

Marzo 2018



Lupo Alberto 393

Il riscaldamento globale è una realtà che ormai non può più essere ignorata. L'estate torrida dello scorso anno, la siccità delle piogge, i conseguenti danni all'agricoltura, gli incendi, il razionamento dell'acqua anche nelle grandi città come Roma, che di acqua ne ha sempre avuta in abbondanza, tutto fa pensare che stiamo andando incontro a una disastrosa siccità, a un'inevitabile desertificazione del nostro pianeta. Ecco perché al momento di combattersi, e anche i grandi della terra debbono impegnarsi per cercare soluzioni valide e veloci, al di là di firme ufficiali su protocolli e trattati. Oggi, ancora nessuna politica ha deciso di mettere in atto provvedimenti drastici e urgenti. Nell'attesa commissio noi, nelle nostre case, nelle nostre vite. Non speriamo facciano, non abusiamo di calcolatori e conduttori, non cerchiamo solo il nostro benessere momentaneo: anche un piccolo gesto può diventare grande per la nostra misera terra. Per tutta l'umanità.

LE TAVOLE DI LUPO ALBERTO
16 LA POSTA DEL LUPO
18 SPALAZI IN RETE
19 L'ATTIMUTTO di Steve
20 LE TAVOLE DI LUPO ALBERTO
26 TEST: Quanto se ne sa sugli Oscar?
38 KIRA di Cleonora Cavallotti
40 VEDERE LEGGERE SENTIRE
44 POSTI di Steve
45 UNITY FARM K&L Kat di Cleonora Cavallotti e Liz
46 PAROLE RUBATE
48 Lupo Alberto: nessun bignone è abbastanza grande
da nascondersi sotto il deserto
72 QUESTIONARIO DEL LUPO | Facchinetti & Fogli in due
74 LE RISETTE DELLA CENIA
78 OROSCOPO
80 GUS & WALDO di Massimo Frazzini
82 K&L Kat di Cleonora Cavallotti e Liz

BUFALE IN RETE

OGNI GIORNO NE SENTIAMO COSÌ TANTE
 Che alla fine di dicembre come è vero o se è falso, e sicuramente ne sentirai chissà quante anche tu. E altre scritte al nostro indirizzo:
**M&K - viale Bianca Maria, 9
 20122 MILANO**
 Oppure a: redazione@lupoalberto.it

Bufale, fake news, e falsi miti sul diabete

Di recente la SID, Società Italiana di Diabetologia, ha richiamato l'attenzione sulle tante, troppe notizie false che girano in rete sul diabete. Vediamo insieme le quattro bufale più gettonate. Iniziamo dalla dieta miracolosa, che promette l'addiittura di guarire dal diabete, come le diete iperproteiche, che in realtà ai diabetici

ferno decisamente male, perché affaticano i reni e aumentano il rischio di chetosi acida metabolica. Oppure la dieta del gruppo sanguigno, secondo cui questa particolare dieta, se associata a una regolare attività fisica, riuscirebbe a guarire la malattia. Ma in realtà non esiste un solo studio scientifico che lo abbia mai dimostrato. Nessuna dieta strana guarisce dal diabete. Altra bufala che gira parecchio è che in gravidanza bisogna mangiare il doppio: si tratta di un falso mito sconsigliato da moltissime ricerche, e

può essere addirittura pericoloso, perché con l'aumento di peso aumenta anche il rischio di sviluppare il diabete gestazionale. E per finire, il diabete dipende dai geni. Anche se la familiarità può contare, avere un padre o un nonno diabetico non dà la certezza a figli o nipoti di ammalarsi. Secondo il presidente della SID, Giorgio Sechi, uno stile di vita sano può tenere alla larga il diabete anche in chi è predisposto geneticamente ad ammalarsi. E questo è quarto. Passate sempre parola.



BUFALE IN RETE | 18 | LUPO ALBERTO

Proseguiamo il nuovo libro di Gus & Waldo in esclusiva a puntate per i nostri lettori. Gus & Waldo si amano. E amano così tanto sentirsi amati, che vogliono essere amati dal mondo intero. E finalmente con il loro Libro dell'Amore raggiungono fama e celebrità...

OGGI

Casino Reale

PROSSIMAMENTE

Nothing Hill

Lo Sbafo

La fama è una carrellata di film di successo

KIKA
 La ragazza dei basti

MA PRESENTE GUARDO... SEI COSÌ STANCO... CHE TI FA FATICA ANCHE IL DORMIRE? SI SI HO PRESENTE!

KIKA, SEI PÙ ANDATA A QUEL SEMINARIO SUI CONTROLLI DELLA PARENTE? BEH, PARE CHE FUNZIONO! MI SEMBRA MOLTO PIÙ CALMA DEL SOLITO...

© 2018 L'Espresso (Carnivora Comics)

38 | KIKA

LAST MINUT di Silver

QUESTI SONO I LAVORI DELLA EIS SCHOU, IN WUSSEMBURGO. GRAZIE A TUTTI I RAGAZZI PER L'IMPEGNO E PER L'AFFETTO. QUANDO POSSO VENIRVI A TROVARE?

MAINTENANT LET

© 2018 L'Espresso (Carnivora Comics)

LAST MINUT | 19 | LUPO ALBERTO

Oroscopo Marzo

Consigli per tutto lo Zodiaco

ARIETE

Ricordi alla tua festa anteriore, e in questo mese cerca di inventarti più in credibilità e prepara per quello che sai, e che sempre questo rimane chiaro in te. Fa che gli altri possano scoprire e apprezzarti, e i rapporti nella gara prima e nel lavoro potranno migliorarsi. Sfortunati sono in un momento meglio.

TORO

Lo stile è una favorevole, ma non approfittarne troppo: si possono avere chi si conta, e l'azienda è sempre in agguato. Cerca di consigliare le energie in qualsiasi di questo, e che magari è che preferisci. Riuscirà essere uno sport, o anche un lavoro di solidità verso i più deboli.

GEMELLI

Non lasciare che la pagrica primaverile stia sulla tua mente: preparati alle creatività e all'attentivo. Non sprecare occasioni preziose per far conosci il tuo valore. Ma devi impegnarti, essere consapevole, insomma, marciare il giovedì più positivo e dagli un'occhiata.

CANCRO

Sul lavoro rivanti di una certa stanchezza, ma non rassegnarti: ad ammettere che hai bisogno di un po' di tempo, e di un po' di tempo dalle macchine. In questo periodo sei vulnerabile, e devi rafforzare le difese immunitarie.

LEONE

Hai molte energie e ti senti proprio a fare un sacco di cose, ma non è momento per farti avanti per prendere delle decisioni. Invece, attenzione al fatto, e cercati una prima di riflessione. Che sia nel lavoro, o l'ingresso in una fase. E dopo, non sentirti più stanco.

VERGINE

Il modo migliore per arrivare lo steno e raggiungere una sorta di pace interiore, ma devi lavorare e liberarti il più possibile di tutto quello che ti impedisce. Non è facile, ma con la pazienza e l'impegno in una fase. E dopo, non sentirti più stanco.

Parole rubate... (a chi?)

Le cose fondamentali, e anche non che hanno detto i personaggi più famosi (prova a indovinare chi).



- 1 Alcune donne cominciano a proporsi come guide e finiscono per farsi trattare come schiave.
Ondine Mussi | Amanda Lear | Meryl Streep
- 2 Sono convinto che, soprattutto in questi tempi difficili, la cultura sia una delle migliori difese contro la barbarie.
Filippo Angeli | Alberto di Monaco | Alessandro Baricco
- 3 La patria ha fatto solo danni. Ora parliamo di patria.
Ugo Sgarbi | Michela Magari | Alta Pavoni
- 4 Non voglio diventare qualcuno. Voglio essere qualcuno.
Giovanni Alberti | Michelle Branch | Alessandro Gassman
- 5 Bellezza è accettare un difetto, che proprio in questa "avvolgenza" si illumina.
Alba Rohdacher | Luciana Littizzetto | Lesama
- 6 Crembiale nero e focco azzurro per un bambino milanista il primo giorno di scuola è un trauma.
Tito Trevisi | Diego Abatantuono | Gerry Scotti



LA POSTA DEL LUPO

VERSARE IL VOSTRO INCHIESTO NON VERSATE LE VOSTRE LACRIME

Scrivete a: La posta del Lupo Mark - viale Bianco Mare, 9 20122 MILANO
Coppione a: redazione@lupoalberto.it

Ho proprio deciso: voglio impegnarmi per essere felice
Ho 32 anni, sono laureato ma non ho ancora un posto stabile, e come tanti sento la precarietà di questo momento storico in cui è difficile avere certezze. I politici non ci danno affidamento, anzi sono i primi a macchiarsi di ogni colpa, perché basta un pacchetto di potere per pensare solo al proprio articolo e a quello degli amici che gli porteranno voti. Non ci importa che il pianeta sia sempre più danneggiato dall'effetto serra.

VADO A SCUOLA DAI GIOVANI PER IMPARARE IL FUTURO
delle cose di attività semplici, creative e filosofici, come ascoltare musica, scrivere poesie, provare una nuova ricetta, cucinare a maglia, dipingere una sedia, dormire in un sacco... Sono attento che aiutino a scacciare lo stress e a sentirsi meglio. Se non altro, è un inizio...
Preparatevi a rimanere l'impianto, e la fiducia.



il questionario di LUPO ALBERTO

ROBY FACCHINETTI RICCARDO FOGLI

- Tre aggettivi per descriverti
Roby: Testone, testardo, sensibile.
Riccardo: Simpatico, onesto, gelosissimo.
- Cosa vorresti cambiare di te
Roby: Rivedere a contare fino a mille prima di parlare.
Riccardo: Vorrei essere alto bello e biondo.
- Cosa ti infastidisce di più
Roby: L'ipotesi.
Riccardo: L'ipotesi, la sopraffazione e la maleducazione.
- Se rinascessi chi vorresti essere
Roby: Toccafini.
Riccardo: Il figlio di Roby Facchinetti.
- Cosa rimpiangi di non aver fatto
Roby: Non aver studiato per diventare direttore d'orchestra sinfonica.
Riccardo: Rimpiango che mia mamma non abbia visto la musica con i Pingu. Era una grande fan.
- Un sogno nel cassetto
Roby: Realizzare un progetto con l'orchestra sinfonica.
Riccardo: Fare una gara di triathlon.



Le ricette della Cesira

Questo mese, per oneggiare la notte degli Oscar, la vostra Cesira ha scelto per voi delle fantastiche ricette cinematografiche. Due piatti famosissimi come i film che li hanno resi così conosciuti.



GLI SPAGHETTI CON LE POLPETTE (dal film "L'ora di gloria" di Sergio Leone)

- Ingredienti per 4 persone:**
- 200 gr di spaghetti
 - 200 gr di macinato misto
 - 150 gr di macinato, 100 gr di ricotta, 50 gr di midollo di manzo
 - 100 gr di pane bianco
 - Pochissimo latte
 - Una pinzetta
 - Un uovo
 - Un po' di noc muscata
 - Un po' di prezzemolo
 - Salsa di tonno
 - 100 gr di passata di pomodoro
 - Un ripulito fresco
 - Un po' di basilico
 - Olio EVO
 - Un po' di peperoncino
 - Un po' di parmigiano



LUPO TEST

Quanto ne sai sugli Oscar?

Questo è il mese dell'Academy Award of Merit, cioè il mese degli Oscar. E adesso vediamo quante cose sapete sul premio cinematografico più importante del mondo. Che lo speciale Oscar Test abbia inizio.

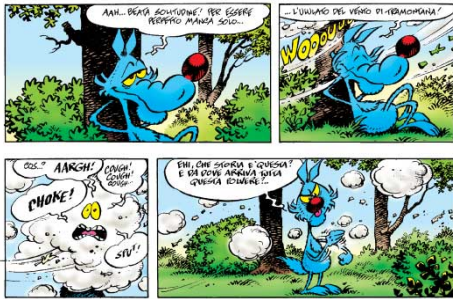
- La prima premiazione degli Oscar fu nel:**
- a) 1929
 - b) 1933
 - c) 1940
- Quali sono i tre film che hanno ricevuto più Oscar nella storia (ben 11 a testa)?**
- a) Ben Hur, Titanic, Il signore degli anelli - Il ritorno del re
 - b) Via col vento, West side story, Anni
 - c) Esercito Solferino, L'ultimo imperatore, Il dottor Zivago
- L'attore o attrice che ha vinto più Oscar (ben 4) è:**
- a) Jack Nicholson
 - b) Daniel Day-Lewis
 - c) Katharine Hepburn



VANITY FARM



VANITY FARM | 45



VANITY FARM | 46

Testi | Silver | Disegni | B. Comacini