

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

L'ex ministro Colao al Dell'Acqua di Legnano e la sua ricetta per una vita di soddisfazioni

Valeria Arini · Monday, April 7th, 2025

L'Istituto Carlo Dell'Acqua di Legnano ha ospitato l'ex ministro per l'Innovazione Tecnologica e la Transizione Digitale, **Vittorio Colao**, per un incontro dal titolo "Esperienze di Imprenditorialità" dedicato alla sua carriera e al futuro dell'innovazione. Il super manager ha ricoperto l'incarico tra il 2021 e il 2022 durante il governo guidato dall'ex direttore della Bce Mario Draghi. *(Nella foto la consegna del libro **Dovunque è Legnano** da parte del dirigente scolastico Emanuele Giordano).*



Brillante, ottimista e in assoluta empatia con i ragazzi, Colao ha catturato l'attenzione di tutti fin dalle prime parole: «**Ricordate sempre che ce la potete fare**», è il messaggio che ha lanciato agli studenti, che hanno riempito l'aula magna nella mattinata di lunedì 7 aprile. Ma farcela da soli è difficile, per questo dall'alto della sua esperienza, l'ex ministro ha invitato a «lavorare in gruppo,

coltivare le relazioni. Io, nella mia carriera, ho sempre assunto persone capaci di creare legami e lavorare insieme agli altri – ha detto -. **È fondamentale avere intorno amici e amiche che ti stanno vicini sempre.** Tutti ce la possono fare, ripeto, ma bisogna avere qualcuno che ha fiducia in te. Le opportunità sono tante, tutti abbiamo una forza dentro, anche se a volte ce ne dimentichiamo». Questo vale anche per le Startup, di cui ha portato diversi esempi di successo. Il suo consiglio? «Se fate una startup, fatela con un amico. Ancora meglio: in tre. **Condividere un progetto aiuta a superare le difficoltà**».

Non sono mancati poi spunti legati al tema della parità di genere e del lavoro: «**Quando ero in Vodafone, ho promosso dirigente una donna che era incinta.** Il punto non è la gravidanza, ma il supporto della famiglia nei primi anni. E voglio dirlo chiaramente: discriminare è sbagliato e anche illegale. L'Italia in questo sbaglia troppo».

Tante le domande da parte degli studenti che si sono **aperti anche sul lato personale non nascondendo le loro ansie per la Maturità e per quello che verrà dopo il diploma:** «È proprio quella sensazione che ci prepara – ha detto il manager -, persino Mario Draghi si prepara gli appunti prima di parlare. Non pensate che i grandi non abbiano bisogno di studiare».

LA RICETTA DI VITTORIO COLAO

Infine Colao ha presentato la sua ricetta per una vita di soddisfazione. A lui piace chiamarla “**insalata di vita**”, usando l'acronimo **SALAD**, dalle lettere della parola francese *salade*. Sei ingredienti, fondamentali per il benessere fisico e psicologico, non materiale, e per reagire bene nei momenti difficili.

S come Sonno

«Dormire bene è alla base di tutto. Non importa se sei un tipo da 6 ore o da 8: l'importante è non scendere sotto il proprio minimo. Dormendo il corpo si rigenera, si abbassano le infiammazioni, il cervello recupera e le sinapsi funzionano meglio».

A come Affetti

«Ogni giorno bisogna coltivare un momento affettivo: una telefonata, un caffè con un amico, un gioco con qualcuno dopo cena. Non un impegno di lavoro o famiglia, ma qualcosa che scaldi il cuore».

L come Lettura

«Leggere, anche solo poche pagine, permette alla mente di staccarsi dal quotidiano e aprirsi a nuovi mondi. Che sia sport, romanzi o politica, leggere è un esercizio di libertà e un rifugio nei momenti più grigi».

A come Apprendimento

«Imparare ogni giorno qualcosa di nuovo. Anche un piccolo trucchetto o una nozione. Stimolare il cervello quotidianamente mantiene viva la curiosità e costruisce sicurezza».

D come Dieta

«Mangiare in modo equilibrato, evitando schifezze e cibi troppo grassi. Alla lunga, una buona alimentazione fa la differenza sul benessere fisico e mentale».

E come Esercizio

«Muoversi ogni giorno, anche solo camminare. Non serve correre una maratona, basta far salire il cuore, abituare i muscoli a lavorare e il corpo a reagire».

This entry was posted on Monday, April 7th, 2025 at 4:48 pm and is filed under [Legnano, Scuola](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.