Consumatori

NOTIZIE E APPROFONDIMENTI PER I SOCI

COOP ALLEANZA 3.0 | EDIZIONE EMILIA-ROMAGNA - LOMBARDIA | N°2 MARZO 2026



LA RICETTA DELLA LONGEVITÀ

Non è mai troppo tardi per impegnarsi a guadagnare anni di vita sana e attiva. Come? È questione di genetica, ma anche di alimentazione, movimento, socialità...

8 MARZO
Tutti a scuola di sentimenti col superprof Galiano

ANIMALI
Affrontare la perdita dell'amico a quattro zampe

PER I SOCI
È partita la raccolta punti del 2026



Pier Luigi Gallucci
PSICOLOGO
E PSICOTERAPEUTA

IL DOLORE NEGATO

«È un lutto vero, ecco come aiutare chi lo vive»

Il nostro sguardo sugli animali è cambiato e forse per questo è cresciuto il bisogno di ritualizzare il senso di perdita per la morte dei nostri compagni di vita. Ma come affrontare questo particolare tipo di lutto? Ne parliamo con **Pier Luigi Gallucci**, psicologo e psicoterapeuta, autore del libro "Il dolore negato. Affrontare il lutto per la morte di un animale domestico".



Dottore, come mai nel suo libro, a proposito del lutto che si prova per la morte del proprio animale, parla di dolore negato?

Perché spesso e volentieri viene sottovalutato, minimizzato, anche magari dagli amici più stretti o dai parenti. Non viene riconosciuto come un lutto vero e proprio. E anche se nella nostra società la presenza di animali domestici è sempre più frequente, il senso di perdita per la loro morte viene considerato di serie B, con discorsi del tipo "in fondo non era mica come un figlio...". Ma così si svalutano i sentimenti, tanto che la persona sofferente può provare vergogna nell'esprimere liberamente il proprio dolore.

Quali altri sentimenti oltre la vergogna, possono accompagnare la perdita di un caro amico a quattro zampe?

All'inizio, spesso e volentieri, c'è una possibile reazione di negazione, di shock, quindi, soprattutto se non si è avuta l'occasione di prepararsi, specie se la morte del cane o del gatto è avvenuta in modo improvviso. Dopo questo primo momento c'è la tristezza per la perdita. Tutte emozioni che possono influire sul sonno, l'appetito, le attività quotidiane e il lavoro. Un altro sentimento che può sopraggiungere è la rabbia, magari contro i veterinari che non hanno fatto abbastanza o hanno fatto male, o contro sé stessi, perché "avremmo potuto fare questo, quest'altro, non ce ne siamo accorti in tempo", e si cade nel senso di colpa. Ovviamente sono tutti livelli che dipendono molto dalle nostre caratteristiche e dal rapporto specifico che ognuno di noi ha col proprio animale, nonché dal contesto sociale e culturale. E infine dipende da chi abbiamo intorno: il dolore condiviso con persone attente, che validano il nostro dolore, ci permette in qualche modo di elaborare questi stati emotivi.

Fuori dalla tristezza, a piccoli passi

- Permetti a te stesso di provare **tristezza**: negare il dolore non lo fa sparire.
- **Condividi il ricordo** con amici o familiari che capiscono il legame; chi non ha animali può faticare a comprendere.
- Crea un **rituale personale** (piccola cerimonia, urna in casa, album di foto, scatola dei ricordi) per onorare il ricordo del tuo animale.
- C'è chi trova sollievo nel **togliere** da casa tutti gli oggetti che sono appartenuti all'animale. Anche questa può essere una strada possibile, ma va ricordato che la **negazione** è uno stadio da superare.

◀ CONTINUA DA PAGINA 17

malattie contagiose, divieti locali), ma quasi sempre i regolamenti comunali o le ordinanze sanitarie la **vietano** del tutto. Perciò, prima di decidere, è necessario chiedere informazioni al veterinario e al Comune. Se il terreno privato è disponibile e la sepoltura è ammessa localmente, bisogna avere un certificato veterinario che attesti la causa della morte, scegliere un'area lontana da corsi d'acqua e da pozzi, scavare in profondità (per motivi igienici e per evitare la riesumazione da parte di altri animali) e utilizzare un involucro biodegradabile o una cassa. Insomma, una gestione abbastanza **complessa**.

Ma in molte città e province esistono cimiteri per animali d'affezione o spazi comunali dedicati. «Si tratta comunque di soluzioni molto costose – spiega il rappresentante Feniof – perché sono concessioni che scadono ogni cinque anni. Quindi o paghi di nuovo o porti via quel che resta del tuo animale». Per questo, forse, sono davvero pochi i cimiteri per i pet. «Anche perché alcune autorità locali stanno consentendo la possibilità di conservare l'urna e di seppellirla poi nel loculo della persona che in vita lo ha amato». Un simbolo potente di **fedeltà** e di vicinanza che va oltre la morte stessa.

IN CASO DI EUTANASIA: COSA CAMBIA?

L'eutanasia, una decisione che deve essere sempre presa per evitare sofferenze inutili e in accordo con il veterinario, comporta alcuni elementi specifici. Si può chiedere di essere presenti o meno e il consiglio è quello di essere presenti, ovviamente, per

Come è possibile aiutare una persona sofferente per la perdita di un animale?

Nella mia attività clinica, e comunque nell'esperienza comune, allevia che ci sia qualcuno, familiare o non solo, che abbia un orecchio disponibile all'ascolto. Se si trova chi capisce dal punto di vista non solo cognitivo, ma anche emotivo, il peso del dolore si può alleviare. Anche la tentazione dell'evitamento può essere superata avendo qualcuno che non minimizza il nostro lutto.

Organizzare saluti per i nostri animali che assomiglino in tutto e per tutto ai riti funebri "umani" ha un senso o rischia di peggiorare le cose?

Il fatto di poter avere un momento per il saluto stabilisce un possibile prima e un dopo. Adesso ci sono molte possibilità, per organizzare questi saluti, e la legge l'ha riconosciuto, finalmente. Avere un cerimoniale simbolico di qualche tipo è uno degli elementi fondamentali sociali che aiuta l'attraversamento e non lascia in solitudine: dal punto di vista psicologico e emotivo possono aiutare molto. Inoltre celebrare il ricordo, anche con qualcosa di fisicamente reale, consente di andare avanti. Anche ad esempio conservando le ceneri.

"Per me è come un figlio". Si può comprendere questa frase che dicono tanti proprietari di animali?

Certo, possiamo comprendere, ma sappiamo bene che avere un figlio o una figlia è un conto, avere un cane o un gatto è un altro. Quello che va compreso è che le modalità delle relazioni familiari possono anche includere animali. Nella famiglia c'è spazio per tutti, da un certo punto di vista. Ciascuno, ovviamente rispetto alla propria storia personale e familiare, può trovare davvero nell'animale domestico qualcosa di affettivamente significativo e profondo.

non lasciare un animale solo in un momento di grande paura e sofferenza. A morte sopraggiunta, si può chiedere e si deve ottenere di salutare il nostro amico in riservatezza per qualche minuto. In caso di eutanasia, l'anagrafe canina o felina viene aggiornata più facilmente perché il veterinario stesso certifica il decesso. Emotivamente, è una procedura che può generare dubbi ("Ho fatto la scelta giusta?") e **sensi di colpa**. Un dolore ulteriore oltre a quello della perdita del nostro amico. Per questo deve essere orientata sempre dallo specialista e condivisa con tutti i membri della famiglia.

Terra, uomini e Clima



Luca Mercalli
PRESIDENTE SOCIETÀ METEOROLOGICA ITALIANA

Milano-Cortina: che impatto!



Le Olimpiadi invernali di Milano-Cortina avevano promesso sulla carta di essere sostenibili sia economicamente, sia ambientalmente. Ma come sempre in occasione dei grandi eventi, i costi lievitano e all'ultimo momento si deve intervenire con generose iniezioni di denaro pubblico per completare i lavori. E sulla parte ambientale **la sostenibilità zoppica** ancora di più. Enormi infrastrutture come la pista da bob, nuove costruzioni per ospitare gli atleti, i giornalisti e i turisti, e nuove opere di viabilità hanno richiesto il sacrificio di boschi e pascoli, aumentando la cementificazione. E poi ci sono i rifiuti e le emissioni di CO_2 prodotti sia dai cantieri sia dal pubblico spettatore.

L'analisi "Winter Olympics in a warming world" di Climate Central, istituto di ricerca americano sul clima, mette in luce come il riscaldamento globale con **la diminuzione dell'innevamento** minacci gli sport invernali in tutto il mondo. Nei 70 anni trascorsi da quando Cortina ha ospitato per la prima volta i Giochi invernali nel 1956, le temperature di febbraio in Italia settentrionale sono aumentate di circa 3,6°C. Queste tendenze al riscaldamento hanno portato a 41 giorni di gelo in meno all'anno e alla perdita di **oltre un mese di suolo innevato** nelle località alpine al di sotto dei 2.000 metri, obbligando al ricorso sempre più frequente alla produzione di neve artificiale e riducendo la rosa delle località adatte a ospitare i Giochi olimpici invernali. Ma questi effetti hanno cause che provengono anche **dallo stesso comparto sportivo**, fonte di grandi quantità di emissioni di gas serra. Una ricerca di Scientists for Global Responsibility e del New Weather Institute svedese uscita nel gennaio 2026 mostra che sulla base dei soli dati ufficiali – ed escludendo le emissioni legate agli **accordi di sponsorizzazione** con industrie inquinanti – le Olimpiadi invernali del 2026 a Milano-Cortina causeranno emissioni pari a circa 930 mila tonnellate di anidride carbonica, come quelle di una città italiana di 132 mila abitanti (poco più di Ferrara) in un anno. Questo incremento di CO_2 equivale a **una perdita stimata** di 2,3 chilometri quadrati di manto nevoso – l'equivalente in termini di superficie di circa 1.300 piste olimpiche di hockey su ghiaccio – e di oltre 14 milioni di tonnellate di ghiaccio glaciale. Sono emissioni che arrivano soprattutto dalla costruzione delle grandi opere e dai viaggi aerei di atleti, delegazioni nazionali e spettatori. Ora, sia chiaro che non ho nulla in contrario verso lo sport e l'allegria internazionale che suscita. Il problema è **il gigantismo di questi eventi** dove per una fiammata di lustrini e fuochi artificiali di un paio di settimane si ipoteca un futuro ambientale per millenni. Ci si può divertire anche senza costruire a ogni appuntamento nuove possenti infrastrutture di cemento destinate spesso all'abbandono, come già capitato alla pista da bob di Sansicario e al trampolino di Pragelato delle Olimpiadi 2006 in alta Val di Susa. Ci si può divertire concentrandosi nuovamente sull'essenzialità dei gesti degli atleti e meno sul ridondante apparato di contorno.