



PE STÁ DEN



# PE STÁ DEN

LA SALUTE  
NEI PROVERBI  
GENOVESI

red@zione

gioielli



3

Collana Gioielli 3

Direttore editoriale Mario Bottaro  
Redazione Catia Fabiani  
Progetto grafico e impaginazione Redazione srl

Grazie al professor Franco Bampi per la revisione  
della grafia della lingua genovese.

Grazie alla Ditta Radif per il disegno del “ragno  
genovese”.

Prima edizione: dicembre 2013  
Tutti i diritti riservati

© Redazione srl  
Via dei Santi Giacomo e Filippo 19/6  
16122 Genova  
info@e-redazione.it  
www.e-redazione.it

ISBN 978-88-95470-55-9

**Pe stâ bén**  
**La salute**  
**nei proverbi genovesi**

A cura di  
Francesco Berti Riboli  
e Mario Bottaro

disegni di  
Luca Bertolotti

**red@zione**



## Introduzione

I proverbi incarnano una sorta di oracolo popolare o, forse meglio, sono una sentenza nata dall'esperienza. Raramente un proverbio ha un autore (o, meglio, lo ha senz'altro avuto, ma la storia non si è occupata di tramandarne il nome): quel motto viene dal sentire comune e in genere è diventato "legge" senza passare per la letteratura. Esiste in genovese un "proverbio sui proverbi" che spiega questa origine: "I provèrbi chi i fa, o l'à provae" (Chi fa i proverbi li ha provati). Ma è anche vero che alcune massime non sono nate dalla cultura di strada, ma da scrittori che hanno costruito – utilizzando un linguaggio, diciamo così, "basso" – l'interpretazione della realtà, proponendola agli altri. E spesso frasi della letteratura sono diventate proverbi o modi di dire.

Esiste anche una scienza, la paremiologia,

che studia questo argomento: le sue origini sono antichissime, tanto da avere riscontri persino nella Bibbia.

Di che cosa parlano i proverbi? Della vita quotidiana. Sono sintesi di storie bizzarre o trasformazioni in prosa (o in rima) di abitudini, fatti ripetitivi, esperienze, superstizioni popolari. Far collezione di proverbi significa provare a mettere assieme una sorta di decalogo di leggi (qualche volta contraddittorie tra di loro: ma capita anche alle leggi della giustizia di esserlo...) che la cultura popolare ha proposto al futuro. Per quanto riguarda il dialetto genovese, grandi e attenti "collezionisti" sono stati Vito Elio Petrucci e Ivana e Nelio Ferrando e, in tempi più recenti, Franco Bampi: siamo tributari soprattutto al loro lavoro per questa piccola pubblicazione.

Gli studiosi dividono i proverbi tra normativi e constatativi. I primi definiscono una serie di comportamenti da seguire per ottenere l'approvazione sociale (in pratica sono stereotipi rappresentativi), i secondi nascono dall'esperienza di vita diretta e spesso denunciano

l'invito alla rassegnazione, pur vista attraverso l'occhialino dell'ironia o del sarcasmo. Ed è noto come il sarcasmo, qualche volta rassegnato, qualche volta "arrabbiato", sia uno dei tratti culturali salienti del linguaggio popolare genovese. In questo libriccino lo si vedrà molto spesso. Anche perché qui proponiamo – magari un po' "alla larga" – i proverbi legati alla salute e al rapporto della gente con i medici e la medicina: e il sarcasmo, si sa, a volte serve anche per esorcizzare le paure (delle malattie, del disastro economico, del fallimento matrimoniale, eccetera).

Le massime legate alla salute tramandate dalla tradizione genovese sono molte e quasi sempre un po' crudeli. Quelle proposte in questo volumetto hanno una caratteristica: abbiamo scelto di non elencare i moltissimi detti che trattano (o citano) la fine della vita. In un libro pubblicato in vista del Natale, non ci sembrava – diciamo così – carino inserire frasi senza dubbio incontestabili come "A mòrte a no veu scûze" o "A

sò ôa a vén pe tùtti”, né una massima di altrettanto indubbia veridicità come “I despia-xei ammassan l’ommo”. E, a questo punto, sullo stesso filo logico, abbiamo ignorato anche il notissimo “Âia de fesûa, âia de se-portûa” (tradotto liberamente: Gli spifferi possono far male alla salute).

Abbiamo in sostanza preferito puntare sui proverbi che danno indicazioni su come provare a vivere bene e su quelli che – ancora sarcasmo – irridono un po’ medici e medicina e risolvono alla buona i problemi del corpo umano. Trattando di salute abbiamo scelto, anche, le massime legate al “benessere” (ovviamente visto dal popolo) come quel “A mêgio mêxinn-a a l’é o decòtto de cantinn-a” (La miglior medicina è il vino), che dal punto di vista sanitario offre lo spunto a qualche perplessità, o consigli forse banali ma nati dal buon senso, come “Chi veu stâ bén pigge o móndo cómm’o vén” (Chi vuol stare bene prenda il mondo come viene). C’è forse qualche apparente forzatura – si noti “Chi bèlla veu divegnî

quarcösa à da sofrî” (Chi vuole diventare bella deve soffrire qualcosa) – di dubbia interpretazione, ma che ci sembrava potesse essere assimilabile alla chirurgia estetica, o detti teneramente ovvi, ma nati dall’osservazione popolare, come “Carne chi crésce no peu stâ ch’a no méscce” (ancora liberamente: I bambini devono essere liberi di muoversi).

Insomma, il tema è sì quello della salute e del benessere, visto attraverso la saggezza (o presunta tale) popolare, ma con qualche piccola libertà e qualche ricercata omissione. Il fine è far sorridere e, in alcuni casi, come per il proverbio proposto in apertura, far riflettere.

*Nota 1:* la grafia utilizzata è la grafia ofiçiâ ([www.zeneize.net/grafia/index.htm](http://www.zeneize.net/grafia/index.htm)) dell’Académia Ligùstica do Brénno. Grazie al professor Franco Bampi per la paziente e accurata revisione.

*Nota 2:* ad accompagnare i proverbi è il “ragno genovese” delle antiche cercamiche liguri, ancora oggi utilizzato, in particolare, dalla duecentenaria Ditta Radif per l’oggettistica di pregio.



A dottrinn-a sénsa bontæ  
a no sèrve ne pe-i pöchi  
ne pe-i asæ

*La dottrina senza bontà  
non serve né ai pochi né ai tanti*







A-a giornâ d'ancheu  
fa o dotô  
finn-a i peteu

*Al giorno d'oggi  
fanno i dottori  
persino i piscialetto*





A-e dònne,  
quànde stàn bén,  
ghe fa mà a tésta

*Alle donne,  
quando stanno bene,  
duole la testa*





Ægua câda  
e serveçiâ,  
fàn goarî  
qualónque mâ

*Acqua calda e clistere  
fan guarire  
qualunque male*





A fàmme e o fréido  
fàn vegnî  
o pelàmme néigro

*Fame e freddo  
fan diventare la pelle nera*





A léngua a côre  
dónde o dénte o dêue

*La lingua batte  
dove duole il dente*





Pànsa pìnn-a  
veu ripözo

*La pancia piena  
deve riposare*





A TÖA NO S'INVEGISCE, MA CHI  
CHE STA TROPPO S'IMBECILISCE



A töa no s'invegìsce,  
ma chi ghe sta tròppo  
s'inbecilisce

*A tavola non s'invecchia  
ma chi ci sta troppo  
s'incretinisce*





A salûte no gh'é dinæ  
da poéila pagâ

*Non ci sono soldi  
per pagare la salute*





A salûte sénsa dinæ  
a l'é  
'na mêtza moutîa

*La salute senza i soldi  
è una mezza malattia*





Bezégna mangiâ  
pe vîve,  
no vîve pe mangiâ

*Si deve mangiare  
per vivere, non vivere  
per mangiare*





Càrne chi crésce  
no peu stâ  
ch'a no mésce

*I bambini  
si devono muovere*





CARNE CHI CRÉSCE  
NO PEU STÂ CH'A NO MÉSCE



Çercâ o mâ  
cómme i mêghi

*Cercare il male  
come i medici*





Chi bella veu divegnî  
quarcösa à da sofrî

*Chi bella vuol diventare,  
qualcosa deve soffrire*





Chi scàmpa,  
s'alêva

*Chi sopravvive, cresce*





CHI VEU STÂ SAN, PISCIE  
SPËSSO CÔMME O CÀN



Chi veu stâ sà,  
pìsce spéso  
cómme o cà

*Chi vuole essere sano,  
pisci spesso come il cane*





Chi veu stâ sà e bèn  
pìgge o món do  
cóm m'ò vén

*Chi vuole stare sano e bene  
prenda il mondo come viene*





Chi veu vîve e stâ sà  
da-i parénti  
stàgghe lontàn

*Chi vuol vivere e star sano,  
dai parenti stia lontano*





Chi veu vîve  
sàn e nétto  
se desbaràsse  
prìmma d'andâ in létto

*Chi vuol vivere sano e pulito  
si sbarazzi  
prima di andare a letto*





Chi à moæ,  
à mêgo

*Chi ha madre ha medico*





De ciù de vègi  
no se peu divegnî

*Più che vecchi  
non si può diventare*





De sêi méixi asetæ,  
de nêuve arenbæ,  
de 'n ànno vàn,  
segóndo a màmma  
che àn

*A sei mesi seduti,  
a nove appoggiati,  
a un anno camminano,  
secondo la mamma  
che hanno*





Diêta e poliscîa  
goarîsce qualónque  
malatîa

*Dieta e pulizia  
guariscono qualsiasi malattia*





Dónde màncà e fòrse  
crésce a voentæ

*Quando mancano le forze  
cresce la volontà*





Dónde brûxa  
se ghe frétta

*Dove brucia, ci si frega*





Fêua o dénte,  
fêua o dô

*Via il dente, via il dolore*





Frêve tersànn-a,  
cû maròtto  
e bócca sànn-a

*Febbre terzana,  
culo malato e bocca sana*





I càlli di âtri,  
no dêuan

*I calli altrui non fanno male*





I cöi rescâdæ  
fàn doî de pànsa

*I cavoli riscaldati  
provocano dolori di pancia*





I sbàgli di mêghi  
l'ascónde a tæra,  
quéli di ricchi i dinæ

*Gli errori dei medici  
li nasconde la terra,  
quelli dei ricchi  
li nasconde il denaro*

Se o maròtto  
o goarìsce,  
o mêgo o l'é brâvo,  
s'o sccéuppa,  
pêzo pe lê

*Se il malato guarisce,  
il medico è bravo,  
se scoppia peggio per lui*



In létto, o vegétto,  
s'o no dòrme  
o pösa l'òsétto

*A letto, il vecchietto, se non  
dorme riposa le ossa*





L'amô e a tóssa  
no se pêuan ascónde  
(no pêuan stâ covèrti)  
(se fàn présto  
conósce)

*L'amore e la tosse  
non si possono nascondere*





L'ægoa do mâ  
a fa sànn-a  
a càrne inciagâ

*L'acqua di mare risana  
le piaghe*





L'é mêgio  
'n dô de stacca  
che 'n dô de cheu

*È meglio un dolore di tasca  
che un dolore di cuore*





Libera ciù 'n pétto  
che 'n ezèrcito  
de sordàtti

*Libera più un peto  
che un esercito di soldati*

Trónba de cû,  
sanitæ de còrpo

*Liberarsi dall'aria attraverso  
una flatulenza fa bene*



Mêgio suâ  
che tremâ

*Meglio sudare che tremare*





MÊGIO SUÂ CHE TREMÀ



No tùtta a gràscia  
a l'é indìçio de salûte

*Non tutto il grasso  
è indizio di salute*





O læte o fâ vegnî  
e scciàppe do cû  
bén fæte

*Il latte fa venire  
un bel sedere*





O mêgo o va e o vén,  
e chi à o mâ  
sò-u ten

*Il medico va e viene  
e chi ha il male se lo tiene*





O mêgo pietôzo  
o fa vegnî  
o bràzzo cancrenôzo

*Il medico pietoso fa venire  
il braccio cancrenoso*





O rîe  
o fa bón sàngoe

*Ridere fa buon sangue*

O sàngoe inte vénne-  
ghe l'émme tùtti

*Il sangue nelle vene  
lo abbiamo tutti*

O sàngoe  
o no l'é ægoa

*Il sangue non è acqua*



O VIN BÓN O FA BÓN SANGOE



O vìn bón  
o fa bón sàngoe

*Il vino buono  
fa buon sangue*

A mégio mèxinn-a  
a l'é o decòtto  
de cantinn-a

*La miglior medicina  
è il "decotto" di cantina*





Pànsa in revolución,  
són corrèzze  
de sànta raxón

*Con la pancia  
in rivoluzione,  
c'è una sinfonia di peti*





Pe-o mâ de tésta:  
mangiâ;  
pe-o mâ de pânsa:  
cagâ

*Per il mal di testa: mangiare,  
per il mal di pancia:  
andare di corpo*





Piscia ciæo  
e incâghite do mêgo

*Piscia chiaro e fregatene  
del medico*





Scialàppa  
e scammonêa,  
a se pìggia a-a matìn  
e a travàggia a-a séia

*Scialappa e scammonea,  
si prendono al mattino  
e funzionano la sera*





SE A-A SÉIA TI MÀNCI CÒMME  
'N TRÉUGGIO, A-A NÉUTTE NO  
TI STRÉNZI L'ÉUGGIO



Se a-a séia  
ti màngi cómmè  
'n tréuggio,  
a-a néutte  
no ti strénzi l'éuggio

*Se la sera mangi come un  
trogolo, di notte non chiudi  
occhio*

Se tànto se sta a töa,  
o digerî o vén 'na föa

*Se state tanto a tavola,  
digerire diventa una favola*



Sénpre bén  
no se peu stâ

*Sempre bene  
non si può stare*





Se ti veu goarî bén,  
têgni o bràssso  
a-o còllo  
e a gànba in létto

*Se vuoi guarire bene,  
tieni il braccio al collo  
e la gamba a letto*





TUTTO S'ACOMÒDDA FÊUA  
CHE L'ÒSSO DO CÒLLO



Tùtto s'acomòdda  
fêua che l'òsso  
do còllo

*Tutto s'aggiusta,  
tranne l'osso del collo*





In pàsto bón  
e l'âtro mezàn,  
o mantêgne  
l'òmmo sà

*Un pasto buono  
e l'altro a metà  
mantengono l'uomo sano*





Vónzi e fréiga  
pöca bréiga,  
ti goaiæ se ti porriæ

*Ungi e frega poca briga,  
guarirai se potrai*



## Bibliografia essenziale

F. Bampi, *Proverbi genovesi*, Ligurpress, Genova, 2012

G. Casaccia, *Vocabolario Genovese-Italiano*, F.lli Pagano, Genova, 1854

I. e N. Ferrando, *...Da-o tempo ciù lontan*, Sagep, Genova, 1967

V. E. Petrucci, *Proverbi genovesi*, Scheiwiller, Milano, 1972 / Il Sileno, Genova, 1977

V. E. Petrucci, *Altri proverbi genovesi*, Scheiwiller, Milano, 1972 / Il Sileno, Genova, 1977

V. E. Petrucci, *Ancora proverbi genovesi*, Il Sileno, Genova, 1977

V. E. Petrucci, *Proverbi liguri. Pregi & difetti*, Pirella, Genova, 1988

V. E. Petrucci, *Antichi proverbi genovesi*, in P. A. Paganini, *Vocabolario domestico genovese italiano*, De Ferrari, Genova, 2000

M. Staglieno, *Proverbi genovesi*, A. Forni, Bologna, 1976 (ristampa anastatica dell'edizione di G.F. Garbarino, Genova, 1869)

Stampato dalle Arti Grafiche Giuseppe Lang  
per conto di Redazione srl  
Genova, dicembre 2013





MONTALLEGRO

€ ???(i.i)

ISBN 978-88-95470-55-9