



# IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza



IL ROTARY  
FA LA DIFFERENZA

Anno XXVI n°216

Settembre 2017

IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE

## *“Un Rotary inclusivo”*

Si riparte. Anche se il Rotary e il Rotariano vero non vanno mai in vacanza, è innegabile che il mese di agosto faccia registrare una pausa delle attività del club pur in presenza di continui e costruttivi rapporti, scambi di idee e di opinioni tra noi soci, finalizzati alla progettazione e alla condivisione delle attività da portare avanti nel corso dell'anno sociale nel solco della tradizione ma, anche, cercando di apportare qualche piccola novità.

Novità che possano, innanzitutto, favorire quanto più possibile la partecipazione attiva dei soci alla vita del club e far sì che, tutti, si sentano pienamente coinvolti cercando, senza timori e remore, di offrire il proprio importante e fattivo contributo alla comune causa. Perché, amici cari, il mandato presidenziale dura dodici mesi ma la ruota del Rotary gira sempre grazie all'apporto di tutti i soci: un concetto che ho già avuto modo di esprimere e che non mi stancherò mai di ripetere, essendo non uno slogan, ma una mia ferma convinzione, maturata in tanti anni di appartenenza alla bellissima “famiglia rotariana”.

Azione interna, dunque, come priorità assoluta per rafforzare e consolidare i rapporti tra noi soci, con l'obiettivo di rendere più forte e compatto il club così da favorirne l' incisività dell'azione e la capacità di proiettarsi all'esterno per come, tra l'altro, ci viene richiesto dal Rotary International e dal nostro Distretto con sempre più forza e convinzione.

Grazie alla partecipazione ai diversi scambi delle consegne che si sono svolti nel mese di luglio, abbiamo consolidato antichi rapporti di amicizia e collaborazione con club Rotary a noi storicamente vicini, iniziando contemporaneamente a stringerne altri, convinti come siamo che unendo le energie, guardando oltre il nostro territorio, si possano raggiungere risultati importanti e duraturi negli anni.

Il tutto nella consapevolezza che la storia e

l'importanza del Rotary Club Cosenza siano elementi di cui andare fieri e orgogliosi, e di cui tenere conto in ogni occasione.

L'entusiasmo e l'affetto che ho avvertito nelle prime attività mi hanno fatto immensamente piacere, dandomi maggiore entusiasmo ed energia per cercare di onorare, al meglio delle mie possibilità, il prestigioso incarico che Voi soci mi avete voluto affidare. L'obiettivo è di non disperdere questa carica, ma, al contrario, lavorare per rafforzare il senso di appartenenza al club di ognuno di noi, cercando, con calma e propensione all'ascolto, le ragioni di quanti negli ultimi anni si sono allontanati dalla vita del nostro club, per individuare insieme modalità e percorsi finalizzati al coinvolgimento attivo del maggior numero possibile di soci; senza dimenticare, ovviamente, l'aumento dell'effettivo, guardando più alla qualità che alla quantità delle persone, per acquisire rotariani veri e non semplici iscritti, persone desiderose di “servire gli altri e non sé stessi”, che condividano gli scopi e gli ideali del Rotary.

Un club è vivo e in grado di operare sul territorio con incisività nel momento in cui, al suo interno, c'è unità, condivisione d'idee e di progetti, pur nella normale e dovuta dialettica che, lungi dall'essere momento di divisione, deve essere il collante per le nostre azioni, rispettando ruoli, funzioni e il pensiero degli altri.

Nell'augurare a tutti Voi una felice e serena ripresa delle attività quotidiane e, al nostro club, un anno sociale ricco d'iniziative e di successi, mi piace chiudere queste mie, brevi, riflessioni con una frase di Henry Ford: “Trovare insieme è un inizio, restare insieme un progresso ... lavorare insieme un successo”. Buon Rotary a tutti!

*Roberto Barbarossa*

## ***Il pompelmo non è l'unico agrume a interferire con i farmaci***

Si diceva, nell'articolo dello scorso mese di maggio dedicato al pompelmo, che cibi e bevande possono influire su metabolismo, biodisponibilità, eliminazione dei farmaci modificandone il profilo di efficacia. Ma c'è anche un altro agrume un po' pericoloso: l'arancia amara.

Un agrume un po' pericoloso è l'arancia amara. Le sue proprietà digestive sono note già da molto tempo nella medicina popolare, che utilizza la scorza dei suoi frutti per stimolare l'appetito e per contrastare i disturbi digestivi. La medicina popolare usa, inoltre, i fiori di arancia amara e l'essenza per il trattamento di bronchiti croniche, mal di gola, disturbi gastrici. L'olio essenziale ha proprietà antinfiammatorie e disinfettanti.

L'arancia amara è usata come fonte di *limonene* (anticancerogeno) e di *esperidina* (flavonoide capillaro-protettore). Tali proprietà sono nella scorza dei frutti e nell'olio essenziale. Il principio attivo contenuto nell'arancia amara è la sinefrina alla quale sono attribuibili proprietà anoressizzanti tali da essere un componente di integratori alimentari usati nelle diete. La sinefrina è una sostanza che provoca azioni simili a quelle regolate dal sistema nervoso simpatico: stimolanti, eccitanti. La sinefrina ha guadagnato popolarità a discapito della efedrina, bandita dalla FDA per rischi correlati ad abusi. La sinefrina interagisce con i recettori beta3-adrenergici localizzati nel tessuto adiposo bruno. Il tessuto adiposo bruno agisce come una caldaia che brucia i grassi allo scopo di produrre calore, e le sue concentrazioni aumentano quando si è esposti al freddo. Studi dimostrano che la sinefrina aumenta la termogenesi accompagnata a una significativa riduzione dell'assunzione di cibo. Grazie alle proprietà stomachiche (aumento delle secrezioni gastriche) e antispasmodiche di cui è dotato, il suo uso è ufficialmente approvato per il trattamento dei disturbi dispeptici e dai sintomi a

essi associati (flatulenza, senso di sazietà). Per tutti questi disturbi, l'arancia amara viene usata sotto forma di tintura madre o di infuso (tisane).

Purtroppo però l'arancia amara non ha solo proprietà benefiche, ma può interagire con alcuni farmaci (FANS, efedrina, tiroxina, simpaticomimetici). Recenti studi hanno evidenziato, infatti, che la presenza nell'arancia amara di *quercitina* ed *esperidina* (due flavonoidi) inibiscono le proteine di trasporto dei farmaci attraverso la membrana plasmatica. Ciò porta alcuni farmaci quali i beta-bloccanti, la *ciprofloxacina* a diminuire le loro concentrazioni plasmatiche addirittura dell'80%. Gli effetti si annullano dopo poche ore.

Una singola dose di succo di arancia amara aumenta del 76% la *biodisponibilità* della *felodipina* (calcio-antagonista). Quest'azione è paragonabile a quella che si osserva dopo il consumo del succo di pompelmo; pare che questo effetto sia dato dalla presenza di quantità significative di flavonoidi come la *bergamottina*, assenti o presenti in basse concentrazioni in altri tipi di arance. È stato, inoltre, evidenziato come il succo di arancia amara eserciti un effetto inibitorio sulla *glicoproteina P*, importante pompa di efflusso di molti farmaci a livello intestinale per la presenza di *tangeritina* e *nobiletina*.

Pertanto l'assunzione di succo di arancia amara può aumentare la *biodisponibilità* di alcuni farmaci con conseguente aumento degli effetti collaterali. Prudenza, quindi, nell'assunzione di estratti o tisane a base di arancia amara da parte di soggetti a rischio cardiovascolare, oltre che di bambini e di donne in gravidanza.

Raffaella Ghionna

## Giustizia penale e civile a confronto

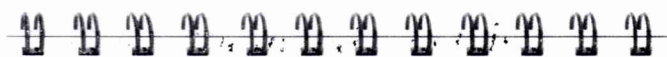
Due settori del comparto giustizia caratterizzati da aspetti di forte criticità, primo fra tutti la durata irragionevole dei processi. Il costante sfioramento degli standard europei di durata dei giudizi civili e penali (tre anni per il primo grado, due anni per l'appello e un anno per il ricorso in cassazione) pone da tempo l'Italia in fondo alle classifiche dei sistemi giudiziari europei e mondiali. Anche l'ultimo rapporto 2016 *Doing Business* redatto dalla Banca Mondiale colloca l'Italia per "tempi e costi" della giustizia al 108° posto in una classifica di 190 Stati. Invece, quanto a "qualità", l'Italia si pone da sempre ai vertici di tutte le classifiche. La comunità internazionale riconosce ai giudici italiani il merito di lavorare di più e meglio rispetto agli altri colleghi europei.

L'incapacità della magistratura italiana di garantire una risposta di giustizia in tempi ragionevoli ha diverse cause: l'insufficiente numero di magistrati rispetto alla domanda di giustizia; l'elevatissimo numero di avvocati; l'eccessiva litigiosità; la mancanza di adeguati investimenti nel settore giustizia; l'eccessiva centralità della giurisdizione.

Due sono le direttrici sulle quali occorre muoversi: da un lato, la società civile e la politica devono prendere coscienza della necessità d'invertire il trend d'illegalità che ha raggiunto livelli allarmanti nella vita pubblica e privata; dall'altro il legislatore deve intervenire con riforme strutturali del processo civile e penale.

Il progetto di riforma del processo civile elaborato dalla Commissione Berruti con gli obiettivi, per la verità molto ambiziosi, di dimezzare l'arretrato e di ridurre a un anno la durata del giudizio di primo grado, mediante la semplificazione del rito e la creazione di corsie preferenziali per materie sensibili (famiglia e minori), non è stato ancora

(continua in ultima)



## BIBLIIONOTES

### *Sul pensiero rotariano*

In occasione del sessantesimo compleanno del club di Cosenza, nel 2010, un'iniziativa interessante, intrapresa da alcuni nostri dirigenti, in particolare Walter Bevacqua, allora presidente del club, e Franco Gianni, *past-president* curatore della pubblicazione, ha permesso di produrre un volumetto dedicato a un significativo e utile confronto tra rotariani, chiamati a manifestare il loro pensiero sui valori che sostengono il nostro consesso, sugli obiettivi da perseguire, sulla condizione presente e le modalità con cui affrontare l'avvenire, nella consapevolezza dell'insegnamento e dello spirito che animava il fondatore Paul Harris.

"(...) un compito non facile – scrive Vincenzo Ferraro, uno degli autori – perché non sempre è agevole leggere il proprio tempo e individuare con consapevolezza *che fare*. Il rotariano, per questo, è chiamato a un atto di vero e proprio coraggio perché deve (...) far sì che le parole bellissime diventino prima progetto, poi realtà".

Franco Gianni (a cura di), *Il pensiero rotariano a Cosenza nel 2010*, Periferia, Cosenza 2010.

Gli autori, Walter Bevacqua, Gustavo Coscarelli, Ernesto d'Ippolito, Vincenzo Ferraro, Franco Gianni, Mario Mari, Coriolano Martirano, Pietro Niccoli, Vincenzo Piluso, Giancarlo Principato, Pasquale Verre, appartenenti al Rotary Club Cosenza e al Rotary Club Cosenza Nord, hanno in comune, a quel tempo, l'esperienza del ruolo di Presidente di club, e di aver avuto quindi occasione di affrontare la vita e i problemi rotariani con speciale impegno e maggiore consapevolezza.

Il saggio, inserito nella collana "L'uomo, la storia, le memorie" diretta da Pasquale Falco, editore e socio del nostro club, che oggi ricordiamo con stima e simpatia dopo la sua scomparsa, è articolato in quattro parti: presentazione del Presidente e saggio introduttivo del curatore; "Essere rotariani oggi"; "L'assiduità conseguenza dell'*azione interna*"; "Rotary tra amicizia e conoscenza".

*L'alecampo*

approvato. Deve, però, darsi atto che le riforme messe nel frattempo in campo dal Governo (processo civile telematico, modifica del regime delle impugnazioni, strumenti alternativi di definizione delle controversie quali la mediazione e la negoziazione assistita) hanno determinato, stando ai dati statistici ministeriali, un apprezzabile miglioramento del funzionamento della giustizia civile.

In questo contesto – tuttora critico, ma che dà segni di ripresa – si è innestata una nuova emergenza: l'emergenza migranti. Essa pone serie problematiche sul piano penale, per via dell'aumento della criminalità, e sul piano civile. L'aumento esponenziale delle domande di protezione internazionale presentate nell'ultimo triennio (da 26.620 domande presentate nel 2013, a 123.600 domande nel 2016, accolte nella misura del 60%) ha comportato pesanti ricadute facilmente immaginabili, quali l'aumento della durata dei procedimenti in materia di protezione internazionale e la lievitazione dei costi di mantenimento e di assistenza legale dei richiedenti protezione, posti per legge a carico dello stato. Per fronteggiare l'emergenza il Governo ha approvato il noto "Decreto Minniti", con il quale si raggiungerà, una volta a regime, il duplice obiettivo di accelerare le procedure e di fornire ai magistrati civili adeguati strumenti per dare una risposta di giustizia equa e uniforme in tutto il territorio nazionale.

*Carmela Ruberto*

## PROGRAMMA DI SETTEMBRE

*Mese dell'alfabetizzazione e della educazione di base*

**Mercoledì 06, ore 16.00**

**Napoli, Basilica di San Francesco di Paola**

*Commemorazione ufficiale di Raffaele Pallotta di Acquapendente*

**Lunedì 11, ore 20,00 – Hotel La Tonnara – Amantea (CS)**

Serata di Formazione in Interclub

*"La vera missione dei nostri club"*

Relazione il PDG Francesco Socievole

Conclusioni del DG Luciano Lucania

**Martedì 12, ore 19,30 – Hotel Royal - Cosenza**

*Consiglio Direttivo*

**Martedì 19, ore 20,15 – Hotel Royal - Cosenza**

*"Cittadini e Pubblica Amministrazione:  
dialogo e strumenti di tutela"*

Conversazione del socio Achille Morcavallo

Seguirà la consueta spaghetтата

**Martedì 26, ore 20,15 – Hotel Royal - Cosenza**

*"Sicurezza stradale: informazioni e formazione"*

Conversazione del dott. Antonio Provenzano, Comandante

Polizia Stradale di Cosenza.

Introduce il Past President, Gustavo Coscarelli

Seguirà la consueta spaghetтата



ROTARY CLUB COSENZA

Rotary International - Distretto 2100

Anno sociale 2017 - 2018

Governatore del Distretto

*Luciano Lucania*

Presidente del Club

*Roberto Barbarossa*

Stampato ad uso interno del Club

a cura di *Alessandro Campolongo e Paolo Piane*

### NOTIZIE DAL CLUB

Si ricorda che le quote associative devono essere versate improrogabilmente il 1° luglio ed il 1° gennaio di ogni anno sociale. Il versamento può avvenire direttamente (nelle mani del Tesoriere) o tramite bonifico bancario. Gli estremi sono i seguenti : Banca Prossima – Filiale di Cosenza, Corso Mazzini c/c 1000/061 intestato a: Rotary Club Cosenza – IBAN IT70G0335901600100000109918