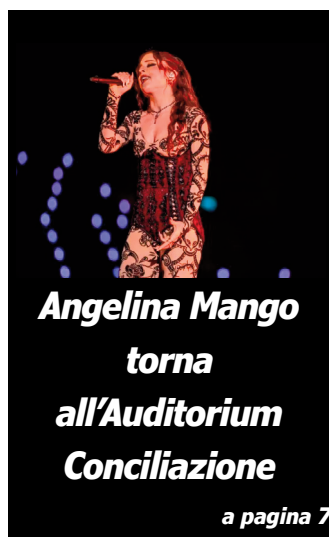




La Polizia Scientifica ha effettuato i rilievi sul luogo dell'incidente

Schianto in via Collatina: morti padre, madre e figlio

Tragedia alla periferia est di Roma. Un inseguimento partito dal Quarticciolo è culminato in un impatto frontale in via Collatina, costato la vita a tre persone della stessa famiglia: padre, madre e figlio di 70, 64 e 42 anni. La collisione è avvenuta intorno alle 22, quando una Toyota Yaris con a bordo sei uomini sudamericani, in

fuga dopo l'alt di una volante, ha invaso la corsia opposta travolgendo una Fiat Punto che procedeva in senso contrario. Il tentativo di controllo è scattato nella zona di via di Salone e via dell'Acqua Vergine. Alla vista della pattuglia, i fuggitivi hanno accelerato a tutta velocità. All'altezza di via Collatina, probabilmente a causa

dell'eccesso di velocità e della scarsa visibilità, l'auto in fuga ha perso aderenza, ha percorso un tratto contromano e ha centrato in pieno la prima vettura che sopraggiungeva. L'impatto è stato devastante. I soccorsi del 118 e i vigili del fuoco hanno tentato invano di salvare gli occupanti della Punto: i genitori sono

morti sul colpo, il figlio è deceduto poco dopo in ospedale. Tre componenti del gruppo sono stati fermati: uno subito dopo lo schianto e due, feriti, trasportati in ospedale e piantonati. Le accuse sono omicidio stradale in concorso, resistenza a pubblico ufficiale e porto di arnesi da scasso.

a pagina 2

Case Enasarco, ancora non si spegne la polemica



a pagina 3

Roma sempre più green: la giornata ecologica in Viale XXI Aprile



a pagina 5

La dieta mediterranea 'mette l'orologio'

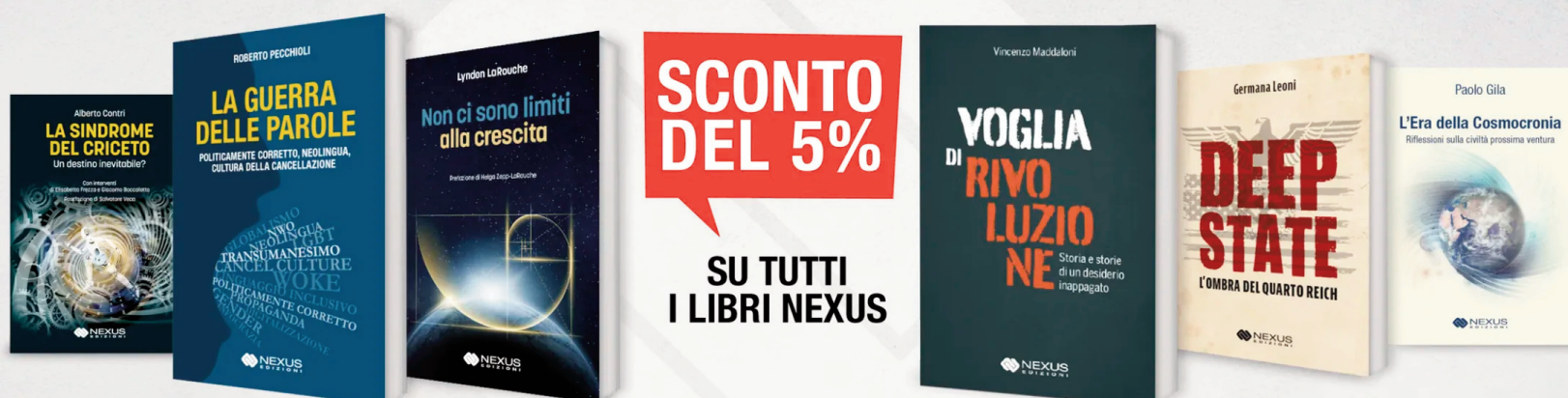
Nasce la nuova piramide alimentare basata sui ritmi biologici

La dieta mediterranea, modello di longevità invidiato in tutto il mondo, si aggiorna e diventa 3D, aggiungendo per la prima volta alla quantità e alla qualità dei nutrienti, anche la loro collocazione temporale in armonia con i ritmi biologici, ormonali e metabolici, nell'arco delle 24 ore. Questo nuovo approccio sviluppato dalla Società Italiana di Endocrinologia (SIE), insieme all'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI),



pubblicato di recente sulla rivista Current Nutrition Reports, a pochi giorni dalla Giornata Mondiale contro l'obesità, ridisegna la piramide della dieta mediterranea tradizionale, sincronizzando le raccomandazioni alimentari, che restano invariate, con l'orologio biologico e le oscillazioni ormonali (insulina, cortisolo e melatonina), offrendo così una strategia concreta contro obesità e malattie metaboliche.

a pagina 4



La Polizia Scientifica ha effettuato i rilievi sul luogo dell'incidente

Via Collatina: morti padre, madre e figlio



Nella vettura sono stati rinvenuti jammer per neutralizzare antifurti, cacciavite e altri strumenti. Altri tre uomini, anche loro sudamericani, sono fuggiti a piedi nelle campagne oltre il Raccordo anulare e sono ricercati; non si esclude che qualcuno sia ferito. La Squadra mobile partecipa alle indagini, mentre la Polizia Scientifica ha effettuato i rilievi sul

luogo dell'incidente. Dalla Questura è stato precisato che la gazzella dei carabinieri «ha perso il contatto con il veicolo in fuga» mentre la volante della polizia «è rimasta in scia, sebbene a distanza, per non generare rischi». Gli inquirenti ipotizzano che il gruppo fosse alla ricerca di un obiettivo da colpire o diretto verso un possibile covo nell'area. Poco

distante, nel marzo 2021, la 14enne Sheena Lossetto perse la vita in un altro episodio legato a un inseguimento; in quel procedimento l'autista della pattuglia, Pierluigi Tarsia, è stato rinviato a giudizio. Un richiamo che accende nuovamente l'attenzione sui rischi degli interventi ad alta velocità nella rete viaria tra Collatina e Raccordo anulare.

Anziana raggiunta per 25mila euro, arrestato venticinquenne di Napoli

La truffa del 'finto incidente'

Un venticinquenne originario di Napoli è stato raggiunto da un'ordinanza di custodia cautelare in carcere emessa dal gip del Tribunale di Roma, al termine di un'indagine coordinata dalla procura capitolina. Secondo gli accertamenti, il giovane avrebbe messo in scena la truffa del 'finto incidente' ai danni di un'anziana, sottraendole gioielli e denaro per un valore complessivo di 25mila euro. L'episodio, avvenuto a luglio del 2025, è iniziato con una telefonata alla linea fissa della vittima. Spacciandosi per un maresciallo dell'Arma dei carabinieri, il ragazzo avrebbe segnalato un grave sinistro attribuito alla figlia dell'anziana, sostenendo che avesse investito mortalmente una madre con il suo bambino. Con tono incalzante, avrebbe indotto la donna a raccogliere i pre-



ziosi in casa come cauzione e a far recare il marito in una stazione dei carabinieri quale delegato alla presa in carico della giovane indagata. Poco dopo, una seconda chiamata da parte di un sedicente avvocato avrebbe annunciato l'arrivo di un presunto delegato del Tribunale per ritirare contanti e gioielli al fine di definire la vicenda in modo bonario. All'apertura della porta, l'anziana ha consegnato il denaro e i monili. Solo in seguito, non vedendo rientrare marito e figlia, ha contattato i familiari e compreso l'inganno, quindi ha chiamato il 112 (Nue). Gli agenti del Commissariato Porta Pia,

interventati nell'immediatezza, hanno ricostruito la sequenza dei fatti grazie all'analisi delle immagini di videosorveglianza del palazzo. I riscontri tecnici, condivisi con gli inquirenti di Piazzale Clodio, hanno consentito di attribuire identità e volto alla persona presentatasi alla porta per la riscossione del bottino. Il quadro indiziario è confluito nell'ordinanza di custodia in carcere firmata dal gip di Roma. Il giovane è stato poi rintracciato dagli stessi agenti del Commissariato di Porta Pia insieme a operatori della Questura di Napoli, all'interno della sua abitazione in provincia di Napoli.

Sequestro ad Anzio per gasolio non conforme. Bloccati 3.412,63 litri di carburante

Controlli della Guardia di Finanza nei distributori

Controlli mirati nei distributori di carburante di Anzio e Nettuno da parte dei finanziari del Comando Provinciale di Roma, in collaborazione con i funzionari dell'Agenzia delle Dogane e dei Monopoli. Nel corso delle ispezioni è emersa, in uno degli impianti, la commercializzazione di gasolio non conforme, con conseguente intervento dell'autorità giudiziaria e sequestro delle attrezzature. Le verifiche sono state condotte sul posto dalla Compagnia di Nettuno con il supporto dei chimici del Laboratorio Mobile dell'Agenzia. Gli accertamenti tecnici hanno riguardato i prodotti stoccati e distribuiti, con particolare attenzione alle caratteristiche del gasolio destinato alla vendita al dettaglio. Dalle analisi è risultato che il carburante presentava un punto di infiammabilità inferiore alla soglia minima prevista, fissata dalla normativa a 55 gradi. Un parametro più basso indica

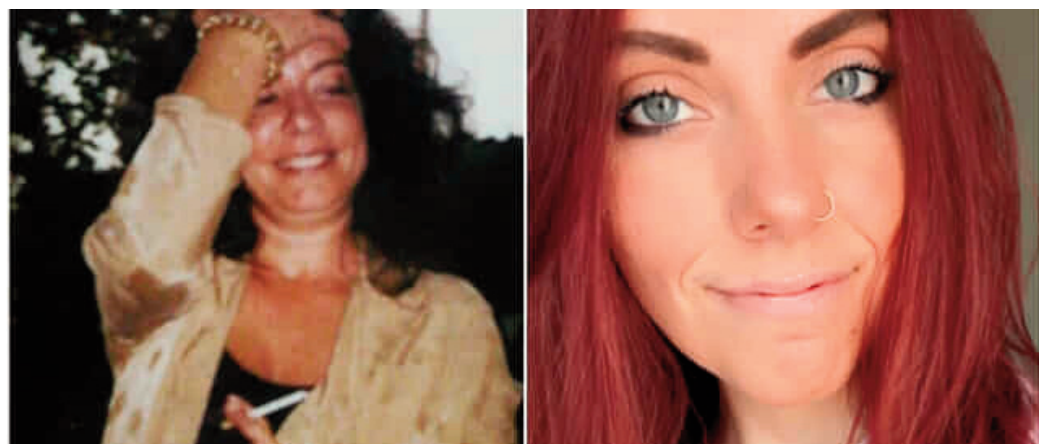


la possibilità di sviluppare vapori infiammabili a temperature inferiori a quelle consentite, aumentando il rischio di accensione in condizioni ordinarie di stoccaggio, trasporto o utilizzo. È stata inoltre rilevata la presenza di sostanze aggiunte al gasolio tali da alterarne le caratteristiche originarie. Informata la Procura di Velletri, è stato disposto il sequestro, poi convalidato dal gip del locale Tribunale, della cisterna contenente il prodotto e delle colonnine di erogazione. L'intervento ha consentito

di bloccare 3.412,63 litri di carburante, impedendone l'immissione in consumo. Il titolare dell'impianto è stato segnalato per i reati di frode in commercio e di contrabbando. Nell'ambito della stessa attività sono state accertate complessivamente 20 violazioni alla normativa di settore, riferite a irregolarità nella gestione contabile e documentale e al mancato rispetto degli obblighi di comunicazione e registrazione relativi alla movimentazione dei prodotti energetici.

Omicidio Camboni, la richiesta della difesa: "Accertare lo stato mentale"

Perizia psichiatrica per Giada Crescenzi



Si apre con una richiesta destinata a segnare l'intero processo la prima udienza per l'omicidio di Stefania Camboni, uccisa nel suo villino di Fregene. La difesa di Giada Crescenzi, unica imputata, invoca una perizia psichiatrica: la 32enne non ricorderebbe nulla della notte del delitto e, secondo i legali, potrebbe aver agito in uno stato di grave dissociazione mentale. Sullo sfondo, un parallelismo che riapre ferite mai rimarginate nella memoria giudiziaria italiana: "Siamo davanti

a un nuovo caso Franzoni". La donna è accusata di aver colpito la vittima con 34 coltellate mentre dormiva nel suo letto, nella notte tra il 15 e il 16 maggio dello scorso anno. L'accusa è di "omicidio volontario aggravato dalla premeditazione e dalla minorata difesa". La Crescenzi, arrestata il giorno stesso del ritrovamento del corpo, è detenuta da allora nel carcere di Civitavecchia. Le avvocatessse Anna Maria Anselmi e Maria Grazia Cappelli, che assistono l'imputata,

hanno aperto il dibattito con una richiesta netta: disporre una perizia psichiatrica per valutare la capacità di intendere e di volere della loro assistita al momento dei fatti. Secondo la difesa, Giada Crescenzi sarebbe stata vittima di un grave stato dissociativo, tale da impedirle la piena consapevolezza delle proprie azioni. Un elemento centrale è l'ammeno totale riferita dall'imputata: la donna sostiene di non ricordare nulla di quanto accaduto quella notte.



Attivati i bus sostitutivi per garantire i collegamenti da Anagnina a Battistini

Metro A ferma per guasto elettrico

Mattinata complicata per chi si muove a Roma. Dalle prime ore di lunedì 2 marzo il sito di Atac segnala la Metro A come "non attiva". Il disservizio riguarda l'intera tratta, da Anagnina a Battistini in entrambe le direzioni, con l'attivazione di bus sostitutivi per garantire i collegamenti. La sospensione del servizio su ferro interessa tutte le stazioni della linea A. Per mitigare i disagi, sono in funzione le navette su gomma predisposte lungo l'asse Anagnina - Battistini. L'affluenza risulta elevata fin dalle prime ore e si segnalano attese più lunghe del normale, con possibile rallentamento nella distribuzione dei passeggeri tra i principali nodi di interscambio. L'invito per chi si sposta nelle aree interessate è di considerare tempi di percorrenza aggiuntivi. Secondo le informazioni



raccolte da RomaToday, il blocco sarebbe riconducibile a un guasto elettrico generalizzato. I tecnici sono al lavoro per ripristinare la circolazione nel più breve tempo possibile, con interventi mirati sulla rete e sui sistemi interessati dal malfunzionamento. Non sono stati diffusi ulteriori dettagli sui tempi di risoluzione. Numerose le segnalazioni da parte dei viaggiatori,

che riferiscono fermate degli autobus particolarmente affollate e disagi diffusi nelle coincidenze. Le criticità risultano più evidenti nelle ore di punta, quando la domanda di trasporto è maggiore. Ulteriori aggiornamenti sono attesi nel corso della mattinata, mentre prosegue l'impiego dei bus sostitutivi a copertura della linea A tra Anagnina e Battistini.

Cambi in calendario per alcuni treni alta velocità, intercity, e linee regionali

Treni, modifiche e soppressioni fino al 9 Marzo

Fino al 9 marzo previste modifiche e soppressioni dei treni: il programma di Trenitalia prevede cambi in calendario per alcuni treni alta velocità, intercity, e linee regionali, ma non solo. Dal 28 febbraio e fino al 9 marzo la circolazione ferroviaria che riguarda la Capitale subisce delle modifiche. Lavori alle pensiline di Roma Termini e le corse di prova previste dall'ERTMS (European Rail Traffic Management System), programmate nel mese di marzo 2026, hanno prodotto una riorganizzazione del traffico ferroviario, in fascia notturna. Per tali attività le linee DD Chiusi Sud - Roma Tiburtina e LL Orte - Roma Tiburtina saranno interrotte dalle 23.00 alle 6.30 nelle notti dal 28 febbraio fino al 1° marzo e 7/8 marzo; le linee DD Chiusi Sud - Roma Tiburtina e linea LL Orte - Roma Tiburtina saranno

interrotte dalle 22.30 alle 5.30 nelle notti 1/2 e 8/9 marzo. Dei treni Frecciarossa e Frecciargento in transito tra Roma e Firenze andranno incontro a limitazioni di percorso a Firenze S.M.N., con cancellazione della tratta Roma-Firenze, soppressioni e modifiche di orario con allungamento dei tempi di viaggio. Un treno Intercity Prato-Roma e alcuni Intercity Notte Milano-Siracusa/Palermo, Trieste-Roma, Bolzano-Roma, Torino-Salerno subiscono modifiche di orario e/o di percorso con perdita di alcune fermate intermedie. Modifiche alla circolazione le prime corse del mattino e le ultime della sera di alcuni treni del Regionale di Trenitalia delle linee FL1 Orte - Fiumicino Aeroporto, FL2 Roma - Avezzano, FL4V Roma - Velletri, FL6 Roma - Cassino, FL7 Roma - Latina, FL8 Roma

- Nettuno, Leonardo express, Terni-Rieti-L'Aquila e della Roma - Firenze. Per alcuni treni viene proposto un servizio con bus tra le stazioni di Roma Tiburtina e Orte. I tempi di percorrenza dei bus potrebbero aumentare in relazione al traffico stradale. I posti disponibili possono essere inferiori rispetto al normale servizio offerto. Sui bus non è ammesso il trasporto bici e monopattini elettrici, non sono ammessi animali di grossa taglia eccetto i cani guida per non vedenti. Trenitalia consiglia i passeggeri, in prossimità della data del viaggio, a consultare i vari canali di informazione e di acquisto di Trenitalia, nonché le comunicazioni informative sulle variazioni del servizio veicolate tramite mail o SMS per i clienti che hanno acquistato un biglietto digitale regionale.

Nonostante il recente crollo del prezzo del cacao, i romani spenderanno il 5% in più

Uova di Pasqua sempre più care



Roma si prepara a una Pasqua dal conto più salato. Nonostante il recente crollo del prezzo del cacao, le famiglie della Capitale spenderanno almeno il 5% in più rispetto al 2025 per le uova di Pasqua. Le associazioni dei consumatori segnalano listini artigianali sostanzialmente stabili, mentre i prodotti industriali risultano più cari di circa il 10%. Il valore del cacao è sceso del 41% da gennaio e del 72% rispetto al picco dello scorso anno. Le imprese, però, hanno acquistato la materia prima a quotazioni superiori e fanno i conti con rincari di energia, logistica, manodopera e pro-

cessi di trasformazione. «Le scorte in magazzino vanno smaltite e le imprese si rifiutano di farlo perdendoci - afferma Gianluca Di Ascenzo di Codacons -. La grande distribuzione gioca sui grandi numeri: dove ha più concorrenza applica sconti, dove ne ha meno tiene alti i prezzi». Le associazioni invitano a verificare con attenzione i cartellini e ad anticipare l'acquisto, per evitare la corsa dell'ultima ora. «Consiglio di confrontare i corrispettivi al chilo scritto sull'etichetta e non quello esposto a scaffale - dice Agostino Macri dell'Unione nazionale consumatori -. Oggi oscilla tra

i 35 e i 70 euro con picchi ben oltre i cento nel caso delle uova preparate con le ricette dei grandi chef. Ovviamente l'aggravio si percepisce di più negli articoli extra fondenti, dove la quota del cacao è maggiore. Meglio acquistarli ora, lontano dai giorni di festa, o subito dopo». Nel frattempo, diversi operatori locali puntano sulla qualità e su un rapporto diretto con la clientela. In diversi quartieri, da San Lorenzo a La Rustica, le botteghe riferiscono una domanda più selettiva e maggiore attenzione agli ingredienti, con preferenza per ricette personalizzate e lavorazioni artigianali.

Avv. Tiziana Siano (Luce sia): "No alle compravendite sulla pelle dei romani"

Case Enasarco, non si spegne la polemica

Non si spegne la polemica relativa all'acquisizione delle case Enasarco e Inps da parte del Comune di Roma. Circa 1040 gli alloggi acquisiti che l'amministrazione capitolina vuole destinare alle residenze popolari, un numero ancora insufficiente per far fronte all'emergenza abitativa: "mancano circa 70 mila abitazioni nei prossimi dieci anni" ha detto l'assessore alle politiche abitative di Roma Capitale, Tobia Zevi. Facciamo un breve riepilogo: a fine dicembre, il Campidoglio sottoscrive il rogito notarile per l'acquisizione della prima tranche di 336 alloggi, per un valore complessivo di circa 53 milioni di euro. La seconda tranche, pari a 702 alloggi, sarà rogitata nel corso del 2026. L'investimento complessivo dell'amministrazione capitolina raggiungerà i 250 milioni di euro, la più ampia operazione di acquisizione di case popolari realizzata da una città italiana negli ul-



timi decenni. Ma c'è da affrontare anche il timore di tanti residenti romani: quelli che, per intenderci, hanno acquistato gli appartamenti a prezzo pieno e che si ritrovano ora negli stessi condomini interessati dall'operazione. I timori sono soprattutto due: la svalutazione immobiliare delle loro case e le possibili problematiche sociali (microcriminalità, spaccio). E a poco è bastato l'incontro dello scorso 12 febbraio presso il Consiglio Regionale del

Lazio: durante l'audizione, a cui hanno partecipato anche Tobia Zevi e Yuri Trombetti, è stato assicurato che per i casi più critici saranno previsti bandi specifici alla cui redazione parteciperanno anche i residenti già proprietari, ma i comitati restano critici. Martedì 3 marzo è previsto un (nuovo) presidio al Campidoglio, poi mercoledì 11 marzo alla volta di Montecitorio: "Ci devono ascoltare" hanno annunciato i promotori della protesta.



La nota di Fabrizio Santori, capogruppo della Lega in Assemblea Capitolina

"Roma Capitale mette all'asta 5 farmacie"



"Roma Capitale si avvia a mettere all'asta cinque farmacie comunali Farmacap, cioè presidi pubblici, mentre ha puntato su una sola sede, nel centro commerciale Euroma2, che starebbe registrando risultati molto inferiori alle previsioni e rischia di non compensare neppure lontanamente il valore complessivo delle farmacie che si vogliono dismettere: un danno secco per la collettività". Lo dichiara Fabrizio Santori, capogruppo della Lega in

Assemblea Capitolina, commentando le scelte contenute nel piano di Farmacap e le criticità denunciate dal sindacato Ugl. "Conti che peggiorano, contesta Ugl, un andamento 2025 peggiore del 2024 e una gestione che scarica le difficoltà su lavoratori e servizi. Si introducono nuove figure apicali e si procede con dismissioni che riducono il patrimonio pubblico. Ma con le farmacie comunali non si può procedere con tagli e cessioni senza traspa-

renza, senza un vero piano industriale e comprimendo il diritto dei cittadini alla salute", ribadisce. "Chiedo al Sindaco e al Dipartimento partecipate di fermare questa operazione e dire in Aula la verità, spiegando quali farmacie si intendono dismettere, con quali criteri, con quali valutazioni di impatto sociale e con quali numeri reali su Euroma2. La sanità di prossimità non si realizza abbassando serande e mettendo all'asta la Capitale".

Barbera: "Dopo la scritta razzista Roma deve reagire. Nessuno spazio all'odio"

Rifondazione Comunista su Parco Sangalli

"Esprimiamo profonda indignazione e ferma condanna per l'atto vandalico di matrice razzista compiuto al Parco Sangalli di Tor Pignattara, dove, a pochi passi dalla Festa delle lingue madri che ha visto la partecipazione di centinaia di bambini e famiglie in una straordinaria celebrazione di pluralismo e comunità, è comparsa una scritta xenofoba accompagnata da simboli neofascisti. È sconvolgente che in una città come Roma, dove convivono e si intrecciano storie, culture e lingue diverse, qualcuno scelga di profanare uno spazio pubblico con messaggi di odio. Un gesto che non è solo un atto di vandalismo urbano ma un segnale inquietante della persistenza di una cultura razzista che tenta di riprendere spazio e voce nella nostra società. La Festa delle lingue madri,



che ha animato il quartiere con la voce e il sorriso di bambini di diverse origini, rappresenta il volto migliore di Roma: una città aperta, multiculturale e solidale. Chi cerca di oscurare questa bellezza con slogan discriminatori e simboli di intolleranza sbaglia bersaglio e dimostra solo il proprio isolamento culturale e morale. Invitiamo tutte le forze civiche, politiche e associative a reagire con fermezza contro ogni forma di razzismo e fascismo, a so-

stenere iniziative che promuovano inclusione e diritti per tutte e tutti, e a non lasciare spazi a chi vuole seminare odio nei nostri quartieri. La memoria storica, l'antifascismo e la lotta contro ogni discriminazione non sono solo valori simbolici, ma sono il terreno su cui costruire comunità più giuste e coese". E' quanto dichiara Giovanni Barbera, Segretario romano di Rifondazione Comunista e membro della Direzione nazionale del partito.

Diego Ferone, Presidente SIE: "La dieta mediterranea non è più solo una questione di cosa si mangia, ma soprattutto di quando lo si fa"

La dieta mediterranea 'mette l'orologio': la nuova piramide alimentare basata sui ritmi biologici

"La dieta mediterranea non è più solo una questione di cosa si mangia, ma soprattutto di quando lo si fa - dichiara Diego Ferone, Presidente SIE, Ordinario di Endocrinologia all'Università di Genova e Direttore U.O. Clinica Endocrinologica, IRCCS Ospedale Policlinico San Martino - Le evidenze scientifiche più recenti dimostrano infatti che il metabolismo è profondamente regolato dagli ormoni e segue un'organizzazione circadiana. Ormoni chiave come insulina, cortisolo, melatonina, leptina e grelina oscillano nel corso delle 24 ore, modulando la risposta metabolica ai nutrienti, l'appetito, il dispendio energetico e la qualità del sonno. Mangiare gli stessi alimenti in momenti diversi della giornata può quindi produrre effetti metabolici differenti, con implicazioni rilevanti per il rischio di sovrappeso e obesità e disfunzioni endocrine associate all'incremento

ponderale, non solo diabete mellito di tipo 2 ma anche alterazioni della funzionalità delle ghiandole endocrine". Il nuovo modello introduce la dimensione temporale, inserendo i simboli del Sole e della Luna accanto al disegno della piramide, per indicare i momenti migliori per consumare determinati alimenti. "Il simbolo del Sole suggerisce il consumo quotidiano entro la prima parte della mattina, per sfruttare la massima sensibilità all'insulina, di carboidrati complessi (cereali, pasta e pane preferibilmente integrali), legumi, frutta, verdura e ortaggi. Il simbolo della Luna, orienta invece verso i pasti serali, quando aumenta il rischio di picchi glicemici e accumulo di grasso, il consumo di proteine magre, verdure e alimenti "amici del sonno" come noci, semi e latticini, ricchi di triptofano e melatonina che favoriscono il riposo e la rigenerazione muscolare notturna", spiega

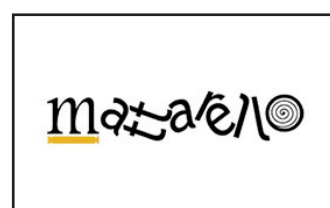


Luigi Barrea, primo firmatario del documento di aggiornamento e consigliere SIE, Ordinario di Nutrizione Clinica e Dietetica Applicata presso l'Università Pegaso di Napoli - Infatti - prosegue Barrea -, consumare 40g di proteine prima di dormire può aumentare la sintesi proteica muscolare del 33%, contrastando la perdita di massa muscolare. E spostare il 5% dell'energia dai grassi ai carboidrati durante la colazione aiuta a ridurre drasticamente il rischio di sindrome metabolica". L'olio extravergine d'oliva (EVOO), invece, rimane il protagonista indiscusso, utilizzabile in modo flessibile per le sue proprietà

antinfiammatorie e antiossidanti universali, sia di giorno che di sera - specifica Massimiliano Caprio, Ordinario di Endocrinologia dell'Università Telematica San Raffaele di Roma -. Un alto consumo di olio EVOO riduce il rischio di malattie cardiovascolari del 39% e dimezza la mortalità. E per ogni incremento di soli 10g al giorno di olio EVOO si riduce ulteriormente il rischio cardiovascolare del 10%. Ma la vera innovazione del modello è l'attenzione al cronotipo individuale. I "gufi", persone con cronotipo serotino, tendono a saltare la colazione e a concentrare l'assunzione di cibo nelle ore serali, quando la sen-

sibilità insulinica è ridotta e la regolazione glicemica è meno efficiente, con potenziali conseguenze negative sulla salute metabolica. La nuova piramide della dieta mediterranea li aiuta a riallinearsi gradualmente, concentrando il carico calorico nelle ore di luce per evitare il "social jetlag" metabolico, cioè il disallineamento con i ritmi biologici interni, dovuto all'irregolarità delle attività sociali. Le "allodole", persone mattiniere, sono invece naturalmente predisposte a una maggiore aderenza alla dieta mediterranea, beneficiano di una colazione ricca, di un pranzo sostanzioso e di una cena leggera, principalmente su base proteica. La nuova piramide non è solo una guida alimentare, ma un manifesto che rafforza il concetto di dieta mediterranea come stile di vita globale. "Il nuovo modello include infatti anche attività fisica alla luce del sole, sonno di qualità, convivialità e ri-

spetto della biodiversità stagionale che concorrono in modo integrato al mantenimento della salute endocrino-metabolica - riferisce Cannavò, Presidente Eletto SIE, Ordinario di Endocrinologia all'Università di Messina - In linea con il riconoscimento UNESCO della dieta mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, il nuovo modello valorizza una visione olistica che unisce tradizione, sostenibilità e innovazione scientifica". "Integrare la dimensione temporale e ormonale nella dieta mediterranea significa aggiornare un patrimonio culturale straordinario alla luce delle più moderne conoscenze endocrinologiche - sottolinea Ferone -. Questa nuova piramide rappresenta uno strumento utile non solo per la prevenzione, ma anche per la pratica clinica, in un'ottica di nutrizione sempre più personalizzata e fisiologicamente fondata", conclude.



Dalla Regione fondi per aiutare gli agricoltori: situazione fuori controllo?

Allarme Xylella nell'area della Toscana



La Toscana, si sa, è una zona a forte vocazione agricola e il prodotto più conosciuto e apprezzato è, senz'altro, l'olio extravergine di oliva. La sua produzione, però, è stata messa duramente alla prova lo scorso anno a causa della "xylella fastidiosa". Si tratta di un parassita che ostruisce i vasi linfatici delle piante, portandole a un rapido disseccamento. Non esistono cure farmacologiche e l'unica strategia efficace è, al momento, l'eradica-

zione tempestiva delle piante infette per bloccare la diffusione tramite gli insetti vettori. La zona più colpita è stata Tarquinia, dove si era acceso uno dei principali focolai e dove erano state attivate drastiche misure di contenimento, insieme alla creazione di zone cuscinetto con un raggio di 2,5 chilometri. Il 19 febbraio scorso, la Regione Lazio ha attivato il Piano per combattere l'emergenza Xylella: un programma di sostegno alle piccole im-

prese che abbiano dovuto procedere all'abbattimento e alla distruzione delle piante. "L'approvazione del nuovo Piano di Azione Regionale per il contrasto alla Xylella fastidiosa è un atto di responsabilità fondamentale per la salvaguardia del nostro patrimonio agricolo e paesaggistico" ha dichiarato il consigliere regionale di Fratelli d'Italia e presidente della commissione Agricoltura e Ambiente della Regione Lazio, Giulio Zelli.

Lorenzo, GreenRoma: "L'obiettivo è quello di riqualificare Roma un'area verde alla volta"

La giornata ecologica in Viale XXI Aprile

Roma è una città Green? Di certo è un percorso che la Capitale sta intraprendendo, ma chi più dei giovani può credere in un futuro più sostenibile? In viale XXI aprile è stata organizzata una giornata ecologica da una realtà che vuole creare un vero e proprio modello di sostenibilità duraturo nel tempo. Non sono semplici volontari. Sono i ragazzi di GreenRoma, una startup innovativa che lavora ogni giorno per riqualificare la città, un'aiuola alla volta. "Abbiamo organizzato questa giornata ecologica con la nostra startup - dice ai microfoni di Radio Roma Lorenzo, uno dei due gemelli di GreenRoma -. L'obiettivo è quello di riqualificare Roma un'area verde alla volta". "Un nostro obiettivo è quello di coinvolgere il territorio valorizzando la collaborazione tra pubblico e privato e coinvolgendo le



attività, come la farmacia qui affianco, per far sì che l'area venga riqualificata in modo continuativo" dice l'altro gemello Andrea. Per una Roma più verde, il coinvolgimento del territorio diventa una parte fondamentale dell'obiettivo perché rappresenta quella partecipazione attiva di residenti, comunità locali e attività commerciali con cui, insieme, si può realizzare un sogno: costruire quartieri più belli e sostenibili. Ma come tutti i buoni propositi, serve co-

stanza: la giornata dedicata alla riqualificazione dell'area in viale XXI aprile è, infatti, solo l'inizio di una visione di insieme. "Noi crediamo che Roma abbia bisogno di meno interventi spot e più collaborazione tra cittadini, imprese e istituzioni. Riqualificare uno spazio è facile, ma mantenerlo vivo nel tempo è la vera sfida" dice Flavia di GreenRoma. I giovani danno la forza e l'entusiasmo, che spesso manca ai meno giovani. Nei loro occhi la "fatica" si trasforma nella speranza di un domani migliore, ma l'affiancamento delle istituzioni è essenziale. Infatti, gran parte dello sviluppo di GreenRoma è nato all'interno dell'Università LUMSA, dove il dialogo costante con professori, ricercatori e figure accademiche ha contribuito a trasformare un'intuizione in un progetto concreto.

Il timore di multe e sanzioni resta uno degli argomenti più discussi nelle conversazioni

Autovelox, le postazioni di questa settimana



Anche questa settimana, come molte delle altre, a Roma e in tutta la Regione Lazio si apre sotto il segno della preoccupazione diffusa tra gli automobilisti per le postazioni di autovelox, con il timore di multe e sanzioni che resta uno degli argomenti più discussi nelle conversazioni quotidiane, nei gruppi di pendolari e sui social. Il nodo principale della que-

stione è sempre lo stesso: con numerosi autovelox fissi e mobili installati in varie aree della città e della regione, molti cittadini temono di incorrere in sanzioni per eccesso di velocità, anche in tratti dove i limiti sono cambiati recentemente o non sempre chiaramente percepibili. Ecco l'elenco fornito dalla polizia di Stato.

04/03/2026 Autostrada A / 90 Grande Raccordo Anulare
05/03/2026 Strada Statale SS / 1 Aurelia
06/03/2026 Autostrada A / 90 Grande Raccordo Anulare
07/03/2026 Autostrada A / 90 Grande Raccordo Anulare
08/03/2026 Autostrada A / 12 ADS ARRONE

Si terrà l'11 Marzo. Le visite vanno prenotate esclusivamente il 4 marzo dalle 8 alle 12

Psoriasi: Open Day al Forlanini

Nella mattinata dell'11 marzo il San Camillo Forlanini erogherà delle visite e delle consulenze su una questione delicata: la psoriasi. Le visite vanno prenotate esclusivamente il 4 marzo dalle 8 alle 12. L'azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma aderisce all'(H) Open day sulla psoriasi, appuntamento promosso da Fondazione Onda Ets in collaborazione con Sidemast, la Società Italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse, e con il patrocinio di Apiafco (Associazione psoriasici Italiani amici della Fondazione Corazza). Le visite e le consulenze per la psoriasi dureranno circa 30 minuti - dalle 8.30 alle 12.30 e fino a un massimo di 10 - della Uosd Dermatologia nell'ambulatorio al primo piano del Padiglione Antonini e diretto da Annamaria Mazzotta e situato. La prenotazione potrà avvenire esclusivamente il giorno 4 marzo dalle 8 alle 12 - informa l'Ao in



una nota - inviando una mail all'indirizzo amb.dermatologia@scamilloforlanini.rm.it con oggetto 'Open day psoriasi'. Si dovrà allegare anche una breve storia clinica dei soggetti interessati e poi aspettare la conferma di avvenuta prenotazione della visita. "Pur non essendo una terapia definitiva, oggi sono disponibili opzioni terapeutiche sempre più efficaci e personalizzate - sottolineano gli

specialisti dell'Ao capitolina -. Se nelle forme lievi si ricorre prevalentemente a trattamenti topici, nelle forme moderate-severe - che interessano circa 1 paziente su 3 - possono essere indicati fototerapia, farmaci sistemici e biologici. Permangono tuttavia criticità nella diagnosi tempestiva e nella gestione integrata della patologia, che richiede un approccio multidisciplinare".



Sabato 7 Marzo per l'incontro "Donne dal mondo e cittadinanza: prospettive accademiche e diplomatiche sull'empowerment femminile"

Accademia delle Marocchine del Mondo per la prima volta in Italia

Nella Capitale arriva un appuntamento dove da parlare ci sarà moltissimo. Sabato 7 marzo, alle ore 15.30, presso la Sala del Carroccio del Campidoglio, si terrà l'incontro "Donne dal mondo e cittadinanza: prospettive accademiche e diplomatiche", promosso dall'Accademia delle Marocchine nel Mondo / Moroccan Women Academy Worldwide (AMdM) con il patrocinio della Città metropolitana di Roma Capitale. Ad aprire l'incontro saranno i saluti della Consigliera Tiziana Biolghini, Consigliera dell'Assemblea Capitolina di Roma Capitale e Consigliera Delegata alle Pari Opportunità, Politiche Sociali, Cultura, Partecipazione, Trasparenza e Anticorruzione della Città Metropolitana di Roma Capitale, Istituzioni, diplomazia internazionale,

università, imprese, tecnologia e media saranno tutti sotto lo stesso tetto per difendere la ricerca, uno strumento di conoscenza e sviluppo. "Un grande onore poter accogliere negli spazi istituzionali che rappresento, un momento di confronto così importante. È un dovere per Roma Capitale e Città metropolitana sostenere realtà che promuovono l'empowerment femminile sia in Italia che nel mondo. Le storie di emancipazione e indipendenza che verranno raccontate nel corso dell'evento saranno motivo di arricchimento per il percorso verso la parità di genere, portato avanti come Delegata alle pari opportunità a nome di tutta la squadra del Sindaco Roberto Gualtieri", ha dichiarato la Consigliera Biolghini. "In occasione della Giornata Internazionale della Donna abbiamo scelto di

andare oltre i confini fisici, affiancando all'evento di Roma tre ulteriori incontri online, per dare voce anche a chi non ha potuto essere presente. È una grande emozione lanciare, nella prestigiosa sede di Roma Capitale, una sfida concreta: trasformare la distanza in opportunità, aprire nuovi spazi di dialogo e partecipazione e coinvolgere il maggior numero possibile di donne che hanno scelto di condividere l'impegno e il dinamismo dell'Accademia", ha detto Mounya Allali, Presidente dell'Accademia delle Marocchine nel Mondo. Molti gli interventi, tra i quali Luca Frattini, Coordinatore nazionale per l'Agenda Donne, Pace e Sicurezza, la Mediazione e la Gioventù del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale; S.E. Josefa Sacko, Ambasciatrice della Repubblica



dell'Angola in Italia; Monica Cecchi, Vicepresidente della Commissione Nazionale Italiana per l'UNESCO; Antonella Polimeni, Magnifica Rettore della Sapienza Università di Roma; Laura Ponti, Vicepresidente di Confindustria per la Transizione Ambientale e gli Obiettivi ESG; Lucia de Grimani, Presidente di CNA Impresa Donna Roma e Lazio; Antonia Maria Spartà, Vicequestore della Polizia di Stato, le

ricercatrici dal mondo di AMdM e molti altri. L'incontro avrà lo scopo, tra i tanti, di far raccontare le donne, dal Medio Oriente all'Europa, delle loro esperienze e dei percorsi di emancipazione. In questa occasione, buone pratiche ed azioni diventano i protagonisti per far sì che diventi una realtà consolidata la partecipazione femminile. La Moroccan Women Academy Worldwide è un'organizzazione no profit

con un profilo di livello internazionale che ha lo scopo di rafforzare il ruolo di donne e giovani nello sviluppo sociale, economico e culturale. Per questo la ricerca è fondamentale: l'appuntamento del 7 marzo vuole rafforzare l'importante ruolo che essa riveste nella cooperazione internazionale e promuovere la cultura dell'inclusione con la quale si preven- gono conflitti e, soprattutto, violenze.

Gualtieri: "Anche i romani e le romane possono tornare a visitarla senza il sovraffollamento e, grazie alle risorse raccolte, potranno usufruire anche della gratuità dei Musei Civici di Roma"

Fontana di Trevi, 230 mila ingressi nel primo mese con nuove modalità d'accesso

Ad un mese esatto dall'introduzione del nuovo sistema di accesso alla Fontana di Trevi, il bilancio conferma l'efficacia delle misure per regolare le presenze e migliorare la qualità della visita in uno dei luoghi simbolo di Roma. Dal 2 febbraio sono stati infatti registrati 229.896 ingressi, di cui 217.597 a tariffa intera, 3499 residenti a Roma o nella Città Metropolitana di Roma Capitale e 8.800 altri ingressi gratuiti. L'incasso complessivo di 435.194 euro è destinato a sostenere la gratuità dei Musei Civici di Roma per i residenti della Capitale e della Città Metropolitana e la manutenzione e tutela del patrimonio. "Questi numeri dimostrano che è possibile coniugare la tutela di un monumento straordinario e la sua piena fruibilità. Finalmente anche i romani e le romane possono tornare a visitarla senza il sovraffollamento e, grazie alle risorse raccolte, potranno usufruire anche della gratuità dei Musei Civici di



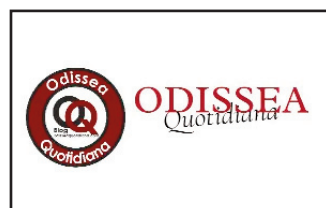
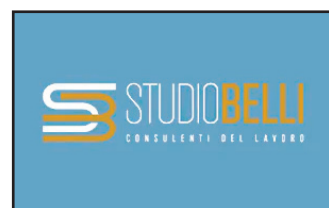
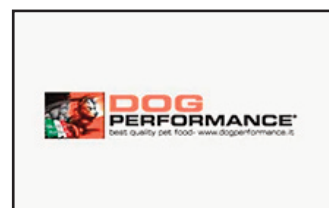
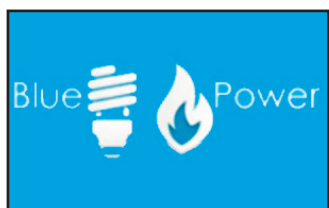
Roma. Siamo orgogliosi di aver introdotto un sistema che reinveste ogni risorsa nella cura del patrimonio e che rafforza in modo stabile l'accesso alla cultura". Ha dichiarato il Sindaco di Roma, Roberto Gualtieri. "Il bilancio del primo mese con il nuovo ingresso a Fontana di Trevi conferma la bontà della scelta presa.

È un modello di gestione che garantisce fondi per la tutela dei nostri beni e garantisce ai visitatori un'esperienza autentica, nettamente migliore rispetto al passato, quando spettava solo caos, degrado e insicurezza. Finalmente sono anche tornati a visitare il monumento migliaia di romani e resi-

denti della provincia: prima addirittura rinunciavano, adesso senza pagare e senza alcuna fila possono godersi questo straordinario posto, oltre a entrare gratuitamente in 12 musei civici di Roma. Questo è il turismo che vogliamo: sostenibile, compatibile, che lascia più di quanto ha trovato sul ter-

ritorio". Lo dichiara Alessandro Onorato, Assessore ai Grandi Eventi, Sport, Turismo e Moda di Roma Capitale. "Siamo soddisfatti dei dati sugli accessi a Fontana di Trevi per il primo mese di tariffazione, sono numeri in costante crescita. Con i suoi 229.896 visitatori totali nel mese di febbraio, Fon-

tana di Trevi, ricalca, superando, il numero mensile di accessi ai musei Capitolini, un dato che infatti testimonia un grande successo. Nel mese di gennaio sono stati 217.550 gli ingressi ai musei civici: prima ancora della gratuità museale e la tariffazione a Trevi, avviate il 2 febbraio. Gratuità dei musei e tariffazione per l'accesso al catino della Fontana di Trevi sono strettamente legati ed entrambi testimoniano un ottimo risultato, ad indicare che portare avanti la scelta storica della gratuità, affiancata da una tariffazione se pur contenuta per l'accesso all'interno della Fontana, avvicina i visitatori, che apprezzano l'esperienza anche a pagamento, così come le romane e i romani hanno apprezzato la gratuità nei musei della città", ha dichiarato Massimiliano Chiarigio, assessore alla cultura e al coordinamento delle iniziative riconducibili alla Giornata della Memoria.



Lo spettacolo racconta l'icona di Diana Spencer nelle sue vicende umane, esistenziali e sociali

'D, la principessa Diana e la palpebra di Dio'

Lo spettacolo racconta l'icona di Lady Diana Spencer nelle sue vicende umane, esistenziali e sociali, dando voce alla sua figura in una sorta di memoriale postmortem in cui la Principessa, ripensando alla propria vita, narra di sé, dei suoi amori e dolori. Mentre racconta di sé, l'immagine di Lady D. si sovrappone a quella di alcune eroine della mitologia classica – Medea, Arianna, Antigone e Artemide – e il testo del monologo si interseca con estratti da Euripide, Ovidio, Sofocle, Seneca. Con Paola Giorgi, diretto da LUIGI MORETTI, di Cesare Catà, Paola Giorgi e Sonia Barbadoro, voce di Elisabetta II: Giovanni Moschella voce del Principe Carlo. Musiche eseguite da Maria Chiara Orlando, scene e costumi Stefania Cempini. In occasione della prima, dopo lo spettacolo, si terrà il



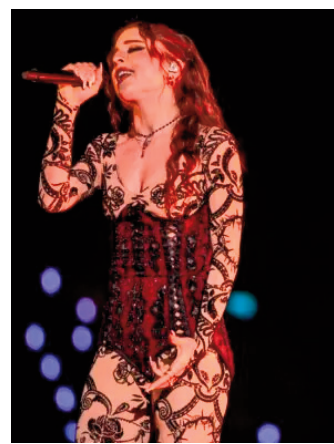
talk "Un paio di braccia intorno". Il titolo dell'incontro richiama il modo in cui Diana chiamava la sua bulimia: una definizione che parla di solitudine, fame d'amore, bisogno di protezione. L'incontro con il Dott. Leonardo Mendolicchio (psichiatra e psicoanalista, specialista in disturbi alimentari e salute mentale adolescenti) apre uno spazio di ascolto e

consapevolezza sui Disturbi del Comportamento Alimentare: la fragilità dietro l'icona, il dolore dietro il mito, e il bisogno umano di essere visti, accolti, abbracciati. Interverranno oltre a Mendolicchio anche Paola Giorgi, attrice e direttore artistico di Bottega Teatro Marche. Modera l'incontro la giornalista e critico teatrale Veronica Meddi.

La cantautrice riabbraccia il pubblico con una scaletta che intreccia tutti i suoi brani

Angelina Mango torna all'Auditorium

Angelina Mango torna dal vivo con il tour Nina nei teatri e fa registrare il tutto esaurito anche a Roma. Dopo oltre un anno di pausa scelta per tutelare la propria salute, la cantautrice riabbraccia il pubblico con una scaletta che intreccia i primi successi e i brani di Caramé, l'album uscito nell'ottobre 2025. La decisione di fermarsi era arrivata nell'ottobre 2024, quando aveva scritto: «Devo fermarmi perché voglio prendermi cura di me». Da allora un lavoro silenzioso tra i banchi dell'università di Bologna e la scrittura del nuovo disco, annunciato a sorpresa con parole misurate e precise: «Ho scritto 15 tracce + 1». La ripartenza è passata dai teatri, con un'impronta più intima e acustica, dove la voce resta al centro e ogni dettaglio può emergere senza filtri. La data zero del 21 febbraio al PalaUnical Teatro di Mantova



ha segnato l'avvio di una tournée di dodici appuntamenti, molti dei quali già sold out. Mercoledì l'artista arriva all'Auditorium Conciliazione (auditoriumconciliazione.it), dopo la tappa di stasera a Napoli. Anche a Roma i biglietti sono andati esauriti in poche ore, confermando l'attesa per un repertorio che spazia da Noia a Che t'ò dico a fa, fino ai nuovi inediti. Nel cuore del live trova spazio la title track Caramé, in

cui canta: «Cara me, devi aggiustare tutto. Fai presto», un passaggio che restituisce il filo emotivo di un percorso artistico e personale ricomposto passo dopo passo. Di fronte ai fan, Angelina ha mostrato gratitudine e misura: «Non ho chiesto niente ma mi è arrivato tantissimo, grazie. Non vedo l'ora di vedere il futuro, ma il presente mi piace, grazie per la vostra attenzione e per la vostra dolcezza». Poi il ringraziamento alla manager Marta Donà, decisivo nella scelta dello stop e nel ritorno in equilibrio: «È una persona che mi ha davvero salvato la vita: lei mi ha dovuto convincere a fermarmi un anno e mezzo fa. E ha fatto bene, ha fatto il mio bene come sempre. Quindi grazie Marta». Un abbraccio che a Roma promette di trasformarsi in un nuovo capitolo condiviso tra palco e platea.

Il 20 Luglio l'appuntamento della tournée estiva "Quando sarò grande"

Edoardo Bennato al Circo Massimo

Edoardo Bennato farà tappa a Roma sabato 20 luglio con un concerto al Circo Massimo, appuntamento della tournée estiva "Quando sarò grande". L'artista porterà dal vivo i successi che hanno segnato una carriera iniziata agli inizi degli anni Settanta, con un repertorio pensato per il grande pubblico della Capitale. La serata del 20 luglio vedrà il cantautore di Bagnoli (Napoli) esibirsi nello scenario del Circo Massimo, uno dei luoghi simbolo per gli eventi live a Roma. L'appuntamento rientra nel calendario della stagione estiva cittadina e si inserisce nel percorso del suo tour, che riporta Bennato sui palchi con un set costruito sulle tracce più amate. Con il progetto "Quando sarò grande", Bennato propone un viaggio nella propria produzione discografica, che conta ventotto album all'attivo. Il percorso parte da "Non farti cadere le braccia" del 1973 e arriva fino a "Non c'è" pub-



blicato nel 2020, per un arco creativo che abbraccia cinque decenni. In scaletta sono attese le grandi hit che hanno reso il cantautore uno dei protagonisti della scena italiana. L'evento è organizzato dal Teatro dell'Opera in collaborazione con Vincenzo Berti e

Gianluca Bonanno per Ventidici. I biglietti sono già disponibili su Ticketone. L'iniziativa conferma la centralità di Roma e del Lazio nella programmazione dei grandi concerti estivi, con una proposta che unisce storia della canzone d'autore e palcoscenici di prestigio.

"Monache, Madri, Mogli, Cortigiane: compositrici del Barocco Italiano"

Concerto 8 Marzo al Bioparco di Roma

La musica la fa da protagonista per la Giornata Internazionale della Donna. La Camera Musicale Romana ospita un concerto del tutto particolare, con al centro le compositrici del Seicento italiano le quali sono state per troppo lasciate ai margini della narrazione storica, protagoniste invece di una stagione musicale straordinaria. "Monache, Madri, Mogli, Cortigiane: compositrici del Barocco Italiano" è un'iniziativa che nasce dalla collaborazione con le Associazioni I Concerti nel Parco, Recercare e Ibimus, unite nel progetto di valorizzazione del patrimonio musicale femminile. Chiara Margarita Cozzolani, Alessandra Strozzi, Luzzasco Luzzaschi, Maria Xaveria Peruchona, Francesca Caccini, Benedetto Re e Isabella Leonarda saranno coloro che coloreranno, con le loro musiche, una giornata che deve essere tutti i giorni. L'appuntamento sarà nella Sala dei



Lecci del Bioparco di Roma nel pomeriggio di domenica 8 marzo, alle ore 18:30. Sarà un'occasione per comprendere meglio la realtà del '600, che nella musica rappresenta un momento di profonda trasformazione del linguaggio: al centro del cambiamento una nuova estetica espressiva in cui la musica diventa veicolo di spiritualità e intensa comunicazione emotiva. E in particolare nei monasteri dell'Italia settentrionale si sente un fermento particolare per i nuovi ambienti musicali al femminile: le religiose, dotate di solida formazione e straordinaria perizia compositiva, scrivono pagine di grande raffinatezza destinate alla liturgia e alla

vita conventuale. Anche alcune compositrici laiche riescono ad affermarsi, nonostante conosciamo benissimo le difficoltà legate alla committenza e al riconoscimento pubblico. Programma del concerto al Bioparco di Roma
Assandra – Veni dilecte mi
Strozzi – Che si può fare
Assandra – Duo Seraphim
Luzzaschi – Toccata del quarto tono
Strozzi – Amor dormiglione
X. Peruchona – Vos Aure suavis
Caccini – Non so se quel sorriso
Strozzi – I baci
Re – Canzone a doi cori
Leonarda – Nive Puer
Strozzi – La mia donna perché canta
Strozzi – Le tre grazie a Venere
A cura di Associazione Camera Musicale Romana ETS, l'iniziativa vede come Direttore Artistico Elvira Martini Iannuzzi, in collaborazione con Fondazione Bioparco di Roma, "Luogo Arte Accademia Musicale" e CMR Project.



Finisce 3-3 il big match, tra Roma e Juventus: Spalletti raggiunge Gasperini

Gatti rovina l'entusiasmo romanista

La Roma si fa beffare nel recupero dalla Juventus al termine di un big match di Serie A ricco di emozioni e colpi di scena. Un 3-3 spettacolare che lascia l'amaro in bocca ai tifosi giallorossi, avanti di due reti fino a dodici minuti dalla fine e raggiunti proprio allo scadere. La squadra di Gian Piero Gasperini parte forte e trova il vantaggio al 39': Wesley inventa un gran gol a giro che si infila all'angolino, facendo esplodere l'Olimpico. Una rete di pura qualità che sembra indirizzare la partita sui binari giusti per i padroni di casa. A inizio ripresa, però, la Juventus reagisce immediatamente. Al 47' Conceicao trova il pareggio con una conclusione potente e precisa, imparabile per il portiere romanista. È un colpo che potrebbe scuotere la Roma, ma la reazione giallorossa è da grande squadra. Al 54' N'Dicka si



rende protagonista di un blitz offensivo perfetto: inserimento deciso e zampata vincente per il 2-1. La Roma gioca bene, gestisce il possesso e dà l'impressione di poter controllare il match. Al 65' arriva anche il 3-1: Malen, imbeccato in profondità, firma un gol bellissimo con freddezza e precisione. Sembra fatta, lo stadio sogna e la Juventus appare in difficoltà. Ma il calcio sa essere crudele. Al 78' Boga riapre la partita con una giocata che rimette tutto in discus-

sione. La Roma accusa il colpo, si abbassa e concede campo. La Juventus ci crede fino all'ultimo e in pieno recupero, al 90'+3, Gatti trova il gol del 3-3 che gela l'Olimpico. È una doccia fredda per i tifosi giallorossi, che avevano accarezzato una vittoria pesantissima. La Juventus festeggia un pareggio inaspettato, mentre alla Roma resta l'amaro per un successo sfumato a pochi secondi dal triplice fischio. Un pareggio che pesa, soprattutto per come è maturato.

Da una parte il passato glorioso, dall'altra un presente che pretende risultati immediati

Spalletti: "Vivo per il quarto posto"

Il ritorno di Luciano Spalletti contro la Roma non è mai una partita qualunque. È un capitolo che si riapre, una storia che torna a vibrare tra ricordi, tensioni e ambizioni. Per l'allenatore toscano, quello giallorosso è stato uno dei passati più lunghi e prolifici della sua carriera: stagioni intense, piazzamenti importanti, un'identità di gioco che aveva lasciato un segno profondo nella capitale. Ritrovandosi di fronte la Roma significa inevitabilmente confrontarsi con ciò che è stato, ma anche misurare la propria evoluzione. La sfida si è trasformata in uno spettacolo pirotecnico, un 3-3 che ha tenuto tutti con il fiato sospeso fino all'ultimo secondo. La sua Juventus ha riacciuffato il pareggio in extremis, dimostrando carattere e una determinazione feroce a non uscire scon-



fitta. Un punto che pesa, non solo per la classifica, ma per il segnale lanciato al campionato: questa squadra non molla mai. Nel post-partita Spalletti è apparso concentrato, quasi ossessionato dall'obiettivo. "Vivo per il quarto posto", ha dichiarato con fermezza. Una frase che racchiude tutto: ambizione, pressione e consapevolezza. Il quarto posto non è soltanto una posizione in graduatoria, ma la porta d'accesso alla Champions League, il traguardo minimo per un

club che vuole tornare stabilmente tra le grandi d'Europa. Le sue parole non sono sembrate uno slogan, bensì un manifesto. Spalletti sa che la corsa è serrata, che ogni punto può risultare decisivo e che gli scontri diretti, come quello contro la Roma, possono cambiare l'inerzia della stagione. La Juventus ha mostrato qualità e limiti, entusiasmo e fragilità, ma anche una resilienza che rispecchia il carattere del suo allenatore. Riaffrontare la Roma ha significato guardarsi allo specchio. Da una parte il passato glorioso, dall'altra un presente che pretende risultati immediati. Spalletti non vive di nostalgia: vive di obiettivi. E oggi quell'obiettivo ha un nome preciso, scolpito nella mente e nelle dichiarazioni: quarto posto. Perché, come ha detto lui stesso, è per quello che vive.

L'allenatore biancoceleste è chiamato a trovare soluzioni in fretta, perché il tempo stringe

Il Torino inguaia Sarri: la Lazio non vince più

Il Torino inguaia Maurizio Sarri e certifica il momento cupo della Lazio. I granata si impongono con autorità, colpendo al 21' con Simeone e al 53' con Zapata, e fanno sprofondare i biancocelesti in una crisi che ormai non può più essere nascosta. La Lazio non vince più e la classifica comincia a farsi preoccupante. La partita si mette subito in salita per i biancocelesti. Il Torino al 21' trova il vantaggio: Simeone sigla un colpo che spezza l'equilibrio e accende l'entusiasmo granata, mentre la Lazio fatica a reagire. La squadra di Sarri subisce poi il raddoppio che arriva al 53' e porta la firma di Zapata. E il 2-0 complica tutto per i biancocelesti, costretti a inseguire in un clima sempre più teso. Dalle tribune arrivano mormorii, la fiducia sembra evaporare minuto dopo minuto. La Lazio prova una reazione d'orgoglio, ma il Torino gestisce con maturità. Ora la



situazione si fa delicata. La classifica si accorcia, la zona europea si allontana e l'ambiente non vive un periodo sereno. Le tensioni attorno alla squadra e al tecnico si fanno sentire, alimentate dai risultati negativi e da una continuità che non

arriva mai. Sarri è chiamato a trovare soluzioni in fretta, perché il tempo stringe e la stagione rischia di prendere una piega pericolosa. La Lazio si impantana, e uscire da questa sabbia mobile richiederà carattere, idee e nervi saldi.

Sarà una giornata caratterizzata da generali condizioni di cielo parzialmente nuvoloso

Le previsioni per domani nella Capitale

Che tempo fa a Roma? È la domanda che i romani si fanno ogni giorno, quasi un rito quotidiano tra un caffè al bar e uno sguardo fuori dalla finestra. Figurarsi poi in questi giorni di inizio marzo, quando l'inverno non vuole ancora farsi da parte del tutto e la primavera manda solo timidi segnali della sua presenza. Marzo, si sa, è un mese di transizione. Le mattine possono essere ancora frizzanti, con temperature che obbligano a uscire di casa con cappotto o giacca pesante, mentre nelle ore centrali della giornata il sole riesce a scaldare l'aria e a regalare momenti quasi primaverili. È il periodo in cui ci si veste "a cipolla", pronti ad adattarsi a un cielo che può cambiare volto nel giro di poche ore. Non è raro svegliarsi con un cielo grigio e compatto, attraversato da nuvole basse, e ritrovarsi nel pomeriggio con squarci di azzurro e raggi

di sole che illuminano i monumenti e le piazze della città. Allo stesso modo, una giornata iniziata sotto i migliori auspici può essere interrotta da un improvviso scroscio di pioggia, tipico di questo mese "pazzarello". I romani lo sanno bene: in questo periodo conviene sempre controllare le previsioni prima di organizzare una passeggiata o un pranzo all'aperto. L'escursione termica tra giorno e sera può essere marcata, e le correnti ancora fredde provenienti da nord possono riportare un clima più invernale anche quando sembrava ormai arrivata la svolta mite. Eppure, proprio questa incertezza rende speciale l'inizio di marzo nella Capitale. C'è la sensazione di essere sul confine tra due stagioni, con la luce che lentamente si allunga e le prime giornate più tiepide che fanno assaporare l'arrivo della primavera. Una domanda quotidiana, quella sul

meteo, che in questi giorni diventa ancora più sentita. Ecco le indicazioni de ilmeteo.it con i suoi specialisti. **Martedì 3 Marzo:** giornata caratterizzata da generali condizioni di cielo parzialmente nuvoloso, temperatura minima di 10°C e massima di 19°C. Entrando nel dettaglio, avremo poche nubi al mattino, nubi sparse di passaggio durante il resto della giornata. Durante la giornata di domani si registrerà una temperatura massima di 19°C alle ore 15, mentre la minima alle ore 7 sarà di 10°C. I venti saranno al mattino deboli provenienti da Nord-Est con intensità compresa tra 6 e 11km/h, per il resto della giornata deboli provenienti da Ovest-Sud-Ovest con intensità compresa tra 7 e 15km/h. L'intensità solare più alta sarà alle ore 13 con un valore UV di 3.9, corrispondente a 658W/mq.

euromedia
Digital, our way since 1993

FARMACIA ROSSI
a Cortinvecchia dal 1983
dr.ssa ANGELAMARIA ROSSI
dr. MATTEO CIRILLI
ORARIO CONTINUATO
DA LUNEDÌ A VENERDÌ
8.00-20.00

La casa perfetta
AGENZIA IMMOBILIARE

GedAP

Success
Più potenziale al tuo titolo

TERME DEL PAPI
VITERBO

VILLA ADRIANA
RSA SEMIRESIDENZIALE
ASSISTENZA DOMICILIARE CONVENZIONATA

VASCO
Translator

Dimora Morelli

Parking Service

MORELLI UNIVERSE
UNLOCK YOUR OPPORTUNITIES

RADIO ROMA