

## Natura Agosto nei parchi

Per coniugare benessere e attenzione all'ambiente

Un giorno in spiaggia al mare, un altro dedicato alla montagna e, poi, si può aggiungere una gita ai bellissimi parchi visitabili presenti in tante località su tutto il territorio nazionale. Come i Giardini di Villa della Pergola, ad Alassio (Sv), dove si possono godere le fioriture degli agapanti, dei fiori di loto, degli splendidi ibischi e dei delicati plumbago ([giardinidivilladellapergola.com](http://giardinidivilladellapergola.com)). Nelle Alpi Biellesi, invece, l'Oasi Zegna è una

vasta area montana protetta, dove i boschi, i panorami e il silenzio sono una culla per rigenerare mente e corpo e, in più, il 10 agosto, Fabio Peri, direttore scientifico del Planetario di Milano, racconterà la volta celeste ([oasizegna.com](http://oasizegna.com)). Non può mancare una gita al lago, magari a Ferragosto, per lasciarsi sorprendere dalle ortensie fiorite del parco botanico di Villa Carlotta a Tremezzina, sul Lago di Como ([villacarlotta.it](http://villacarlotta.it)).

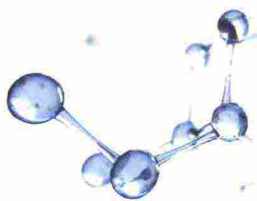
## Territorio

### Miniere sarde da scoprire

La Miniera Argentiera (Mar), in provincia di Sassari, è uno dei maggiori esempi di archeologia mineraria della Sardegna, da scoprire attraverso un percorso che collega spazi aperti e chiusi, pensato per ampliarsi nel tempo, coniugando cultura e divertimento. L'itinerario si snoda attraverso ruderi e case, con installazioni artistiche di grandi dimensioni. [www.argentierasassari.it](http://www.argentierasassari.it)

## GAS INQUINANTI

### I consigli anti-ozono



Con il caldo, è tornato ad aumentare l'ozono in atmosfera. Si tratta di un gas inquinante tipico dell'estate che, quando oltrepassa certe concentrazioni, può avere effetti negativi sulle vie respiratorie. I livelli medi annuali del gas, nel nostro

Paese, sono fra i più alti in Europa. Come difendersi? I consigli di Arpa Lombardia e Ispra sono semplici: evitare le attività all'aperto nelle ore di maggiore insolazione (dalle 12 alle 16) e seguire una dieta ricca di antiossidanti, a base di frutta e verdura di stagione.

## I NUMERI

%

**Se ogni italiano facesse la raccolta differenziata della carta in vacanza, separando dal resto dei rifiuti anche solo 3 riviste, 3 quotidiani, 2 scatole di gelati, 4 cartoni di succo di frutta e 2 fascette dello yogurt, si raccoglierebbero 140mila tonnellate di carta e cartone: l'equivalente di un'intera discarica. (Fonte: Comieco)**

## PIANETA

### Se è malato, ci fa ammalare

Inquinamento dell'aria e dell'acqua, degrado del territorio e cambiamenti climatici sono causa di malanni non solo per la Terra, ma anche per tutti noi. Lo sottolinea l'Oms, dopo aver stimato che alcune malattie e decessi siano dovuti a fattori ambientali prevenibili. Spetta a tutti noi, allora, cambiare atteggiamento. Lo ricorda il libro "Inquinamento ambientale e salute. Per una medicina responsabile" (Ed. [Aboca](http://Aboca.com)), a cui ha collaborato l'Associazione dei medici per l'ambiente.



## SALENTO Non solo mare

Un'occasione per alternare la spiaggia a percorsi nella natura, partecipando ai trekking gratuiti con guida nel Parco regionale

litorale di Ugento, tra Leuca e Gallipoli, in provincia di Lecce. "Esplorando" è l'iniziativa di ecoturismo lanciata da Lido

Pineta, uno stabilimento balneare eco-friendly, in collaborazione con alcune guide ambientali professioniste. [avanguardie.net](http://avanguardie.net)



è la sigla della **Stazione spaziale internazionale**, su cui l'astronauta Parmitano resterà per 200 giorni