

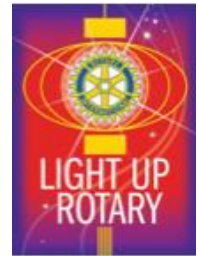


ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2014-2015
Ezio Lantieri



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2014-2015 Paolo Endrici



Bollettino n. 4 del 28 luglio 2014

Anno Rotariano 2014-2014

Redatto da Alberto Michelotti, Disma Pizzini, Giuseppe Angelini

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze: 45,45%

ARGOMENTO DEL GIORNO

Visita al Castel Pergine ed alla mostra allestita
Conviviale al ristorante del castello
Temi Rotariani (Cene presso Soci)

PROSSIMI APPUNTAMENTI

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)

1 settembre

**COMPENSATA CON
INTERCLUB DEL 30 AGOSTO**

8 settembre Ore 19:30

GH – Trento

“Lo sviluppo urbanistico di Trento”

Relatore: Prof. Giuseppe Scaglione

15 settembre Ore 19:30

GH – Trento

“Panino Meeting” o meglio “Aperitivo
rotariano” in gruppi da 7/8 persone presso
7/8 nostri soci.

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.
- ✓ Allegata al bollettino la **Lettera del Governatore di Agosto**
- ✓ Si ricorda la possibilità di destinare il 5 per 1000 alla ONLUS del Progetto Rotary. Questi i riferimenti



- ✓ Il prossimo **12 settembre** si terrà presso l'Università di Pavia (Aula Foscolo, Corso Strada Nuova, 65) l'incontro sul tema **"ETIC – Etica e tecnologie dell'informazione e della comunicazione"**. L'incontro discuterà questi temi e presenterà i vincitori della quarta edizione del concorso ETIC promosso da Rotary International e AICA con il patrocinio della Fondazione CRUI (Conferenza dei Rettori delle Università Italiane), per premiare le migliori tesi di laurea o di dottorato di ricerca sviluppate sull'argomento.
Il premio nazionale è stato vinto dalla dottoressa Rossana Ducato con una tesi di dottorato dal titolo: "Lo statuto giuridico della bioinformazione tra biobanche di ricerca e fascicolo sanitario elettronico" (Dottorato di Ricerca in Studi Giuridici Comparati ed Europei; Università di Trento). Il tutor di Rossana Ducato e relatore della sua tesi è stato il **Prof. Giovanni Pascuzzi**.

Programma Rotary "Scambio Giovani"

Relatore: Renzo Sartori

Lo "Scambio giovani" è un programma che consente ai giovani di vivere all'estero per un periodo compreso tra qualche settimana a un intero anno accademico, come ospite dei Rotary club locali.

Al programma possono aderire ragazzi e ragazze di 15-19 anni che abbiano dimostrato:

- doti di leadership a scuola e nella comunità in cui vivono
- interesse e disponibilità a fare nuove esperienze
- apertura mentale nei confronti di altre culture
- capacità di rappresentare il proprio Paese

Le quote di partecipazione variano da un Paese all'altro. In molti casi sono i Rotary club del posto a ospitare generosamente gli studenti, a cui forniscono vitto, alloggio e una modesta diaria mensile.

Normalmente le seguenti spese sono a carico dei partecipanti:

- Viaggio di andata e ritorno
- Assicurazione

- Documenti di viaggio (passaporto, visto d'ingresso)
- Spese personali, escursioni e viaggi facoltativi

Il progetto Rotary “Scambio Giovani” vede coinvolti circa 170 giovani italiani di cui 21 del Distretto 2060.

A tale progetto parteciperà Jacopo Sartori, nipote del nostro socio Renzo (presidente della Commissione scambio Giovani) che ha presentato agli intervenuti alla conviviale come si sta apprestano a vivere un anno di studio in Germania. Nel contesto di questo servizio di “interscambio” la famiglia Sartori ospiterà per un anno ospiterà a sua volta un ragazzo giapponese che frequenterà il liceo Da Vinci a Trento. Renzo sottolinea l'importanza del progetto sottolineando che sarà importante coinvolgere più possibile l'ospite giapponese anche alla vita del Club.



Iniziativa “Cena presso Soci”

Relatori: Paolo Endrici e Giorgio Chiarcos

Nella cornice dello splendido Castel Pergine, dopo la visita alla mostra allestita nel Castello, il Presidente ed il Prefetto presentano l'iniziativa “Cena presso i Soci” inserita nel programma in quanto potrebbe rappresentare un ottimo strumento per rinforzare l'affiatamento tra i Soci del Club.

Di cosa si tratta:

Sia in Germania che in Austria e fino a Bolzano è usanza nei Rotary Club organizzare dei “caminetti” presso le case dei rotariani. Tali cene saranno caratterizzate da (i) un pasto (o un aperitivo) molto semplice organizzato proprio in modo da non impegnare la famiglia ospitante e (ii) da un numero limitato di soci presenti che consentirà appunto di avere la possibilità di conoscerci molto meglio tra di noi creando quell'affiatamento fondamentale nella vita del club. Tale iniziativa consentirà incidentalmente anche di poter risparmiare sui costi di vitto del Club, incrementando quindi la possibilità di finanziare i services del Club: obiettivo fondamentale di tutti i Rotary Club.

L'idea di base di tale iniziativa è quella di individuare circa 7/8 soci disponibili ad ospitare presso la propria casa circa 7/8 soci per una semplice cena informale o anche per un aperitivo in compagnia. Nella serata verranno ovviamente trattati temi Rotariani o specifici argomenti che lo stesso Presidente potrebbe introdurre.



Dopo la presentazione dell'iniziativa il Presidente chiede agli intervenuti alla conviviale chi vuole essere tra il primo gruppo di ospitanti: si offrono quindi gentilmente i soci Fuganti, Francesconi, Stefenelli, Conci, Pasini, Tonon, Merzliak.

La platea plaude ai "volontari" di questa nuova iniziativa che da subito hanno voluto dimostrare il proprio impegno e spirito di Club.



Allegato: Rassegna Stampa: Adige Martedì 29 luglio 2014



Rotary Club del Trentino

in collaborazione con:

l'Adige



LEADER



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

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Nella prevenzione delle malattie cardiovascolari l'attività fisica regolare ha un doppio vantaggio perché, oltre che lavorare sul metabolismo, consumando glucosio, trigliceridi e colesterolo, ha un'enorme efficacia sull'apparato cardiocircolatorio.

Come sapete, nelle migliaia di chilometri di vasi (arterie e vene) del nostro sistema circolatorio circolano circa 5 litri di sangue. Il cuore è la pompa che lo mantiene in costante movimento e lo invia agli organi che lavorano. Ad ogni battito cardiaco il cuore manda in circolo circa 70-80 ml di sangue, poco meno di un vasetto di yogurt. A riposo, con i suoi 60-70 battiti, il cuore pompa in circolo circa 5 litri di sangue al minuto. Sotto sforzo può arrivare a pomparne fino a 25 litri, 5 volte tanto. Per darvi un'idea, normalmente i rubinetti di casa hanno una portata di 10-15 litri di acqua al minuto, provate ad aprire il rubinetto al massimo e avrete un'idea della pressione e della velocità con cui circola il sangue dentro il corpo durante uno sforzo!

Per aumentare così vistosamente la capacità di far circolare il sangue, il nostro sistema circolatorio deve subire degli adattamenti che avvengono in tempi molto rapidi. Sotto sforzo il cuore si mette a battere più velocemente e la frequenza cardiaca può passare dai 60-70 battiti al minuto fino ai 200 e più, nei più giovani. Quando il cuore batte più velocemente è come se noi aprissimo il rubinetto di casa al massimo per dare più pressione al flusso d'acqua. Sotto sforzo la pressione arteriosa sistolica – la cosiddetta massima, passa dai 120-130 mm/Hg ad oltre i 200. Potremmo dire che la pressione massima ci dà un'idea di quanto sta lavorando il cuore. Ovviamente per consentire un flusso di sangue, che può quintuplicare in pochi minuti, le arterie devono essere in grado di dilatarsi rapidamente. La pressione arteriosa diastolica – la cosiddetta minima, da un'idea della capacità di dilatarsi delle arterie in periferia. Ricapitolando, sotto sforzo la pressione arteriosa massima aumenta e la minima cala. E' molto importante mantenere l'elasticità delle pareti dei vasi per consentire loro di allargarsi e restringersi in tempi rapidissimi. L'età, la sedentarietà, il fumo e le placche di aterosclerosi tendono ad irrigidire le arterie, tanto che, anche in seguito a sforzi modesti, la pressione può salire notevolmente per l'incapacità di cuore ed arterie di adattarsi in fretta. L'attività fisica regolare "allena" il cuore e mantiene le arterie più elastiche. Il cuore, stimolato regolarmente a pompare una maggior quantità di sangue, diventa più efficiente ed invece che pompare i soliti 80 ml ad ogni battito, ne pompa 100 o più. Ecco perché nei soggetti allenati, la frequenza cardiaca a riposo si abbassa a 50 battiti al



minuto, o anche meno, proprio perché il cuore ha "imparato" a riempirsi di più ed a contrarsi in maniera molto più energica. Se tutti i giorni facciamo un po' di movimento, le arterie sono obbligate a dilatarsi per portare più sangue ai muscoli; a riposo si restringono. Il giorno successivo nuovamente, camminando, le arterie si allargano e a riposo si restringono, e così via. Un'attività fisica regolare restituisce un po' alla volta l'elasticità dei vasi che nel corso degli anni è andata perduta. L'ulteriore grande vantaggio, garantito dall'attività fisica costante e regolare, è che stimola i capillari che portano il sangue ai muscoli ad aumentare di numero ed a ramificarsi. I capillari sono quelle arterie, che come dice il nome, sono più sottili di un capello, che portano l'ossigeno ed il nutrimento fino alle fibre muscolari più profonde. Si è osservato che dopo un periodo di allenamento di resistenza regolare, questi sottilissimi vasi sanguigni aumentano di numero e si ramificano, per consentire una miglior ossigenazione delle fibre muscolari. Anche il cuore, essendo un muscolo, trae enormi vantaggi da questo effetto di capillarizzazione del movimento.

Quello che è più sorprendente è che questo aumento del numero dei capillari avviene a qualsiasi età e che l'unico stimolo è dato solo dalla regolare attività fisica. Abbiamo farmaci per regolare il battito cardiaco, per dilatare le arterie rigide, ma non c'è nessun farmaco che riesca a far aumentare il numero dei capillari. Ad oggi, si può considerare l'attività fisica come il "farmaco" più completo e più efficace nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché regola il metabolismo e la circolazione nel nostro apparato cardiovascolare.

info@micheleppizzini.it

COME EVITARE IL MAL DI CUORE

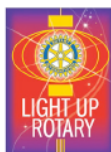
di Marco Zeni - Presidente dell'Associazione per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari - ALMAC

Le statistiche parlano dei passi da gigante fatti dalle Scienze Cardiologiche e Cardiocirurgiche nell'ambito della cura delle cardiopatie, consentendo in tal modo una qualità di vita ai pazienti, invidiabile. Eppure l'infarto al miocardio continua ad essere la prima causa di morte al mondo e quindi anche in Europa, in Italia e in Trentino. A livello locale i ricoveri ospedalieri a causa di patologie cardiache sono più di mille ogni anno che vanno ad aggiungersi alle situazioni, in molti casi cronizzate ed in quanto tali bisognose di cure farmacologiche e riabilitative. Per tutte le persone, sane o già colpite da malanni al cuore la parola d'ordine è: prevenzione. Lo dicono i medici curanti, gli specialisti. Lo confermano le istituzioni ministeriali, l'Organizzazione mondiale della sanità e le Associazioni di categoria su basi volontaristiche impegnate in campo socio-sanitario a favore dei soci e dell'intera popolazione per tener alta la soglia dell'attenzione a favore di comportamenti corretti. L'Almac, l'Associazione per la lotta alle malattie cardiocircolatorie, opera su questo versante da più di 25 anni. Ha proprie sedi a Trento, Rovereto e Mezzolombardo e gruppi di sostegno in tutte le zone dotate di presidio ospedaliero o di un Centro ambulatoriale polifunzionale. Il cuore invecchia o si ammalia, come peraltro anche altri organi, a causa di fattori che possono essere controllati: l'alimentazione, il fumo, il colesterolo, la pressione arteriosa, il diabete, l'obesità, la sedentarietà. La genetica ha aperto nuovi orizzonti su quelli che sono definiti fattori di rischio come la familiarità, attraverso l'esame del Dna. La soglia di attenzione veniva un tempo raccomandata per le classi di età mature, over 50 anni. Oggi gli esperti suggeriscono comportamenti virtuosi in tutte le classi di età in quanto i fattori di rischio incominciano ad intaccare la funzionalità del cuore in ogni tappa della vita. Recentemente le agenzie scientifiche, ma anche le riviste specializzate hanno annunciato che è possibile formulare delle ipotesi sull'invecchiamento del cuore e conseguentemente dei suoi progressivi rischi e cedimenti, attraverso specifici calcoli e definizione di parametri consentendo ad ogni persona, di essere, attraverso la prevenzione, protagonista del proprio presente e futuro e di poter calcolare l'ipotesi di avere un infarto o un ictus. Undici società inglesi, infatti, hanno messo a punto un algoritmo che chiede ad un soggetto alcune informazioni cliniche di base sul modo di vivere e sulla parentela (www.jbs3risk.com/IBSERisk.swf). Sulla base di specifici calcoli, è possibile calcolare la situazione del cuore e cosa fare per migliorarne lo stato e cioè per ringiovanirlo. In base alle valutazioni del prof. Paolo Bellotti, primario di cardiologia dell'Ospedale San Paolo di Savona, riportate da L'Espresso il cittadino comprende visivamente cosa significhi davvero fare prevenzione e quanto può guadagnare in termini di salute mettendo in atto semplici misure, in accordo con il suo medico, e non necessariamente attraverso i farmaci. "Conoscere l'effettiva età del cuore - ha dichiarato - significa davvero capire quanto importante può essere la prevenzione e come sia fondamentale iniziare subito, magari in età giovanile, perché si ha davanti agli occhi quanto si allunga la propria vita". Il modello algoritmico individuato attraverso l'esame anche degli altri organi informatico potrebbe proporsi in caso di accettazione da parte della comunità medica, uno strumento efficace contro infarti ed ictus. L'Almac sta operando soprattutto in questa direzione con incontri sul territorio che riscuotono interesse, ma non quanto ci si attenderebbe, vista la costante presenza di specialisti di grosso calibro, di solito molto conosciuti e l'uso dei più moderni strumenti informatici. Collabora ad iniziative del Dipartimento cardiologico provinciale. E' presente nei Centri di riabilitazione pubblica per un primo contatto con le persone che hanno superato la fase acuta, magari bisognose anche di un supporto psicologico. E' a stretto contatto con analoghe formazioni che si occupano di salute a livello locale e nazionali monitorando costantemente il lavoro effettuato pure fuori provincia. Settimanalmente a Trento promuove delle camminate anche impegnative aperte a tutti i cittadini. Le malattie del cuore sembrano relegate ai cardiopatici e tutt'al più ai loro familiari in apprensione. Ciò sta a dimostrare che c'è ancora molto da lavorare nella convinzione però che la prevenzione cardiovascolare è il più potente tra i salvavita.

Allegato: Lettera del Governatore di Agosto



SERVIRE al di sopra di
ogni interesse personale



ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA – NORD EST

FRIULI VENEZIA GIULIA
TRENTINO ALTO ADIGE / SUDTIROL
VENETO

Ezio Lanteri
Governatore 2014 - 2015

EFFETTIVO ed ESPANSIONE: DUE SFIDE DA VINCERE

Nel calendario rotariano Agosto è il mese dell'Espansione e dell'Effettivo: due sfide delle quali nel Rotary, ovunque nel mondo, si parla da anni e delle quali anche noi abbiamo parlato a lungo nel nostro percorso di preparazione a questa annata. Iniziando con l'Effettivo non posso che ribadire le priorità già espresse nel mio messaggio programmatico:

- fare di ciascuno dei nostri 4.500 soci attivi un **vero rotariano**, per rapporto a semplice socio di un Club, e un **vero ambasciatore del Rotary**;
- essere più aperti al cambiamento: favorire il **ringiovanimento** e una maggiore **diversità** all'interno dei nostri Club;
- capire dove va il mondo e di quali innovazioni il Rotary ha bisogno per meglio adattarsi alla nuova realtà, tenendo presente che un modello unico ed universale di Club quale lo abbiamo conosciuto fino ad oggi forse non è più in grado di soddisfare tutte le esigenze.

Il nostro fondatore Paul Harris scriveva un secolo fa:

“ Se il Rotary deve realizzare il suo corretto destino deve essere evolutivo in tutti i tempi ed occasionalmente rivoluzionario”.

E allora senza bisogno di essere rivoluzionari cerchiamo di essere più coraggiosi, più flessibili e più tolleranti se vogliamo perseguire questi cambiamenti, perché difficilmente qualcosa potrà cambiare se tutti insistiamo a portare nel Rotary solo persone perfettamente identiche a noi: **non bastano persone con le quali star bene assieme, servono persone con le quali operare bene nell'interesse della comunità.** Non si tratta quindi di aumentare i soci solo per aumentare i numeri: occorre portare nuovi soci più giovani e più donne, soci e socie che siano opinion leader riconosciuti, che abbiano una forte motivazione ad impegnarsi nel Club e nella società, e che abbiano voglia di mettersi in gioco con iniziative nuove e di spessore.

Quanto all'Espansione tutti i dati disponibili dimostrano che per crescere occorre creare nuovi club. E su questa via oggi il Rotary ci mette a disposizione nuovi strumenti che meglio si adattano alle esigenze dei giovani e di coloro che possono avere difficoltà con le attuali regole: **i club satelliti e gli e-club.** E il lavoro fatto nei

mesi di preparazione ci indica concrete possibilità di poter dar vita ad alcune di queste nuove realtà, evitando di far prevalere le ben note resistenze al cambiamento.

E' arrivato il momento di provare qualcosa di nuovo invece di continuare a dire "Non facciamo così nel Rotary", è arrivato il momento di essere proattivi anziché reattivi, perché è solo con un tale atteggiamento che riusciremo a rendere più forti i nostri Club e il nostro Distretto. Dobbiamo prendere la leadership, e questo inizia rinforzando l'Effettivo con l'ingresso di nuovi soci, diversi e qualificati.

Attrarre più donne e più giovani, sostenere club flessibili, e sviluppare progetti di servizio innovativi ed efficaci: questo deve essere il nostro modo di accendere la luce del Rotary e cercare di tornare a rendere il Rotary più brillante che mai.