

IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza



SIATE DI ISPIRAZIONE

Anno XXVIII n° 231

Gennaio 2019

LA NOTA DEL PRESIDENTE

Siate in pace con voi stessi, con gli altri, con il creato

Il messaggio di Papa Francesco in vista della 52° *Giornata mondiale della pace*, celebrata a Capodanno col titolo “La buona politica al servizio della pace”, è un messaggio dedicato alle virtù e ai vizi della politica, meravigliosamente illuminante e di grande valenza sociale ancor prima che religiosa. Papa Francesco passa in rassegna le virtù e i vizi della politica, a cominciare da corruzione, razzismo e xenofobia, vizi che sono “la vergogna della vita pubblica e mettono in pericolo la pace sociale”. “La ricerca del potere ad ogni costo porta ad abusi e ingiustizie”, scrive il Papa; “non sono mai sostenibili i discorsi politici che tendono ad accusare i migranti di tutti i mali e a privare i poveri della speranza”, il suo monito. E ancora: “La politica è un veicolo fondamentale per costruire la cittadinanza e le opere dell’uomo, ma quando da coloro che la esercitano non è vissuta come servizio alla collettività umana, può diventare strumento di oppressione, di emarginazione e persino di distruzione”.

Questa, cari amici, la tesi di Papa Francesco, che cita la definizione di *speranza* che dà Charles Peguy: “Un fiore fragile che cerca di sbocciare in mezzo alle pietre della violenza”. “La giustizia, l’equità, il rispetto reciproco, la sincerità, l’onestà, la fedeltà”, quali se non questi i fili conduttori del nostro voler essere da esempio nella nostra società? Come non condividere che vizi come la corruzione, la xenofobia e il razzismo “sono la vergogna della vita pubblica e mettono in pericolo la pace sociale”? “Accanto alle virtù, purtroppo, anche nella politica non mancano i vizi, dovuti sia a inettitudine personale, sia a storture nell’ambiente e nelle istituzioni”, scrive Papa Francesco. L’elenco è preciso e dettagliato: “La corruzione, nelle sue molteplici forme di appropriazione indebita dei beni pubblici o di strumentalizzazione delle persone, la negazione del diritto, il non rispetto

delle regole comunitarie, l’arricchimento illegale, la giustificazione del potere mediante la forza, o col pretesto arbitrario della ‘ragion di Stato’, la tendenza a perpetuarsi nel potere, la xenofobia e il razzismo, il rifiuto di prendersi cura della Terra, lo sfruttamento illimitato delle risorse naturali in ragione del profitto immediato, il disprezzo di coloro che sono stati costretti all’esilio. (...) Quando l’esercizio del potere politico mira unicamente a salvaguardare gli interessi di taluni individui privilegiati l’avvenire è compromesso”, e i giovani sono condannati a restare ai margini della società.

Consentitemi di dire quale meraviglioso spaccato della nostra società moderna riesca a fare Papa Francesco. Quando, invece, la politica si traduce, in concreto, nell’incoraggiamento dei giovani talenti, diventa “fiducia dinamica nella possibilità di lavorare insieme per il bene comune”. Diventa “una mano tesa”, a ogni uomo e a ogni donna che voglia collaborare. “Viviamo in questi tempi in un clima di sfiducia che si radica nella paura dell’altro o dell’estraneo, nell’ansia di perdere i propri vantaggi, e si manifesta purtroppo anche a livello politico, attraverso atteggiamenti di chiusura o nazionalismi che mettono in discussione quella fraternità di cui il nostro mondo globalizzato ha tanto bisogno”.

L’analisi del Papa ribadisce che, oggi più che mai, le nostre società necessitano di “artigiani della pace”. Il “terribile insegnamento delle guerre fratricide” è che “la pace non può mai ridursi al solo equilibrio delle forze e della paura”. No, allora, all’*escalation* “in termini d’intimidazione”, alla proliferazione incontrollata delle armi e al “terrore esercitato sulle persone più vulnerabili”, che “contribuisce all’esilio di intere popolazioni nella ricerca di una terra di pace”.

Francesco Sesso

(continua in ultima)

L'osteoporosi, un problema di salute pubblica

Aderendo all'invito della Redazione, mi sembra utile sottoporre all'attenzione dei lettori una malattia diventata oggi un problema di salute pubblica: l'*osteoporosi*. L'osteoporosi è una condizione patologica caratterizzata dalla perdita della qualità ossea che si traduce inevitabilmente in un elevato rischio di fratture; patologia molto importante a causa della sua grande morbilità e mortalità, e a causa delle importanti ripercussioni economiche che ne derivano. L'osteoporosi è un problema che tenderà a diventare sempre più serio con l'aumento del numero di persone anziane.

La massa ossea viene acquisita durante l'adolescenza, raggiunge un *plateau* durante la terza decade e rimane stabile fino a circa 50 anni, dopo di che si osserva una perdita graduale progressiva. La densità ossea è fortemente influenzata da fattori genetici, che a loro volta vengono modificati da fattori ambientali e farmaci. Ad esempio, gli uomini hanno una densità ossea superiore rispetto alle donne, e gli afro-americani hanno una densità ossea superiore rispetto agli americani caucasici o asiatici.

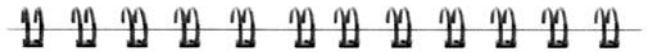
Gli estrogeni, ovvero gli ormoni sessuali femminili, sono estremamente importanti nel mantenimento della qualità dell'osso, in quanto tra le loro funzioni hanno anche quella di modulare il rimodellamento osseo, inibendo le cellule che sono deputate al riassorbimento osseo (*osteoclasti*). Quando i livelli di estrogeni diminuiscono dopo la menopausa, il decremento della densità ossea accelera; durante i primi 5-10 anni dopo la menopausa le donne possono perdere fino al 2% - 4% di densità ossea all'anno!

Una serie di strategie può essere utilizzata per ridurre la perdita ossea e migliorarne la massa. L'osteoporosi è stata considerata una malattia che accompagna il processo d'invecchiamento, tuttavia quest'atteggiamento fatalistico dev'essere abbandonato, in quanto è possibile

correggere e ridurre i fattori di rischio. Anche se la predisposizione all'osteoporosi è influenzata da fattori intrinseci come l'età, il sesso e la genetica, è generalmente una malattia prevenibile. Essenziali per la prevenzione delle fratture da osteoporosi sono le abitudini di vita sana, soprattutto l'attività fisica di *routine* e l'assunzione sufficiente di vitamina D e di calcio, che contribuiscono a massimizzare la massa e l'elasticità ossea, a ritardare la perdita ossea e a migliorare forza muscolare ed equilibrio.

L'osteoporosi non provoca sintomi fino al verificarsi di una frattura. Inoltre, alcune fratture osteoporotiche possono sfuggire alla rilevazione per anni, fino a quando non causano sintomi (come i *crolli vertebrali*). La radiografia standard non è lo strumento adatto per diagnosticare la malattia. È la *mineralometria ossea computerizzata* (MOC) DEXA - a doppia emissione di raggi X - che rappresenta l'esame strumentale più accurato per la diagnosi di osteoporosi. La DEXA viene impiegata generalmente per valutare la densità ossea nell'anca e nella colonna vertebrale. Il test richiede pochi minuti ed espone i pazienti a una ridottissima dose di radiazioni ionizzanti. La densità ossea del paziente viene confrontata con la densità ossea media di picco dei giovani adulti dello stesso sesso e razza.

Le strategie d'intervento si basano su tre pilastri: nutrizione, attività fisica e terapia farmacologica. L'attività fisica e i programmi di allenamento sono importanti perché non solo possono contrastare la perdita di massa ossea, ma possono anche migliorare la capacità neuromuscolare, mantenendo e aumentando la forza e la massa muscolare, al fine di evitare per quanto possibile le cadute, e ridurre quindi il loro impatto e le loro conseguenze.



Premio “Nicola Misasi” 2018

BLOCCO NOTES

Il 22 dicembre, nell’Auditorium “Antonio Guarasci” adiacente al Liceo Classico “Bernardino Telesio”, il Rotary Club Cosenza, nel corso di una manifestazione concertata con lo stesso Liceo e condotta dalla prof.ssa Silvana Gallucci, ha consegnato il Premio “Nicola Misasi”, uno dei più antichi riconoscimenti del Rotary italiano per essere stato istituito dal club nel 1952, allo studente del “Telesio” con il miglior risultato conseguito agli esami di maturità e agli scrutini finali dell’ultimo triennio di studi.

In un auditorium gremito da studenti delle diverse classi del Liceo, convenuti anche per assistere alla consegna dei riconoscimenti e delle borse di studio assegnate dallo stesso Liceo Classico, da autorità rotariane e numerosi soci del club, alla presenza del Preside, ing. Antonio Iaconianni, e di diversi docenti, il Presidente del Club, dr. Francesco Sesso, dopo aver illustrato, anche con piacevoli aneddoti, la figura dello scrittore Nicola Misasi, docente del “Telesio” negli anni a cavallo tra la fine dell’Ottocento e l’inizio del Novecento, ha letto il risultato dello scrutinio delle diciannove domande pervenute alla Commissione di valutazione, proclamando vincitrice la studentessa Maria Cristina Fiore, per aver conseguito il voto di *100 e lode* all’esame di Stato e una media del 10 nell’ultimo triennio di studi.

Il Presidente, complimentandosi con la vincitrice e consegnandole la borsa di studio, ha evidenziato che Maria Cristina Fiore, già premiata dal Presidente della Repubblica, On. Mattarella, quale *migliore studente d’Italia* nel 2018, è risultata vincitrice del Premio Misasi prevalendo, come la più giovane di età, su altri cinque candidati in possesso del medesimo risultato. Ciò fa tanto onore al Liceo “Telesio”, culla della cultura classica, e, di riflesso, alla città di Cosenza e al Rotary, da sempre attento e impegnato verso i giovani.

Mario Mari

Bandiere e labaro del club

Dando seguito alle note sulle norme rotariane accennate nella rubrica del mese scorso, è utile precisare che il nostro cerimoniale è stato elaborato avendo a riferimento la normativa che regola “la materia delle precedenza nelle cerimonie” riportata nella Circolare 26 dicembre 1950, n. 92019/12840-16, della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con le successive modifiche e integrazioni. Si tratta di un repertorio d’indicazioni valido in particolare per il territorio nazionale, integrato ove necessario dai regolamenti internazionali, della cui applicazione si occupano i nostri “maestri cerimonieri”: il Prefetto del club e il Prefetto distrettuale.

Di fatto tutti i soci sono coinvolti nel rispetto del cerimoniale, la cui conoscenza non è generalmente acquisita con uno studio specifico, almeno fino a quando non si comincia a ricoprire delle cariche direttive nel club, ma piuttosto attraverso l’esperienza. Così, partecipando alla vita sociale, ogni nuovo socio apprende dell’importanza delle *bandiere* (di cui ogni club deve disporre) sistemate sulla sinistra rispetto al tavolo della presidenza in ogni manifestazione, a cominciare dalle riunioni settimanali; e può osservare che la loro disposizione, segue un ordine ben preciso: la bandiera dell’Unione Europea a sinistra, la bandiera nazionale al centro, quella del Rotary a destra. Esposizione che diventa più articolata nelle manifestazioni internazionali, nelle quali comunque la bandiera nazionale ha una posizione preminente (centrale se il numero è dispari) tra le altre, mentre rimane immutata la posizione delle due estreme.

Altrettanto vale per il *labaro* del club (che per la sua forma trae il nome dallo stendardo degli imperatori romani) sistemato sulla destra rispetto al tavolo della presidenza, per la cui esposizione, nelle manifestazioni inter-club e distrettuali, la regola vuole che il primo sia il labaro del club ospitante, e che gli altri seguano a destra.

L’alecampo

(segue dalla prima pagina)

Il monito di Papa Francesco sulla pace che “si basa sul rispetto di ogni persona, qualunque sia la sua storia, sul rispetto del diritto e del bene comune, del creato che ci è stato affidato e della ricchezza morale trasmessa dalle generazioni passate”, consentitemi, è quanto di più “rotariano” possa esserci. “Quando negli esseri umani affiora la coscienza dei loro diritti, in quella coscienza non può non sorgere l’avvertimento dei rispettivi doveri: nei soggetti che ne sono titolari, del dovere di far valere i diritti come esigenza ed espressione della loro dignità; e in tutti gli altri esseri umani, del dovere di riconoscere gli stessi diritti e di rispettarli. (...) La pace è frutto di un grande progetto politico che si fonda sulla responsabilità reciproca e sull’interdipendenza degli esseri umani, scrive Papa Francesco; “ma è anche una sfida che chiede di essere accolta giorno dopo giorno. La pace è una conversione del cuore e dell’anima”.

Tre, conclude il Papa, le “dimensioni indissociabili di questa pace interiore e comunitaria (...): la pace con sé stessi, la pace con l’altro, la pace con il creato”. Proprio quella pace con noi stessi e con gli altri, ma anche con l’intero creato, che è uno dei dogmi fondanti del nostro credo Rotariano, cari amici. Concetti ispirati alla tolleranza, alla condivisione, all’attenzione verso gli ultimi caratterizzano l’essere cristiani, ma, anche il nostro essere Rotariani, testimoni di quei valori che ci riconducono all’attenzione verso il prossimo, così meravigliosamente racchiusi nelle parole del Santo Padre. Nell’augurare a tutti voi e ai vostri cari un sereno anno di pace, vi rivolgo e rinnovo l’accurato invito a essere da esempio nella nostra società.

Notizie dal club

Il Tesoriere ricorda la quota associativa di gennaio (II rata dell’anno sociale 2018/’19). Il versamento può avvenire direttamente o attraverso bonifico bancario. Al riguardo se ne ricordano gli estremi: Banca Prossima – Filiale di Cosenza – Corso Mazzini – c/c n° 1000/061 intestato a: Rotary Club Cosenza – IBAN IT70G0335901600100000109918

PROGRAMMA DI GENNAIO *Mese dedicato all’azione professionale*

Martedì 8, ore 19 - Hotel Royal
Riunione del Consiglio Direttivo.

Martedì 15, ore 20:15 - Hotel Royal
“Innovation act:
il sonno delle competenze genera mostri”;
prof. Michele Costabile, docente di *Marketing*
e di *Entrepreneurship* alla LUISS,
Libera Università di Studi Sociali “Guido Carli”,
di Roma.
Seguirà cena.

Martedì 22, ore 20:15 - Hotel Royal
“L’importanza della corretta alimentazione
sullo stato di salute e sulla prevenzione
delle patologie croniche moderne”;
dott. Daniele Basta, biologo e nutrizionista.
Seguirà cena.

Martedì 29, ore 20:15 - Hotel Royal
“INTERNET: luci e ombre della rete”;
dott. Francesco Posteraro,
componente dell’AGCOM,
Autorità per le garanzie nelle comunicazioni.
Seguirà cena.



ROTARY CLUB COSENZA
Rotary International - Distretto 2100
Anno sociale 2018 - 2019
Governatore del Distretto: *Salvatore Iovieno*
Presidente del Club: *Francesco Sesso*
Stampato a uso interno del Club
a cura di *Alessandro Campolongo e Paolo Piane*