

ROTARY CLUB VERCELLI SANT'ANDREA
Distretto 2031 Italia

ANNO ROTARIANO 2016 - 2017



- Fondato nel 1993 -

SEGRETERIA: Via A. Manzoni, 7 – 13100 Vercelli
tel. e fax 016158035 – e-mail: **vercellisantandrea@rotary2031.org**

Riunioni presso il Circolo Ricreativo di Vercelli , Via G.Ferraris, 52 tel. 0161250962: salva diversa indicazione, conviviali il 1° e 3° Mercoledì del mese alle ore 20,00; non conviviali i rimanenti mercoledì, alle ore 19,30

Consiglio Direttivo anno rotariano 2016/2017

Presidente	Pier Paolo	FORTE
Vice presidente	Stefano	MAZZA
Presidente designato per il 2017/2018	Stefano	ODONE
Segretario	Michele	LA ROCCA
Tesoriere	Andrea	CALVI
Prefetto	Giovanni	RUFFINO
Consigliere	Quirino	BARONE
Consigliere	Francesco	FERRARIS
Consigliere	Massimo	FRANCESE
Consigliere	Paolo	MENSA
Consigliere	Guido	VAROLO

Commissioni anno rotariano 2016/2017

EFFETTIVO

Presidente	Massimo	Mussato
	Stefano	Odone
	Gian Luca	Aldone

PUBBLICHE RELAZIONI

Presidente	Michele	La Rocca
	Pier Paolo	Forte
	Sergio	Turcato

AMMINISTRAZIONE DEL CLUB

Presidente	Andrea	Calvi
	Stefano	Mazza
	Giuseppe	Quaglia

PROGETTI

Presidente	Massimo	Francese
	Mauro	Sacchetto
	Paolo	Mensa

FONDAZIONE ROTARY

Presidente	Paolo	Mensa
	Mario	Cortese
	Francesco	Ferraris

BOLLETTINO N. 221
GENNAIO 2017
(circolare interna)

1.EVIDENZE PARTICOLARI

Ai fini organizzativi i Soci sono pregati di preavvertire la Segreteria della propria partecipazione o meno alle riunioni, specialmente se conviviali, nonché della presenza di eventuali ospiti personali, ovvero della propria consorte o di propri familiari quando l'invito sia esteso ai medesimi.

Più precisamente ogni Socio è pregato di informare la Segreteria della propria partecipazione o meno entro i due giorni precedenti la riunione, utilizzando la casella di posta elettronica vercellisantandrea@rotary2031.org o il numero telefonico 0161 58035, dotato di segreteria.

Sono inoltre pregati di segnalare tempestivamente la propria partecipazione a riunioni di altri Club o distrettuali.

Si ricorda che la mancata partecipazione a nostre riunioni può essere compensata con la partecipazione a riunioni di altri Club.

Si comunica che il nostro sito web è stato aggiornato ed è visibile alla pagina

www.rotarysantandrea.vercelli.it

2. CALENDARIO DELLE NOSTRE RIUNIONI

2 novembre	Riunione sospesa.
8 novembre (martedì)	ore 20 - Ristorante Twenty di Vercelli - Riunione conviviale dedicata alle FFAA, interclub con i Rotary Vercelli, Santhià-Crescentino e Viverone Lago. Ospite d'onore sarà Robert Triozzi, attuale comandante del Fire Rescue Development Program.
16 novembre	Ore 20,00 - Circolo Ricreativo – Riunione conviviale dedicata ai vini e ai prodotti gastronomici valdostani. Relatore il noto produttore di vini Giorgio Anselmet. Invito esteso alle Signore.
23 novembre	ore 19,30 - Circolo Ricreativo - Aperitivo
30 novembre	Ore 20 - Riunione conviviale alla Tabina “Basta ca mangiu” di Gattinara. Assemblea per l'elezione del Presidente per l'anno 2018/2019 e dei

	Consiglieri non di diritto per l'anno 2017/2018.
7 dicembre	Riunione sospesa
14 dicembre	Ore 20 - Riunione conviviale natalizia al Castello di Desana. Invito esteso alle Signore e ai familiari.
21 dicembre e 4 gennaio	Riunioni sospese.
11 gennaio	Riunione sospesa
18 gennaio	Ore 20,00 - Circolo Ricreativo – Riunione conviviale. Relatrice la Dott.ssa Elena Dogliotti , ricercatrice e biologa nutrizionista della Fondazione “Umberto Veronesi”. Tema “ Prevenzione a tavola ”.
25 gennaio	Ore 19,30 - Circolo Ricreativo – Aperitivo.
1 febbraio	Ore 20,00 - Circolo Ricreativo – Riunione conviviale. Relatore l’ Arch. Fulvio Caligaris , Presidente dell'Ordine provinciale degli Architetti. Tema: “ Mercurino Arborio di Gattinara Gran Cancelliere d’Europa ”. L’invito è esteso alle Signore.
8 febbraio	Riunione sospesa
15 febbraio	Ore 20,00 - Circolo Ricreativo – Riunione conviviale. Relatore il Dott. David Cardano . Tema “ Il dialogo mente e corpo. Un viaggio tra psiche e soma alla ricerca del benessere ”. L’invito è esteso alle Signore. David Cardano, laureato in scienze motorie ed esperto in psicologia dello sport e in ginnastica posturale globale, è, di professione, docente per operatori sportivi e sanitari.
22 febbraio	Riunione sospesa
1° marzo	Ore 20,00 - Circolo Ricreativo - Caminetto condotto da Odone sul tema “l’Incoming incontra i Soci”.
8 marzo	Riunione sospesa
15 marzo	Ore 19 – visita ad attrezzature, documenti e oggetti di interesse storico e culturale che appartenevano alla Tipografia Chiaia . Ore 20 – circolo Ricreativo - Riunione conviviale. L’invito è esteso alle Signore.

3. CALENDARIO DEL ROTARY CLUB VERCELLI

17 gennaio	Ore 20.00 - Circolo ricreativo - Riunione conviviale. " Le nuove frontiere del design ", Conversazione con Giorgio Tartaro , giornalista e presentatore televisivo.
24 gennaio	Ore 19.15 - Circolo ricreativo - Riunione non conviviale. Informazione rotariana condotta dal Presidente.
31 gennaio	Ore 20 - Circolo ricreativo - Riunione conviviale. Il caso social-letterario del 2016: " Adoro la gente semplice " della Contessa Sannetta Trampolini Brioschi della Ferla di Rapetto e San Giusto . Interverrà l'Autore.

4. LE RIUNIONI EFFETTUATE

RIUNIONE CONVIVIALE DEL 30/11/2016 (953^a)
ORE 20,00 – GATTINARA – TABINA “BASTA CA MANGIU”
Assemblea per l’elezione dei Consiglieri 2016/2017
e del Presidente 2018/2019

Ha presieduto: **il Presidente Pier Paolo Forte.**

Soci presenti: **Aldone, Brusa, Calciati, Casalini, Mario Cortese, Demichelis, Ferraris, Filippone, Francese, Isola, Locatelli, Mazza, Mensa, Mussato, Notarianni, Odone, Pissinis, Rametta, Ruffino, Varolo, Viazzo.**

Ospite del Club: **il Geom. Fernando Guala Molino.**

Tenuo conto dei risultati della votazione il Consiglio Direttivo per l'anno 2017/2018 risulterà composto come segue:

Presidente	Stefano ODONE
Vice presidente	Stefano MAZZA
Segretario	Michele LA ROCCA
Prefetto	Gianni RUFFINO
Tesoriere	Andrea CALVI
Presidente uscente	Pier Paolo FORTE
Presidente eletto per l'anno 2018/19	Paolo MENSA
Consigliere	Guido VAROLO

RIUNIONE CONVIVIALE – NATALIZIA
DEL 14/12/2016 (954^a)
ORE 20,00 – CASTELLO DI DESANA

Ha presieduto: **il Presidente Pier Paolo Forte. Era presente la Signora.**

Soci presenti: **Aldone con Signora, Barone con Signora e la figlia Giulia, Berruti con Signora, Berzero con Signora, Brusa con Signora, Calciati con Signora, Calvi con Signora, Casalini con Signora, Mario Cortese con Signora, Massimo Cortese con Signora, Demichelis con Signora, Ferraris, Francese con Signora, La Rocca, Locatelli con Signora, Mazza con Signora, Mazza con Signora, Mensa con Signora, Mensa con Signora, Minghetti, Mussato con Signora, Odone con Signora, Pissinis con Signora, Quaglia con Signora, Ruffino con Signora, Saviolo con Signora, Viazzo con Signora.**

Erano presenti le Signore: **Silvia Mengozzi, Atonella Natalini con la figlia Sara, Patrizia Varolo.**

Ospiti del Club: **il Segretario Distrettuale Giorgio Delleani con Signora, la Signora Renata Buccetti, la Signora Loretta Faccenda.**

RIUNIONE CONVIVIALE DEL 18/01/2017 (955^a)
ORE 20,00 – CIRCOLO RICREATIVO.

Relatrice la **Dott.ssa Elena Dogliotti.**

Tema: **“Prevenzione a tavola”.**

Ha presieduto: **il Presidente Pier Paolo Forte. Era presente la Signora.**

Soci presenti: **Brusa con Signora, Calciati, Calvi con Signora, Casalini, Demichelis con Signora, Ferraris, La Rocca, Mazza con Signora, Mensa, Minghetti, Mussato, Odone con Signora, Ruffino con Signora, Varolo con Signora.**

Ospite del Club: **la Dott.ssa Daniela Genovesi, della Fondazione Umberto Veronesi.**

Ospite di La Rocca: **la Dott.ssa Giulia La Rocca.**

Erano presenti le Signore: **Simonetta Berzero, con l'ospite Sig.ra Ida Rigolone, e Tiziana Quaglia.**

Al termine del convivio il Presidente presenta brevemente la relatrice prima di cederle la parola.

La Dottoressa Elena Dogliotti, di origini vercellesi, biologa nutrizionista, è ricercatrice presso la Fondazione “Umberto Veronesi “ e fa parte del relativo gruppo di supervisione scientifica e divulgazione.

La relatrice illustra brevemente gli scopi della Fondazione, che, in primo luogo, sostiene la ricerca scientifica attraverso borse di ricerca annuali assegnate per concorso, non solo in campo oncologico ma anche in riferimento ad altre patologie.

A ciò si aggiunge la divulgazione dei risultati della ricerca, in particolare per quanto riguarda le correlazioni tra cibo e salute, con intenti di prevenzione di tumori, malattie cardiovascolari, diabete e malattie degenerative.

Proprio su questi aspetti la Dott.ssa Dogliotti intrattiene i presenti, trasferendo loro numerose informazioni e indicazioni di comportamento di grande interesse e segnalando, peraltro, che nella sezione Download del sito www.fondazioneveronesi.it sono reperibili tutti i testi di informazione prodotti dalla Fondazione.

Quanto alla dieta, la Fondazione propone in sostanza un modello che oltre a non superare il numero di calorie compatibile, nella concreta situazione di ciascuno, con un corretto indice di massa corporea (IMC o, in inglese, BIM), ricavi l'apporto calorico prevalentemente da cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Frutta secca e oli vegetali (meglio quello extravergine d'oliva crudo) sono complementi da assumere in quantità ridotta.

Latticini e uova sono consentiti in piccola quantità. In misura ancor minore sono consentiti i dolci e gli zuccheri semplici.

Il consumo di carni (meglio il pesce delle carni bianche e meglio queste delle carni rosse) dovrebbe essere escluso o restare marginale.

Nell'occasione la relatrice ricorda che l'indice di massa corporea si ricava dividendo il peso espresso in kg. per il quadrato dell'altezza espressa in metri e dovrebbe attestarsi tra 18,50 e 24,99.

La quantità di proteine assunta giornalmente non dovrebbe superare un grammo per ogni kg. di peso, poichè il di più costringe gli organi di escrezione a un maggior lavoro e viene comunque espulso.

Le calorie giornaliere potrebbero esser indicativamente assunte in ragione di un 20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena e 10% in vario modo nel corso della giornata.

La relatrice introduce anche i concetti di nutraceutica, nutrigenetica e nutrigenomica.

I nutraceutici sono quei principi nutrienti (ad esempio fibre, antocianine, carotenoidi, composti solforati, fitoesatrogeni, fitosteroli, omega 3 ...) che hanno effetti benefici sulla salute. Si trovano in natura, ma la trasformazione industriale tende ad azzerarli. Possono essere estratti, sintetizzati e utilizzati per gli integratori alimentari, oppure addizionati negli alimenti. Più raro è trovarli negli alimenti in maniera naturale e in quantità sufficienti ad ottenere dei benefici.

La nutrigenetica è la scienza che studia come la variazione genetica individuale influenzi la risposta di ognuno di noi a particolari nutrienti e alle tossine.

la nutrigenomica (o genomica nutrizionale) è la disciplina che si occupa di studiare le correlazioni tra alimenti e modifiche del DNA.

Intervengono poi:

Forte, rispondendo al quale la relatrice ribadisce che il giudizio sanitario negativo sul frequente consumo di carne poggia su evidenze scientifiche, a prescindere da preoccupazioni di tipo etico ed ecologico (rispetto per la vita, anche animale; dubbi sulla sostenibilità di una zootecnia su vasta scala), che pure si pongono;

la Sig.a Mazza, alla quale la relatrice precisa innanzitutto che occorre distinguere tra zucchero di canna (anch'esso raffinato) e zucchero integrale di canna. Anche quest'ultimo, dal punto di vista dietetico, ha la stessa valenza dello zucchero bianco, salvo il fatto che, a parità di peso, la quantità di zucchero è minore, perché sono presenti anche componenti di altra natura. Considerazioni analoghe valgono per il miele;

la Prof.ssa Minghetti, che osserva come nei secoli scorsi chi mangiava carne resistesse meglio alle malattie. In proposito la relatrice replica che ciò accadeva perché l'alternativa alla carne non era una dieta appropriata, ma la denutrizione, che è ovviamente peggio;

Brusa, rispondendo al quale la Dott.ssa Dogliotti precisa che di per sé tale grasso non è più nocivo di altri (per esempio del burro). La vera questione è che bisogna limitare il consumo di grassi saturi, quale che ne sia la fonte.

Precisa inoltre che la qualifica di “biologico” attribuita agli alimenti è suffragata da vari controlli, non ancora sufficienti però a dare certezze al consumatore;

Odone, cui la relatrice risponde che gli integratori, per quanto spesso utili e talvolta necessari, vanno valutati con cautela da esperti. Ad esempio sarebbe controindicata l'assunzione di Omega 3 da parte di un forte consumatore di pesce e frutta secca.

