

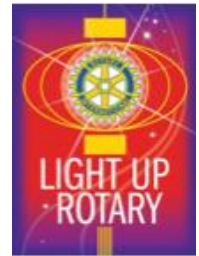


ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2014-2015
Ezio Lanteri



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2014-2015 Paolo Endrici



Bollettino n. 3 del 21 luglio 2014

Redatto da Alberto Michelotti, Disma Pizzini, Giuseppe Angelini

Anno Rotariano 2014-2014

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze: 50.2%

ARGOMENTO DEL GIORNO

Visita del Governatore Ezio Lanteri
Presentazione Nuovo Socio
65°anni del RC Trento

PROSSIMI APPUNTAMENTI

28 luglio Castel Pergine
Ore 19:00: vista mostra e castello
Ore 19.45 Cena

Temi Rotariani (Cene presso Soci)
Sono inviate le Gentile Signore

Si raccomanda di confermare la propria presenza e quella di eventuali ospiti al nostro Prefetto Giorgio Chiarcos (kiarkos57@gmail.com – 348 3940288).

Considerando le non positive previsioni metereologiche, la grigliata prevista sul Doss Trento per 28 luglio è stata posticipata a settembre.

4, 11, e 18 agosto
Chiusura attività per vacanze estive

25 agosto Ore 19:30
GH – Trento
“I conflitti sommersi del mondo”
Relatore: Raffaele Crocco Giornalista Rai

Sabato 30 agosto
INTERCLUB
Con RC Valsugana visita ad “Artesella”
(I dettagli verranno comunicati in seguito)

LEGENDA: **G.H.Trento** = Grand Hotel Trento

COMUNICAZIONI DEL PRESIDENTE

- ✓ Allegata al bollettino la **Rassegna Stampa**: in particolare riportiamo il consueto articolo del progetto RI-VA promosso dai Rotary Club Trentini.
- ✓ Si ricorda la possibilità di destinare il 5 per 1000 alla ONLUS del Progetto Rotary. Questi i riferimenti



**Destinate il vostro
5 per 1000 a
Progetto Rotary –
Distretto 2060 – onlus
c.f. 93150290232**

Visita del Governatore Distretto 2060 Ezio Lanteri

Dopo il consueto saluto alle bandiere e l'ascolto degli inni di Italia, d'Europa e del Rotary, il Presidente Endrici introduce alla numerosa platea intervenuta il Governatore del Distretto 2060 per l'anno 2014-2015 Ezio Lanteri dando una rapida lettura del suo curriculum.

C.V. Professionale

Ligure di origine è arrivato in Veneto a Verona nel 1996 e poi a Treviso dal 1999. Laureato a Genova in Ingegneria meccanica nel 1973 cum laude. Dal 1975 al 2007 ha lavorato in diverse società multinazionali italiane, quali il Gruppo Ansaldo e Piaggio Velivoli, e soprattutto americane, in particolare 18 anni nel Gruppo Dow Chemical, più una breve parentesi quale Direttore Generale della più importante azienda di servizi pubblici a Verona, l'AGSM. Conta 12 anni di estero: 3 negli USA in California e in Connecticut, 7 in Francia in zona Strasburgo, e 2 in Germania a sud di Francoforte. Ha di fatto ricoperto tutti i ruoli

tecnici e produttivi fino ad approdare a posizioni di vertice aziendale in ruoli di Direttore Generale e/o Amministratore Delegato. Parla correntemente inglese e francese. Ha ricevuto numerosi riconoscimenti professionali e non solo, tra i quali spicca la medaglia d'argento del comune di Drusenheim, la città di Druso in Alsazia vicino a Strasburgo, assimilabile alla cittadinanza onoraria.

E' sposato con Alessandra, e ha due figli: Margherita e Matteo. Ama la montagna, lo sci e la filatelia.



C.V. Rotariano

Ha aderito al Rotary oltre venti anni fa, entrando nel 1988 nel Rotary Club di Haguenau, in Alsazia, dove è rimasto oltre sei anni. In seguito è stato socio del club di Verona e infine dal 2000 è socio del club Treviso Terraglio. Ha fatto parte per moltissimi anni dei Consigli Direttivi dei club di appartenenza, gestendone numerose commissioni, ed è stato parte attiva primaria in diversi progetti locali e internazionali.

E' stato Presidente del club Treviso Terraglio nell'anno 2010-2011, ricevendo numerosi riconoscimenti rotariani. Dallo stesso anno è Socio Onorario del club gemello tedesco di Monaco-Pullach.

Dall'anno 2009-2010 è stato chiamato a far parte del Distretto 2060 nel quadro della commissione distrettuale per la Fondazione Rotary dove ha ricoperto il ruolo di Presidente della Commissione Contributi e Donazioni per un anno e quello di Presidente della Commissione Sovvenzioni per quattro anni. E' stato organizzatore e relatore nei seminari di formazione sulla Fondazione Rotary negli ultimi 5 anni, e ha curato l'intero percorso di transizione alla Visione Futura.

Ha partecipato alla Convention Internazionale di New Orleans nel maggio 2011, a quella di Bangkok nel maggio 2012 e a quella di Lisbona nel giugno 2013.

E' stato assistente del Governatore Alessandro Perolo per i club della provincia di Treviso nel 2012-2013.

Nel Marzo 2012 è stato designato Governatore del Distretto 2060 per l'anno rotariano 2014-2015.

E' PHF con quattro riconoscimenti e socio benefattore.

Prende la parola quindi il Governatore.

Care Amiche e Cari Amici del RC Trento, il mio compito questa sera è quello di portarvi il messaggio del Presidente Internazionale e fare il punto sulle principali priorità della nostra annata.

Il Presidente Internazionale di quest'anno è taiwanese, e si chiama Gary Huang. Professionalmente ha ricoperto diversi incarichi di presidenza di diverse società nei settori assicurativo e immobiliare, ed è stato Segretario Generale Fondatore per lo sviluppo industriale e commerciale di Taiwan. Attualmente è consulente industriale e bancario.

E' rotariano dal 1976 nel RC di Taipei, Taiwan, e nel Rotary ha ricoperto diversi incarichi di prestigio, quali Governatore Distrettuale; Consigliere del RI e della FR; VP del RI. Da sottolineare che in qualità di Governatore del suo Distretto, Gary ha creato ben 19 nuovi club in un solo anno.

E' stato insignito di vari premi rotariani e nazionali taiwanesi, tesi a riconoscere i suoi meriti per aver sempre servito al di sopra di ogni interesse personale. Gary ha raccolto le sue esperienze di lavoro e di vita in un suo libro il cui titolo ci dice molto: "Finding Solutions, Not Excuses". Gary è sposato con Corinne, anche lei rotariana. Insieme hanno tre figli.

NOTA! Il discorso completo non è stato riportato in quanto esplicitamente richiesto dal Governatore.

Ingresso Nuovo Socio

Il Presidente Endrici annuncia l'ingresso di un nuovo Socio al RC di Trento il cui processo di ammissione trova ora il suo completamento nella presentazione formale alla platea. Passa quindi alla presentazione dell'**Avv.to Cristanelli** leggendo il suo C.V.

Lorenzo Cristanelli è nato a Trento 35 anni fa, dove è cresciuto e ha compiuto gli studi fino all'università. Dopo un'esperienza a Veterinaria e a Fisica, è finalmente approdato all'università "di famiglia", Giurisprudenza, che ha frequentato a Trento. Dopo l'esperienza del programma Erasmus in Germania, a Treviri, ha studiato negli Stati Uniti, alla Vermont Law School, in Germania, all'Università di Regensburg e in Francia, all'Istituto di alti studi sulla giustizia di Parigi. Dopo la laurea ha svolto la pratica forense presso lo studio di famiglia e in Germania, presso due studi legali di Regensburg. Parallelamente ha svolto il dottorato di ricerca, in cotutela di tesi tra le Università di Trento e Regensburg. Dopo la pratica ha deciso di prendere la strada dell'impresa ed è entrato alla Galleria di Base del Brennero, la società di Bolzano/Innsbruck che sta realizzando il grande traforo

ferroviario tra Italia e Austria, dove ha lavorato per quasi cinque anni all'ufficio appalti e contratti; nel frattempo ha conseguito il titolo di dottore di ricerca/Doktor der Rechte e l'abilitazione alla professione di avvocato. In seguito ha fatto un'esperienza, sempre come legale d'impresa, presso la Stahlbau Pichler di Bolzano, dove si è occupato di tutti i temi legali dell'azienda. Attualmente lavora presso il servizio legale estero dell'impresa Pizzarotti di Parma, general contractor nel campo delle



infrastrutture e grandi opere. È giornalista pubblicitista, appassionato di storia e conosce il tedesco, l'inglese, il francese, lo spagnolo e sta imparando il russo e il lettone. Scelta ardua, quest'ultima, ma con un motivo preciso: il matrimonio, da oltre tre anni, con Laura, cittadina della Lettonia, nata a Ventspils, cresciuta a Riga e ora trentina di adozione, che lavora come responsabile della comunicazione per progetti europei nel campo

dell'Information and Communication Technologies al centro EIT ICT Labs Italy di Povo. In comune Laura e Lorenzo hanno la passione per la lettura, la montagna, la buona cucina, il vino, l'arte, il pensiero e la relazione; sono soci dell'associazione italiana sommeliers e della società alpinisti tridentini. Un'altra passione che li unisce è l'Europa, come realtà che visitano con sempre rinnovato interesse e curiosità, e come ideale, che vivono concretamente ogni giorno nella loro vita privata e nel loro lavoro, l'Europa che ha permesso loro di incontrarsi e di creare una famiglia tra il Baltico e il Mediterraneo, passando per le Alpi.

L'intero Club applaude alla rituale "spillatura" e all'ingresso del nuovo socio.

Festeggiamenti 65° anniversario della fondazione del RC Trento

La presenza del Governatore è stata anche una splendida occasione per festeggiare il **65° anniversario della fondazione del RC Trento** le cui tappe fondamentali della sua importante storia sono state abilmente sintetizzate dalla presentazione del avv.to Giulio de Abbondi, memoria storica del nostro Club, alle cui parole ha fatto da sfondo la proiezione delle foto dei vari Presidenti e Direttivi succedutesi nel corso della vita del Club.





Rotary Club del Trentino

in collaborazione con:
l'Adige



04/72204



Intervento di valutazione e riduzione
del **R**ischio **V**ascolare

ATTIVITÀ FISICA: UN TOCCASANA PER CUORE E METABOLISMO

Da una prima sommaria analisi dei dati raccolti nel corso della prima tornata di esami del Progetto RI-VA, ci viene ancora una volta la conferma, che il peso corporeo è strettamente legato all'attività fisica. Mediamente, chi più si muove tanto meno pesa. Questa affermazione non ha ovviamente valore assoluto, ma è evidente che le persone che riescono a praticare sistematicamente del movimento hanno mediamente un peso minore rispetto ai sedentari. Voi mi direte che non serviva il Progetto RI-VA per osservarlo, e questo è vero, ma questa non è che l'ulteriore conferma che puntare su un'attività fisica regolare è in ogni caso, una carta vincente. Dall'elaborazione in corso degli altri parametri raccolti, sono sicuro che troveremo che il movimento dà il suo contributo anche nel controllo dei parametri ematici.



Alla luce di queste prime osservazioni colgo l'occasione per raccomandare a tutti, ed in particolar modo ai partecipanti dell'iniziativa, di approfittare di questo periodo estivo per fare del movimento con regolarità e perseveranza.

Ricordo brevemente le caratteristiche che deve avere l'attività fisica per la riduzione del rischio cardiovascolare, che è l'obiettivo ambizioso che si è posto il nostro progetto. Il tipo di movimento più efficace sul metabolismo e sull'apparato circolatorio è quello cosiddetto "aerobico". L'attività aerobica è quella che ci permette di mantenere una conversazione mentre la stiamo praticando, quella che non manda in affanno e non ci fa venire il "fiatone", per capirci. Ognuno di noi, in base all'età ed al proprio grado di condizione fisica, ha un'andatura più consona che gli permette di conversare mentre la sta praticando. I più giovani riusciranno a conversare camminando a passo svelto, e le persone più allenate riusciranno a chiacchierare anche mentre corrono. Molti partecipanti del Progetto RI-VA sono "over 60", per queste persone è sufficiente che riescano a conversare mentre passeggiano.

Il fatto di riuscire a parlare mentre compiamo uno sforzo, ci dice che stiamo bruciando prevalentemente grassi. Durante il primo quarto d'ora di attività fisica il nostro corpo consuma prevalentemente zuccheri e svuota i serbatoi di glicogeno muscolare. Solo dopo circa 15 minuti innesca lo smaltimento dei grassi. Per attivare bene il metabolismo dei grassi dovete dunque camminare o pedalare almeno 30-35

minuti, ovviamente, se riuscite a fare 45-60 minuti invece di mezz'ora è ancora meglio! Se siete anziani e non siete allenati dovete fare tutto con gradualità: iniziate con pochi minuti al giorno e poi regolarmente aumentare la seduta di movimento di un paio di minuti alla volta, fino a giungere nel giro di un mese la faticosa soglia della mezz'oretta.

Perché l'attività fisica risulti allenante deve essere praticata con una frequenza minima di almeno 3-4 volte alla settimana. Lo stimolo determinato dallo sforzo "insegna" ai muscoli ad attivare più rapidamente il metabolismo dei grassi, a percorrere distanze più lunghe con meno fatica e ad andare sempre più veloci. La passeggiata quotidiana sarebbe ancora più salutare. La cyclette, o la bicicletta, per le persone che hanno problemi articolari possono essere un'ottima alternativa alla passeggiata.

In estrema sintesi le caratteristiche che dovrebbe avere un programma di attività fisica aerobica, per essere efficace sulla circolazione sanguigna e sul metabolismo sono così riassumibili: 30-40 minuti di passeggiata o bicicletta, almeno 3-4 volte la settimana, ad un'intensità che vi permetta di mantenere una conversazione.

Questa attività blanda ma protratta nel tempo consente di consumare colesterolo e di produrre colesterolo Hdl, quello buono, per intenderci ma soprattutto ha notevoli ripercussioni vantaggiose sull'apparato cardio-circolatorio che andremo ad analizzare in un'altra occasione.

info@michelepizzini.it

Quando la natura ci può aiutare

II PARTE

Nelle condizioni di sovrappeso e in particolare nei casi in cui, sebbene ci si impegni con costanza, si fa fatica a tenere sotto controllo il peso può essere utile ricorrere a piante medicinali che agiscono direttamente sulla mobilitazione e sul consumo dei grassi. In particolare, nuovi studi farmacologici evidenziano che i fenoli del THE VERDE e le proclanidine del SEMI D'UVA possono agire sinergicamente a livello del tessuto adiposo aiutandolo a recuperare il suo stato funzionale. I fenoli svolgono un'azione antiossidante e di stimolo della lipolisi e della termogenesi e le proclanidine, oltre a quella antiossidante, hanno un'azione protettiva sul microcircolo.

Oltre al The Verde anche l'ARANCIO AMARO (*Citrus aurantium L.*), l'ALGA BRUNA (*Fucus vesiculosus*) e il CAFFÈ VERDE agiscono favorendo la lipolisi e stimolando la termogenesi nel tessuto adiposo e quindi agiscono favorevolmente sul tessuto di grasso riducendolo.

SOSTANZE NATURALI CHE AGISCONO SUL PICCO GLICEMICO E LIPEMICO

La fase post-prandiale è il momento più difficile e più importante nel favorire l'accumulo di peso corporeo e nel compromettere la nostra "salute metabolica".

In presenza di un'alimentazione troppo ricca di carboidrati prontamente assimilabili come zuccheri e dolci, pane e pasta non integrali, scarsa quantità di legumi, troppa frutta si ha un forte aumento dello zucchero nel sangue con immediato forte stimolo alla produzione di insulina e conseguenze serie sullo stato di salute ed in particolare sull'accumulo di grasso.

Questo fenomeno può essere contrastato assumendo preferibilmente cibi ricchi di fibra come pane-pasta integrale, aumentare l'utilizzo di legumi, verdure e, all'occorrenza, prodotti contenenti complessi di macromolecole polisaccaridiche, derivati da piante medicinali come:

GLUCOMANNANO (*Amorphophallus konjac*)
PSILLIO (*Plantago psyllium*)
LINO (*Linum usitatissimum L.*)
ALTEA (*Althaea officinalis L.*)
FICO D'INDIA (*Opuntia Ficus indica*)
TIGLIO (*Tilia L.*)

L'efficacia di queste sostanze è da ricercare soprattutto nella loro capacità, se assunte prima dei pasti principali e con abbondante acqua, di formare nell'intestino un gel che agisce sugli zuccheri, riducendone la quantità e la velocità di assorbimento normalizzando il picco glicemico postprandiale e diminuendo così il senso di fame. Inoltre queste sostanze naturali agiscono anche limitando l'assorbimento dei grassi, riducendo la sonnolenza postprandiale, favorendo il transito intestinale e regolarizzando la consistenza delle feci.

dott.ssa Emanuela Gerola

LE CARICHE

Nel mondo, si contano oltre 33 mila iscritti in più di 200 Paesi

Sette nuovi presidenti per il Rotary

FABIA SARTORI

Innovare e rinnovarsi in maniera costante e continua, senza mai perdere di vista il beneficio del confronto e la ricerca di nuove idee ed energie al fine di migliorare la società del presente e quella futura. È solo una delle preziose «ricette» dei sette Rotary Club provinciali. Che sposano appieno la filosofia degli oltre 33 mila che esistono in oltre 200 Paesi ed aree geografiche.

Le realtà rotariane trentine hanno appena concluso i passaggi di consegne che hanno determinato, per ciascuna, un «cambio al vertice». A proposito di rinnovo, infatti, presidenti e consigli direttivi dei Rotary Club rimangono in carica per soli dodici mesi: questo avvicendamento continuo e programmato della maggior forza gestionale e decisionale di ciascun club è una regola di fondamentale importanza in quanto garantisce una continua evoluzione all'interno di ciascuna realtà; sempre all'insegna dell'universalità d'intenti rappresentata dal Rotary International. Non a caso il «simbolo» dei Rotariani è proprio una ruota in movimento. La quale è indicativa di dinamismo e volontà di fare, attivismo e laboriosità, lungimiranza ed attenzione verso la comunità.

Dicevamo che per ogni Rotary Club trentino si è appena formalizzata la designazione dei nuovi membri che appartengono ai diversi organi direttivi. In particolare, i presidenti neoeletti all'interno dei diversi «clubs» trentini sono: Margherita Detomas (Rotary Club Fiemme e Fassa), Jalla Detassis (Rotary Club Madonna di Campiglio), Vittorio Rasera (Rotary Club Riva del Garda), Marco Gabrielli (Rotary Club Rovereto), Luciano Paris (Rotary Club Trentino nord), Paolo Endrici (Rotary Club Trento) e Giordano Tamanini (Rotary Club Valsugana). Prendono il posto dei



Ugo Rossi al Rotary Trentino Nord, a fianco passaggio di consegne a Campiglio tra Walter Facchinelli e Jalla Detassis. Sotto la staffetta a Riva tra Vittorio Rasera e Luigi Masato



seguenti presidenti uscenti, che nella maggior parte dei casi rimangono attivi nei diversi consigli direttivi oppure nelle commissioni interne: Roberto Mori (Rotary Club Fiemme e Fassa), Walter Facchinelli (Rotary Club Madonna di Campiglio), Luigi Masato (Rotary Club Riva del Garda), Joerg Schwalm (Rotary Club Rovereto), Franco Zambiasi (Rotary Club Trentino nord), Tommaso Cai (Rotary Club Trento) e Paolo Betti (Rotary Club Valsugana).

Da sottolineare che Statuto e tradizione indicano come data di partenza della nuova «annata rotariana» 2014-2015 la prima giornata di luglio, data in cui sono entrate in vigore le modifiche stabilite sia dal punto di vista operativo sia sotto il profilo amministrativo.

Diversità demografica e diversi approcci disciplinari identificano i clubs provinciali, i quali sono composti da professionisti di varie categorie e settori che conferiscono ai diversi Rotary Club «interdisciplinarietà e innovazione, competenza ed efficacia». «Il tutto a fronte di un profondo desiderio di contribuire attraverso azioni concrete al bene delle comunità di appartenenza, con entusiasmo e perseveranza - scrivono i rotariani elencando i tratti che distinguono il proprio modo d'agire - Discrezione e convinzione, tenacia e diverse esperienze di leadership permettono visione e prospettive complete».

In queste prime settimane, i nuovi direttivi stanno delineando i diversi programmi d'azione per l'annata appena iniziata. Va sottolineato che ciascun club provinciale agisce limitatamente a sé stesso, ma proprio in virtù del comune modo di pensare accade che le linee d'azione siano spesso condivise da tutti e sette i Rotary Club. Eventi e campagne, forme di intervento economico e solidale vanno a toccare gli ambiti di cultura e formazione, di sanità ed ecologia, con particolare attenzione verso le giovani generazioni.