

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## «La mente mente»: terza puntata del podcast Occhi di Riso di Alessandra Baruffato su Radio Materia

Orlando Mastrillo · Tuesday, September 16th, 2025

Dopo aver raccontato l'impatto dello sguardo sulla disabilità e il momento della diagnosi, Alessandra Baruffato torna su Radio Materia con la terza puntata del suo **podcast Occhi di Riso – voci che cambiano la prospettiva**, un progetto dell'[associazione DAUN](#).

Il nuovo episodio, dal titolo «La mente mente», affronta con sensibilità e chiarezza un tema universale: la tendenza della mente a costruire scenari di paura e pregiudizio davanti a ciò che non conosciamo, come la fragilità e la disabilità.

Alessandra racconta come, alla nascita di sua figlia Luna, la sua mente iniziasse a riempirsi di **timori e immagini catastrofiche**, mentre la realtà — fatta di piccoli gesti, sorrisi e presenza — era molto diversa. «Mentre io costruivo muri, Luna intanto costruiva ponti», dice con fermezza.

L'episodio invita a mettere in pausa i giudizi automatici, respirare e guardare davvero, per scoprire la vita vera che spesso si nasconde dietro le etichette e i preconcetti. Il messaggio finale è semplice e potente: **«La mente mente. Ma il cuore vede»**. La terza puntata di Occhi di Riso è disponibile su tutte le principali piattaforme audio e su Radio Materia.

### ASCOLTA IL PODCAST

This entry was posted on Tuesday, September 16th, 2025 at 9:31 am and is filed under [Salute](#). 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.