

Data articolo

21-05-2026

Autori

Filippo Cantali 4ICL, Mario Micsa 4DLS

Equilibrio in sella e a tavola



Exhibit della scuola primaria IC Bressana Bottarone di Verrua PO

I ragazzi delle classi elementari della scuola primaria assieme alle loro maestre ci hanno mostrato il loro stand di arte scienze e storia , che consiste nel raccontare la battaglia di Pavia e la dieta dei cavalieri combattenti.

Storia, salute e potere

In occasione del 500° anniversario della Battaglia di Pavia, abbiamo esplorato il concetto di equilibrio attraverso gli occhi dei cavalieri del 1525. Sebbene l'immaginario comune dipinga i nobili come consumatori eccessivi di carne rossa, abitudine che spesso li portava a soffrire di gotta, una dolorosa infiammazione causata dall'accumulo di acido urico, in realtà il vero cavaliere "atleta" doveva seguire una dieta molto più bilanciata per sostenere il peso dell'armatura e lo sforzo del combattimento. Scoprendo che l'equilibrio non era solo alimentare, ma anche politico, il destino di intere nazioni è mutato in un solo giorno proprio qui, sul nostro territorio.



La Scienza della Stabilità

Per capire come un cavaliere riuscisse a non cadere da cavallo durante lo scontro, la classe ha dato una dimostrazione pratica di Core Training. La stabilità in sella dipende infatti dal potenziamento dei muscoli profondi del corpo, che permettono di mantenere il baricentro saldo nonostante i movimenti dell'animale. Gli esercizi, esposti in lingua inglese, coinvolgono attivamente i visitatori che si sono divertiti a testare il proprio equilibrio sotto la guida dei bambini. Il cavaliere deve mantenere il proprio vigore muscolare per non soccombere sotto il peso della sfida.



Curiosità

Una delle particolarità più incredibili scoperte è che la Battaglia di Pavia mise fine a un altro lunghissimo conflitto: la Guerra delle Rose. Con la morte sul campo di Richard de la Pole, l'ultima "Rosa Bianca" della casata York, terminò la pretesa al trono inglese contro la casata Lancaster di Carlo VIII, cambiando per sempre la storia d'Inghilterra proprio tra le mura di Pavia.

A proposito di equilibrio spezzato, il famoso Enrico VIII d'Inghilterra (storico rivale dei protagonisti di Pavia) è l'esempio perfetto delle conseguenze di una dieta sbilanciata: tormentato dalla gotta e dal

diabete a causa dell'abuso di carne e di dolci, negli ultimi anni della sua vita non riusciva quasi più a camminare e doveva essere spostato con una rudimentale sedia a rotelle.

Filippo Cantali 4ICL, Mario Micsa 4DLS
