

LA NOTA DEL PRESIDENTE

Gennaio, mese dedicato all'azione professionale

Il mese di Gennaio, *giro di boa* per la vita del Club, è dedicato all'*Azione professionale* dal *Rotary International*. L'*Azione professionale*, oltre a essere una delle cinque "Vie d'azione" del Rotary, è il modo con cui il Rotary promuove e incoraggia i Club, e i singoli rotariani, all'applicazione pratica dell'ideale del servire nell'espletamento di ogni professione. Il 2020, appena concluso, si è dimostrato uno degli anni più difficili della nostra storia recente a causa della pandemia che ha cambiato il mondo. È stato un anno difficile sotto tutti i punti di vista, sono state stravolte le nostre vite, è stato stravolto il modo di fare Rotary. Il nostro modo di essere presenti sul territorio, le modalità d'incontro come i bisogni del territorio sono cambiati, ma, certo, non è venuto meno il nostro impegno nel rispondere fattivamente, così come il *Rotary International* ci chiede.

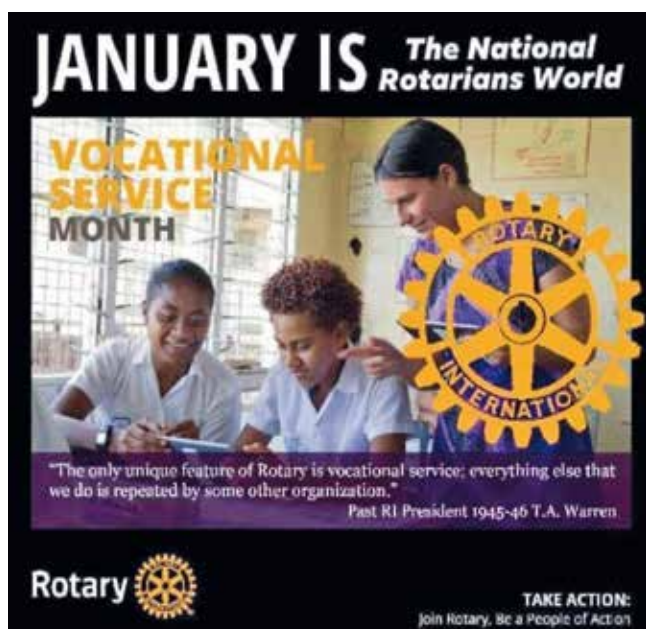
In questa seconda parte dell'anno sociale porteremo a termine i progetti del nostro Club che, nel solco del motto del Presidente internazionale, "il Rotary crea opportunità", supporteranno il territo-

rio. In questo nuovo anno, che speriamo sia portatore di pace, serenità e speranza, come rotariani, operando con integrità, dovremo mettere al servizio del territorio tutta la nostra professionalità e le nostre competenze, con lo scopo di trovare possibili soluzioni ai problemi che ci si presentano giorno dopo giorno. I progetti da portare a termine sono molti e provano a coprire le aree di azione del *Rotary International*, cercando di creare un'opportunità, per quanto piccola possa essere.

Tra i progetti predisposti vale ricordare quello rivolto al "Micro-credito", un piccolo tassello, ma molto importante per il nostro territorio. Il progetto, in collaborazione con l'Arcidiocesi di Cosenza-Bisignano e con altri quattro club Rotary – RC Rende, RC Florense San Giovanni in Fiore, RC Presila Cosenza Est, RC Mendicino Serre cosentine – e con il supporto della Banca di Credito Cooperativo *Medio-Crati*, contribuirà alla nascita di nuove aziende guidate da giovani nostri conterranei. Il progetto, anno dopo anno, si sta dimostrando un piccolo-grande aiuto al territorio, gravato da annose problematiche che spesso, per non dire sempre, portano le migliori giovani energie via da qui. Il progetto, già alla terza edizione, è frutto anche dell'impegno di alcuni nostri soci, che certo non stanno lesinando energie per portarlo a compimento nelle maglie delle difficoltà di questo difficile anno sociale, viste le condizioni al contorno della nostra società.

Nell'avviare, insieme al Consiglio Direttivo, la seconda fase di questo anno sociale, spero di continuare ad avere il supporto di tutti i soci, perché, come recita il proverbio africano tanto caro al nostro DG Massimo Franco, "da soli si va veloce, insieme si va lontano". Il nostro amato Club merita di andare lontano.

Francesco M. Conforti



L'eccesso di sodio nella nostra alimentazione

Una delle caratteristiche dell'alimentazione scorretta di oggi è rappresentata dall'introduzione eccessiva di sodio, minerale contenuto nel convenzionale sale da cucina, sotto forma di cloruro di sodio. Quando introdotto in quantità adeguate il sodio è un minerale fondamentale per l'organismo, coinvolto in numerosi processi metabolici e nel mantenimento dell'equilibrio omeostatico dell'organismo. Ma un consumo eccessivo di sale è associato a ipertensione, aumento del rischio cardiovascolare e, come dimostrano varie evidenze scientifiche, a una ridotta funzione endoteliale, a una ridotta funzionalità renale, ad alterazioni del sistema immunitario. Questo minerale è contenuto in quantità elevate nei prodotti industriali come snack, merendine, creme spalmabili, nei prodotti da forno come il pane, nella carne processata, nei formaggi e in tutti i cibi in scatola. Il contenuto di sodio negli alimenti processati può essere 100 volte maggiore rispetto a pasti simili fatti in casa.

Secondo le raccomandazioni della *World Health Organization* un adulto sano dovrebbe introdurre giornalmente massimo 5 g di sale al giorno. Studi statistici dimostrano come ogni giorno un italiano adulto ne consuma mediamente 10 g, corrispondenti a 4 g di sodio, circa 10 volte di più di quello necessario al nostro organismo. Secondo dati epidemiologici la Calabria è la regione italiana dove viene consumato più sale. L'eccesso non riguarda solamente la popolazione adulta, ma anche bambini e adolescenti, con ripercussioni purtroppo sulla salute.

Un'introduzione eccessiva di sodio può avere effetti molto negativi su condizioni autoimmuni come diabete di tipo 1, psoriasi, artrite reumatoide, sclerosi multipla. Queste ultime patologie sono caratterizzate da una reazione avversa del sistema immunitario nei confronti di cellule dell'organismo stesso, causando la distruzione del tessuto corporeo e interrompendone o alterandone la corretta

funzionalità. Il sodio in eccesso, non solo può rivelarsi potenzialmente dannoso alterando la permeabilità intestinale, ma può influire negativamente sugli eventi autoimmuni anche in maniera differente. È stato visto come le patologie autoimmuni sono caratterizzate da un'iperattivazione di cellule *T-helper 17*, importanti componenti dell'immunità acquisita, che proteggono l'organismo da potenziali patogeni come virus o batteri. Questa iperattivazione da parte di queste cellule potrebbe essere veicolata dalla presenza di elevate quantità di sodio, a partire dall'ambiente intestinale.

In maniera molto simile, un eccesso di sodio può aggravare il quadro clinico in pazienti affetti da Covid-19. La patogenesi delle complicazioni da Covid-19 è tipicamente caratterizzata dalla Sindrome da *Distress Respiratorio Acuto* (ARDS), con conseguente edema e insufficienza polmonare; lo sviluppo di tali processi di natura infiammatoria è caratterizzato da una "tempesta citochinica", la cosiddetta "*cytokine storm*", durante la quale il sistema immunitario perde il controllo rivelandosi persino più dannoso del virus stesso. Tale tempesta coinvolge varie cellule del sistema immunitario, tra cui le cellule *T-helper 17*, che a loro volta possono essere rese più aggressive dalla presenza eccessiva di sodio.

Nonostante siano necessari ulteriori studi clinici e sperimentali, le evidenze scientifiche a oggi lasciano ipotizzare come un regime alimentare a elevato tenore di sodio possa aggravare il quadro pro-infiammatorio tipico del Covid-19. Risulta quindi fondamentale correggere le proprie abitudini alimentari, limitandone l'introito mediante una riduzione del consumo di cibi processati; ciò potrebbe infatti rivelarsi importante nel modulare positivamente la risposta immuno-infiammatoria aggressiva delle cellule suddette.

Daniele Basta

I nostri partner nel service

Il nostro Presidente Internazionale, Holger Knack, sta incoraggiando i soci del Rotary a cogliere le numerose opportunità che il Rotary offre, per arricchire la loro vita e le comunità in cui operano. Afferma infatti: “Crediamo che le nostre opere di *service*, grandi e piccole, creino opportunità per le persone che hanno bisogno del nostro aiuto. Tutto ciò che facciamo crea un'altra opportunità per qualcuno, da qualche parte”.

Un aspetto che noi soci, vecchi e nuovi, dobbiamo assolutamente cogliere è quello della internazionalità del Rotary. Cominciamo quindi a interloquire con i nostri partner per creare *service* più incisivi nel mondo e nel nostro territorio; partner non così conosciuti come OMS, ma importanti.

Vediamo quali sono.

- **SHELTER BOX**: fornisce alloggi di emergenza per assistere i sopravvissuti subito dopo un disastro. Il rapporto tra Shelter Box e il Rotary è privilegiato. Infatti le competenze tecniche di Shelter Box, combinate con le connessioni e le conoscenze delle comunità del *Rotary International*, agevolano la rapidità dei soccorsi, consentendo alle famiglie colpite di ricevere rapidamente gli strumenti migliori e il supporto di cui hanno bisogno in ogni fase del processo di recupero della normalità.
- **ASHOKA**: è il più grande *network* mondiale di imprenditori sociali innovativi, visionari, rivoluzionari. La denominazione del *network* deriva dalla parola sanscrita “*ashoka*”, che significa “assenza attiva di dolore”, ed è ispirata dall'imperatore indiano Ashoka, uno dei primi grandi imprenditori sociali della storia, che rinunciò alla violenza e divenne uno dei *leader* più tolleranti, visionari e creativi della storia, trasformando soprattutto lo sviluppo economico e il benessere sociale. Ashoka ha oltre 3.000 imprenditori sociali di primo piano, noti come *fellow di Ashoka*, che creano cambiamenti sociali ed economici positivi, e che collaborano con le comunità, aziende e organizzazioni sulle iniziative innovative per promuovere miglioramenti significativi e sostenibili.
- **GLOBAL PARTNERSHIP FOR EDUCATION (GPE)**: per aumentare l'accesso all'istruzione dei bambini nei paesi più poveri, in modo che possano liberare il loro potenziale.
- **HABITAT FOR HUMANITY**: organizzazione *no-profit* a livello globale; lavora con famiglie e individui bisognosi, aiutandoli a costruire o migliorare case. I club possono lavorare direttamente valutando le comunità che hanno bisogno di migliori alloggi, assicurando donazioni in natura per la costruzione di case e il volontariato per progetti di costruzione.
- **INTERNATIONAL AGENCY FOR THE PREVENTION OF BLINDNESS**: per la prevenzione della cecità nelle comunità svantaggiate.
- **MEDIATORS BEHIND BORDERS INTERNATIONAL**: offre competenze su mediazione e pace alle comunità di tutto il mondo.
- **PEACE CORPS**: consente ai volontari di immergersi in altre culture, e lavorare fianco a fianco con i leader del posto per affrontare le sfide più pressanti delle comunità ospitanti. I Rotary Club possono collaborare con i volontari dei *Peace Corps* per identificare i potenziali beneficiari del progetto, valutare i bisogni della comunità e coinvolgere i membri della comunità nei progetti.
- **ROTARY-USAID**: il *Rotary International* ha stretto un rapporto di collaborazione con l'Agenda degli Stati Uniti per lo sviluppo internazionale (USAID) per sostenere i cambiamenti duraturi e positivi nel settore idrico, servizi igienici e igiene. Il 7 novembre scorso sono stati donati da USAID 300.000 dollari al nostro distretto per progetti sull'emergenza Covid.
- **INTERNATIONAL READING ASSOCIATION**: per promuovere la consapevolezza dell'alfabetizzazione e progetti di sviluppo.
- **DOLLY PARTON IMAGINATION LIBRARY**: offre opportunità di collaborare a sostegno dell'istruzione di base, promuovendo l'amore per la lettura e l'apprendimento per tutta la vita sin dalla tenera età. Grazie a questa collaborazione, i bambini

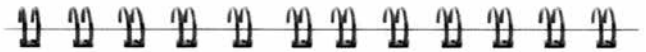
hanno accesso a materiali di lettura adatti all'età, per aiutare a stabilire una solida base educativa fin dai primi anni di vita.

- **INSTITUTE FOR ECONOMICS AND PEACE**: si occupa della misurazione e comunicazione del valore economico della pace. Offre programmi educativi basati sullo stato della comunità per aumentarne le condizioni di stabilità. Il Rotary e l'*Institute for Economics and Peace* hanno costituito la *Positive Peace Academy*, che insegna la costruzione della pace sostenibile. La costruzione della pace è la creazione di un ambiente di sicurezza e di condizioni di benessere attraverso l'accesso ad assistenza sanitaria, istruzione e acqua. Siamo abituati a pensare alla pace come a ridurre o minimizzare la violenza e come togliere il male. Ma se si vuole una pace sostenibile, bisogna lavorare per promuovere il bene: creare le condizioni di benessere per tutti. È facile vedere la crisi sanitaria creata dallo scoppio del nuovo *coronavirus*. Ciò che non è così facile da vedere sono gli impatti a lungo termine della crisi sulla pace, in particolare negli stati con infrastrutture governative e sanitarie indebolite dalla violenza o dai disordini. La struttura della Pace Positiva è uno strumento che aiuta le comunità a diventare più resilienti e a riprendersi dagli *shock*, come il nuovo focolaio di *coronavirus*. I club e l'istituto possono collaborare per creare, anche nel proprio territorio, una *Peace Academy*, un programma di formazione *on line* con strumenti interattivi e *webinar* sui nuovi metodi di consolidamento della pace e sulle cause profonde del conflitto.
- **UNESCO**: il Rotary, partner ufficiale dell'UNESCO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) dal 1948, è stato attivamente coinvolto nelle conferenze preparatorie che hanno portato alla creazione dell'UNESCO. La visione, gli obiettivi e i programmi del Rotary e dell'UNESCO convergono su molti livelli. Entrambe le organizzazioni difendono l'istruzione per tutti, indipendentemente da razza,

nesso, convinzioni e culture. Sostengono la protezione e la diversità delle culture e il dialogo come fonte di tolleranza e rispetto reciproco. Credono e lavorano anche per uno sviluppo sostenibile. Con l'iniziativa *Città storiche Unesco*, patrimonio di pace, possiamo, in associazione con UNESCO, parlare delle nostre città, del turismo che tanto potrebbe influenzare il nostro territorio. Il riconoscimento UNESCO di "patrimonio mondiale dell'umanità" rappresenta infatti un'eccezionale risorsa socio-economica per tutto il territorio, perché capace di attrarre visitatori da tutto il mondo. Nelle nostre aree potrebbe essere possibile sviluppare un turismo di qualità, nel rispetto della conservazione del bene naturale. Il riconoscimento *Unesco* da un lato può accelerare e sviluppare l'economia locale, ma nello stesso tempo impegna a garantire la protezione e l'integrità del carattere universale del sito nel lungo periodo. Non perdiamo l'occasione di valorizzare i nostri luoghi, ad esempio, sostenendo la candidatura di Sibari proposta come patrimonio dell'umanità.

- **ROTARIAN ACTION GROUP AGAINST SLAVERY**: gruppo d'azione rotariana contro la schiavitù (RAGAS), è un braccio d'azione indipendente nella famiglia del *Rotary International*. L'obiettivo del gruppo è duplice: sensibilizzare l'opinione pubblica sulla tratta di esseri umani e intraprendere azioni per proteggere le persone dalla schiavitù e dalle sue conseguenze.
- **MULTI-DISTRICT INFORMATION ORGANIZATION** (MDIO): è un'organizzazione composta da più Distretti Rotaract, con lo scopo di agevolare lo scambio di informazioni. Nel Rotary sono presenti numerosi MDIO tra cui *Mediterranean Multi - District Information Organization*, per la realizzazione di una casa virtuale del dialogo fra i paesi del Mediterraneo.

Stefania Rossi



Dietro le quinte del cambiamento climatico

Cosa sta accadendo intorno a noi, in conseguenza del cambiamento climatico? Eventi particolari ed estremi che direttamente ci possono interessare riguardo il cibo e la nostra alimentazione, la sua produzione e quindi il comparto agricolo e zootecnico, la gestione sostenibile dei boschi e l'ambiente, le città e la loro sostenibilità.

Il cambiamento climatico consiste principalmente in un innalzamento delle temperature medie del nostro pianeta di circa un grado rispetto al 1880, con record d'incrementi tutti concentrati a partire dal 1998, e con il 2020 che si sta giocando il primato con il 2016. Sappiamo che tale incremento è strettamente dipendente dall'aumento dell'anidride carbonica atmosferica, che a sua volta è legato al fenomeno dell'inquinamento dell'aria e quindi a un uso eccessivo e indiscriminato delle risorse non rinnovabili. Assistiamo, infatti, a un aumento del loro fabbisogno dovuto principalmente alle maggiori richieste per il notevole incremento demografico, che richiede una maggiore produzione di cibo e quindi un maggiore utilizzo di tali risorse.

Sarà necessario, quindi, elaborare e adottare idonee strategie di contrasto al cambiamento climatico. Queste si raggruppano in due categorie d'interventi: mitigazione e adattamento. Le politiche di mitigazione sono l'insieme di tutte le strategie messe in atto per intervenire sulle cause del cambiamento climatico, con l'obiettivo di rallentarne l'andamento e quindi, in ultima analisi, di ridurre al massimo i fattori che lo provocano. Le politiche di adattamento intervengono sugli effetti del cambio climatico per cercare di ridurre la vulnerabilità territoriale, prevenendo le conseguenze negative e minimizzandone i danni, e rendendo il territorio più resiliente agli impatti dovuti all'alterazione del clima.

Nel corso dei secoli, in Calabria, ci si è dovuti

Francesco Cufari

(continua all'ultima pagina)

BLOCCO NOTES

Trent'anni di Bollettino

Ricorre quest'anno un anniversario importante per il nostro Club, "*Il Bollettino, periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza*" compie trent'anni; il numero 253 di Gennaio 2021 è il primo dell'anno XXX di pubblicazione. E possiamo dire, con soddisfazione, anni ben portati!

È il settembre del 1992 quando Vincenzo Piluso, Presidente del club, presenta il primo numero di "*Rotary International. Bollettino del Club di Cosenza*". Articolato nelle sue tradizionali quattro pagine, che appaiono oggi come interessanti testimonianze della storia del nostro club, il bollettino reca in testata il riferimento al Distretto 2100 e al suo Governatore, oltre all'indicazione editoriale di "Notiziario a diffusione interna". Direttore della testata è il Presidente Piluso, Coordinatore editoriale è Ulderico Vilardo, Vincenzo Le Pera e Mario Mari sono i primi redattori.

La prima serie editoriale presenta in prima pagina la "Lettera del Presidente" e il programma del mese. Nelle pagine successive gli articoli dedicati alle attività del club e agli argomenti delle conferenze, integrati dagli avvisi per i soci, dai trafiletti di *formazione rotariana* e da varie rubriche che si avvicendano nel tempo, come quelle dedicate alla *famiglia rotariana*, o alla presentazione dei nuovi soci. Nell'ultima pagina vari tipi di annunci, come quelli a carattere culturale presentati nella rubrica "Appuntamenti a...".

La raccolta dei fascicoli pubblicati fino al Giugno 2010, curata encomiabilmente dal nostro *Past President* Walter Bevacqua, è depositata presso la Biblioteca Nazionale di Cosenza ed è divisa in due repertori: "Tracce di vita rotariana, *Notiziari* dal 1992 al 1998" e "Momenti di vita rotariana", articolato negli anni 1998-2003 e 2003-2010. La raccolta è consultabile sul sito del club:

www.rotarycosenza.org.

L'alecampo

(segue dalla quinta pagina)

adattare alle condizioni estreme dei nostri territori per poter coltivare, per poter produrre cibo, per poter vivere, e tutto ciò ci rende oggi più pronti e preparati a far fronte ai tanti problemi generati dal cambiamento climatico. Ad esempio, è stato necessario indirizzarsi verso un uso più razionale delle risorse idriche, dato che in molte zone l'acqua risulta essere un fattore limitante. Da più di un ventennio, infatti, vengono utilizzate tecniche irrigue israeliane quali la microirrigazione, o *irrigazione goccia a goccia*, che permette di concentrare l'apporto di acqua vicino alla pianta (irrigazione "targeted"), riducendo così le perdite della risorsa e aumentando l'efficienza del metodo irriguo. L'acqua può essere un fattore limitante anche perché salmastra. Gli abitanti locali, dunque, si sono dovuti adattare introducendo in questi territori colture e tecniche particolari, quali il riso in sommersione nella Piana di Sibari, e il pomodoro coltivato direttamente sulle spiagge dello Ionio reggino utilizzando acqua salata.

Alcune zone del territorio calabrese sono interessate da processi di desertificazione che riducono, fino ad annullarla, la fertilità del suolo. È quello che succede in molte zone dell'entroterra crotonese, dove particolari condizioni pedologiche renderebbero i terreni sterili, favorendo l'avanzare del deserto, se non s'intervenisse con particolari tecniche agronomiche che danno origine alla cosiddetta *agricoltura conservativa*, tendenti cioè a conservare per il futuro la fertilità del suolo coltivato.

Infine un accenno alla situazione delle foreste. Indipendentemente che si abbia una visione antropocentrica o biocentrica, è obbligatorio decidere se e come intervenire in un bosco, considerando che, anche quando ci si astiene, se ne determinano comunque le sorti. Necessaria e fondamentale risulta essere, quindi, una pianificazione partecipata, sostenibile, integrata e multifunzionale del bosco, avvalendosi di adeguati e innovativi strumenti e tecnologie.

PROGRAMMA DI GENNAIO

Mese dedicato all'azione professionale

Giovedì 7, ore 19:30, in video-conferenza

Riunione del Consiglio Direttivo.

Martedì 12, ore 20, in video-conferenza

Interclub con il RC Presila Cosenza Est:
"Il mondo delle piante officinali tra tradizione e innovazione";
prof. Giancarlo Statti, docente di Biologia farmaceutica
all'Università della Calabria

Lunedì 18, ore 20, in video-conferenza

Interclub con RC Corigliano Rossano *Sybaris*,
RC Montalto Uffugo Valle del Crati,
RC Mendicino Serre Cosentine,
RC Paola Medio Tirreno Cosentino, RC Presila Cosenza Est,
RC Rende, RC Rogliano Valle del Savuto,
E-Club Calabria International:
"Storia di una pandemia: errori e grandi successi";
prof. Arnaldo Caruso, docente di Microbiologia e virologia
all'Università di Brescia, nostro Socio onorario.

Martedì 19, ore 20, in video-conferenza

Interclub con il RC Roma Circo Massimo:
"Azione professionale e Azione interna:
loro intrinseca connessione nel tessuto etico rotariano";
Francesco Mele, *Past President* RC Roma Circo Massimo.

Sabato 23, ore 18, in video-conferenza

Forum Distrettuale
"Prospettive sanitarie ed economiche nel post Covid".
Seguirà programma dettagliato.

Martedì 26, ore 20, in video-conferenza

"Musei e luoghi della cultura statali.
Dalla Riforma Franceschini alle frontiere digitali
della fruizione";
arch. Rossana Baccari, Direzione Regionale Musei Calabria.

Giovedì 28, ore 18:30, in video-conferenza

Interclub con il RC Catanzaro e altri club:
"Donne e Rotary".
Seguirà programma dettagliato



ROTARY CLUB COSENZA

Rotary International - Distretto 2100

Anno sociale 2020 - 2021

Governatore del Distretto: *Massimo Franco*

Presidente del Club: *Francesco Maria Conforti*

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