



ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2011-2012
Bruno Maraschin



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2011-2012 Mario Francesconi

Total Quality Management Rotarian Fellowship 2010 - "ECCELLENTE"



Reach Within to Embrace Humanity
Presidente Internazionale 2011-2012
Kalyan Banerjee

Bollettino n. 34 del 16-04-2012

Anno Rotariano 2011-2012

Redatto da Alberto Michelotti, Franco Merzliak, Giuseppe Angelini, Mimmo Cecconi

ATTENZIONE

Compilando o facendosi compilare la
Dichiarazione dei Redditi: Ricordarsi della
possibilità gratuita di destinare il vostro 5 per
1000 a Progetto Rotary – Distretto 2060 - onlus
– c.f. 93150290232

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze : 54,86%

PENSIERO DELLA SETTIMANA

“Non è grave il clamore chiassoso dei violenti,
bensì il silenzio spaventoso delle persone
oneste” (Martin Luther King)

ARGOMENTO DEL GIORNO

“Perché ci ammaliamo? L' alimentazione come
causa e cura di malattie.”

Relatore: Dott. Michele Pizzinini

PROSSIME CONVIVIALI

Lunedì 23 Aprile 2012 – SOSPESA
in funzione gita del Club ad Istanbul.

Lunedì 30 Aprile 2012 – SOSPESA
5° lunedì del mese

Lunedì 7 maggio 2012 compensata da:
Sabato 5 maggio 2012 – Ore 20.00 –
G.H.Trento - Conviviale Interclub con RC
Kempten – Con partecipazione di Signore/i.

Lunedì 14 maggio 2012 – Ore 20.00
G.H. Trento – Caminetto – “Lo sport come
palestra di vita ” — Relatore: Sig.ra Iris
Wintzek”

Lunedì 21 maggio 2012 – Ore 20.00
G.H. Trento – Caminetto – “Relazione su
viaggio del Club ad Istanbul” – Relatore Mario
Francesconi – Con partecipazione di Signore/i
ed ospiti.

Lunedì 28 maggio 2012 – Ore 20.00
G.H. Trento – Caminetto - “ Il ruolo italiano
nella cooperazione internazionale: 28 anni di
lavoro in America Latina, India ed Africa” -
Relatore: Dott. Sandro Colò -

LEGENDA: G.H.Trento = Grand Hotel Trento



Rotary Club Trento - Piazzetta Anfiteatro 8 - 38122 Trento (TN)

Tel. 0461 233108 - Fax 0461 985028 - eMail: rc Trento@rotary2060.eu - Internet: www.rotary2060.eu menu Distretto2060 - 'I Club' - 'Trento.



APPUNTAMENTI

- **Sabato 28 aprile 2012 – Jesolo**
Torneo **Internazionale** Rotariano di Tennis – Play Village - Via Equilio 48 – Jesolo
Informazioni c/o RC Jesolo (rotaryclubjesolo@gmail.com) oppure Marco +39 339 8429722,
Federica +39 340 9305728, Lilia +39 335 6913051 – Iscrizione 20€ - Buffet 30€ -
Evento benefico : END POLIO NOW.
- **4-5-6 Maggio 2012 – Valle di Non e Trento**
Incontro con RC Kempten (D) — Conviviale “ufficiale” c/o G. H. Trento – Sabato 5 maggio –
ore 20.00 - Vedi programma completo in allegato.
- **Sabato 12 Maggio 2012 - Valsugana**
Distrettuale - a cura Commissione Distrettuale Fellowship.
Biciclettata in Valsugana - Iscrizioni entro 5 maggio ed Informazioni c/o Giampaolo Ferrari (Pomarolo – TN) +39 335 6085676 (ferraravv@virgilio.it) oppure Sergio Chiesa.
- **Sabato 19 Maggio 2012 - San Vito di Pergine**
Il RC Trentino Nord organizza una incontro con la Comunità di San Patrignano con il seguente programma : ore 16.30 Visita guidata alla Comunità – ore 18.30 Presentazione del Libro “ Il Sole di Sanpa”- ore 20.00 Cena a buffet.
- **Sabato 26 Maggio 2012 – Venezia**
Ore 17.00 - **Distrettuale** – “La Bohème” di G. Puccini al teatro “La Fenice” ” di Venezia. su iniziativa del RC di Bassano e riservata ai Rotariani del Distretto.
- **Sabato 8 pomeriggio e Domenica 9 Giugno – Vicenza – Distrettuale**
Congresso Distrettuale – Seguirà programma dettagliato appena verrà diramato.
- **Sabato 16 Giugno 2012 - Malcesine e Riva del Garda**
Incontro Interclub con RC Innsbruck (con il coinvolgimento di altri RC) in funzione del “ cinquantesimo anniversario” del gemellaggio. Seguirà programma dettagliato.
- **Giovedì 21 Giugno 2012 –Villa Margon –Ravina di Trento**
Ore 20.00 - Passaggio delle Consegne
- **Lunedì 2 Luglio 2012**
Visita del Governatore del Distretto 2060 per l' anno rotariano 2012-2013
Dott. Alessandro Perolo.

INTERVENTO DEL PRESIDENTE

INCONTRO con RC KEMPTEN (4-5-6 maggio) Vedi programma in allegato. Come constatabile molti amici di Kempten sono privi di ospitalità presso un socio del nostro Club nella serata iniziale di Venerdì 4 Maggio. Mi rivolgo a tutti caldamente: vediamo di sopperire con un po' di buona volontà e “rotarianità”. Attendo fiducioso.

BOHEME al Teatro la Fenice del 26 maggio 2012

Sono stati venduti tutti i biglietti disponibili. Una bella soddisfazione per il RC Bassano che a suo tempo ha lanciato l'idea. Nei prossimi giorni ci perverranno i biglietti per tutte e 28 le persone che si sono iscritte.

Gita RC Trento ad ISTANBUL

Il Presidente ricorda di segnalare il punto scelto per salire sull' Autobus che, Sabato 21, ci trasferirà a Bergamo (Ore 9.00 Di fronte al Palazzo della Regione /// ore 9.15 Area ex Zuffo – fermata autobus urbano sotto il viadotto/// ore 9.30 Casello autostradale A22 Rovereto Sud)

PROSSIME RELAZIONI

Per sopperire ad un cambiamento obbligato di programma ed ad una defezione il Presidente chiede infine ai soci di suggerire dei nominativi di possibili relatori per le future conviviali. Rimango in attesa.

“Perché ci ammaliamo? L'alimentazione come causa e cura di malattie”

Relatore: Dott. Michele Pizzinini

In apertura di presentazione il Presidente legge una sintesi del curriculum del Relatore.

E' trentino si è laureato in Medicina e chirurgia presso l' Università di Verona, conseguendo successivamente le specializzazioni in Scienza dell' Alimentazione presso l' Università di Modena ed in Diabetologia e Malattie del Ricambio presso l' Università di Parma. Di recente, nel 2011, ha conseguito un Master di II grado in “ Studio e trattamento medico e chirurgico dell'obesità”. E' autore di numerose pubblicazioni scientifiche e di pubblicazioni a carattere divulgativo quali: “Guida alimentare dello sportivo” – “La salute comincia a tavola” –“Lunedì mi metto a dieta” e “Nutrirsi con equilibrio tra casa e scuola”. E' consigliere nazionale dell' Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione e Socio delle 3 Società Italiane dell' Obesità – di Diabetologia – di Nutriceutica. Dal 1984 esercita la libera professione in qualità di Dietologo e Diabetologo presso il Centro Progetto Salute di Trento. E' socio del RC Trentino Nord.

Prende quindi la parola il relatore che inizia la propria presentazione evidenziando come si è evoluta l'alimentazione dell'uomo negli ultimi 2 milioni di anni.

Il presupposto di partenza si basa sul fatto che tutti gli esseri viventi (compresi i vegetali) lottano per sopravvivere e per non essere mangiati. Quindi tutti gli esseri viventi hanno sviluppato un sistema di difesa che si può basare su varie differenti “armi” che scoraggiano il potenziale predatore, come ad esempio, la forma, il colore, l'odore od il contenuto (ad esempio certe piante possiedono delle tossine). Esiste in natura solo un unico significativo caso in cui i vegetali si “concedono” a farsi mangiare ed è il caso dei frutti che diventano maturi, colorati e profumati proprio per catturare l'attenzione e farsi mangiare. In tale caso però vi è una motivazione ben precisa e cioè il diffondere la specie attraverso i semi (che incorporano il DNA della pianta) contenuti nel frutto, i quali non essendo commestibili vengono diffusi sul territorio.

Quindi l'uomo ha capito presto che tutto che è dolce da energia mentre tutto quanto è acro o amaro non è da mangiare perché non apporta energia.

L'uomo ha sviluppato quindi tutta una serie di recettori che spingono a mangiare tutto quanto è essenziale per la sua vita, dagli zuccheri, al sale, alle proteine.

La nutrizione dell'uomo paleolitico era basata soprattutto sulle proteine in quanto il proprio comportamento alimentare era quello di cacciatore/raccoglitore.

Già all'epoca è stato accertato che vi era una notevole differenza tra l'alimentazione dell'uomo e quella della donna in quanto i comportamenti erano diversi. L'uomo mangiava in momenti precisi in quanto accumulava energia per poi affrontare le battute di caccia, mentre la donna, più sedentaria, era abituata a mangiare di meno ma in molte più occasioni durante la giornata: proprio quanto accade generalmente ai giorni nostri.

Dopo l'ultima glaciazione l'uomo neolitico scopre l'agricoltura e la popolazione incrementa notevolmente in quanto l'uomo diventa il primo e unico primate che consuma cereali e diventa sedentario.

Circa 6 mila anni fa l'uomo addomestica prima la capra, poi gli ovini ed infine i bovini. Per la prima volta l'uomo ha a disposizione le proteine del latte di un'altra specie animale. Ad oggi l'uomo rimane l'unico essere vivente che si nutre di un latte prodotto da un'altra specie per lo sviluppo dei propri piccoli e non per l'uomo stesso. Questo dovrebbe far pensare al perché vi sono tante intolleranze al latte e come perché il latte, e soprattutto i suoi derivati, è un alimento che molto ingrassante e difficilmente smaltibile dal nostro corpo: forse perché il nostro corpo non si è evoluto per utilizzare tale alimento bensì altri.



In generale infatti si può affermare che circa l'80% della nostra dieta moderna è formata da cibi che non erano presenti per gran parte della storia evolutiva dell'uomo e quindi il nostro corpo, macchina perfetta, che si è sviluppata con un determinato "combustibile", improvvisamente (se consideriamo l'orizzonte degli anni di evoluzione) ha visto drasticamente modificare la propria alimentazione mangiando alimenti che non esistevano neanche all'epoca dello sviluppo dei nostri geni, e quindi in altri termini abbiamo modificato "il carburante" che l'uomo in anni di evoluzione si era abituato ad utilizzare.

Mai come negli ultimi 50 anni abbiamo infatti avuto un esplosione di nuovi cibi e nuovi alimenti. Le principali raccomandazioni per dieta quotidiana sono le seguenti:

- Scandire regolarmente i pasti (3 o 5);
- Fare una colazione buona ed abbondante;
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto;
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto più contenuto;
- Mangiare un piatto proteico, preferibilmente alla sera;
- Mangiare almeno 2 porzioni di verdura al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio;
- Mangiare 2-3 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

E' fondamentale difendersi dagli attacchi esterni: possibilmente mangiando frutta e verdura fresca, possibilmente cruda, di diversi colori, ricca di polifenoli: presenti in tutti i cibi con colori vivaci. E' fondamentale comunque variare la loro assunzione.

L'interessante presentazione del dott. Pizzinini si conclude con un caloroso applauso che conferma l'estremo interesse della platea per gli interessanti argomenti trattati e per una presentazione molto incisiva e ricca di contenuti.

Alla piacevolissima relazione seguono le domande di Pifferi Livio, Vista, Chiarcos, Postal Diego, Pifferi Orietta, Rigotti, Eccher Claudia, de Abboni, Pascuzzi e Francesconi.

La serata si chiude con la consegna del consueto omaggio al relatore e con un ultimo sentito applauso di apprezzamento da parte di tutti i presenti.



**Allegato a Bollettino N° 34 del 16 aprile 2012**

Rotary-Club Trento / Rotary-Club Kempten
Club-contatto
4.5.6.maggio 2012

Venerdì 4 maggio, arrivo attorno alle ore 18.00 circa degli amici di Kempten al Grand Hotel Trento (è gradita la presenza per un primo saluto).

ore 19.30 brindisi di benvenuto e saluto dei Presidenti nella Hall dell'Albergo

ore 20.00 tradizionale cena nelle famiglie dei rotariani di Trento secondo le disponibilità date e gli abbinamenti di seguito esposti:

Nuber Karl, Präsident, + Anne Wirtschaftsprüfer engl.	Francesconi
Prof.Dr.Andrik Aschoff + Anja Radiologie engl., franz., ital.	Francesconi
Dr.Erich Denk + Sigrun Präsident Landesgericht engl., ital., franz.	Codroico
Werner Diederich Leiter Bauamt (in Ruhestand) engl., franz.	Francesconi
<u>Dorn Wolfram + Dr.Mischkowsky Ulrike Stadtdirektor (in Ruhestand) engl., franz., ital.</u>	
<u>Hans Haslach + Andrea Öffent. Verkehr engl., franz.</u>	
Wolfgang Haugg + Aska Leiter Forstamt engl., franz.	Fuganti
Herbert Klaus + Gretl Polizeipräsident (in Ruhestand) engl.	Zane
Georg Leisl + Ingrid Industrielle Grafik (in Ruhestand) engl., franz.	Mott
Dr.Lupp Albert Dekan(in Ruhestand)engl., lat.	de Abbondi
Dr. Herbert Müller + Ulrike Kinderarzt ital., engl.	Codroico
<u>Dr. Herbert Müller (Oy) Betriebswirtschaft (in Ruhestand) engl.</u>	
<u>Frank Richter + Andrea Informationstechnologie engl.</u>	
Eckhart Rieper + Sabine Architekt, Projektmanagement ital., engl.	Angelini
<u>Dr.Eckhart Schöler + Rita Zahnarzt (in Ruhestand) engl.</u>	
Dieter Weber + Mechthild Ökonomie (in Ruhestand) engl., etwas ital.	Merzliak
Erwin Willius + Christa Sicherheitstechnik engl., franz.	Angelini
<u>Dr.Dieter Wörner + Uschi Anästhesie (in Ruhestand) engl.</u>	

(N.B. si aspettano altre adesioni per completare la lista degli ospitanti)

Sabato 5 maggio

Ore 9.00 partenza da Trento degli amici di Kempten con il loro pulman (gli eventuali posti liberi potranno essere occupati dai trentini, gli altri seguiranno con mezzi propri).

Ore 10.00 arrivo a Mollaro per visitare, con il pulman, l'interno della miniera del Rio Maggiore della ditta Tassullo brevio breve spiegazione e aver indossato gli strumenti di sicurezza.

Ore 11.15 trasferimento a Cles per visitare il Palazzo Assessorile e la mostra sui prodotti della ditta Tassullo.

Ore 13.30 partenza per Sporminore.

Ore 14.00 arrivo a Sporminore ove saremo accolti nella casa della nostra socia Carola Dall'Orto per una colazione rustica.

Ore 16.00 passeggiata facoltativa e visita ai ruderi della Rocca di Sporminore.

Ore 17.00 partenza per Trento.

Ore 20.00 conviviale ufficiale al Grand Hotel Trento.

Domenica 6 maggio

Ore 9.00 Santa Messa celebrata dall'amico Dr Albert Lupp nella chiesa di San Lorenzo a Trento. (per chi lo desidera breve giro per il centro storico di Trento)

Ore 11.00 partenza per il pranzo (da stabilire) di commiato dagli amici di Kempten e "arrivederci al prossimo anno".