

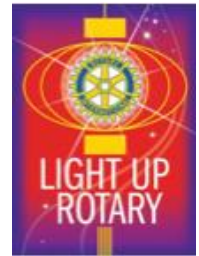


ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2014-2015
Ezio Lantieri



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2014-2015 Paolo Endrici



Bollettino n. 7 dell' 8 settembre 2014

Anno Rotariano 2014-2015

Redatto da Alberto Michelotti, Disma Pizzini, Giuseppe Angelini

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze: 55,26%

ARGOMENTO DEL GIORNO

"Città nella natura"
Relatore: Prof. Giuseppe Scaglione

PROSSIMI APPUNTAMENTI

15 settembre Ore 19:30

"Aperitivo rotariano" - "Serata in Famiglia"

Si potranno discutere i seguenti temi:

- ✓ Acquisizione nuovi soci
- ✓ Idee per l'affiatamento
- ✓ Rapporti con Club contatto

Per la definizione dei Gruppi e per i dettagli organizzativi si rimanda all'allegato.

22 settembre Ore 19:30

Grand Hotel Trento

Cena con il Governatore Ugo Rossi.

29 settembre Ore 19:30

Grand Hotel Trento

Serata Rotariana

Bilancio Consuntivo 2013-2014 e

Preventivo 2014-2015

Domenica 5 ottobre

Meeting con RC Innsbruck

Visita al Muse

Pranzo c/o Cantina Endrizzi

Vendemmia (se possibile)

(nei prossimi bollettini seguirà programma dettagliato)

COMUNICAZIONI del PRESIDENTE

- ✓ I nostri soci Giovanni Viali e Alessandro Quattrone hanno comunicato le proprie dimissioni dal Club.
- ✓ Congratulazioni al nostro socio Antonio Cinque che è stato promosso, prima dei 4 anni canonici, a direttore della filiale di Banca d'Italia di Palermo.
- ✓ In allegato al bollettino la Rassegna stampa dei giornali locali.
- ✓ Si riportano di seguito i link che, se cliccati e se connessi ad internet, inviano direttamente alla:
 - lettera di sostegno del Distretto 2060 ai nostri rappresentati alla Venice Marathon : [SCARICA ALLEGATO 1: Lettera sostegno runner Venice Marathon](#)
 - Lettera di settembre del Governatore: [SCARICA ALLEGATO 2: Lettera di Settembre](#)

APPUNTAMENTI

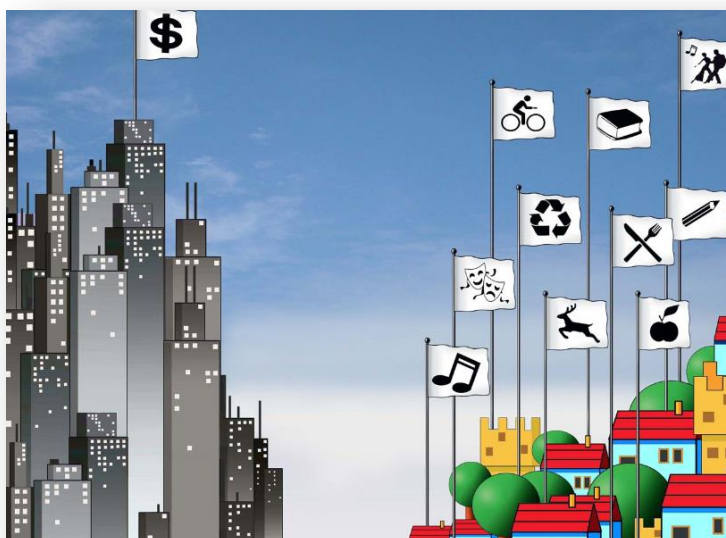
- L'International Inner Wheel Club di Trento Castello invita a partecipare all'incontro con Mara Davi **giovedì 11 settembre** per alcuni "spunti di riflessione" dal libro **"L'impronta nel tempo"**. I dettagli della serata sono riportati nella locandina in allegato al presente bollettino.
- Ricordiamo, come già avvenuto nei precedenti bollettini, che anche quest'anno per la 31° volta la Fellowship Distrettuale degli amici della montagna organizza il **31° incontro "Rotariani in Montagna"**. (**Folgaria – Rovereto – Monte Zugna: 12,13,14 settembre**). I dettagli dell'evento sono disponibili nei precedenti bollettini.

Città nella natura

Paesaggi, città, luoghi tra metropoli e Alpi

Relatore: Prof. Giuseppe Scaglione

Il Presidente introduce la serata presentando il relatore Prof. Giuseppe (Pino) Scaglione: architetto-urbanista, è professore di Progettazione Urbana e del Paesaggio, presso l'Università di Trento e docente invitato in università italiane e straniere. Nel 1996 espone alla VI Biennale di Architettura di Venezia. Ha fondato e diretto la Rivista Italiana d'Architettura, attualmente è direttore delle riviste "monograph.it <<http://monograph.it>>" e ALPS. Coordina TALL (TrentinoAltoAdige Advanced Landscape design Lab - Università di Trento), il Laboratorio Internazionale di strategie urbane e progetto, e le attività editoriali ed espositive collegate. E' autore di architetture e interiors, progetti urbani e spazi pubblici, di territorio e paesaggio. E' inoltre editorialista del Corriere del Trentino.



Prende quindi la parola il relatore della serata accompagnando la platea in un "viaggio" che va dal sud Italia fino al Brennero descritto da superbi scatti d'autore che sono stati proiettati sul wall screen e che narrano come negli ultimi 50 anni il nostro territorio ha subito una pesante "cementificazione" soprattutto nelle città esportando anche il modello della metropoli nelle valli perdendo quindi la mentalità alpina. Il relatore fa notare che la periferia di Trento è uguale alla periferia di qualsiasi altra città italiana e questo è indice di come la città ha perso la propria identità.

Avendo come linea guida i contenuti del libro scritto dal relatore intitolato "slow city", il prof Scaglione sottolinea come i piani regolatori edilizi in questi ultimi decenni non siano mai stati adeguati ed hanno, nella stragrande maggioranza dei casi, privilegiato sempre la quantità e quasi mai la qualità.

Viene presentata un'immagine del Trentino che evidenzia come la crescita urbanistica sta invadendo il territorio. A supporto di questa crescita vengono proiettate varie foto che raffigurano i più importanti paesi e città trentine come erano circa 40 anni fa e come sono ora.

Il relatore sottolinea comunque come il Trentino – Alto Adige rimane comunque ai vertici delle classifiche italiane per eco-sostenibilità e per tutela del territorio.

Viene anche presentato, assieme ad altre iniziative architettoniche innovative, anche il progetto previsto di riqualificazione dello stabilimento della ex Manifattura Tabacchi a Rovereto.

Alla interessante presentazione seguono le domande dei soci Conci, Chiarcos, Pascuzzi, Radice e Fuganti. La serata si conclude con un applauso di ringraziamento al prof. Scaglione.



Allegato: Rassegna Stampa Adige 9 settembre 2014

L'evento | La Vallagarina sede del 31esimo incontro «Rotariani in montagna»

Il Rotary del Triveneto alla Campana

Sarà il Trentino, nel particolare l'Altopiano di Folgaria e la Vallagarina, ad ospitare il 31esimo incontro «Rotariani in montagna». La tre giorni, al via venerdì prossimo, vedrà la partecipazione di un centinaio di rotariani del «distretto 2060», cioè del Triveneto, «avendo l'autorità dirigenziale - fanno sapere i rotariani nostrani in un comunicato - accolto con entusiasmo la proposta di collaborazione del Club Rotary di Rovereto, quest'anno affidato alle ottime esperienze del presidente Marco Gabrielli e dell'efficiente segretario Filippo Tranquillini». «Così venerdì - annunciano senza risparmiare enfasi - si raduneranno in Folgaria tutti gli ospiti, ai quali si aggredhe-



ranno molti appassionati del Trentino: nella serata saranno intrattenuti dallo storico Fernando Larcher che illustrerà loro le cause, le modalità, gli obiettivi della Guerra del '14-'18 con interessante dibattito. Il sabato vedrà la numerosa

comitiva sul percorso di montagna in visita al forte austriaco del Sommo Alto, con sosta al rifugio Camini. Alla domenica i rotariani, con a capo il governatore distrettuale Ezio Lanteri, trevigiano, saranno alla Campana dei Caduti (in foto) dove alle 11 - con libero accesso alla popolazione - verrà celebrata la messa con Monsignor Busato, sacerdote rotariano vicentino e generale degli Alpini. Sarà la manifestazione celebrativa di maggior significato con la presenza del sindaco Miorandi e del vice-sindaco Daicampi, nonché del reggente della fondazione Opera Campana dei Caduti Alberto Robol che offrirà traccia della storia della Campana dei Caduti».



Rotary Club

del Trentino

in collaborazione con:

L'Adige



RUBENIO



Intervento di valutazione e riduzione del **RISCHIO VASCOLARE**

I FORMAGGI: CROCE E DELIZIA DEI NOSTRI PALATI

Quando vi ho proposto il mio decalogo per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, vi ho consigliato di assumere una porzione di formaggio al massimo un paio di volte alla settimana e preferibilmente a pranzo. Questa proposta ha suscitato un po' di perplessità in una signora partecipante a Progetto RI-VA, che mi ricordava quanto fosse importante l'assunzione del latte e dei suoi derivati per prevenire l'osteoporosi.

Volevo rassicurare la signora, e con lei tutte le donne partecipanti alla nostra indagine, per la gran parte non sono più giovanissime, che il nostro organismo il calcio lo trova in molti alimenti, primo tra tutti nell'acqua. Se avete timore di assumere una quantità insufficiente di calcio sappiate che acque, come Ferrarelle, Sangemini, Lete, Uliveto, vi apportano una quantità di calcio pari ad un terzo del vostro fabbisogno giornaliero.

Vi ricordo che tutti gli orientali, dai cinesi ai giapponesi, non consumano latte e derivati, assumono mediamente 400-500 milligrammi di calcio al giorno, circa la metà di quanto assumono giornalmente gli occidentali e nonostante ciò, queste popolazioni evidenziano tassi bassissimi di osteoporosi. Molti ricercatori sostengono che l'esercizio fisico e altri fattori influenzino maggiormente la comparsa di osteoporosi, di quanto non sia l'apporto giornaliero di calcio con la dieta o l'assunzione di latte e dei suoi derivati. Dobbiamo ricordarci che il latte è l'alimento più completo che ci sia, contiene: zuccheri, grassi, proteine, sali minerali, vitamine, ecc., per far crescere in fretta il neonato, ed è quanto di meglio una mamma riesca a predisporre per il suo piccolo.



Il formaggio può essere consumato 2, massimo 3, volte alla settimana, preferibilmente a pranzo.

Il latte con i suoi numerosi fattori di crescita specifici promuove l'aumento di peso del piccolo e, per definizione, è l'alimento per l'accrescimento rapido: il bambino triplica il peso della nascita in meno di un anno, ed i piccoli di mamma orsa aumentano di 50 volte il peso della nascita in soli 3 mesi! In natura gli animali allattano i cuccioli solo per pochi mesi e nessun animale assume il latte quando è adulto e meno che meno quello di un'altra specie animale.

Il formaggio, essendo il concentrato del latte, esprime le stesse caratteristiche del latte in maniera potenziata. Le persone che tendono ad ingrassare facendo un uso eccessivo di latte e derivati, continuano a stimolare i centri nervosi deputati alla regolazione del peso e li sollecitano a far crescere l'organismo. Purtroppo un adulto non crescendo più in altezza, tenderà solo ad "allargarsi".

Il secondo problema legato ad un eccessivo consumo di formaggio è che questi, notoriamente, sono ricchi di grassi, per lo più di tipo saturo, quelli cattivi, per intenderci, che più facilmente vengono trasformati in colesterolo e trigliceridi e che favoriscono la formazione di placche di aterosclerosi. Le persone che abbiano problemi di colesterolo e trigliceridi devono stare particolarmente attente ad assumere i formaggi solo occasionalmente.

C'è infine da ricordare che, per motivi di conservazione, le forme di formaggio vengono lasciate in salamoia, oppure vengono ripetutamente salate in superficie, per impregnare la pasta di sodio, il sale minerale che, come sappiamo, trattengono l'acqua nel nostro corpo, può far aumentare la pressione arteriosa.

In sostanza, sovrappeso, dislipidemie e ipertensione, i principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, sono strettamente correlate ad un eccessivo consumo di latticini e formaggi.

Quindi niente formaggi? No, ma credo che per la prevenzione delle malattie cardiovascolari dovremo considerare il formaggio come una trasgressione, piuttosto che la regola. Sono convinto che il formaggio debba fare il percorso che ha fatto il vino. Nel corso degli ultimi 40 anni abbiamo ridotto i consumi di vino a meno della metà, perché abbiamo capito che il consumo di alcol è dannoso alla salute, ed abbiamo imparato a gustare vino di qualità sempre più raffinata. Ci gustiamo quel bicchiere di vino con maggior consapevolezza, alla ricerca di aromi e di profumi, per evocare sensazioni piacevoli. Anche il nostro approccio al formaggio dovrà essere così. Dobbiamo sviluppare una maggior conoscenza e una maggior cultura nell'acquisto e nel consumo dei derivati del latte, nella consapevolezza che sono alimenti fin troppo

"ricchi", che devono essere consumati in quantità modeste. Il mio consiglio è quello di consumare il formaggio due, tre, volte in settimana, preferibilmente a pranzo. Formaggi di qualità, prodotti con latte di mucche allevate al pascolo, che permettano di mantenere inalterati quei profumi e quei sapori tipici di una vallata.

Quindi, formaggio sì, ma con consapevolezza!

info@michelepizzini.it



Non sempre naturale significa buono

Bisogna SFATARE IL DETTO COMUNE:

"Tanto sono piante, se fanno bene, meglio, altrimenti di sicuro non fanno male perché sono naturali!"
Questo NON È VERO!!!

Alcune piante infatti presentano delle chiare CONTROINDICAZIONI e quindi quando si assumono fitoterapici bisogna sempre chiedere ed informarsi dal farmacista se e quali sono le eventuali avvertenze e/o controindicazioni.

Ricordo alcune precisazioni:

- I FITOTERAPICI ricchi di complessi macromolecolari polisaccaridici come: GLUCOMANNANO, PSILLIO, LINO, ALTEA, TIGLIO E FICO è importante assumerli distanti da eventuali farmaci che dobbiamo prendere, perché questi potrebbero essere "inglobati" dai complessi delle piante e quindi non svolgere l'azione per cui sono assunti;

- L'ALGA BRUNA si può assumere se non ci sono problemi alla tiroide;

- L'ARANCIO AMARO ... È citato nella Circolare n.3 pubblicata in Gazzetta Ufficiale n.188 del 12/08/2002, che recita: "In presenza di cardiopatie e/o ipertensione, prima di assumere il prodotto, consultare il medico. Si sconsiglia l'uso in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 12 anni".

- IL CAFFÈ VERDE, anche se in piccole dosi, è fonte di caffeina a lento assorbimento quindi non è consigliato per chi è sensibile a questa sostanza; ricordiamoci che la caffeina ad alte dosi può causare insonnia, nervosismo e rialzo della pressione arteriosa.

Allegato: Locandina evento "L'impronta nel Tempo"



Invita la S.V. all' incontro con Mara Davi

SPUNTI DI RIFLESSIONE DAL LIBRO

"L'impronta nel tempo"

La scarpa dalle origini al Ventunesimo secolo

Giovedì 11 Settembre 2014 - Ore 19.30

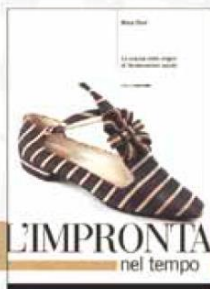
Grand Hotel Trento - Via Alfieri, n. 1 Trento

Al termine della serata, per chi lo gradisce, è prevista la cena.

Per la prenotazione rivolgersi a Carolina Bazerla Marangoni
Boutique Carol, Via del Suffragio, n. 55 Trento (tel. 0461.235965)

Per info: la Presidente Loredana Bettonte Defant (tel. 329.9439190)
la Segretaria Laura Moser Romani (tel. 339.7358430)

INGRESSO LIBERO



"Ogni tempo, ogni società e ogni strato sociale ha avuto ed ha, con la scarpa, un rapporto particolare. L'evoluzione della calzatura segue di pari passo l'andamento economico della società, percorrendo anche gli aspetti dello status sociale di ogni popolazione"

"Per comprendere l'adattabilità della scarpa al procedere dell'uomo nel tempo non si può prescindere dal conoscerne la storia, dalle origini all'età contemporanea, l'influenza sull'arte, la moda e dal fare anche qualche considerazione sulla fisiologia del piede..."

- Mara Davi

Allegato: Dettagli "Aperitivo Rotariano" – "Serata in Famiglia"

Cari Soci,

a nome del nostro Presidente sto organizzando la "serata in famiglia" che si terrà lunedì 15 settembre p.v., alle ore 20, nelle case delle seguenti persone.

Il socio che cortesemente ha dato la propria disponibilità della casa, e di un informale spuntino serale, ospiterà le seguenti persone:

MARIO FRANCESCONI

Via Fabio Filzi, 1

Mezzolombardo (Tn)

340 5315371 mario.francesconi@hotmail.it

Ospiti : Chiarcos - de Abbondi - D'Amico - Fuganti - Pascuzzi - Quaglino - Radice

PAOLO STEFENELLI

Via Andrea Maffei, 5

Trento

0461 260755 stefenelli.avv@iol.it

Ospiti: Codroico - Dusini - Fattinger - Rigotti - Sartori

CLAUDIA ECCHER

Via degli Orbi, 14

Trento

335 5654311 avvclaudia@studioeccher.it

Ospiti: Arreghini - de Pretis - C. Eccher - Fedrizzi - M. Lunelli - Michelotti

GIUSEPPE ANGELINI

Via della Spalliera, 1

Trento

335 6595811 giuseppe@angelini.info

Ospiti: Barbareschi - Conci - Endrici - Niccolini - M. Postal - Sammarco

FULVIO TONON

Via Luigi de Campi, 4

Trento

366 8249665 fulvio@tononeng.com

Ospiti: Cai - Cristanelli - Modena - Pifferi - Pizzini

GUIDA ai temi di discussione da affrontare durante la serata:

- Rapporti con i Club contatto Kempten e Innsbruck
- Acquisizione nuovi Soci: eventuali futuri candidati
- Sviluppo e affiatamento

Ogni gruppo sceglierà il "relatore", che spedirà un breve sunto della serata ad Alberto Michelotti (alberto.michelotti@it.pwc.com) e/o a Paolo Endrici (rotary@endrizzi.it)

Per eventuali informazioni contattate il Prefetto:

Giorgio Chiarcos

348 3940288 - kiarkos57@gmail.com