è sempre stata spedita a tutte le Federazioni del Mondo facenti parte della INF (Federazione Internazionale Naturista) e a molti campeggi dove alcuni di noi trascorrono le vacanze estive.

INFO Naturista ha voluto sempre essere una testimonianza che l'organizzazione del Naturismo in Italia è viva e funzionante.

Da un po' di tempo però l'informazione vola e arriva con velocità incomprensibile su computer e su telefonini dove l'immagine compare nitida e con i propri colori.

Gli archivi sono contenuti in spazi infinitesimali e sapendo come usarli si "naviga in mari infiniti della cultura e dell'informazione". Si trovano libri, riviste documenti di tutti i generi.

Incredibile! Ma come dimenticare il piacere di

leggere un libro, assopirsi e ritrovarlo al risveglio. Il libro è un oggetto palpabile che Ti dà la sensazione di essere tuo e che ritrovi vicino a Te senza fatica.

In questi ultimi mesi la nostra associazione ha lasciato i prestigiosi uffici nel centro di Torino aperti negli anni '90 e ci siamo trovati a dover "prendere in mano" la biblioteca dell'UNI raccolta negli anni dai soci Angelo, Beatrice, Laura, Roberto.

Si tratta di documenti, riviste, scritti, articoli, libri naturisti che esposti e visti nell'insieme Ti danno la concreta visione di quanto è stato fatto quando non c'erano ancora i mezzi informatici. Questo materiale naturista si può prendere in mano, leggere, riprendere dopo un certo tempo. Ecco un esempio di cosa si può trovare scavando tra le carte e non solo, si trovano riviste naturiste di tutte le federazioni, articoli di giornale dagli anni '60, articoli di nostri soci, la storia del nostro movimento federale e documenti di tutte le associazioni fondate dal 1964.



# Belgio, i fidanzati naturisti che girano il mondo nudi: "La vita è migliore senza vestiti"

Tgcom24 Mondo - 12 OTTOBRE 2020

**La coppia racconta tutte le sue avventure nel blog Naked Wanderings e sulla pagina Instagram omonima, seguita da oltre 30mila persone**

Hanno fatto immersioni subacquee in Honduras, bevuto birre in Portogallo, fatto un'escursione nella foresta amazzonica e visitato tantissimi Paesi. Sempre rigorosamente senza vestiti. Perché Nick and Lins De Corte, fidanzati originari di Gand, in Belgio, 12 anni fa hanno deciso di girare il mondo nudi. La coppia naturista, il cui motto è "La vita è migliore senza vestiti", racconta tutte le sue avventure nel blog Naked Wanderings e sulla pagina Instagram omonima, seguita da oltre 30mila persone.



Nick and Lins si sono conosciuti a Gand, in Belgio, 12 anni fa e poco dopo, frequentando un centro benessere dove la nudità era obbligatoria, sono diventati naturisti. "È stata una bella esperienza. Ci siamo tornati più volte finché non abbiamo cominciato a esplorare altre opzioni. Così abbiamo sco-



perto club, campeggi, attività ed eventi per naturisti e ci siamo appassionati sempre di più", ha raccontato Nick alla Cnn.



Qualche anno dopo, i fidanzati hanno deciso di aprire il blog. L'obiettivo è sfatare i miti che circondano il naturismo. "I preconcetti principali in merito sono due - ha spiegato Nick -. Uno è che sia legato al sesso: in molti non capiscono che le persone possono stare nude insieme senza alcuna intenzione sessuale. E l'altro è che sia una prerogativa delle persone anziane".



Tramite il blog e Instagram, la coppia condivide anche consigli di viaggio per i naturisti. Non senza problemi. Infatti, le piattaforme social hanno delle limitazioni sulla nudità, tanto che l'anno scorso, il profilo Instagram di Nick and Lins è stato cancellato perché violava le regole. Da allora provano ad aggirare gli ostacoli social coprendo le parti intime con degli oggetti o tagliando strategicamente le immagini. "All'inizio la gente mi domandava come pensavamo di trovare lavoro dopo che il nostro sedere nudo era apparso sui giornali, ma se qualcuno non vuole darci un'occupazione per una cosa del genere probabilmente non è un posto per noi", ha detto Nick.



Durante la pandemia, la coppia si trovava in Messico. "Abbiamo passato tre mesi in semi-lockdown, ma non ci è andata male, eravamo in una spiaggia nudista", ha dichiarato Lins. A luglio sono tornati in Europa e hanno iniziato un giro della Francia.

# ORGOGGIO NATURISTA

di Pino Fiorella

Diversi anni fa la rivista "Naturismo", diretta da Daniele Agnoli ed edita dall'UNI, scriveva: "Noi naturisti ci ispiriamo alla natura e sappiamo che essa significa vita. Dunque, in linea di massima, è buono e naturale tutto ciò che concorre alla realizzazione della vita e alla sua espansione biologica e culturale. Per cui un buon naturista sa che la guerra, la droga, il fumo, l'alcool, l'inquinamento, lo sfruttamento indiscriminato di beni e persone sono immorali perché contraddicono al concetto di vita, cioè al rispetto di sé e degli altri, che sta alla base del naturismo. La natura è vita, generazione, amore. Al di fuori di questo trinomio non si può parlare di natura".

Se questo è vero, e per noi naturisti lo è, la domanda che sorge spontanea è: come mai capita di assistere nelle nostre città a manifestazioni, a volte di dubbio gusto, a volte inopportune, a volte immorali, a volte politicamente scorrette, a volte fuori luogo e fuori posto, a volte discutibili e inaccettabili secondo il metro di giudizio etico di società che si definiscono moderne, come lo sono quelle occidentali, senza che nessuno abbia da ridire? E faccio degli esempi: ci sono sagre in cui i cavalli vengono fatti correre in luoghi non adatti, provocando sofferenze e morti ai poveri animali; c'è una sagra in cui si svolge una nota battaglia a colpi di arance, in cui tonnellate e tonnellate di questi preziosi frutti vengono distrutti in barba alla fame nel mondo; ci sono mercati in cui si vendono cani vivi che vengono macellati sul posto, e questo in barba al problema che abbiamo avuto con i pipistrelli; c'è la barbarie della corrida, in cui un toro viene torturato crudelmente prima di essere ucciso; in alcuni Paesi del Sudamerica sono tollerati i combattimenti fra galli, spettacolo orrendo in cui la povertà culturale permette agli istinti più bassi dell'uomo di manifestarsi senza ritegno; ci sono manifestazioni di rivendicazioni di vario genere, alcune lecite, altre meno, che non voglio qui citare in dettaglio ma che mi permettono di esprimere il mio pensiero sul fatto che, in una società in cui tutto viene tollerato, se noi naturisti organizzassimo una manifestazione in cui sfilassimo nudi ci sarebbe permesso? Penso proprio di no. E non vale citare l'esempio del fotografo Tunik perché, è vero che lui riesce a raccogliere attorno a sé centinaia di persone nude per fotografarle, ma è anche vero che è sovente incorso in denunce e ad altri grattacapi con la legge.

Ebbene, noi naturisti non facciamo manifestazioni perché non lo riteniamo utile, perché inopportuno, perché ci è proibito, perché abbiamo paura? No, non è facile rispondere a queste domande. Ma cercherò di farlo.



Su InfoNaturista n. 5 del lontano anno 2000 avevo parlato di orgoglio naturista, orgoglio di essere naturisti, orgoglio di sentirsi naturisti, orgoglio di dire di essere naturisti. Ecco, questo è uno dei problemi del naturismo: la paura di essere naturisti, quando invece un naturista lo si è "naturalmente". E poi c'è la paura di praticare il nudismo, e lo vediamo con quanta cura cerchiamo posti isolati e praticamente inaccessibili per denudarci. E poi, c'è la paura di essere colti in fallo se non rispettiamo le regole imposte in alcuni centri naturisti (ci preoccupiamo di vestirci per entrare in un market come se la violazione di questa norma comportasse la pena di morte). E poi la paura di fare manifestazioni nudiste quando invece vediamo manifestazioni di tutti i tipi, legittime ovviamente (animalisti, ambientalisti, antivivisezionisti, gay ecc.). Insomma, noi naturisti abbiamo paura di tutto e di tutti in una società dove tutto è tollerato o permesso. Noi, che invece dovremmo essere orgogliosi di essere naturisti, ci nascondiamo per paura delle conseguenze. Noi, che dovremmo rispettare soltanto le leggi della natura, finiamo per rispettare scrupolosamente soltanto le leggi della società tessile e sessuofobica, osservando, inoltre, altrettanto scrupolosamente, come detto sopra, le norme che regolano la vita dei centri naturisti, in alcuni dei quali la nudità è un optional. Noi naturisti diciamo sempre che la natura va amata e rispettata, ma se non siamo orgogliosi di essere naturisti, non amiamo veramente la natura

e tanto meno la rispettiamo, perché non vi può essere rispetto per una persona che non rispetta la propria identità. E un naturista, che ha ritrovato la propria identità, non deve avere paura di mostrarsi nudo, di essere nudo, di essere naturista.

Oggi si dice che il naturismo deve essere riformato, si parla di revisionismo naturista come se il naturismo fosse un partito politico. Noi non abbiamo vergogna a parlare di revisionismo quando si tratta di rivedere alcune cose che non vanno, giacché tutto prima o poi deve essere soggetto a revisione, si revisionano i motori, le idee politiche, la Storia, ecc. Pertanto non c'è nulla di male a parlare di revisionismo se con questo termine si intende aggiustare qualcosa che non funziona. Ma il revisionismo non c'entra nulla con il naturismo quando si pretende di riformare le leggi della natura alle quali l'idea naturista si ispira.

La società tessile ha revisionato molte cose in questi ultimi trent'anni. Ed è indiscutibile che il revisionismo della società tessile abbia portato modifiche anche radicali, ma necessarie. Ciò che non è cambiato, invece, è il suo atteggiamento negativo nei confronti di un movimento come il nostro, che per il fatto di praticare la nudità, uno dei tabù più profondamente radicati nell'inconscio personale e collettivo di un popolo, è soggetto ad un rifiuto assoluto e senza appello.

In altre parti di questa rivista abbiamo scritto che l'uomo ha bisogno di nudità, non solo perché la nudità è un'esigenza interiore dell'uomo, ma perché la nudità è una condizione "naturale", oltre che il recupero di una identità perduta, oltre che la realizzazione del proprio sé corporeo. Noi naturisti dobbiamo sentirci orgogliosi di essere naturisti, e dobbiamo smetterla di pensare che la nudità sia un fattore molto "delicato" da trattare, tirando in ballo quasi sempre i bambini, di preoccuparci dei bambini. Noi dobbiamo avere il coraggio di parlare di naturismo, dobbiamo avere il coraggio di essere naturisti.

Noi pensiamo che il naturismo abbia diritto alla sua nemesi storica, nel senso che noi non dobbiamo continuare a pagare, con l'ostracismo di una cultura ipocrita, per gli errori commessi dall'uomo nei confronti della natura, e che purtroppo continua imperterrito a commettere (i trattati, come quello di Kyoto sull'inquinamento globale, sono solo chiacchiere), e che di riflesso si ripercuotono sul movimento naturista con la conseguenza di essere confuso con il nudismo estivo delle spiagge mondane, che a causa di ciò non viene preso sul serio. Il naturismo non è una barzelletta. Il naturismo, attraverso il processo di identificazione, è ritorno, è recupero, è ricerca, è esistenza. Se siamo naturisti, pensiamo da naturisti. Non dobbiamo avere paura ad esporci. Se siamo nel giusto, allora battiamoci con coraggio, senza paura di essere presi in giro, di essere derisi, di essere giudicati.

A chi continua con pervicacia a considerare la nudità oscena, rispondiamo che l'immagine più



casta è un nudo, e se costoro tirano in ballo i bambini, invitateli a recarsi in un centro naturista per constatare come i bambini si comportano nei confronti della nudità.

Il naturismo non è una droga, come qualcuno dice. Il naturismo è un farmaco "naturale", non è controindicato per nessuno, non ha effetti collaterali, non stravolge la realtà, non deforma sentimenti e passioni, non travolge la psiche come la coazione tessile. Il naturismo è equilibrio, è serenità, è pace, è rispetto.

Da questa consapevolezza deve nascere l'orgoglio di essere naturisti.

# Naturismo, “un sapere originario”

di Beppe Miracapillo



Carl Gustav Jung, discepolo di Freud, ha scritto sui “saperi originari dell’uomo” quando ha parlato degli archetipi universali. Le divergenze con Freud su questo punto sono note: sulla figura di Dio, per esempio, Freud dice che Dio è una creazione/proiezione della nostra mente, mentre Jung sostiene che Dio è un archetipo universale, cioè qualcosa che è dentro di noi, altrimenti non si spiegherebbe il perché, al netto delle differenze immaginifiche, l’uomo abbia creato questa figura, se non uguale, del tutto simile in quasi tutte le culture o civiltà che non hanno mai avuto contatti fra di loro. Dio è una delle rappresentazioni fondamentali che si ripresentano sempre e dappertutto, perché tali rappresentazioni possono essere fondate solamente sulla sussistenza di certe condizioni psichiche inconscie, come dice Jung nel suo libro “Psicologia e religione” in cui scrive anche che la religione è incontestabilmente una delle prime e più universali attività della mente umana. Senza entrare nel merito della diatriba Freud/Jung, compito che non ci compete e né abbiamo titolo per farlo, prendiamo atto che il ragionamento di Jung porta a definire un archetipo il frutto di “un sapere originario”. Ciò vuol dire la figura di Dio non è una creazione/proiezione della nostra mente ma è qualcosa che l’uomo ha dentro di sé in modo inconsapevole. Non sappiamo come l’uomo l’abbia appreso, dice Jung, ma constatiamo ogni giorno che esiste. Ne è un clas-

sico esempio il comportamento del bambino o della bambina quando, inconsciamente, mette in atto una “sostituzione simbolica” di un oggetto mediante un altro (una bambola che rappresenta una bambina vera). E anche qui, come per l’uomo, non sappiamo come il bambino l’abbia appreso, ma “lo sa”. Quel sapere originario, dice sempre Jung, è patrimonio del bambino. Insomma, semplificando al massimo il pensiero di Jung, possiamo dire che il sapere originario fa parte di un’eredità arcaica degli uomini. La figura di Dio, al netto delle differenze della sua rappresentazione e interpretazione, è la stessa in tutti i popoli.

Analogamente, se riteniamo valido il ragionamento di Jung, sconfessando Freud, possiamo dire che il naturismo non è un’invenzione, ma “un sapere originario” presente nell’uomo derivato da un vissuto arcaico andato perduto. Per cui il nudismo altro non è che il retaggio di un’eredità arcaica riemersa dalle profondità dell’inconscio, individuale e collettivo, di un vissuto arcaico, e cioè un modo di vivere di lontane generazioni di cui l’umanità aveva perso la memoria.

Ciò che ha fatto il naturismo, per mezzo della pratica della nudità collettiva, promiscua di sesso e di età, è recuperare il sapere originario della nudità, un sapere appreso geneticamente, come fa il bambino con il processo di “sostituzione simbolica”. Insomma, il naturismo recupera un comportamento inconscio portandolo a livello di coscien-

za e rendendo consapevole questo comportamento in una sorta di autopsicanalisi naturale. In altre parole il naturismo fa scattare quel meccanismo inconscio che sta alla base del recupero dell'ancestrale ricordo della nudità vissuta dall'uomo in epoche lontane. Di conseguenza, il bisogno di nudità, analogamente al bisogno di Dio, rientrerebbe nella categoria di quei bisogni inconsci che costituiscono gli archetipi universali.

E' stato detto, dagli scrittori naturisti che si sono succeduti nel tempo, che l'uomo ossessionato dalla vestizione coatta è diventato nevrotico. La nudità, per contro, fa acquisire all'uomo coscienza di sé, ma in questa acquisizione l'uomo vede un pericolo, prova paura di fronte a cose che possono sopraffarlo, come la nudità, appunto. E' ciò che accade al tessile sopraffatto dalla paura di un divieto religioso che hanno provocato in lui quello che Freud definisce "riflesso condizionato".

Ai suoi albori, scrive Jung, il Coscìo deve essere stato cosa ben precaria. In società relativamente primitive, ancora oggi si può osservare con quanta facilità la coscienza sia soggetta a oscurarsi. In questa "oscurità" ben si comprende come sia facile l'instaurazione del tabù, che va ad occupare zone psichiche delimitate e scrupolosamente rispettate. E' la legge dell'inconscio che fa dire a Freud che "l'io non è padrone in casa sua", tanto è vero che le ricerche moderne in questo senso ci hanno portato a comprendere di come la coscienza individuale sia fondata su una psiche inconscia. Ma questo discorso ci porterebbe lontano e noi dobbiamo tornare al fulcro della questione, e cioè che il nudismo altro non sarebbe che l'emergere di "un sapere originario". Come scrive sempre Jung, l'inconscio è capace, talvolta, di manifestare un'intelligenza ed una finalità superiori alle possibilità introspettive coscienti. Come a dire che è grazie alle inaspettate capacità dell'incon-

scio che è stato possibile il recupero della nudità come "un sapere originario" ch'era dentro di noi. Quelle dell'inconscio sono forze inafferrabili e potenti, altrimenti non si spiegherebbe la resilienza del naturismo alle persecuzioni, per esempio, naziste che si sono verificate nella Germania prima della seconda guerra mondiale.

Per rafforzare le sue tesi sugli archetipi universali, Jung dice che la sua teoria di idee originarie preconsce non è una sua invenzione, come dimostra la parola "archetipo", che appartiene ai primi secoli della nostra era. Con particolare riguardo alla psicologia troviamo questa teoria nelle opere di Adolf Bastian e poi ancora in Nietzsche. Nella letteratura francese Hubert e Mauss e Lévy-Bruhl riportano idee del genere. Ma Jung ci tiene a precisare "che commetterebbe un grave errore chi volesse vedere nelle mie osservazioni una specie di dimostrazione dell'esistenza di Dio. Esse dimostrano soltanto l'esistenza di un'immagine arcaica della divinità, e questo è tutto quello che, a parer mio, possiamo dire di Dio dal punto di vista psicologico".

Si dice spesso che il nudismo sia una fede, ciò che è vero, ma questa fede viene rafforzata se la sosteniamo con la convinzione. Dice ancora Jung: "L'uomo è capace di vivere le cose più incredibili, purché esse abbiano un senso per lui. Ma la difficoltà sta nel creare questo senso. Questo senso deve essere naturalmente una convinzione". Ecco, se noi diamo un senso al nudismo, questo senso è il prodotto delle nostre convinzioni. E' stata la forza delle nostre convinzioni a far sì che questo "archetipo" abbia potuto sopravvivere in passato e a continuare a vivere nel mondo moderno, nonostante l'avvento dell'era digitale abbia distanziato gli individui, ciò in contrasto con l'ideale naturista che si fonda sulla ipervicinanza delle persone.



Foto tratta dall'archivio storico UNI

# Quella volta che i torinesi si misero a nudo



**di Dario Basile (dal Corriere della Sera del 14/9/2020)**

**Esattamente cinquantun anni fa, alle porte di Torino, nasceva il primo campo naturista d'Italia. Un'oasi verde da vivere in costume adamitico negli anni della città fabbrica.**

A fondarlo - con altri due soci - è Gianfranco Ribolzi, un ex ingegnere della Fiat che ha abbandonato la carriera e gli abiti (è il caso di dirlo) da vicedirettore della grande casa automobilistica, per dedicare anima e corpo alla sua vera passione: il naturismo. Il naturismo è una filosofia e un modo di vivere. Chi pratica la nudità in comune lo fa per sentirsi in armonia con la natura. Per gli adepti di questo movimento togliersi i vestiti vuol dire spogliarsi dai ruoli sociali e dagli impegni del quotidiano, per vivere un sentimento originario e arcaico: non essere separati dalla totalità dell'essere. Ricorda Ribolzi, oggi settantottenne: «Tom Operti, che aveva appena fondato in Svizzera l'associazione naturisti italiani, era il commercialista di mia madre e così venni in contatto con lui e mi convinse nell'idea di capire che cos'era questo fenomeno per me nuovo».

Siamo nel 1964 e, all'epoca, in Italia il naturismo non è ancora diffuso. Una mattina, all'ora ventiduenne Ribolzi decide di partire, in compagnia di un amico, alla scoperta di uno dei paradisi per i naturisti di quegli anni: l'Île du Levant, l'isola francese al largo della Costa Azzurra. «Siamo arrivati in questo posto meraviglioso e abbiamo trovato un

ambiente naturista, nuovo per noi. In Italia non esisteva nulla di simile. Abbiamo visto gente nuda che nuotava felice, prendeva il sole e sono rimasto molto colpito e così è cominciata l'avventura». Negli anni in cui a Torino si produceva la Fiat 128, era arrivato il momento di far conoscere anche agli italiani la cultura del corpo nudo. E così nel 1969 Ribolzi acquista, insieme ad alcuni soci, un terreno di 10 mila metri quadri a La Cassa, a 25 km dal centro città e al confine con il Parco della Mandria. «Eravamo tre soci in questo grande recinto e abbiamo iniziato a giocare. Abbiamo realizzato il nostro sogno: il primo parco naturista d'Italia. Una volta montato un box di lamiera, un amico ci ha regalato una casetta mobile, infine facemmo un buco nel terreno argilloso e si riempì d'acqua. Quella fu la prima idea di piscina».

Poi, man mano, la situazione migliora. Arrivano le prime roulotte e anche le strutture si perfezionano. Oggi il Villaggio Naturista Le Betulle ricopre una superficie di 140 mila metri quadrati. Tra i frequentatori di ieri e di oggi ci sono anche noti personaggi della vita cittadina, che però preferiscono mantenere l'anonimato. Ribolzi ci tiene a distinguere il naturismo (che è un modo di vivere) dal nudismo: «I nudisti si mettono semplicemente nudi su una spiaggia libera, il naturismo invece racchiude i concetti di rispetto di sé, degli altri e della natura che sono fondamentali. Nel nostro villaggio ci sono i bambini, le famiglie e questo crea un'armonia di vita insieme». Nel campeggio

naturista oltre a prendere il sole senza veli, si organizzano gare di nuoto, tornei di ping pong, di bocce e di pallavolo. Attività da svolgere all'aria aperta senza, ovviamente, la necessità di indossare gli abiti sportivi. Tutto però deve rigorosamente avvenire all'interno del mondo protetto del villaggio, se no diventa esibizionismo.

Aggiunge Ribolzi: «A Parigi hanno aperto un ristorante dove si può andare a mangiare nudi, a Milano hanno organizzato la visita a una mostra di quadri senza vestiti. Sono delle cose che non hanno molta logica nel nostro mondo». Togliersi i vestiti può essere un momento di riflessione e una ricerca di benessere, ma tutto ciò non sembra attrarre particolarmente le nuove generazioni: «Oggi i ragazzi hanno altri interessi». Esiste un circuito turistico internazionale di naturismo: «Da noi vengono molti olandesi, francesi, tedeschi. Si fermano anche due settimane, vanno a visitare Torino o le Valli di Lanzo».

La Regione Piemonte, nel settembre del 2015, ha emanato una legge regionale che disciplina il turismo naturista al fine di promuoverne la pratica. La direttiva dice: «La Regione promuove l'individuazione delle aree e favorisce la realizzazione di strutture pubbliche e private destinate alla pratica del naturismo. I comuni possono destinare alla pratica del naturismo spiagge lacustri o fluviali, boschi ed altri ambienti naturali di proprietà del demanio o di enti pubblici». Ma perché si prova piacere a stare nudi in mezzo agli altri? È un modo di differenziarsi o di sentirsi uguali? Conclude Ribolzi: «Esser nudi è una cosa semplice e banale, siamo nati nudi».



## In unione con la natura

**OCEANICO, MEDITERRANEO, CAMPESTRE...  
I NOSTRI 6 VILLAGGI FRANCE 4 NATURISME  
TRAGGONO TUTTI I PIACERI DALLE PIÙ  
BELLE REGIONI DI FRANCIA.**



- 1 **Euronat** - 33590 Grayan-L'Hôpital  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0)5 56 09 33 33 - Fax. 00 33 (0)5 56 09 30 27  
Email : info@euronat.fr - Sito web : www.euronat.fr
- 2 **Domaine Arnaoutchot** - 5006 route de Pichelèbe - 40560 Vielle-St-Girons  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0)5 58 49 11 11  
Email : contact@arna.com - Sito web/Prenotazione in diretta: www.arna.com
- 3 **Domaine de la Sablière** - Saint Privat de Champclos - 30430 Barjac  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0)4 66 24 51 16 - Fax. 00 33 (0)4 66 24 58 69  
Email : contact@villagesabliere.com - Sito web : www.villagesabliere.com
- 4 **Domaine de Bélézy** - 84410 Bedoin  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0)4 90 65 60 18 - Fax. 00 33 (0)4 90 65 94 45  
Email : info@belezy.com - Sito web/Prenotazione in diretta : www.belezy.com
- 5 **Le Sérignan Plage Nature** - 34410 Sérignan  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0)4 67 32 09 61 - Fax. 00 33 (0)4 67 32 68 41  
Email : info@leserignannature.com - Sito web : www.leserignannature.com
- 6 **Riva Bella Thalasso** - Route de Riva Bella - 20270 Aléria  
Prenotazioni : Tel. 00 33 (0) 4 95 38 81 10 ou 00 33 (0) 4 95 38 86 06  
Fax. 00 33 (0) 9 72 28 61 88 - Email : riva-bella@orange.fr  
Sito web : www.naturisme-rivabella.com

### I NOSTRI CORRISPONDENTI:

**ITALIA:** Luisa Ribolzi - Club Naturista le Betulle -  
Via Lanzo,33 - I-10040 La Cassa-To - Tel : 011 984 28 19



**www.france4naturisme.com**

# L'avvenire del naturismo organizzato

di Daniele Agnoli

*Segue dal numero precedente*

**Nell'ultimo numero di NATURISMO si legge un motto che contiene in sintesi tutto quanto qui si vuole esprimere: "l'avvenire del naturismo dipenderà dalla sua capacità di non venire inquinato dai gusti e dalle ansie del mondo contemporaneo". Il naturismo in parole povere deve saper restare se stesso e dare l'esempio di saper realizzare nelle sue organizzazioni associazionistiche quelle idee che propugna.**

Il mondo esterno deve saper con chiarezza che cosa sia naturismo e la sua formulazione deve apparire univoca in qualsiasi vocabolario o enciclopedia. Altrimenti la sua credibilità viene meno. L'organizzazione naturista deve pretendere 3 cose: la nudità non occasionale, come totale liberazione dal tabù della vergogna sessuale e gioia di vivere nudi; il rispetto del corpo e della persona propria e altrui, cioè il sentimento della salute integrale del proprio io psico-fisico nell'assenza di rigurgiti sadici nei confronti del prossimo; il rispetto della natura esterna nella gioia di vivere in un ambiente non sfruttato né inquinato. Per quanto riguarda la nudità è ovvio che l'organizzazione deve pretendere e imporre la sua attuazione a tutti coloro che intendono dedicarsi alla vita naturista. Per una sempre più vasta pratica della nudità è necessario anche insegnare ai neofiti come temprare il proprio corpo per avere di più dalla nudità e per godere questa nudità con maggiore gioia e dedizione al fine di riacquistare quella che avevamo definito una dimensione perduta. Come dice giustamente Claudio Ranieri, non ci deve turbare il fatto che la nudità sia da molti ricercata per motivi di curiosità sessuale. In realtà tutti, anche i non naturisti, sono attratti dal sesso e dal corpo nudo. La nudità, vorrei aggiungere, è una forma di amplesso con la natura, ivi com-



presa quella umana! Che per molti la motivazione sessuale sia all'inizio quella determinante non fa meraviglia: infatti la richiesta va dove minore è l'offerta. Essendo quasi nulla l'offerta di nudo, è legittimo che venga richiesto anzitutto questo. La frustrazione derivante dalla "castrazione tessile", cioè la cancellazione dei caratteri sessuali mediante le vesti e il divieto ossessivo di vedere il sesso altrui, presenta l'istanza naturista anzitutto come nudismo, cioè come bisogno e diritto di ricollocare la sessualità del corpo tra le componenti legittime della nostra persona. Non si deve temere la parola nudismo, ossia culto, cultura e civiltà del corpo nudo quale certezza sensibile del nostro esistere; nudismo nel senso originario di "Nacktkultur" (termine chiarissimo ma ipocritamente cancellato dall'organizzazione naturista tedesca); nudismo come diritto di stare nudi e di vedere nudi gli altri; nudismo come gimnosofia ossia filosofia di vita derivante dal vivere senza complessi di colpa la nudità, da questa enucleando motivi di saggezza, di elevazione e di crescita spirituale. Ciò che contraddistingue il naturismo dagli altri offerenti di nudo è proprio il



concetto di gimnosofia, al quale abbiamo voluto ridare la giusta collocazione in un momento in cui il diritto alla nudità sta per essere travolto e condizionato dalla generale tendenza consumistica. Il nudo (gimnos) non deve mai andare disgiunto dalla sapienza o saggezza (sofia). Meglio diremo che il nudo, che ognuno di noi desidera istintivamente o intimamente, deve essere assunto dal naturista non nella sua versione morbosa, ossia come sottoprodotto dello stato di frustrazione sessuale-visiva, ma nella prospettiva di una omogeneizzazione e reintegrazione della persona in tutte le sue componenti in modo che dalla nudità spontaneamente si sviluppi un processo educativo tale da rendere l'individuo più coerente e più saggio.

Non ci facciamo illusioni e prendiamo atto che in molti casi il passaggio dalla nudità alla filosofia e dalla saggezza del vivere non avviene, per cui, ad esempio, l'individuo continuerà a coltivare i suoi vizi come prima. Tuttavia anche in questo caso qualche cosa cambia, se non altro gradualmente si ridimensiona l'ansia sessuale che era all'origine della scelta nudista. A prescindere da questi casi, che non incrinano la legge, dobbiamo dire che è implicito nella condizione nudista anche il principio del rispetto della natura personale ed esterna. Non si tratta di un accostamento artificioso di principi indipendenti, ma di una diversa sfaccettatura dell'unico fenomeno "natura", nella quale e della quale l'uomo è l'espressione più alta e complessa. Abbiamo detto più volte che

natura e nudità sono sinonimi: in un'epoca, contraddistinta dalla produzione e dalla tecnologia, nella quale per contrasto è fortemente sentito il bisogno di un ritorno alla natura quale ancora di salvezza contro le forze immani che l'uomo stesso riesce a sprigionare, è nostro compito far comprendere questa identità e radicare al concetto di nudità il concetto di natura (umana ed esterna) e di rispetto per la natura in genere quale fenomenologia di tutto ciò che nasce, si evolve, si trasforma e muore.

*Fine della 2ª parte*



# TERRENI NATURISTI IN ITALIA

**L'UNI-LNV pubblicizza e sostiene i terreni naturisti italiani certificati dall'INF e invita anche i propri soci a frequentarli.**



Certificati dalla Federazione  
Naturista Internazionale INF



Verein (gegr. 1.1.2016)



Per maggiori informazioni consultare il sito:  
**[www.unionenaturisti.org](http://www.unionenaturisti.org)**



Leichtensteiner Naturisten



Verein (gegr. 1.1.2016)

Potete rinnovare fin da ora le quote associative  
**UNI-LNV 2021**

Considerando il particolare momento della pandemia mondiale il Consiglio Direttivo dell'UNI ha ritenuto opportuno ridurre la quota associativa del 2021 rispetto all'anno precedente.

## **QUOTE ASSOCIATIVE 2021**

**singola/o 20,00 euro  
coppia 40,00 euro  
young GRATUITA**

Tramite bonifico bancario:

**IBAN IT37Y0200801046000101080648** intestato a UNI

Oppure su Conto Postale n. **21766100** intestato a UNI c. p. 185 10100

A seguito del pagamento invieremo a casa il/i bollini richiesti.



*pizzo greco*  
Villaggio naturista

**Camping Village  
Club Pizzo Greco**

Località Fratte Vecchie  
88841 Isola di Capo Rizzuto (KR)  
tel. +39-0962.791.771  
fax +39-0962.792.249  
www.pizzogreco.com  
nfo@pizzogreco.com



**Le Betulle**  
Villaggio Naturista

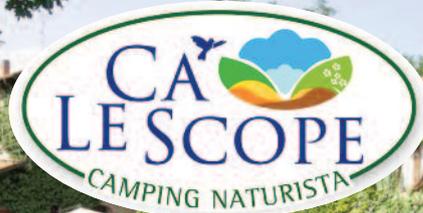


**LE BETULLE Villaggio Naturista**  
via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO)  
tel. +39-011.984.28.19  
www.lebetulle.org - info@lebetulle.org

CAMPING ★★★  
**CLASSE VILLAGE FKK**



**Camping Classe FKK Lido di Dante**  
Via Catone 48020 Lido di Dante (RA)  
tel. +39-0544.492.005 - fax +39-0544.492.058  
www.campingclassefkk.it - info@campingclassefkk.it




**CA LE SCOPE**  
CAMPING NATURISTA

Località San Martino La Quercia - 40043  
Marzabotto - Bologna  
Tel. /Fax + 39 051 93.23.28  
www.calescope.com - info@calescope.com




**SunCave Gardens**  
True Nature Club

Via delle Grotte 13, 00052, Cerveteri (RM)  
Telefono +39 329.79.04.369  
www.suncavegardens.com - suncave13@gmail.com




**Resort Naturista Grottamiranda**

Contrada Grottamiranda,  
Serranova di Carovigno  
Puglia (IT)  
Cell.: 336 67.27.18.65  
336 32.51.33.70  
www.resort-naturista-grottamiranda.com  
naturisme.grottamiranda@gmail.com





**Costalunga  
campeggio  
Naturista**




Località Palo,  
Sassello - Savona  
Tel. + 39 019 2054485  
Cell. + 39 3475291320  
[www.costalunga.org](http://www.costalunga.org)  
[info@costalunga.org](mailto:info@costalunga.org)

*Le Peonie*  
Camping Club Naturista




**CLUB LE PEONIE**

Località Montebiore - 08022 Dorgali - Nuoro  
Telefono /Fax + 39 0784 93362  
[www.clublepeoniesardegna.it](http://www.clublepeoniesardegna.it)  
[clublepeonie@tiscali.it](mailto:clublepeonie@tiscali.it)





**BNatural  
Naturism  
and Glamping**

Via delle Caldanelle, Loc. Sdrisciola, Piombino (LI)  
Tel: +39 3664915210  
[www.bnaturalglamping.it](http://www.bnaturalglamping.it)  
[reception@bnaturalglamping.it](mailto:reception@bnaturalglamping.it)



Naturist Club  
Parco del Gargano

**Naturist Club  
Parco del Gargano**



Contrada Canneto  
71012 Rodi Garganico  
Foggia  
Tel: +39 088496-5333  
Cell: +39 338 7039040  
[www.naturistgargano.it](http://www.naturistgargano.it)  
[info@naturistgargano.it](mailto:info@naturistgargano.it)





**BORGO CORNIOLA**

VIA VALLE ACERRETA 42, LUTIRANO (FIRENZE)  
TELEFONO +39.055 804812  
[www.borgocorniola.com](http://www.borgocorniola.com)  
[info@borgocorniola.com](mailto:info@borgocorniola.com)





**SASSO CORBO**

Località Casone - frazione Petricci  
58055 Semproniano- Grosseto  
Telefono + 39 0564 1911355  
[www.sassocorbo.com](http://www.sassocorbo.com)  
[info@sassocorbo.com](mailto:info@sassocorbo.com)

# IL MONDO DELLE CHIOCCIOLE

Ciao a tutti, mi chiamo Nadia, sono una naturista e l'amore per la natura mi ha portata da 5 anni al fianco di mio marito Davide, ad avventurarmi nel mondo delle chioccioline...

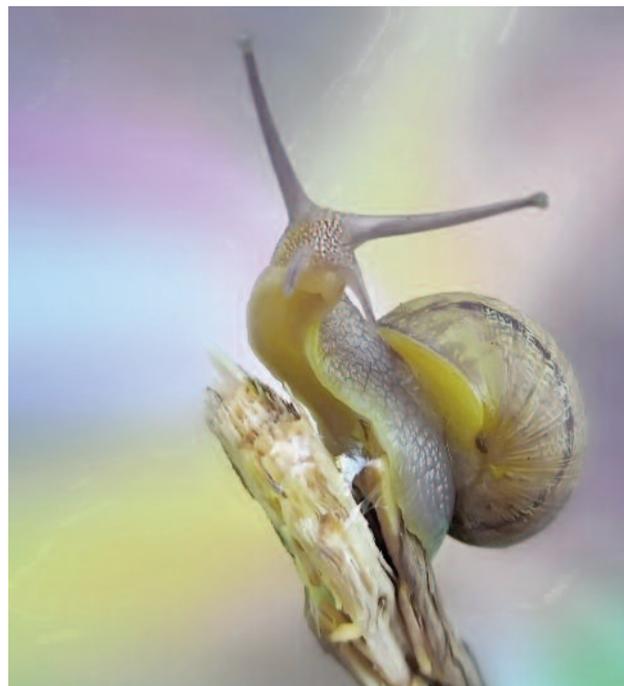
Tutto è iniziato con una giornata informativa tenuta a Cherasco, borgo ricco di storia alle porte delle Langhe, che ha legato la sua tradizione recente al mondo della chiocciolina. Supportati dai tecnici dell'Istituto di Elicicoltura di Cherasco abbiamo realizzato il nostro allevamento composto da 10 recinti della superficie totale di circa 2500 metri quadri, nel campo adiacente la casa in campagna nel Monferrato, in frazione Castiglione di Asti.

Il sistema di allevamento Chiocciolina Metodo di Cherasco affonda le sue radici nel patrimonio della sua terra, il disciplinare che conferisce alle chioccioline di allevamento il prestigioso titolo di Chiocciolina Metodo Cherasco è semplice ma impegnativo da rispettare. Il metodo si ispira in maniera ortodossa alle leggi della natura e, per questo, non sono concesse alternative ad un modello all'aperto, senza intervento umano che crei il riparo dalle condizioni del tempo: pioggia, neve e vento fanno da selezione naturale degli animali.

Il nostro sforzo è proteso verso un'elicicoltura di qualità che rispetta la natura accettando i limiti che questa impone, orientata esclusivamente ad uno standard qualitativo elevato.

La nostra scelta ricade su un'alimentazione esclusivamente vegetale, definita attraverso una selezione accurata di quelle materie prime capaci di garantire il migliore sviluppo.

Parte di queste chioccioline vengono da noi conferite a Cherasco, dove attraverso un innovativo macchinario, che utilizza ozono, viene estratta la preziosa bava in totale benessere dei molluschi, ottenendo un prodotto di alta qualità chimica e organolettica, ben lontano da quello di bave estratte con stimolatori invasivi e stressanti (aceto, sale...) usati finora. Le percentuali di mucopolisaccaridi e di proteine riscontrate nella bava attuale sono molto alti e quindi di maggiore efficacia nel compito antinfiammatorio, lenitivo e ristrutturante delle cellule. La bava ricavata dalle chioccioline Helix Aspersa è ricca di Collagene, Acido Glicolico, Acido Lattico e varie vitamine e viene utilizzata nei prodotti anti-



age nel caso di rilassamento dei tessuti.

Ora vorrei elencarvi alcuni prodotti cosmetici e per la salute a base di bava di chiocciolina:

- Crema Viso e Siero Viso indicati per viso, collo e décolleté per prevenire l'invecchiamento e ridare l'elasticità cutanea.
- Crema Mani per giusta idratazione dell'epidermide.
- Sciroppo Gastro riduce il bruciore e il reflusso gastrico.
- Sciroppo Tosse calmante della tosse secca e grassa.
- Gel Pronto Sollievo innovativo preparato per il fisiologico benessere di muscoli e articolazioni.

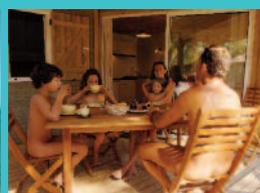
Spero di avervi dimostrato quanto sono utili questi animaletti e come è piacevole allevarli nutrirla e vederli crescere in piena natura.

Se desiderate avere ulteriori informazioni mi trovate su: [elicolturamuraro@gmail.com](mailto:elicolturamuraro@gmail.com) Vi risponderò volentieri e cercherò di trasmettervi un po' del mio entusiasmo per questo mondo delle chioccioline. A presto.

*Nadia Cuminetti*



## Corsica - Mini villa - Camping sul Mare



Tel. 0033 4 95 38 83 20 • [www.bagheera.fr](http://www.bagheera.fr)

# DIETE E NATURISMO

di Armido Chiomento

Ci risiamo.

Da più parti sento dire che presto avremo a che fare con un'altra epidemia e come in passato il percorso della diffusione sarà lo stesso, dall'Asia all'Europa. Notizia vera o psicosi? Non si sa. Il responsabile in questo caso sarebbe la marmotta, un roditore che ricorda il topo della peste nera bubbonica. Ancora una volta il virus sembra essere passato dall'animale a un pastore della Mongolia attraverso il cibo.

Il disorientamento e lo scoramento della gente sono comprensibili. Fatti disastrosi, guerre, stragi, migrazioni di popoli, alluvioni, terremoti ed epidemie si susseguono causando distruzioni e morti ovunque. In alcuni momenti si ha la sensazione che stiano per avverarsi le profezie bibliche. Gli antropologi ricordano addirittura le cinque estinzioni di massa, in particolare l'ultima avvenuta 65 milioni di anni fa, attribuita a un gigantesco meteorite che al suo impatto sulla terra causò l'oscuramento totale e l'estinzione dei dinosauri.

Attualmente la scienza ritiene vicina una prossima estinzione, che avverrà per colpa dell'uomo. Il riscaldamento globale, l'inquinamento, e le alte concentrazioni di popoli sono anche fattori possibili, ma in ogni caso sempre dovute all'umanità. Non meraviglia dunque se al verificarsi di una epidemia o di altri eventi disastrosi la gente avverte angoscia e paura.

## Cibo e salute

Gli allevamenti intensivi, l'alimentazione forzata e medicata e l'immobilismo degli animali ammalano le loro carni. Per l'uomo l'alimentazione carnea è divenuta ormai un rischio reale per la sua salute.

Diversamente dai carboidrati digeriti per via fermentativa, la digestione delle proteine si completa nell'intestino in modo putrefattivo sviluppando corpi tossici (indolo, creosolo, scatolo, ecc.) i quali giunti al fegato vengono ossidati, trasformati ed eliminati attraverso il sangue e le urine. I germi della putrefazione collaborano indubbiamente alla denaturazione della proteina, ma altrettanto inevitabilmente producono sostanze tossiche che devono poi essere eliminate.

I batteri e i virus, essendo incontrollabili, in alcuni casi passano facilmente da una specie animale all'altra e arrivano all'uomo.

Evidente è dunque l'importanza della salubrità dell'alimento. Le carni dell'animale debole, ammalato o medicato non possono conseguentemente essere sane.

Di questi tempi l'alimentazione carnea o onnivora ricca di cibo adulterato, devitalizzato o morto non solo è sconveniente, ma addirittura pericolosa.

Di recente ho letto nella rivista torinese *Infonaturista* edita dall'UNI (Unione Naturisti Italiani) alcune interessanti considerazioni sulle diete onnivore e vegetariane e dei loro rapporti con l'etica naturista. Il giornalista Pino Fiorella ha ricordato tre principali motivi che associano il vegetarianismo al naturismo: il primo è di natura etica, perché il consumo di carne comporta l'uccisione dell'animale e le inevitabili sofferenze dell'allevamento. Il



secondo di tipo salutista, perché la carne troppo spesso è responsabile di malattie e tumori. Il terzo motivo è spiegato invece con lo spreco di risorse (energia, acqua, produzioni agricole per l'allevamento) e il relativo inquinamento dell'ambiente.

L'autore prima di addentrarsi nell'argomento considera l'epidemia da Coronavirus ancora in atto e non trascura le altre passate di recente (aviaria, peste suina e mucca pazza) che hanno causato malattie all'animale e all'uomo e degenerazioni agli animali interessati.

Giustamente chi ha un regime alimentare carnivoro dovrebbe conoscere i rischi ai quali può incorrere assumendo questo suo cibo preferito. Ciò non basta a tranquillizzare il vegetariano perché anche il cibo vegetale può essere coltivato con sostanze teratogene o devitalizzato con la cottura. Non dimentichiamo il vecchio detto: La vita si mantiene con la vita, un aforisma che ingloba i migliori concetti.

L'alimento vegetale è indubbiamente più salutare di quello animale e la dieta mediterranea prevalentemente vegetariana lo conferma.

Negli anni cinquanta, dopo il secondo conflitto mondiale, il modernismo americano ha influito notevolmente sul cambiamento delle abitudini di vita e alimentari degli europei e nostre italiane. Lo stile alimentare vegetariano-mediterraneo "Italian style" ha dovuto cedere a favore del cibo raffinato e carneo; in pratica a un'alimentazione raffinata, devitalizzata e devitalizzante, ricca in costo, ma povera di nutrimento.

Con questa nuova alimentazione il panorama salutistico italiano cambiava e aumentavano i casi di alcune malattie: ipertensione, malattie cardiovascolari, metaboliche,

diabete, obesità e tumori. Il problema riguardava soprattutto l'eccessiva assunzione di grassi e di cibo raffinato; malattie ancora abbondantemente diffuse e attribuite in modo inequivocabile alla qualità del benessere raggiunto dalle società industriali occidentali.

Oggi, forse per reazione a certi comportamenti dietetici o di moda, si tende a rifugiarsi nella dieta vegana con scelte di cibo vegetale cotto e stracotto, devitalizzato, insano, privo d'ogni significato nutritivo oppure in altre cosiddette "libere" che hanno lo scopo di soddisfare ogni esigenza.

La moderazione resta comunque la via che accontenta onnivori, frugivori, carnivori e vegetariani e mette al riparo da facili inquinamenti e da contaminazioni epidemiche.

### Un soccorso dall'anatomia

Da un prospetto di anatomia animale comparata, appare chiaro che l'apparato digerente dell'uomo e la morfologia di alcune sue parti rassomigliano a quelle dell'animale frugivoro. Infatti, entrambi i soggetti (uomo e animale frugivoro) mostrano mani e piedi uguali, molari e unghie appiattite, ghiandole salivari ben sviluppate, pelle disseminata di pori, stomaco con duodeno e un'uguale formazione del colon.

Diversamente il carnivoro si distingue dalle specie precedenti per avere un intestino corto, il colon liscio, saliva e urina acida, molari appuntiti e artigli.

Le caratteristiche anatomiche rivelano dunque le particolari differenze dei soggetti, compreso il cibo preferito. Chi ama la ricerca può trovare conferma nelle reazioni chimiche prodotte dall'elaborazione digestiva e dal pH dei diversi tratti frapposti tra bocca e ano.

Le digestioni meccanica e chimica riconoscono il cibo più adatto all'uomo e come alimento di base quello vegetale (foglie, frutti, semi e cereali) e di supporto, occasionale o per adattamento, quello animale.

Nel caso dell'animale carnivoro l'associazione è facile e intuitiva: il suo alimento base è la carne allo stato integro, con sangue e ossa per compensare il pH.

Di conseguenza il carnivoro per non ammalarsi non può vivere mangiando frutta e verdura né il ruminante erbivoro mangiando carni; se così non fosse si ammalereb-

bero, ognuno a suo modo: il carnivoro di infiammazioni croniche intestinali, l'erbivoro di malattie neurodegenerative e l'uomo quando eccede con le carni o proteine animali, di tumore.

### Dieta e salute

In tutti i casi meglio sarebbe personalizzare la dieta tenendo conto se si è sani o malati e il tipo di occupazione. Ogni essere in natura è unico e irripetibile, ognuno è diverso dall'altro. Arnold Ehret, ideatore della dieta senza muco, si nutriva di sola frutta, verdure e digiuni. Io stesso da ormai cinquant'anni non assumo né carni di pesce né di altri animali, ma questi casi non sono da imitare, non dimostrano una regola comportamentale sicura. Ognuno ha delle ragioni che lo giustificano. Altrettanto poco attendibili sono le diete libere riprese soprattutto per compensare i problemi più intimi della persona (ansie e depressioni).

In Italia l'abuso di carne nella dieta è iniziato nel dopoguerra, quando ancora era diffuso il timore della fame e si esaltava l'importanza nutrizionale della proteina e della vitamina B12. Fortunatamente il problema oggi non è più questo; o meglio, non dipende dalla mancanza di cibo, ma piuttosto dalla conoscenza. La dose proteica giornaliera consigliata all'adulto è di circa 1 grammo per chilo di peso corporeo e secondo uno studio della FAO la metà, 0,5 g per chilo di peso corporeo; non molto diversi sono i risultati di altri studi, 0,6-0,7 g/kg. A semplice titolo conoscitivo: 100 g di carne magra di bue corrispondono a circa 19-20 g di sostanza proteica.

Pienamente condivisibile è la preoccupazione del giornalista Fiorella sull'attenzione da porre da parte vegetariana ai valori della vitamina B12; solo nel caso di diete equilibrate, semplici, sane e non stravaganti, il problema cessa di esistere.

### Naturismo nudista e nudismo naturista

Riprendendo i temi della rivista citata sopra, si vede riproposta la domanda cos'è o cosa non è naturismo, un argomento vecchio, dibattuto fin dagli inizi della rivoluzione industriale da igienisti e gimnosofi, intellettuali e filosofi. Nonostante il passare del tempo il dibattito continua. In pratica, all'interno di questo variegato movimento sembra che tutti gli addetti vogliano appropriarsi del termine "natura" (come avviene nel commercio) fornendo una loro personale interpretazione.

A calmare gli animi e a risolvere questo strano dilemma non aiutano le definizioni riportate nei vari dizionari della lingua italiana e, a quanto pare, si è dimenticato il lungo dibattito che c'è stato tra Daniele Agnoli e Nico Valerio verso la fine degli anni Settanta, considerato già allora ampio ed esauriente.

Anche le definizioni che conosciamo pubblicate nelle riviste e circolari associative evidentemente non sembrano abbastanza convincenti.

Non mi dispiace mettere al corrente il lettore di queste diatribe sull'importanza e l'interesse che hanno queste per questi piccoli gruppi di persone.

Personalmente, avendo conosciuto il movimento naturista dall'interno e oggi come appare dall'esterno, vedo un insieme di anime diverse (nudista, ambientalista, animalista, salutista, igienista, vacanziera, idealista) accumulate tra loro dalla pratica nudista.

Il soggetto che pratica questa espressione in modo libero, rispettoso dell'altro e amante della natura, a qua-



lunque nazionalità appartenga è decisamente un naturista; altrettanto vero è che chi segue il mondo della natura e vive la nudità in modo naturale all'esterno o all'interno dei centri organizzati, possa ritenersi indifferentemente nudista o naturista.

Se non ci lasciamo travolgere da ragionamenti troppo sofisticati, filosofici o intellettuali la descrizione più adeguata di queste due figure (nudista e naturista) contempla un ritorno alla vita semplice, spontanea nel vestire, essenziale e semplice nel mangiare come suggerisce la natura.

Nudismo e naturismo si esauriscono a vicenda poiché si dimostrano esclusivamente nella pratica, molto meno con la parola (v. Armido Chiomento, La semplicità perduta, Archio edizioni). Oggi se dovessi riprendere la mia sintesi naturista, riportata da Agnoli nella sua rivista Naturismo (2/78) aggiungerei il concetto di libertà. Non si può essere naturisti se non si è liberi; ma sia chiaro, di una libertà che riconosce i suoi confini. La nudità dell'uno deve rispettare il pudore dell'altro; esattamente come il vegetariano e il carnivoro che rilevano a modo loro i rischi che le due discipline incontrano, senza ostacoli o proibizioni.

Dunque, tolleranza e coerenza. Una tolleranza avvertita come solidarietà, comprensione umana; coerenza per non ostacolare il nostro individuale sviluppo umano.

Essere naturisti liberi non significa libertà di gozzovigliare, fumare, assumere droghe, comportamenti irrispettosi o altro di simile: questo è estraneo al naturismo. La libertà che intendo sta nell'apprezzare, gustare, partecipare a ciò che la natura umana e ambientale offre e invita: vivande, contemplazione, bellezza, amici-

zia, arte e tutto ciò che i sensi permettono di percepire. Ci sono vegetariani che non possono qualificarsi naturisti perché vivono lontani dalla natura, non sentono le sue armonie mentre ci sono altre persone che per cultura o tradizione rispettano e amano profondamente la natura ambientale e umana.

In un periodo come l'attuale sconvolto da un'epidemia particolarmente disastrosa, la consapevolezza naturista e i comportamenti conseguenti sono a mio avviso il miglior antidoto al degrado umano, sociale, civile ed economico al quale stiamo assistendo. La consapevolezza naturista non viene dalla nudità, né dai modi di mangiare e tantomeno da teorie contorte o artefatte.

I fatti odierni impongono un deciso cambiamento che si spiega con il ritorno alla vita semplice e frugale. Oggi è il tempo della solidarietà, di abbandonare l'ipocrisia, della riconquista della dignità intrisa di valori umani.

Il progresso dell'uomo non procede con il denaro, ma con l'amore per la vita. Smettiamo di pavoneggiarci di straordinarie e grandi conquiste fintanto che popolazioni intere muoiono di fame. L'uomo moderno, ricco e consumista deve convincersi che anche la sua vita è cambiata, che non sarà più quella di prima. È tempo di spogliarsi della zavorra che da troppo tempo opprime la mente e offusca la vista impedendo il ritorno alla semplicità e moralità umana. Questo è il cambiamento che assegna a ognuno di noi la patente di naturista, che dà la misura del nostro valore umano. Non era forse questo il programma degli igienisti o naturisti originari?

Le definizioni non cambiano la vita. Solo i cambiamenti delle persone sono in grado di cambiare il corso del vivere umano.



# Le Betulle

## Villaggio naturista



**Una vacanza all'insegna del relax, della cultura e del contatto con la natura**



**Ihre Ferien mit Entspannung, Kultur und Kontakt mit der Natur**



**your pleasant and relaxing holiday**

**Voor Uw plezierige en rustige vakantie**



**des vacances sous le signe du relax, de la culture et du contact avec la nature**

**Le Betulle**  
Villaggio naturista

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy  
Tel +39.011.984.28.19

[www.lebetulle.org](http://www.lebetulle.org)  
[info@lebetulle.org](mailto:info@lebetulle.org)

**N 45° 11' 14"**  
**E 7° 30' 50"**



# Difficoltà del naturismo

Ce l'aveva anticipato il sociologo e filosofo polacco Zygmunt Bauman, con suoi libri "Modernità liquida" (1999), "Amore liquido" (2000) e "Vita liquida" (2005), che l'era delle certezze era finita. Ma soltanto in quest'anno 2020 l'umanità se ne sarebbe resa conto. Tutto ha avuto inizio a Wuhan, in Cina, dove nel locale mercato un Coronavirus dei pipistrelli ha fatto il salto di specie e dall'animale è passato all'uomo. E dal quel momento tutto è cambiato per l'umanità intera. Il cosiddetto "effetto farfalla", teorizzato e sintetizzato da Edward Lorenz negli anni 1963-64, ha fatto sì che il Covid-19 si propagasse in tutto il mondo, subdolo, inarrestabile, inafferrabile, sconosciuto e, soprattutto, molto contagioso. E così, in breve tempo, tutte le nostre certezze, fondate sul lavoro e sulla libertà della nostra moderna civiltà, sono crollate come un castello di carte. Tutto è stato spazzato via da una terribile "bestiolina" invisibile, anche se, all'inizio, le immagini sconvolgenti della quarantena di Wuhan ci apparivano come quelle di un film catastrofico. Sembrava, per noi italiani, qualcosa di lontano, che, tutto sommato, non ci riguardava, anche perché, di colpo, avevamo abbandonato per precauzione i ristoranti cinesi.

Ma poi era accaduto qualcosa di imprevisto, d'imprevedibile e, forse, di sottovalutato. Il Coronavirus era sbarcato in Italia, e trentatremila morti ci erano caduti addosso come i mattoni di una casa che stava sbriciolandosi senza che niente e nessuno potesse impedirlo. Durante la quarantena i nostri nonni, soprattutto i nostri nonni, sono morti a migliaia, ed esterrefatti e impotenti abbiamo visto le bare portate via dai camion dell'esercito. Abbiamo visto le scuole chiuse e le città deserte in cui muoversi era consentito solo in caso di necessità e urgenza. Fare la spesa lo era, e lo è ancora, un incubo: mascherine, guanti, scanner sono diventati il nostro viatico quotidiano. Al supermercato sembriamo tanti zombi. Tra i banchi ci aggiriamo con paura, con sospetto che "l'altro" ci possa contagiare. E fino a quando era durata la qua-

rantena avevamo assistito alla scomparsa dei bambini. I bambini, che per il naturismo sono essenziali (essendo il naturismo un movimento per famiglie), sono stati reclusi in casa per proteggerli, ma senza i quali il mondo è come fosse morto. La Terra, come l'astronomia ci insegna, è come un astronave, un vascello che viaggia nello spazio. Ora quel vascello sembra agonizzare in preda ad una spaventosa crisi economica mondiale. La crisi ha investito anche il naturismo, che vive di rapporti sociali, di rapporti interpersonali, e che per questo è stato messo in difficoltà dalla crisi.

L'umanità ha vissuto, per tutto il secondo dopoguerra, con la paura di un conflitto nucleare. L'equilibrio del terrore ci aveva protetto, impauriti dalle conseguenze di una guerra impossibile di cui avevamo avuto un assaggio con il disastro di Chernobyl. Una volta Einstein, rispondendo ad una domanda su come sarebbe stata combattuta la terza guerra mondiale, aveva risposto: "Non lo so. Ma la quarta sarà senz'altro combattuta a sassate".

Ma adesso un'altra grande paura sta affliggendo l'umanità, la paura del virus, questo sconosciuto che ha spazzato via come uno tsunami le nostre incrollabili certezze, facendo traballare le fondamenta stesse della nostra civiltà. Tutto quello che davamo per scontato è svanito nel nulla. Ci sono venute a mancare le cose più semplici, le piacevoli abitudini, l'incontro con amici e conoscenti. Tutto è diventato difficile, la vita è diventata difficile perché condizionata dalla paura del contagio.

Come detto, anche il naturismo, già in difficoltà per tutta una serie di motivi, ne ha risentito e ne risentirà, perché il naturismo si fonda sui rapporti umani, sulla prossimità, promiscuità, convivialità, socialità, empatia, sulla possibilità di abbracciarsi quando ci si incontra. Un futuro fatto di mascherine, guanti e rispetto della distanza è un futuro che penalizza e penalizzerà pesantemente il nostro movimento, almeno fino a quando non si troverà un vaccino.

# Un mondo di plastica

di Rosita Dal Soglio



Ricordo, quando ero piccola, che quando guardavo il mare e lo vedevo così azzurro, così scintillante e pulito, pensavo, nella mia ingenua mente di bambina, che non si potesse sporcare una cosa tanto meravigliosa come l'acqua marina. Di conseguenza credevo che tutti i natanti, dalle barche più piccole agli enormi transatlantici, venissero calati in mare perfettamente puliti. Credevo, insomma, che tutte le imbarcazioni che solcavano i mari fossero tirate a lucido per farle navigare in modo da non "sporcare" il mare, oltre che per un fatto estetico anche per non danneggiare la salute dei pesci. E questo era un pensiero che mi disturbava non poco, soprattutto quando mi capitava di vedere una fila di pescherecci arrugginiti ormeggiati lungo le banchine. E allo stesso modo credevo che nulla potesse essere gettato in mare, a partire dagli escrementi umani e fino ad arrivare ai sacchetti di plastica che sovente finiscono nelle gole di balene, squali e delfini, uccidendoli per soffocamento.

Alle mie ingenua domande di bambina mi veniva spiegato che la natura ricicla tutto, perché tutto è biodegradabile, anche l'immondizia. Ma poi avevo scoperto che questo non era vero, o perlomeno era vero in parte, perché non tutto è biodegradabile, soprattutto per quanto riguarda la plastica. E comunque quando la quantità di rifiuti prodotti dall'uomo è troppa, ecco che la capacità di riciclo della natura viene meno, e tutto il naturale processo di demolizione dei rifiuti va a farsi benedire.

Ormai si vedono quasi quotidianamente in tv reportage e documentari sul tema dell'inquinamento dei mari dovuto alla plastica che il moto ondoso sparge sulle spiagge e che si unisce a quella gettata da maleducati di ogni tipo. Ebbene, come la scienza ci ha spiegato la plastica ha un tempo di biodegradabilità lunghissimo, tanto è vero che alcuni studiosi delle correnti marine hanno scoperto che negli oceani vi sono alcune gigantesche isole di plastica. Le dimensioni di queste isole sono impressionanti: l'isola di plastica del Pacifico, per

esempio, ha una superficie di circa due milioni e mezzo di chilometri quadrati, vale a dire che quell'orrendo "Mar dei Sargassi" di plastica è suppergiù grande quanto l'Europa. E ce ne sono altre negli altri oceani. Ma la questione non si esaurisce qui, perché il problema più grave è quello delle microplastiche. Non solo il fenomeno riguarda tutti gli oceani, ma è presente in tutti i laghi e nemmeno certi fiumi a scorrimento lento ne sono esenti. Insomma, per decenni abbiamo costruito tutto con la plastica e abbiamo vissuto in un mondo di plastica senza che ci rendessimo conto che il suo smaltimento sarebbe diventato un problema. E soltanto in questi ultimi tempi l'umanità ha preso coscienza della gravità della situazione, ulteriormente aggravata dalla pandemia a causa della difficoltà di smaltire miliardi e miliardi di mascherine e guanti di plastica.

Il movimento naturista, che è ecologista per definizione, una prima denuncia contro l'inquinamento l'aveva fatta fin dal suo sorgere, e quindi in tempi non sospetti, e giustamente nel congresso mondiale di Agde del 1974 era stato ben sintetizzato lo spirito naturista laddove recita che l'uomo deve vivere in armonia con la natura. E vivere in armonia con la natura significa rispettare l'ambiente, quell'ambiente che l'umanità non ha rispettato se è stata capace di "costruire" negli oceani alcuni "continenti" di plastica.



E' stato scritto che "il progresso non ammette rimpianti, ma un po' di nostalgia sì". Ebbene, noi naturisti non vogliamo come al solito essere definiti degli utopisti, dei sognatori, dei "fondamentalisti", ecc., contrari al progresso e quindi allo sviluppo, ma persone concrete per quanto riguarda la ricerca di soluzioni alternative all'uso di materiali inquinanti. E a tal proposito va detto che soltanto a partire dal 2010 è entrata in vigore la normativa dell'Unione Europea sull'uso della plastica biodegradabile.



Come è stato scritto da chi mi ha preceduta, "il naturalismo si distingue per l'atteggiamento di rispetto per i propri simili, di rispetto per la natura, per i prodotti e le risorse della terra; è contro il consumismo e le convenzioni che opprimono l'individuo; respinge la violenza, e i suoi mezzi principali di lotta sono l'esempio, la persuasione e la costanza nell'impegno; considera la pratica della nudità premessa indispensabile e mezzo insostituibile per riportare l'uomo ai suoi equilibri naturali".

Quanta verità e quanta attualità in queste parole scritte in tempi non sospetti, quando ancora non ci si era resi conto della gravità del problema ambientale, quando ancora l'ecologia non era di moda e non ci si preoccupava di proteggere la natura da una incontrollabile espansione antropica e da un dissennato sviluppo industriale, economico e consumistico che producono un inarrestabile inquinamento, come dimostrano gli spaventosi "Mar dei Sargassi" di plastica che hanno invaso gli oceani.

Pertanto, quando noi naturalisti parliamo di ritorno alla natura non siamo degli utopisti, ma persone responsabili che si preoccupano della salute del pianeta e di conseguenza dell'umanità. Noi parliamo di rispetto della natura e delle sue leggi (preso atto che la natura ci dà la vita e ci sostiene) e non di ritorno al passato, tanto è vero che i pionieri del naturalismo non hanno mai parlato di originismo o primitivismo, ma di uno stile di vita che noi non possiamo accettare perché è insostenibile dal punto di vista etico e dal punto di vista ecologico, dato che, come abbiamo visto, la capacità di riciclo della natura ha un limite di tolleranza che non è in alcun modo possibile superare.

**Partecipando ad un seminario lo scorso 10 ottobre sull'impatto della plastica sul nostro ecosistema ho fatto alcune riflessioni.**

**Nel 2015 la produzione di plastica a livello mondiale era di oltre 320 milioni di tonnellate.**

**La plastica che entra negli oceani dai fiumi è di 1.2-12.4 milioni di tonnellate.**

**80-90 anni vengono richiesti per pulire e rinnovare le acque.**

**L'80% delle tartarughe marine ingerisce rifiuti di plastica perché assomiglia al loro cibo naturale (es. meduse) rischiando la morte.**

**Le microplastiche primarie sono più piccole di 5 mm e si trovano all'interno di prodotti industriali o domestici ( es. scrub facciali, dentifricio).**

**Le microplastiche secondarie sono rifiuti più grandi di plastica che nel tempo si frammentano in particelle più piccole, per azione degli agenti atmosferici, fino a diventare microplastiche.**

**Le microplastiche che si sono trovate nel Mediterraneo in pesci predatori pelagici, pesci di acque profonde, specie commerciali e cozze.**

**Le probabilità che i coralli siano infettati da agenti patogeni e si ammalinano, aumenta dell'89% quando essi entrano in contatto con i detriti di plastica.**

**Per questo motivo ho pensato che noi Naturalisti dobbiamo comunque fare qualcosa, nel nostro piccolo, al fine di ridurre l'uso della plastica nei nostri resorts e nella nostra vita quotidiana.**



**VILLAGGIO NATURISTA**  
**"LA CHIAPPA"**  
**Sul Mare, in Corsica**  
**PORTO-VECCHIO**

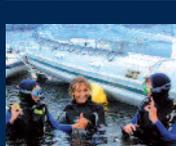
**Lontani dallo stress apprezzerete della natura, soli o in famiglia, vivrete il naturalismo in tutta libertà e tranquillità**



**Bungalows e Campeggio**

2 Piscine (una riscaldata), Acquagym, Sauna, Massaggi  
Scuola d'immersione, Scuola di windsurf e di Catamaran,  
Equitazione, Campi da tennis, Mini-Club, Mini-Golf,  
Bar e ristoranti, Dancing, Commerci.





**Route de Palombaggia - FR - 20137 PORTO VECCHIO**  
**Tel. 0033 4 95 700031 - Fax 0033 4 95 700770**  
**chiappa@wanadoo.fr - Prenotazioni on line: [www.chiappa.com](http://www.chiappa.com)**

di Enzo Zamperin

# Orienteering uno sport naturalista

Alcuni mesi fa sfogliando una rivista naturalista francese e leggendo un articolo sulle attività di tempo libero nei clubs e campeggi naturalisti, sono stato attratto dall'elenco di attività sportive più comuni praticate dai naturalisti. L'autore sottolineava la pratica del nuoto, jogging, tennis tavolo, volley e beach volley, petanque, yoga, tiro con l'arco e canoa. L'elenco non comprendeva l'orienteering, ma cosa c'è di più educativo dell'orienteering nel vivere il "naturalismo"?

Giunti con l'automobile nel luogo indicato dagli organizzatori dell'evento sportivo, ci guardiamo attorno per capire dove parcheggiare e come fare con i nostri zaini, se lasciarli in auto oppure caricarli sulle spalle e avviarci al ritrovo della gara di Orienteering (Corsa di Orientamento), che a volte - ahimè - non si trova in prossimità... dello zaino. Cominciamo così a cercare di capire cosa fare e dove andare: insomma, ci stiamo già orientando! Dopo aver viaggiato per chilometri di autostrade e strade minori, dopo aver eluso, nostro malgrado, il navigatore satellitare dell'automobile in alcune rotonde, dopo aver mancato qualche cartello indicatore bianco-arancione posto dalla società organizzatrice per condurci al centro di gara, siamo finalmente qui: al margine di un bosco o su di un grande prato con l'erba tagliata, pronti ad affrontare la parte sportiva - sperando che non si metta a piovere troppo così da trasformare l'erbetta del prato in fango adesivo alle ruote.

L'Orienteering è uno sport relativamente giovane. La FISO (Federazione Italiana Sport di Orientamento) è nata negli anni '80 e raccoglie diverse migliaia di iscritti in Italia, mentre gli atleti che praticano l'Orienteering sono alcuni milioni in tutto il mondo. Sono persone che corrono nei boschi, sui prati e lungo i sentieri, con una mappa molto dettagliata che utilizza una simbologia specifica, con una bussola e un dispositivo informatico al dito (sport ident card) che serve a confermare il proprio passaggio ai punti di controllo indicati sulla mappa. In corrispondenza di questi punti di controllo, sul terreno si trovano un paletto con un prisma bianco-arancione di tessuto (la famosa lanterna!) e una stazione elettronica capace di interagire con la s. i. card portata al dito. Coloro che praticano in modo continuativo hanno inoltre tutta una dotazione di abbigliamento e oggetti tecnici che li fanno sentire più protetti e trendy quando si ritrovano soli, insieme ad altri solitari e sperduti, nella foresta oscura e silenziosa dove solo s'ode l'ansito degli umani che corrono in ogni direzione dei punti cardinali...tra farfalle, ombre di fronde e raggi di sole, e funghetti velenosi.

....Dopo aver finalmente posato gli zaini sulla coperta

stesa a terra, ci muoviamo per salutare le decine e centinaia di amici e avversari-amici a loro volta accampati nella zona di arrivo della gara, e andiamo a verificare gli avvisi di gara e le griglie di partenza. Inizia, quindi, la preparazione alla competizione: si indossano indumenti di tessuto antistrappo, scarpe antiscivolo, e ci si cosparge di spray antizecche. Ma tutto questo "anti" dipende dalla mia sensibilità, quella del cittadino che entra in un ambiente molto bello e affascinante senza la mentalità e l'esperienza dell'esploratore o anche solo del cercatore di funghi rotto ad ogni ricerca di porcini. Sta di fatto che l'impatto con la natura è sempre emozionante e porta a un cambio di percezione e di umore. Spariscono gli asfalti bituminosi e le compressioni sociali artificiali; anche l'approccio naturalistico si affina e si esaltano i sensi, sia quelli necessari al godimento dell'ambiente che quelli utili alla competizione. C'è un rispetto di fondo verso lo "stadio naturale" che utilizzi-



amo, tant'è che nelle gare internazionali, che ospitano migliaia di atleti e famigliari, al termine della giornata gli spazi occupati ritornano vergini e puliti come al mattino presto prima della gara, fiorellini compresi.

Inizia, quindi, la fase di preparazione e di concentrazione alla contesa sportiva, nella quale ognuno svolge il condizionamento che preferisce e che ritiene necessario in funzione dei propri obiettivi e delle pro-

prie qualità. Ci si avvia poi alla partenza, che avviene con tempi differiti secondo categorie di età e di capacità tecniche e fisiche, e che a volte è situata in prossimità mentre altre volte dista alcuni chilometri, molto utili comunque a immergersi nell'ambiente del territorio e ad adattarsi fisicamente.

Scoccato il proprio minuto di partenza, si prende la mappa su cui sono segnati i punti da raggiungere in sequenza obbligata e la descrizione degli elementi da individuare: solo in questo frangente si svelano dunque gli elementi da cercare (il verbo "trovare" non è per tutti...). Con la bussola e con lo sguardo sul terreno si orienta la cartina. Da questo momento inizia la scoperta del tragitto da seguire: ognuno sceglierà se passare lungo un margine di bosco o salire sulla collina o affondare in una palude – per sbaglio – o seguire un ruscello



secco o stare sul sentiero o affidarsi alla bussola o ai santi... Nel bosco un raggio di luce fa individuare una radura utile a ritrovarsi sulla mappa, arbusti molto fitti consigliano di aggirare la macchia, massi e doline tutte uguali confondono, ruscelli diventati torrentelli per le piogge costringono alla ricerca di un guado, e sennò dentro e si riprende la corsa fradici. Le gare di lunga distanza durano per gli atleti élite vincitori circa 90 minuti: il tempo che loro impiegano per percorrere all'incirca 15 km e più o meno 500 metri di dislivello in salita. Per gli atleti migliori delle altre categorie i tempi variano tra i 45 e i 60 minuti su distanze che sono differenti secondo l'età. Per tutti gli altri "perduti e ritrovati" i tempi si allungano e le distanze lievitano, ma ci si diverte lo stesso.

L'Orienteering è uno sport impegnativo, ma non è pericoloso; sono richieste qualità fisiche di resistenza e

altrettante qualità intellettive per leggere velocemente la carta e studiare il terreno per fare le scelte di percorso migliori. Le gare individuali coinvolgono uomini e donne di tutte le età, dai dieci ai novant'anni e oltre (inizialmente i percorsi sono molto semplici); inoltre è anche possibile affrontare i percorsi a coppie o in gruppo. Molte competizioni orientistiche si svolgono anche nei centri storici e nei parchi cittadini (e ciò rassicura molto coloro che hanno timore di muoversi nei boschi da soli!), così che si può fare anche un po' di turismo nelle città. Ma l'orientamento non è solo corsa a piedi, in quanto si effettuano anche gare con la mountain-bike e gli sci di fondo, pratiche che richiedono altre doti tecniche. E infine, da diversi anni si è diffuso anche il Trail-O, che non si basa su prestazioni fisiche e velocità, ma sulla lettura fine della mappa (gli spostamenti avvengono su stradine sterrate e ciò consente la partecipazione anche a chi ha problemi di deambulazione).

In modo volutamente disorganico e confuso ho fatto una descrizione dell'Orienteering come lo vivo e affronto io, senza "perdermi" (è un mio leitmotiv) in aspetti didattici e tecnici, ma con la sensibilità che mi ha consentito di avvicinarmi a questo bellissimo e particolare sport che si svolge immersi nella natura, e che per certi versi s'affianca al naturismo e alla sua filosofia.

Io mi sono avvicinato solo recentemente al naturismo, per cui non oso fare parallelismi che potrebbero essere impropri, ma di certo in coloro che praticano l'orientamento la pratica sportiva ha un impatto sano e personalizzato sul benessere emozionale e psichico, che porta ad ascoltarsi e a scoprire nel tempo i propri limiti e rinnovare le proprie qualità. Affrontare le gare di Orienteering, in qualsiasi stagione e con qualsiasi tempo meteorologico e temperatura, richiede il perseguimento di uno stile di vita avveduto e, se non la conoscenza, almeno un'attenzione alle scienze naturali e dell'alimentazione. E' un mondo di "tessili", per cui si sta al sole in modo convenuto, ma spesso ci si spoglia completamente per cambiarsi gli indumenti, senza esibizionismi né sguardi interessati, dato che sui prati non abbiamo né spogliatoi né docce. Per lo meno c'è molta serenità; e quando si va nei paesi del Nord Europa si percepisce una ulteriore semplicità e naturalezza.

Prendere una cartina e inoltrarsi nel bosco lungo un sentiero, e ogni tanto deviare tra gli alberi sapendo dove ci si trova e come fare per rientrare a casa: questo è orientamento; chi cammina in montagna o va alla ricerca di funghi a suo modo già lo fa, ma sono altre emozioni.



# UNA VACANZA AL MARE DELL'ANDALUSIA

di Angelo Zamperin

Nel 1986 acquistammo la nostra prima roulotte, anche l'auto era nuova e decidemmo di allargare i nostri orizzonti di campeggiatori naturisti. Quell'anno la meta fu El Portus nella Mursia spagnola e due anni dopo ripetemmo l'esperienza con altri amici naturisti. Il campeggio naturista di El Portus era stato inaugurato da pochi anni: pochi alberi e quindi tremendamente assolato, ora è tutt'altra cosa. Durante quel periodo di vacanza facemmo delle escursioni, utilizzando una piccola tenda, per visitare luoghi e città dell'Andalusia particolarmente interessanti turisticamente. Nel 1988 decidemmo di scendere nel sud dell'Andalusia per raggiungere e visitare Cordoba, Granada e Siviglia, facendo anche una puntata a Tarifa, Gibilterra e Ceuta.

Tarifa era l'unica meta balneare e ci sorprese molto il mare particolarmente bello e frequentato da appassionati di windsurf. Ricordo che ci proponemmo di ritornare quanto prima.

Negli anni successivi, anche per questioni di tempo e di lavoro, ci limitammo alla Francia e alla Croazia.



Solo nel 2019 prendemmo la decisione di ritornare in Andalusia. Non avendo più la roulotte, affrancati da problemi di famiglia ed essendo le figlie adulte, decidemmo di utilizzare l'aereo, affittare un'auto e pernottare in un hotel prossimo a spiagge ufficialmente naturiste. Il programma prevedeva, in due settimane, escursioni nel tratto di costa da Malaga a Cadice, quindi Costa del Sol e Costa de la Luz. Aeroporto Malaga, compagnia low cost e hotel in Estepona accanto al villaggio Costa Natura: il primo resort naturista (1979) in Spagna. La scelta era di avere la mezza pensione in hotel e poter usufruire dell'opportunità di frequentare la spiaggia naturista ufficiale di Costa Natura.

La Spagna è la nazione più aperta e tollerante al nudismo turistico sulle spiagge per effetto della sua Costituzione, ma da alcuni anni, come in altre parti d'Europa, i Comuni sono più rigidi e critici alla pratica del "nudismo libero" in quanto il voyeurismo e l'esibizionismo sessuale sono in aumento nelle spiagge libere. A causa di questo vero problema i nuclei famigliari stanno scomparendo dalle spiagge cosiddette "libere" e non controllate.

Prima di partire la solita ricerca delle spiagge autorizzate e/o frequentate abitualmente storicamente dai naturisti. Il periodo scelto, la seconda metà di settembre, garantiva un buon clima e un non eccessivo affollamento in hotel e sulle spiagge, anche se la Costa del Sol, da Malaga a Gibilterra, è frequentata da turisti tutto l'anno.

La Costa del sol e quella de la Luz sono molto diverse: la prima, con sabbia grigia, ha normalmente spiagge poco larghe e alle spalle una interminabile sequenza di urbanizzazioni che ne condizionano fortemente la vita. Le spiagge della Costa de la Luz sono prospicienti l'atlantico, normalmente di sabbia chiara e fine, molto lunghe e larghe, decisamente più belle e più varie, con

numerosi parchi naturali che proteggono la fruizione delle spiagge stesse. La costa occidentale è più selvaggia naturale e varia, meno popolata, più ventilata e patria del kite surf.

La prima spiaggia visitata è stata, ovviamente, quella prospiciente il villaggio di Costa Natura, da 50 anni spiaggia ufficiale naturista ma ora compressa dagli hotel tessili ai lati che proibiscono ai nudisti di sconfinare. La fama di questa spiaggia ora è offuscata dalla inopportuna frequenza, nel tardo pomeriggio, di persone il cui comportamento non può definirsi naturista. Le stesse situazioni si possono verificare a Playa Cabopino ad Artola, famosa per le dune e a Playa Castillejo a Canos de Meca, che sono tra le spiagge più belle ma non controllate.



Positive le impressioni di Playa Benalmadena a Benalmadena (l'unica spiaggia controllata e dove ci sono cartelli che vietano l'uso del costume) e Playa Alcaidesa all'estremo sud a est di Gibilterra. Questa spiaggia di diversi km fa parte di una urbanizzazione con campi da golf e ha una zona della spiaggia, molto vasta, autorizzata per il naturismo.

Molto belle sono quasi tutte le spiagge atlantiche della costa de la Luz, in particolare Playa de Trafalgar a Canos de Meca, Playa Bolonia a El Lentiscal, Playa del Canuelo a Zahara de Los Atunes. Le spiagge atlantiche de la Luz da Tarifa a Cadice sono molto lunghe e poco urbanizzate e quindi più facilmente utilizzabili per il naturismo. Grossi problemi si incontrano soprattutto sulle spiagge della Costa del Sol, da Gibilterra a Malaga dove la frequentazione di voyeur ed esibizionisti sessuali di vario genere allontanano i gruppi familiari e questo volenti o nolenti è il problema che danneggia la reputazione del nostro movimento in questo momento e che le organizzazioni internazionali ufficiali dovranno prima o poi affrontare.



## SPIAGGE VISITATE DOVE IL NATURISMO E' AUTORIZZATO E/O PRATICATO

- Playa Costa Natura - Estepona
- Playa Cabo Pino - Artola
- Playa Alcaidesa - La Alcaidesa
- Playa de Bolonia - El Lentiscal
- Playa del Charcon - Fuengirola
- Playa Los Alemanos - Zahara de Los Atunes
- Playa del Canuelo - Zahara de Los Atunes
- Playa Los Castillejo - Canos de Meca
- Playa de Trafalga - Canos de Meca
- Playa Benalmadena - Benalmadena

## SPIAGGE SEGNALATE DALLA FEDERAZIONE NATURISTA SPAGNOLA E DALLE GUIDE NATURISTE

### COSTA DEL SOL

- Playa Guadalmar - Malaga
- Playa San Julian - Malaga
- Playa de Almayate - Torre del Mar
- Almanat Beach - Torre del Mar
- Playa de Alberquillas - Nerja
- Las Calas del Pino - Cantarrarian
- Playa Buriana - Nerja

### COSTA TROPICAL

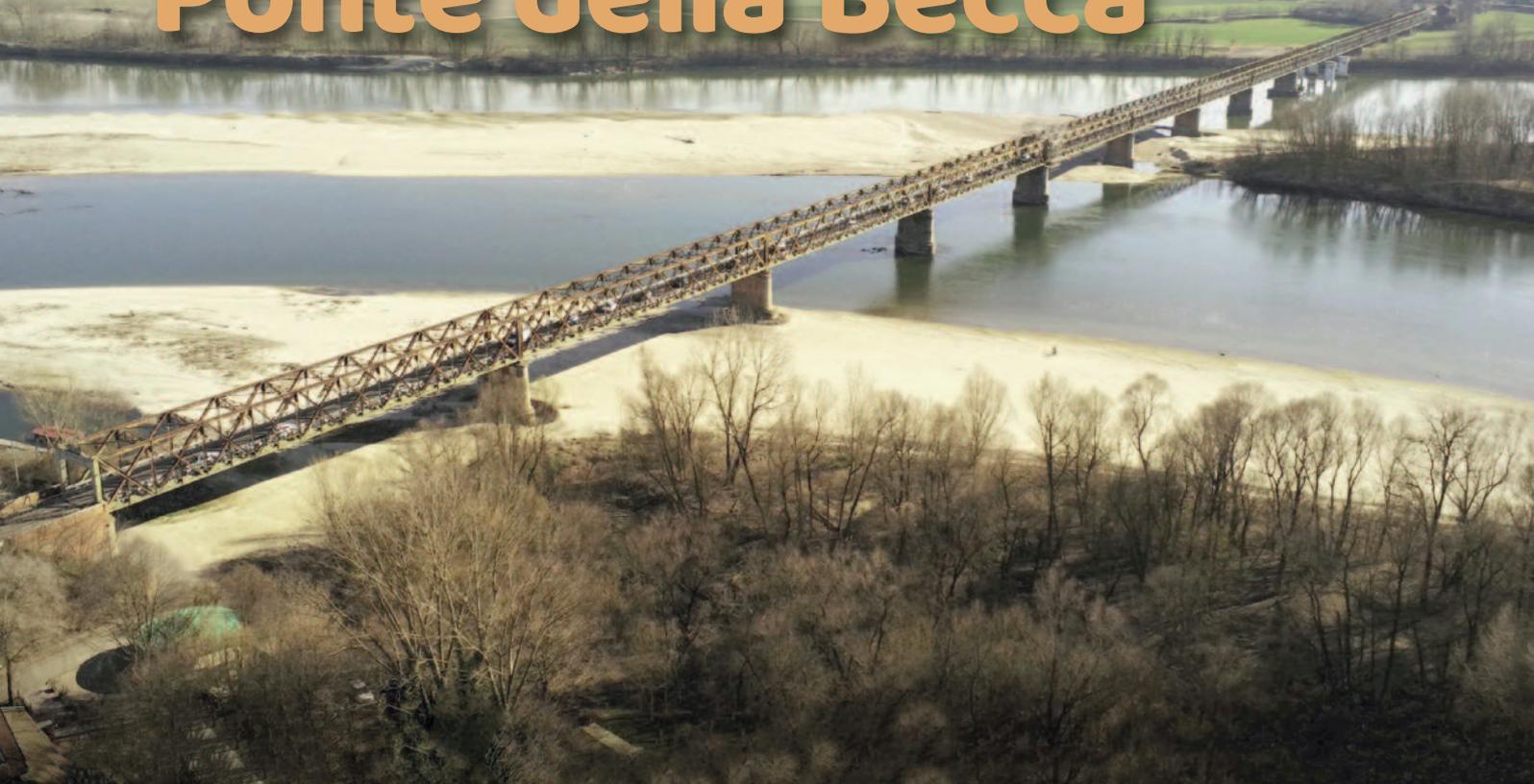
- Playa Cantarrarian - Almunecar
- Playa Herradura - Almunecar
- Playa del Muerto - Almunecar
- Playa de la Joya - Motril
- Playa Negratin Reservoir - Cuela de Campos
- Playa el Ruso - La Rabita

### COSTA DE LA LUZ

- Playa de Castilla South - Matalascanas
- Playa Camaron-tres Piedras - Chipiona
- Playa de la Cortadura - Cadiz
- Cala de Ponientes - Cabo Roche
- Playa Castilnova - Conil de la Frontera
- Playa la Mangueta - La Palmar - Zahora
- Cala de Aceite - Conil de la Frontera
- Playa de Nueva Umbria - Lepe
- Playa Cuesta Maneli - Matalascanas

# Nudismo d'altri tempi

## Ponte della Becca



Per la Storia del Naturismo in Italia, il Ponte della Becca è uno dei siti storici che hanno caratterizzato, e caratterizzano, seppur oggi in forma diversa, lo sviluppo e la pratica dell'idea naturista. E' uno dei luoghi simbolo che aveva come punto di riferimento la "Casetta Galleggiante" del Ghira (al secolo Giuseppe Ghirardelli), che era il ritrovo dei mitici "Nudisti del Po", scritta che troneggiava sulla fiancata della casetta.



Erano tempi eroici quelli, Basti pensare che prima che si potesse stare sull'isola, si poteva soltanto navigare lungo il fiume. C'era un orario di partenza dall'imbarcadero, un orario di arrivo alla sera, itinerario di navigazione, ecc. Prima della partenza il Ghira distribuiva i volantini con riportati i gli articoli 527 e 726 del Codice Penale

che avrebbero potuto eventualmente riguardarci in caso di intervento delle forze dell'ordine sempre in agguato contro i malcapitati nudisti di allora. Era lui quindi il deus-ex-machina del gruppo. Poi, con l'andar del tempo, e con l'evoluzione del costume, i "Nudisti del Po" avevano potuto scendere a terra e prendere possesso dell'isola che segna il punto di congiunzione del Ticino con il Po.

Un particolare curioso e una digressione. Il Ponte della Becca è stato da sempre un luogo baciato dal bel tempo meteorologico, è lo è ancora, anche se questa notazione non va presa alla lettera. Capita sovente, infatti, di partire da Milano, o dai luoghi di residenza, con un tempo imbronciato, se non addirittura piovoso, e trovare lì una bella giornata di sole, trovare lì il cielo azzurro intenso e l'acqua verde che ti invita a fare il bagno facendoti dimenticare il grave problema dell'inquinamento, ai giorni nostri di molto diminuito.

A prima vista il fiume appare sempre uguale, invece è sempre diverso, come è sempre diverso osservare il maestoso scorrere della sua corrente, il silenzio delle sue lanche, il rigurgito dei suoi pennelli, la morbida curva delle sue anse, lo sciabordio delle sue acque. Ogni domenica ci si sente accolti come nell'enorme abbraccio di un padre che ritrova i suoi figli diventati consapevoli

del fatto che al suo cospetto non si può che stare che nudi, come per farci perdonare il "peccato d'orgoglio" d'indossare i vestiti. E così per un giorno, uno solo purtroppo, ci sentiamo veramente a nostro agio perché ritorniamo a vivere nella nostra condizione naturale.

Tornando al naturismo, con il trascorrere degli anni e la conseguente evoluzione del costume, il naturismo ha preso piede in Italia, nonostante resistenze culturali, religiose e psicologiche e grazie anche all'opera divulgativa, nel bene e nel male, della stampa, del cinema prima, e della televisione poi.

Di conseguenza sempre più gente s'interessava al nudismo (la parola "naturismo", come concetto onnicomprensivo di una filosofia di vita, non era ancora entrata nella mentalità italiana) e sempre più persone, coppie e famiglie venivano al Ponte della Becca.



Giuseppe Ghirardelli  
sulla mitica Casetta  
Galleggiante

La casetta galleggiante a quel punto non poteva più bastare, e difatti non era più bastata. Era stato necessario acquistare una prima barca, e successivamente una seconda, per trasbordare i "Nudisti del Po" sull'isola poiché il gruppo era arrivato a comprendere circa duecento persone. Oggi quei tempi eroici sono finiti, e sull'isola il gruppo "Nudisti del Po" non ci va più. Ai giorni nostri il gruppo, grazie a Lucio Cappelletti (uno dei pionieri del naturismo italiano), ha cambiato nome e si chiama "Amici del Sabbione". E questo perché, abbandonata l'isola, il nudismo al Ponte



della Becca si è trasferito su un gigantesco sabbione ad alcune centinaia di metri dallo storico ponte in ferro, luogo che fino a qualche anno fa era possibile raggiungere in auto, mentre ora non è più possibile per l'istituzione del Parco Adda Sud vietato alla circolazione dei veicoli motorizzati (la zona è adesso accessibile a piedi o in bicicletta).

Quella di Lucio Cappelletti è stata una intuizione che ha permesso al nudismo naturista di sopravvivere in uno dei siti storici del naturismo italiano riportato anche sulla guida mondiale naturista.



### Lucio Cappelletti

Lucio Cappelletti nasce a Milano il 30 agosto 1938. Negli anni settanta diventa socio dell'associazione fondata dall'ing. Giuseppe Ghirardelli della quale viene ben presto nominato Consigliere. Entra quindi a far parte del Consiglio Direttivo dell'associazione diventando uno dei collaboratori del "Ghira".

Ha fatto parte del gruppo "Nudisti del Po" fin dalla nascita di questo sodalizio concorrendo all'acquisto di una barca in consocietà con una decina di soci. Ha partecipato all'esperienza della "Cascina" (una grande cascina di proprietà dell'ingegnere) che Ghirardelli aveva messo a disposizione dei soci, spendendosi attivamente con entusiasmo per fare funzionare l'iniziativa insieme alla moglie Rosy.

Negli anni ottanta entra a far parte della Federazione Naturista Italiana, e dall'aprile 1989 fino al 1991 ha ricoperto la carica di Consigliere Affari Generali.

Dal 1992 fino a tutto il 1995 è stato segretario della federazione con presidenza Tom Operti per tutto il 1996.

Nel 1995 ha fondato l'ANEI (Associazione Naturista Ecologista Italiana), di cui è diventato Presidente, insieme ad altri naturisti indicati nell'Atto Costitutivo dell'associazione.

Con l'ANEI ha ricostituito il gruppo "Nudisti del Po" cambiandone il nome in "Amici del Sabbione", salvando così, insieme ad altri, il sito storico del Ponte della Becca creato dal Ghira.

Consapevole del fatto che mantenere un minimo di socialità anche nei mesi invernali è fondamentale, con Renato Ardigò, ora presidente ANEI, ha contribuito alla ripresa dell'iniziativa di organizzare gli incontri naturisti in piscina, così come si faceva in passato.

Lucio Cappelletti è venuto a mancare il 17 agosto 2015 all'età di 77 anni.

Segreteria A.N.E.I.

# SUNCAVE GARDENS TRUE NATURE CLUB

il primo resort naturista alle porte di Roma

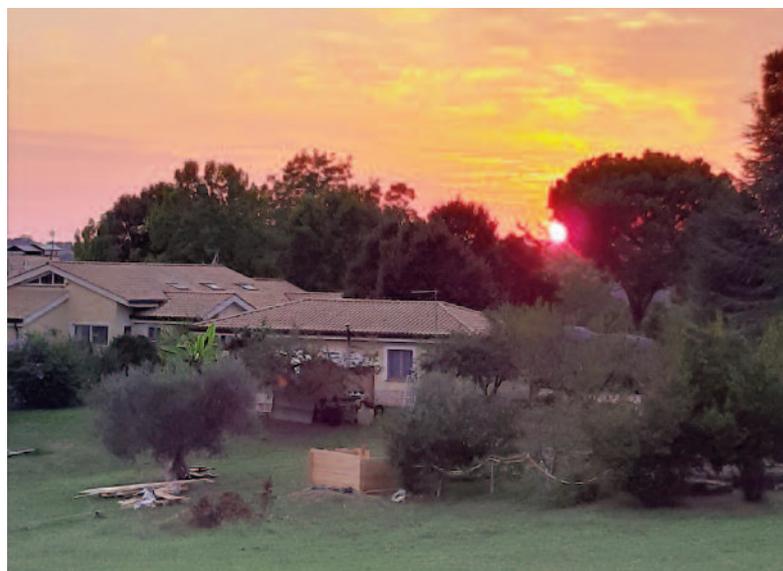


Un parco di tre ettari nella campagna tra Roma e Cerveteri, per metà esclusivamente riservato al naturismo: in questa vasta area verde, protetta dalla vegetazione circostante, sorge il circolo Suncave Gardens True Nature con il suo bio-lago balneabile, unico nel suo genere nel Lazio, e le spettacolari grotte etrusche che si aprono sul suggestivo anfiteatro in pietra lavica destinato ad eventi di musica, danza, teatro.

Nella casa padronale e nelle dépendance all'interno del parco è possibile alloggiare e ristorarsi. Suncave Gardens True Nature, che confina con la tenuta agraria universitaria e con il bosco di Bracciano, è un punto di partenza privilegiato per la visita ai dintorni ricchi di storia all'interno di un bel paesaggio naturale che si presta all'hiking e al trekking, al turismo equestre, al cicloturismo lungo le sponde del lago di Bracciano fino all'incontaminata spiaggia delle Sabbie Nere ai piedi del castello di Santa Severa.

Il parco offre la possibilità di assoluto relax, di attività sportive a bassa intensità come il tiro con l'arco e ricreativo-meditative in una visione olisti-

ca di benessere. La posizione geografica di Suncave Gardens True Nature è invidiabile: a meno di 15 minuti dal mare e dai laghi di Bracciano e Martignano, dai ricchi musei e dalle misteriose necropoli etrusche. Roma e il Vaticano



sono a mezz'ora di ferrovia. A 20 minuti l'aeroporto di Fiumicino e i porti di Fiumicino e Civitavecchia. La struttura è gestita dall'italo-americana Leslie Newell Poleri, ex cantante lirica e figlia d'arte (il padre, David Poleri, è stato il primo tenore degli Stati Uniti ad essersi esibito alla Scala di Milano).



La scuola di cucina di Leslie propone corsi, incontri singoli e cicli di lezioni per tutti. Tra le specialità di Leslie i piatti stagionali a base di ingredienti coltivati nell'orto biologico, un esempio di orto-giardino in cui ortaggi, frutti e fiori sono coltivati e curati secondo il principio dell'armoniosa organizzazione della natura e dell'estetica del verde, come nella tradizione degli antichi Romani e dei monaci.



A ALERIA IN CORSICA  
APERTO TUTTO L'ANNO  
Naturista dal 01/04 al 05/11

RESORT | CAMPEGGIO | SPA THALASSO | RISTORANTE

Riva Bella è la promessa di una vacanza rilassante in un ambiente eccezionale, nel cuore di una riserva naturale della Corsica orientale. Approfittate di formule appositamente studiate per il vostro benessere, con la famiglia, gli amici o da soli, ce n'è per tutti i gusti!

**PACCHETTO SPECIALE SPA FORMA**

7 notti in Veranda Oriente +  
4 sedute di jacuzzi per persona +  
Un buono di 120€ per il centro benessere

Soggetto a disponibilità. Minimo 2 persone.

OFFERTA VALIDA DAL  
01/04 AL 04/07 E  
DAL 30/08 AL 05/11

A PARTIRA DA  
199€/PERS

**PACCHETTO SPECIALE TALASSO**

8 trattamenti : 2 percorso marino, 2 bagno idromassaggio, 2 Salinea Cavitosonic, 2 lettini galleggianti.

Soggetto a disponibilità. Minimo 2 persone.

DA PRENOTARE E SALDARE AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE

199€  
INVECE 248€

**LE VACANZE A RIVA BELLA**

- Uno scenario di **benessere e ringiovanimento** dove il naturismo assume **tutto** il suo significato: tra mare turchese, macchia mediterranea profumata, stagni d'acqua salata e montagne.
- Un luogo ideale per i **nuovi naturisti**. Con la sua lunga spiaggia di sabbia bianca a perdita d'occhio, Riva Bella offre un'esperienza naturista ottimale e intima.
- Un ricco e vario **programma di attività** naturalistiche: longe-côte, passeggiate nella natura, paddle fitness, aquagym, yoga, pilates, HIIT, sea fitness. Il modo ideale per rimanere in forma!
- Infrastrutture **recenti, eco-progettate** per tutti i budget. Immersione nel cuore della natura in tutta comodità.
- Un luogo di vacanza per **tutta la famiglia**: club per bambini, parco animali, tornei sportivi, attività acquatiche, serate a tema, percorso vita, passeggiate, ecc.
- Un **centro benessere** di alto livello, un **ristorante** sul mare che onora la cucina corsa, un negozio di alimentari di qualità. C'è tutto sul posto!

**OFFERTE SPECIALI**

**Negli alloggi,**  
3 notti = 4 e 6 = 7  
dal 01/04 al 20/05 e  
dal 25/09.

**Alloggi, campeggio:**  
Sconti  
**da -15% a -30%**  
Secondo il periodo,  
vedere l'op

**Ricevete 7% del soggiorno**  
**in buono Riva Bella**  
se pagate il saldo  
primo del 31/01.

Con la **Garanzia di cancellazione**, approfitta delle condizioni ultra flessibili per modificare, cancellare o posticipare la tua prenotazione al 2021.

**Riva Bella Thalasso & Spa Resort**

Strada di Riva Bella 20230 Linguizzetta (Corsica)  
Tél: +33 4 95 38 81 10 (Alloggi) / +33 4 95 36 38 38 (Spa)  
Email : rivabella.corsica@gmail.com

Informazioni su [www.naturisme-rivabella.com](http://www.naturisme-rivabella.com)

Trovateci sui nostri social network: Facebook, Instagram e Twitter



# *pizzo greco*

Villaggio naturista



**Isola Capo Rizzuto (KR) - Italia**  
**Tel: 0962.791771 - 0962.792249**