

# IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza



SERVIRE PER CAMBIARE VITE

Anno XXX n° 262

Novembre 2021

## LA NOTA DEL PRESIDENTE

### *La necessità sociale della Fondazione Rotary*

La *Rotary Foundation* fu creata nel 1917 “per fare del bene nel mondo” dall’allora Presidente Internazionale Klumph, ma fu accolta in maniera tiepida dai soci dei club. “Fare del bene nel mondo”, infatti, appare un obiettivo generico, seppure molto ambizioso. Generico perché il concetto di “bene” può essere declinato in molti modi e muta, in assenza di principi e valori etici di riferimento, con velocità, assecondando opportunità ed esigenze del momento. Si realizza, cioè, quella sorta di relativismo che rende possibile (e fa rientrare nel concetto di bene) tutto e il contrario di tutto senza avere una prospettiva certa, un obiettivo definito e da conseguire, un piano da portare a termine.

Per questa ragione, per evitare arbitrarietà e fraintendimenti, il Rotary ha individuato linee di azione precise (basate sull’attenta analisi delle emergenze mondiali), ha incardinato la propria modalità di “stare nel mondo” al tentativo di soluzione di situazioni problematiche importanti e di valenza planetaria, avendo però sempre un’attenzione viva ai “problemi della porta accanto”. Così la Fondazione è diventata una possibilità concreta, una modalità reale, una concezione di operatività attiva, per agire in modo agile e diretto, con decisione, e porsi mete ambiziose (eradicazione della Polio, eliminazione dei conflitti, tutela della salute, espansione dei processi di istruzione nelle diverse aree del mondo).

E la storia di questi anni parla di azioni virtuose perché portate avanti con la dedizione dei soci, con importanti investimenti finanziari, con coinvolgimento e passione. Una storia da salvaguardare evitando che possano, intorno alla Fondazione, costituirsi gruppi di potere, discrezionali e influenzanti, che possano distrarne l’attenzione ai problemi sociali e umanitari. Tutto questo però riguarda solo l’azione percepibile, quello che si vede e si registra in conseguenza delle iniziative della Fondazione Rotary. In

realtà la Fondazione rappresenta una sfida interiore per ogni socio, con i temi vasti che affronta, motivo reale della “necessità” sociale e comunitaria del Rotary. La sfida interiore alla quale mi riferisco (e che si sublima particolarmente nell’ultima linea d’azione, quella della tutela dell’ambiente) è il cambiamento del paradigma soggettivo della percezione dell’Altro, il passaggio dal consumo al sacrificio, dallo spreco alla condivisione, dalla divaricazione alla convergenza. Una riforma complessiva dello “stare al mondo”. Uno stare al mondo che è contemporaneamente consapevolezza e sfida, percezione e miglioramento. Una riflessione complessiva che non sarà la tecnica a salvare il mondo se essa non sarà subordinata ai valori, alla coscienza, all’impegno, alla generosità, alla concretezza di un itinerario umano ineludibile.

La tecnica attraverso la tecnocrazia mira a influenzare, in modo netto, l’economia, la politica e, conseguentemente, la vita sociale. I comportamenti ai quali assistiamo vanno in direzione di massimizzazione dei profitti a scapito dell’ambiente, dei diritti, delle questioni più dirette che riguardano l’uomo (la salute, l’istruzione, la realizzazione di sé). Non deve essere, quindi, utopistico pensare che l’umanità, provata dalla pandemia e dilaniata da inutili conflitti, possa e debba riscoprire la capacità di collaborare, di interagire, di salvaguardare la propria sopravvivenza attraverso linee di impegno condivise, assunzione di responsabilità, non differimento delle scadenze fissate e stabilite. Questo presuppone che si formulino idee, che si realizzino progetti, che si abbiano strumenti efficaci per realizzare un cambiamento vero. Ecco, quindi, la necessità sociale della Fondazione, la sua modalità politica di inserirsi e favorire programmi umanitari ed educativi intercettati, in termini di urgenze, dai club.

*Paolo Piane*

## *Prevenire meglio che curare (considerazioni di un pediatra)*

“Prevenire meglio che curare”: tale principio sembra quanto mai attuale se riferito alla pandemia da Covid-19 che stiamo vivendo, sottolineando che vale non solo per gli adulti ma anche per gli adolescenti e i bambini i cui genitori si dibattono sull’opportunità di vaccinarli. I numeri: la platea è di 37 milioni di bambini in Europa e di circa 3 milioni in Italia. Dall’inizio della pandemia in Italia i bambini positivi al coronavirus nella fascia 0-19 anni sono stati circa 740.000, con 33 decessi e con circa 300 casi di sindrome infiammatoria multi-sistemica che provoca danno a cuore, polmoni, cervello, reni.

Da qui la prima considerazione: *non è vero che i bambini si ammalano raramente e sviluppano una forma lieve e non mortale*. Ma ai genitori questo non basta, perché vogliono sapere cosa potrebbe accadere ai loro bambini dopo il vaccino. E qui la seconda considerazione: *finora (2.250 soggetti vaccinati) è stato descritto dolore nella sede di iniezione, stanchezza, emicrania, febbre*. Nessuno tra i vaccinati è stato ricoverato per Covid. E la temuta miocardite? Nessuno ha finora presentato tale sindrome nella casistica del nostro paese. Terza considerazione: a seguito dei *lockdown* è stato segnalato negli adolescenti un considerevole aumento di depressione, stati d’ansia e disturbi del comportamento alimentare favoriti dall’assenza di vita sociale. Da tutto ciò si possono ricavare alcune riflessioni bioetiche, anche molto vicine agli ideali rotariani, che scaturiscono dalla considerazione che *la pandemia che stiamo vivendo richiama fortemente alla responsabilità verso il bene comune, intesa come presa in carico dell’altro soprattutto in condizioni di vulnerabilità*.

In assenza di terapie specifiche si è cercato di controllare la diffusione dell’infezione con misure di contenimento utili, ma con un tributo di decessi altissimo. Ebbene i vaccini anti Covid stanno cam-

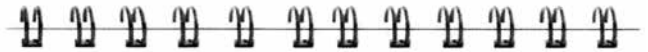
biando la storia della malattia e sono, a oggi, la sola arma che abbiamo per frenare la diffusione del virus. Gli innumerevoli studi clinici concordano sulla loro *sicurezza ed efficacia anche negli adolescenti*. I benefici diretti sono di gran lunga superiori ai possibili rischi.

Ciò premesso, si comprende come sia necessario *difendere il diritto degli adolescenti e dei bambini ad avere la propria salute tutelata attraverso la vaccinazione*. I benefici sono molteplici: proteggere la loro salute dal Covid-19; normalizzare la loro vita (scuola, socialità); ridurre la circolazione del virus nell’intera popolazione. In termini di sanità pubblica i bambini sono potenziali serbatoi di virus, e con il ritorno a scuola possono diffonderlo all’interno della famiglia, dove possono esserci soggetti anziani o fragili.

Da ultimo, implementare l’offerta vaccinale nei bambini potrà ridurre il rischio di generare varianti potenzialmente più contagiose. Sembra ovvio sottolineare il ruolo fondamentale che avranno i genitori. A essi dovrà essere data diretta, opportuna e adeguata comunicazione con programmi di sensibilizzazione e di educazione, per far sì che *la volontà dell’adolescente prevalga nei confronti del dissenso dei genitori*.

Se saremo tantissimi (bambini compresi) a vaccinarci potremo raggiungere l’obiettivo non solo di non sviluppare la malattia, ma anche di ridurre la circolazione del virus, tornare a una vita normale e sociale, anche adeguata all’età pediatrica. Solo in questo modo possiamo battere la pandemia, altrimenti vincerà sempre lei! È comprensibile avere dei timori, ma dobbiamo avere fiducia nella scienza, che ci dice come la scelta del vaccino, in questo momento, sia quella più opportuna per la nostra salute e per quella degli altri.

*Annibale Mari*



## *A tavola col cuore in salute*

Le patologie cardiovascolari sono al primo posto tra le condizioni croniche che colpiscono oggi la società occidentale. Alla base del rischio esistono fattori non modificabili (età, genere, predisposizione genetica) e modificabili (stile di vita, alimentazione, attività fisica). Purtroppo oggi si comprende ancora poco il valore della parola prevenzione attraverso cambiamenti verso uno stile di vita più in salute. In particolare in letteratura scientifica sono state definite scelte di vita salutari quelle di smettere di fumare, limitare il consumo di bevande alcoliche, mantenere un peso in salute, praticare trenta minuti di attività fisica al giorno e soprattutto seguire un regime alimentare sano. A tal proposito, uno studio pubblicato su *The Lancet* evidenzia che un regime alimentare scorretto, caratterizzato dal consumo eccessivo di cibi lavorati, ricchi di zuccheri aggiunti, di carni processate e dal consumo insufficiente di cereali integrali, frutta e verdura, rappresenta un fattore di rischio superiore al fumo di sigaretta, ed è responsabile ogni anno di circa 10,9 milioni di morti.

Un regime alimentare sano ed equilibrato come la *dieta mediterranea*, caratterizzata dal consumo di legumi, cereali integrali, verdura, frutta e olio d'oliva può invece abbattere significativamente il rischio di ictus e di patologie cardiovascolari, anche in soggetti già cardiopatici. Infatti, in un lavoro del lontano 1995 è emerso come un tale regime alimentare fosse associato al 70% in meno di rischio di ictus, in quattro anni, in soggetti cardiopatici. Un regime alimentare scorretto può influire negativamente sul micro-bioma intestinale, ovvero su quell'insieme di micro-organismi che colonizzano l'intestino dell'uomo. Ad esempio, *carnitina* e *fosfatidilcolina*, contenute in carne rossa e uova, vengono convertite dai batteri intestinali in *trimetilamina*, composto che, una volta in circolo, viene

## BLOCCO NOTES

### *“E poi l'anima mi chiese un altro viaggio”*

In una serata trascorsa al Cinema-teatro Garden di Rende, lo scorso 22 ottobre, dove un pubblico di oltre 430 persone, raramente così numeroso per la presentazione di un libro, è intervenuto alla manifestazione voluta dall' AISLA, *Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica*, il Rotary Club Cosenza ha portato il segno della sua partecipazione, nella ricerca, per dirla con il Presidente Piane, di rendere “sempre più consapevole il suo rapporto con la realtà che lo circonda, guardandola in maniera diretta, con franchezza e senza quei filtri che a volte ne impediscono, confondendone i contorni, una completa visione”.

“E poi l'anima mi chiese un altro viaggio” è il saggio di Giuseppe Farina, avvocato cosentino, che racconta il suo rapporto col dolore; intimi pensieri annotati per i suoi cari, che trovano progressivamente sviluppo in un progetto narrativo che dall'esperienza privata si proietta verso la comunità disposta ad ascoltare. E la nostra comunità ha risposto, con un atto di sincera partecipazione che sembra travalicare la dolorosa vicenda dell'autore, per proiettarsi oltre l'apprezzamento della coraggiosa iniziativa, nel più generale bisogno di ritrovarsi uniti nel recupero e nel rilancio di valori come la solidarietà, la percezione dell'altro e la vicinanza all'altro, il senso stesso della comunità, la consapevolezza della gioia della vita.

D'altra parte “parlare del dolore è parlare della vita”, scrive nella prefazione al saggio Anna Salvo; “se è innegabile che il dolore attraversa le nostre esistenze e, inesorabilmente, le segna, la questione che si apre per ciascuno di noi è come riuscire a stare in relazione con la sofferenza. E, quindi, come parlarne”.

*L'alecampo*

(segue da pag. 3)

convertito a livello epatico in *trimetilamina-N-ossido*, in grado di promuovere aterosclerosi. Il consumo eccessivo di carni processate e carni rosse, e in generale di proteine animali, è uno dei fattori negativi caratteristici dell'alimentazione scorretta di oggi. Al contrario, un consumo regolare e adeguato di frutta, verdura, cereali integrali e legumi è in grado di promuovere la produzione, da parte dei batteri amici intestinali, di acidi grassi a catena corta, come il *butirrato* dall'azione antinfiammatoria, antitumorale e antiaterogena.

Una caratteristica negativa dell'alimentazione moderna in grado di incidere negativamente sul rischio di ictus è rappresentata, inoltre, dal consumo eccessivo di sodio. Un italiano medio introduce mediamente dieci volte più sodio di quello raccomandato, e tutto ciò aumenta il rischio e peggiora condizioni come l'ipertensione. La maggior parte del sodio non è quello aggiunto per condire, bensì quello introdotto attraverso cibi processati, formaggi e carni processate. Tra i deficit nutrizionali in grado di incidere negativamente sul rischio di ictus, emerge senza dubbio quello di vitamina B12, i cui livelli dovrebbero essere costantemente monitorati insieme a quelli di *omocisteina*.

Quest'ultimo, quando presente in livelli elevati, rappresenta un fattore aterogeno e trombogenico, in grado di aumentare il rischio di ictus. La vitamina B12, così come i folati, è in grado di ridurre i livelli di omocisteina riducendo il rischio cardiovascolare. In conclusione, al fine di ridurre il rischio di ictus a tavola, è bene aderire a un regime alimentare sano come la dieta mediterranea, ridurre il consumo di carne rossa e processata, limitare a massimo tre grammi al giorno l'introduzione di sale, garantire all'organismo un adeguato apporto di vitamina B12 e monitorare i livelli di omocisteina circolanti.

*Daniele Basta*

## PROGRAMMA DI NOVEMBRE

*Mese dedicato alla Fondazione Rotary*

### **Martedì 2, ore 19 – Chiesa di S. Antonio, Rende**

Messa in memoria dei soci defunti.

### **Martedì 9, ore 19:30 – Hotel San Francesco**

Riunione del Consiglio Direttivo.

### **Giovedì 11, ore 20 – Hotel Europa**

Interclub con RC Cosenza Nord, RC Cosenza Telesio, RC Mendicino Serre Cosentine, RC Presila Cosenza Est, RC Rende;  
“La Rotary Foundation: un dono senza frontiere”;  
PDG Francesco Socievole.

### **Sabato 13, ore 9 – Paola,**

**Auditorium S. Francesco di Paola**

Seminario distrettuale sulla *Rotary Foundation*.

### **Martedì 16, ore 20 – Hotel San Francesco**

“Includere attraverso lo sport: il Progetto  
*Beyond the net sitting volley*”  
(seguirà programma dettagliato).

### **Martedì 23, ore 20**

“Raccontiamo i sapori dell'autunno”;  
Eufemia Cribari, maestra di cucina;  
Daniele Basta, socio del club  
(seguirà programma dettagliato).

### **Sabato 27, per l'intera giornata**

La colletta alimentare insieme con il Banco Alimentare  
(seguirà programma con indicazioni operative).

### **Martedì 30, ore 19:30 – Hotel San Francesco**

Assemblea dei soci.



ROTARY CLUB COSENZA  
*Rotary International* - Distretto 2102  
Anno sociale 2021 - 2022

Governatore del Distretto: *Fernando Amendola*  
Presidente del Club: *Paolo Piane*

Stampato a uso interno del Club  
a cura di *Alessandro Campolongo e Paolo Piane*