

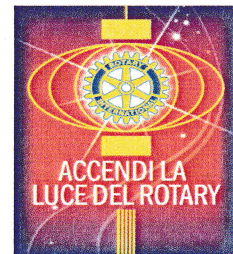


IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza

Anno XVII n° 149

Ottobre 2014



LA NOTA DEL PRESIDENTE

“Distretto delle mie brame”

Negli ultimi tempi stiamo assistendo ad uno scollamento sempre più marcato tra la vita del Distretto e quella dei singoli Clubs.

Peraltro, quel che più preoccupa, è che trattasi di fenomeno con andamento ingravescente.

La struttura distrettuale sta acquisendo una forma sempre più politicizzata, nel senso lato del termine, e appare nella sua azione, ma soprattutto nella sua gestione, sempre più distante dalla vita dei Clubs.

Una struttura non di rado autoreferenziale che della politica - nobile arte se correttamente praticata - ha finito per emulare i peggiori vezzi, mutuandone finanche la terminologia più inconcludente.

E così ci capita sempre più frequentemente di leggere e sentir parlare di mission, di vision, di implementazioni, di obiettivi strategici.

Parole vuote, di chi parla senza dire !

Da qualcuno, poi, la carica distrettuale viene vissuta come una sorta di rivalsa sociale e maldestramente intesa come occasione di riscatto da una vita professionale altrimenti anonima.

Ed allora, si pone e si impone, prepotentemente, l'annosa questione della selezione del buon rotariano.

E, con essa, inevitabilmente, la questione della valorizzazione del merito.

La nostra Associazione è piena di eccellenze che attendono solo di essere meglio stimolate al servizio e l'esempio di una struttura distrettuale sempre uguale a sé stessa, autocelebrativa, inutilmente ridondante, incentiva solo il disagio nell'appartenenza e il disamore.

Occorre allora valorizzare le qualità dei singoli; esaltare le personalità di maggior spicco; dare un senso all'impegno di ognuno; diffondere l'utilità dell'impegno di tutti.

Occorre, in definitiva, un ritorno alla centralità dell'Uomo, inteso quale “misura di tutte le cose”.

Un abbraccio,

La spettrometria di massa: una cosa da scienziati che si trova anche in ospedale!

Oggi, in un mondo in continua evoluzione, ci sono una miriade di nuove tecniche e tecnologie che sempre più al servizio dell'individuo rendono la vita più facile e sicura, o almeno questo è ciò che dovrebbero fare.

Basti pensare alle ultime evoluzioni della scienza motoristica applicate anche alla sicurezza stradale, alle recenti tecniche costruttive per l'edilizia, fino ad arrivare agli ultimi ritrovati in campo farmaceutico o chirurgico. Questi continui cambiamenti di oggi si devono, in parte, anche al consolidarsi di teorie e tecniche che vengono dal passato e che fondano i loro principi nelle scienze di base come la chimica, la fisica, la matematica. Tra le tecniche e tecnologie che hanno subito un crescente sviluppo, legato anche a corposi investimenti, si annovera la spettrometria di massa.

Tale tecnica è oggi applicata ad una molteplicità di campi. La mia ricerca si basa su due filoni, come si dice in gergo, apparentemente molto diversi ma in realtà interconnessi. Uno riguarda la chimica agroalimentare, lo studio di alcuni prodotti della nostra terra come gli agrumi al fine di caratterizzare le eventuali proprietà farmacologiche di molecole in essi presenti; un secondo filone riguarda la clinica sia come sperimentazione di ciò che scopriamo man mano nei frutti di cui sopra sia come studio di una malattia della pelle, in particolare guarigione delle ferite da ulcere da pressione in pazienti diabetici che potrebbero subire amputazione degli arti inferiori (il famoso piede diabetico).

In entrambi i casi, i miei studi si basano sull'utilizzo della spettrometria di massa. Si tratta di una tecnica analitica che permette di misurare (qualitativamente e quantitativamente) una molecola trasformandola in ione. In base a questo concetto sono possibili tutta una serie di misurazioni. Conoscendo poi la massa di una qualunque cosa ne possiamo dedurre, misurare o capire una serie di informazioni: dalla struttura chimica alla

composizione elementare a quanto ne sia presente in valore assoluto in un campione. Farò un esempio pratico di applicazione di questa tecnica, della quale ci stiamo occupando presso il Dipartimento di Chimica e Tecnologie Chimiche dell'Unical, con il gruppo di ricerca del Prof. Sindona. Si tratta di una tra le applicazioni che più stanno prendendo piede ed acquisendo consensi nel mondo nell'ultimo decennio. Tale applicativo ha riscontrato interesse anche dal punto di vista clinico ed è chiamato screening neonatale metabolico. E si fa mediante analisi di spettrometria di massa. Lo screening neonatale è un esame che si effettua sui neonati per valutare il rischio di patologie gravi e disabilitanti. Secondo l'OMS, il test individua una persona apparentemente sana che probabilmente ha una malattia tra quelle che non l'hanno. Diagnosticare precocemente una malattia metabolica può voler dire prevenire morte, disabilità e sofferenze. Anche nel caso di malattie per le quali non esista una terapia risolutiva la diagnosi precoce può limitare i danni, permettere alle famiglie di far fronte alla situazione consapevolmente, affrontando una consulenza genica, per capire se si è portatori sani della malattia.

Mi è stato più volte chiesto: "E in Calabria? Esiste questo test? Si fa nelle strutture ospedaliere o in laboratori privati?" Visto il beneficio che un esame semplice e non invasivo (basta una goccia di sangue presa dal tallone del neonato entro le prime 72 ore dalla nascita) potrebbe comportare, ci si aspetterebbe che fosse obbligatorio, o quantomeno previsto per la maggior parte di malattie potenzialmente così serie. Ma così non è. In Italia sono solo tre gli esami di screening neonatale obbligatori: quelli per ipotiroidismo congenito, fibrosi cistica e fenilchetonuria, tre gravi patologie rare. Solo in Toscana, Umbria e Sardegna il test è effettuato su tutti i neonati. In alcune regioni sono partiti progetti pilota, che non saranno attivi prima di due anni.

Domenico Taverna

Rientro dalle vacanze... ahimè, non solo abbronzati.

Che siano state giornate a crogiolarsi in riva al mare oppure lunghe passeggiate sulle pendici delle montagne, le Vacanze, relax e riposo, sono effettivamente un toccasana!

L'estate ci fa davvero un gran bene ma è pur vero che, spesso, non è fonte di una sana e corretta alimentazione. Il rientro dalle ferie, ripresa la routine quotidiana, è il momento giusto per prendersi cura della propria salute e del proprio aspetto e, per cominciare, è necessario rendersi consapevoli delle proprie abitudini alimentari e, se opportuno, correggerle.

Allora, lasciamoci alle spalle le "abbuffate" di fragranti cornetti, di deliziosi gelati, di abbondanti aperitivi e delle piacevolissime ma nutrite cene trascorse in allegria tra amici.

L'estate poi è un boom di calorie per i bambini che durante le vacanze estive ne assumono più del fabbisogno tra cornetti, bomboloni e gelati mentre occorre educare sin dall'infanzia ad una corretta alimentazione, fondamentale per assicurare un futuro in salute considerato che, in molti casi, l'obesità trae le sue origini già dai primi anni di vita.

Per iniziare una dieta equilibrata, è consigliabile distribuire il cibo in cinque pasti al giorno di cui, una sana prima colazione con latte, cereali, fette biscottate. A pranzo un primo di pasta, privilegiando anche i legumi, a cena un secondo di pesce o carne possibilmente alla griglia oppure uova e tanta insalata, tra un pasto e l'altro per lo spuntino e la merenda preferire frutta e yogurt. Le verdure e la frutta che siano di stagione e per condire usare olio extravergine d'oliva e poco sale.

A tutto ciò è indispensabile affiancare una costante attività fisica. Mettersi a dieta non è solo utile per perdere qualche chilo in più e smaltire i grassi accumulati, frutto dell'abbondante e scombinata alimentazione durante le tanto agognate vacanze, ma serve soprattutto per disintossicare e rigenerare l'organismo. In definitiva, occorre raggiungere uno stile di vita alimentare costante, vario e bilanciato e mangiar sano possibilmente tutto l'anno.

E poi...tra tre mesi è Natale!

Alcuni suggerimenti:

Non saltare mai i pasti, a partire dalla colazione

Inserire in ogni pasto una porzione di carboidrati (privilegiando quelli di tipo integrale e a scarso contenuto in grassi)

Inserire in ogni pasto principale una buona porzione di verdura

Negli spuntini (massimo 2/giorno) preferire la frutta

Limitare la frequenza dei formaggi a 2-3 v/settimana

Consumare il pesce almeno 2 volte/settimana

Inserire almeno 2-3 v/settimana, in uno dei pasti principali, piatti unici quali:

zuppa di legumi e cereali accompagnati da un contorno di verdura

insalatona con uovo, prosciutto cotto magro o mozzarella o tonno accompagnata da una porzione di pane privilegiando quello integrale

Pasta o riso freddo condito con verdure (pomodorini, basilico, piselli, carote, olive, capperi ecc.)

Preferire i condimenti vegetali ai primi piatti (pomodoro, zucchine, melanzane, broccoletti, ecc.)

Limitare i sughi più ricchi (a base di ragù, pancetta, panna, ecc.) e farli seguire al massimo da un contorno di verdure, senza aggiunta di un secondo.

Roberto Caruso

I NOSTRI OSPITI

Da poche settimane nominato Direttore Artistico del Teatro A. Rendano, **Lorenzo Parisi** è cosentino di nascita. Allievo del maestro Riccardo Brengola, si è poi perfezionato con Pavel Vernikov, esponente di spicco delle celebre scuola violinistica russa. Da 20 anni cura la stagione concertistica dell'Associazione Culturale "Maurizio Quintieri".

Nato a Cassano, **Luigi Ferraro** fin da ragazzo capì che la sua strada era quella della cucina. Oggi è Executive chef del lussuoso ristorante "Cafe Calvados" di Mosca, uno dei migliori locali della capitale. Nel corso della sua carriera, ha ricevuto numerosi premi.

Prima donna ad essere eletta Presidente dell'AIS Calabria, **Maria Rosaria Romano** è da 13 anni sommelier professionista ed esperta di analisi sensoriali.

Imprenditrice di successo, **Filomena Greco** guida il Consorzio di tutela e valorizzazione dell'Olio Bruzio costituito nel 2004.

"**Percorsi d'arte**" è il nuovo volume scritto dal nostro socio Enzo Le Pera e pubblicato in occasione del quarantennale della Galleria d'Arte "Il Triangolo".

Il volume verrà presentato per la prima volta il prossimo 4 ottobre, presso la Camera di Commercio di Vibo Valentia.

PROGRAMMA DI OTTOBRE

Martedì 7 - Hotel Executive.

Ore 19.00: Riunione del Consiglio Direttivo.

Ore 20:30: Lorenzo Parisi, Direttore Artistico del Teatro A. Rendano presenterà la Stagione Lirica.

Segue cena.

Venerdì 10/Domenica 12:

Marsala Forum Nazionale Mediterraneo Unito

Martedì 14 - Hotel Executive - Ore 20.00.

"Calabria a tavola... tradizione e innovazione".

Show cooking con: Luigi Ferraro (Chef), Maria Rosaria Romano (Sommelier, Presidente AIS Calabria), Avv. Filomena Greco (Direttore Generale Consorzio Olio Bruzio) Prof. Antonio De Septis (Presidente Nazionale Studi Manageriali). Presentatore: Andrea Solano.

Venerdì 17 ore 19:00 - Casa della Musica Cosenza.

Concerto in Interclub con il Rotary Club Roma Ovest..

Ore 21:00: cena presso Villa Quintieri di Carolei

Martedì 21, ore 20:00 - Hotel Executive.

Visita del Governatore Prof. Giancarlo Spezie.

Segue conviviale.

Venerdì 24 ore 20:30 - Villa Fabiano.

Interclub con i Rotary club della area urbana End Polio Day.

Martedì 28, ore 20:00 - Hotel Executive.

Assemblea per approvazione del bilancio e candidature al C.D. 2015/2016. Vale quale convocazione dell'assemblea.



ROTARY CLUB COSENZA

Rotary International -Distretto 2100°

Anno sociale 2014 - 2015

Presidente del Club

Nicola Piluso