

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

«Bello vincere a 4 Ristoranti Borghese solare e alla mano»

Intervista ad Arianna di Bruna Bistrò: «Partecipare porta tanta visibilità, è molto proficuo. Però c'è sempre un elemento di rischio, perché se qualcosa va storto la pubblicità non è molto positiva»

«**4 Ristoranti**» è un programma televisivo dove si sfidano quattro proprietari di locali dotati di una caratteristica comune. Questi ristoratori si valutano a vicenda sotto la supervisione di Alessandro Borghese, celebre cuoco e conduttore televisivo. In una puntata si sono sfidati quattro locali di Senigallia: La Tartana, Mare in Terrazza, Tajamare e Bruna Bistrò, che poi è stata la vincitrice. Arianna ne è la responsabile di sala, ed è una persona dal carattere forte, sincera e puntigliosa. Bruna prende il nome dalla nonna di Arianna, e molte delle ricette proposte sono un omaggio proprio a lei. Così abbiamo deciso di intervistarla.

Ciao Arianna, com'è Alessandro Borghese fuori dal set?

«Come lo vediamo in televisione: molto solare, alla mano. Non si risparmia con i fan».

Come si fa a partecipare a 4 Ristoranti?

«E' stato semplice perché chiamano loro. Un'azienda che produce il programma televisivo per Sky fa una prima selezione telefonica dei ristoranti, chiedendo se si è interessati a partecipare. Poi proseguono



Alessandro Borghese con i protagonisti della tappa senigalliese

facendo interviste telefoniche. È un processo che dura all'incirca 2-3 mesi».

Quello che dite sul set è già scritto o vi viene spontaneo?

«Non c'è nulla di scritto, sostanzialmente ci sono delle fasi di registrazione che rendono il format ripetibile, quindi degli elementi presenti in

tutte le puntate. Ma quello che poi vanno a dire i singoli personaggi è estemporaneo».

Come ci si sente a vincere?

«Molto fortunati, molto felici. È una bella fatica partecipare, anche se si fa quello che si fa tutti i giorni. Però di fronte alle telecamere, sapendo che lo vedranno tutti, è molto più

impegnativo. È una bella soddisfazione, un riconoscimento per il lavoro di gruppo che si fa tutti i giorni».

Perché hai deciso di partecipare?

«Perché porta molta visibilità, quindi da un punto di vista del marketing e di comunicazione del ristorante è molto proficuo. Però c'è sempre un elemento di rischio, perché se qualcosa va storto la pubblicità non è molto positiva. Questo probabilmente è il motivo per cui alcuni ristoranti, quando vengono chiamati, decidono di non partecipare. Spero che nel nostro caso sia stata una pubblicità positiva».

Che benefici vi ha portato la vittoria?

«Appunto più flusso al ristorante, quindi clienti nuovi che non ci conoscevano e che, spinti dalla curiosità mossa dal programma, sono venuti a trovarci. Poi si spera che il ristorante piaccia e che ritornino. Quindi sì, ci ha portato più clientela!».

Elia Paolini, Gabriele Lanciotti, Matteo Diambra e Gabriel Haggag IID scuola Fagnani di Senigallia

[E' importante fare una lista delle cose da fare, non tenere tutto dentro e anche dare valore al tempo libero](#)

L'ansia da prestazione che colpisce prima di una verifica: i rimedi



Studiare è importante, certo, ma quando la scuola ti fa venire mal di pancia solo a pensarci, allora qualcosa non va. Sempre più ragazzi e ragazze si sentono sotto pressione, in ansia per i voti o per le aspettative della famiglia, talvolta temono punizioni dai propri genitori. Altre volte, invece, pensano di non farcela. Ma che cos'è l'ansia da prestazione? È quella tensione che senti prima di una verifica, quella paura di sbagliare anche se hai studiato. Magari ti capita di avere mal di testa, stomaco chiuso o di non dormire bene la notte. È normale, succede a tantissimi. Un sondaggio ha mostrato che più della metà degli adolescenti si sente spesso ansioso a scuola e quasi uno su tre ha pianto almeno una volta per lo stress da studio. Come fare per combattere l'ansia? Organizzati con piccoli passi. Fai una lista realistica delle cose da fare. Studiare tutto la sera prima non è sostenibile. Meglio un po' ogni giorno, anche solo 30 minuti, perché le maratone infinite «ti bruciano il cervello». Parla con qualcuno. Non tenerti tutto dentro. Parlane con un amico, un genitore, un insegnante di cui ti fidi e con cui ti senti in confidenza o uno psicologo scolastico. Dai valore al tuo tempo libero. Non è tempo

perso! Uscire, ascoltare musica, disegnare, giocare, fare sport sono tutte cose che ricaricano la mente e ti permettono di essere più concentrato attento e voglioso di studiare. Senza pause, il cervello si spegne. Cambia prospettiva sul voto. Un numero sul registro non definisce chi sei. Puoi sbagliare, puoi cadere, puoi migliorare. I voti non misurano la tua intelligenza o il tuo valore, ma solo una prestazione, quindi si può sempre migliorare anche in poco tempo ma con tanta determinazione. Ricorda che i tuoi insegnanti tengono conto anche dei tuoi piccoli miglioramenti e dell'impegno che impieghi nelle loro materie. Non avere paura di chiedere aiuto professionale. Se senti che l'ansia ti blocca davvero o che le giornate diventano tutte grigie, parlarne con uno psicologo: può essere un atto di forza, non di debolezza e può risollevare anche il tuo umore oltre al tuo rendimento scolastico! Detto questo, non sentirti diverso, soprattutto dai tuoi amici e dalle persone che reputi più brave a scuola perché anche loro sicuramente hanno incertezze e insicurezze.

Valentina Cappella e Margherita Morsucci III D scuola Fagnani di Senigallia

 CAMERA DI COMMERCIO DELLE MARCHE

 **api**
raffineria di ancona

 **Si**
con le Supermercati

 **Confartigianato**
Imprese
ANCONA - PESARO e URBINO

 **ASTEA**
energia

 **GRUPPO SGR**

elica

 **treValli**
GODPERLAT

 **UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE**
ASIRARA | ECONOMIA | INGEGNERIA | INFORMATICA | SCIENZE

 **F | O | R | M |**
FONDAZIONE ORCHESTRA REGIONALE DELLE MARCHE

 **XANITALIA**