

# Rotary

## Club di Rovereto



Bollettino del Rotary Club di Rovereto - Anno Sociale 2019/2020 n. 12 del 18.11.2019

### L'ALIMENTAZIONE COME STRUMENTO DI PREVENZIONE



Una serata di pioggerellina e nebbia, anche un po' fredda: il tempo ideale per far scattare nel roveretano medio voglia di polenta, crauti e mortadella, con mezzo litro di vino.

Niente di tutto ciò! Stasera si parla di alimentazione con la A maiuscola, di alimentazione attenta alla salute di tutti noi.

Le relatrici della serata vengono introdotte dal presidente Ceola:

Annamaria Parola, responsabile dei progetti internazionali della Fondazione Umberto Veronesi, nuora del nostro caro Sergio Matuella, ci parla del dott. Umberto Veronesi, descrivendolo come pensatore visionario, promotore dell'impegno civile degli scienziati di ogni campo sui più attuali dell'umanità.

Introduce il tema dell'alimentazione ricordando che oggi si muore più di cattiva alimentazione che di droga, fumo, alcool, comportamenti sessuali a rischio messi assieme.

Elena Dogliotti, biologa nutrizionista, supervisore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi. La sua specializzazione è nel rapporto tra l'alimentazione e le malattie cardiovascolari.

Il tema centrale è quello della PREVENZIONE, non solo la prevenzione "secondaria", che è quella che si fa quando si va a fare dei controlli. La prevenzione "primaria" è ancora più importante ed è quella che dipende dallo stile di vita di ciascuno di noi.

La corretta alimentazione è una ottima prevenzione a qualunque età, bimbi ed anziani compresi.

L'obesità ed il grasso viscerale, sono fattori di rischio molto importanti per l'insorgere di una casistica molto ampia di patologie.

Per mantenere sotto controllo il peso, è importante una corretta alimentazione che dovrebbe essere varia, moderata e bilanciata. Le calorie introdotte con l'alimentazione non devono eccedere il consumo di energia di ognuno, e devono comprendere anche le giuste quantità di macronutrienti. Questi ultimi sono i carboidrati (che dovrebbero costituire il 55% delle calorie), le proteine (15%) e i grassi (30%).

**LUNEDÌ 25**  
**NOVEMBRE**  
**2019**

**IN SEDE:**

**DOTT.**  
**CATTONI**  
**DIEGO**  
**A.D.**  
**AUTOSTRADA**  
**DEL**  
**BRENNERO.**  
**TERZA**  
**CORSIA?**  
**CONCESSIONE**  
**O NON**  
**CONCESSIONE?**  
**STATO**  
**DELL'ARTE DI**  
**UN'ISTITUZION**  
**E" FONDAMEN-**  
**TALE PER**  
**LA NOSTRA**  
**ECONOMIA.**

Questo schema è quello che sta alla base anche della piramide della Dieta Mediterranea, che ci viene presentata e commentata in dettaglio. In questo forse abbiamo già una certa familiarità, ma le cose si complicano un po' quando la dottoressa Dogliotti ci introduce alla branca di studio della Nutra-ceutica, la scienza degli alimenti funzionali (antocianine, carotenoidi, fitoestrogeni, flavonoidi, ome-ga3).

Lo sapevate che il cibo influenza anche il nostro DNA?

Una regola sta alla base della corretta alimentazione: Evitate il troppo! Sia che si tratti di sale, di grassi saturi, di zuccheri semplici, di alcool, di cibi raffinati.

Molto spazio viene lasciato alle domande (di Bruschetti, Cella, Marega, Barcelli) che consentono di sviluppare i temi della salubrità dei cibi che ci vengono somministrati in quest'epoca, della nutrigenetica e nutrigenomica, dell'epigenetica, del digiuno settimanale.

Un incontro davvero molto partecipato, chiaro e utile per ciascuno di noi.

*Marco Gabrielli*



29  
novembre

Teatro Zandonai | 20.30

Prof. Gregorio Vivaldelli

La Luce della Vita  
Luci e volti nel Paradiso  
di Dante

La Divina Commedia:  
patrimonio di umanità



« In viaggio con Dante  
attraverso le luci dei nove  
cieli del Paradiso per scoprire  
la gioia di fare luce sul bello,  
il vero e il buono presente  
nell'umano »>



evento a cura  
dell'Associazione Conventus



con il sostegno di



Comune di Rovereto



Il Club Inner Wheel di Rovereto vi invita al

13°  
MERCATINO VINTAGE

MODA, ACCESSORI, OGGETTISTICA E MODERNARIATO



SABATO 23 NOVEMBRE  
9,30 - 19,00

DOMENICA 24 NOVEMBRE  
9,30 - 18,00

Il ricavato sarà devoluto per un'iniziativa di solidarietà



# PROSSIMI APPUNTAMENTI

**Mercoledì 20 novembre 2019 SALA FILARMONICA ORE 20:30.**

**Presentazione del service PSYCACHE'. PARLARNE AIUTA : Youngle e App To Young-  
due progetti di prevenzione e consulenza on line RELATORE: dr. STEFANO ALEMANNI  
– Educatore/Pedagoga – Ufficio Progetti Innovativi, Comune di Firenze**

**Lunedì 25 novembre 2019 in sede:**

**SERATA A CURA DEL DOTT. CATTONI DIEGO AMMINISTRATORE DELEGATO AU-  
TOSTRADA DEL BRENNERO. Terza Corsia? Concessione o non Concessione?  
Stato dell'arte di un' "istituzione" fondamentale per la nostra economia.**

**Lunedì 02 dicembre 2019 ore 19,00 in sede:**

**ASSEMBLEA DESIGNAZIONE PRESIDENTE 2021-2022 E NOMINA DIRETTIVO 2020  
-2021**

**Lunedì 16 dicembre 2019 ore 19,30 PRESSO HOTEL ROVERETO  
RISTORANTE NOVECENTO CONVIVIALE NATALIZIA**

## CONSIGLIO DIRETTIVO E COMMISSIONI ANNATA 2019/20

**Presidente:** Roberto Ceola

**Vice Presidente:** Paolo Baldessarini

**Past President:** Lucia Silli

**Segretario:** Filippo Tranquillini

**Tesoriere:** Maura Dalbosco coadiuvato da Giorgio Giovanelli

**Prefetto:** Pietro Lorenzi

**Consiglieri:** Bruno Ambrosini, Michela Canali, Christian Ceccaroni, Claudio Cella, Marco Gabrielli, Andrea Gentilini, Alessandro Piccoli, Lorenza Soave, Ruffo Wolf, Gabriele Zocca

### COMMISSIONE AMMINISTRAZIONE DI CLUB

Pres. Paolo Baldessarini

Gianni Anichini, Claudio Cella, Massimo Como, Alberto Gasperi, Renzo Michellini, Ruffo Wolf

### COMMISSIONE EFFETTIVO Pres. Rosario Barcelli

Cristina Gasperotti, Paolo Marega, Edoardo Prevost Rusca, Giuseppe Vergara

### COMMISSIONE PROGETTI D'AZIONE

Pres. Alessandro Piccoli

Stefano Boscherini, Michela Canali, Roberto Ceola, Paolalberta Costa, Claudio Dorigotti, Giorgio Fiorini, Francesco Sacco, Lorenza Soave

### COMMISSIONE ROTARY FOUNDATION

Pres. Bruno Ambrosini

Paolo Battocchi, Mirto Benoni, Domenico Catanzariti, Franco Frisinghelli, Alessandro Molinari

### COMMISSIONE PUBBLICHE RELAZIONI

Pres. Daniele Bruschetti

Massimo Como, Donatella Conzatti, Marco Gabrielli, Andrea Gentilini, Alberto Girardelli, Gabriele Zocca

### COMMISSIONE INTERCLUB ROTARACT

Marco Sannicolò, Lorenza Soave, Edoardo Prevost Rusca (RC Rovereto),

Simonetta Festa, Marco Trentini (RC Rovereto Vallagarina) La Via Manuela (RC Riva del Garda - Presidente Commissione)

## PRESENZE

Baldessarini, Barcelli, Bruschetti, Carollo, Ceccaroni, Cella, Ceola, Comper, Dalbosco, Ferrari, Fiorini, Frisinghelli, Gabrielli, Gentilini, Giovanelli, Less, Lorenzi, Marega, Marsilli, Marzadro, Molinari, Piccoli, Pizzini, Polli, Prevost-Rusca, Sannicolò, Silli, Soave, Tranquillini, Vergara, Zocca, Wolf. Era presente la presidente del Rotaract Club Rovereto, Riva del Garda, Rovereto Vallagarina, Serena Galli.

*Presenti al ristorante:* Bruschetti, Ceccaroni, Ceola, Less, Lorenzi con Chiara, Marzadro con Roberta, Molinari con Orietta, Tranquillini.

Erano altresì presenti le 2 relatrici, il sig. Mattuella, la presidente del Rotaract Rovereto, Riva del Garda, Rovereto

**Media 52%**

Per un accesso al nuovo sito web del Rotary Club di Rovereto è sufficiente cliccare direttamente sul link sotto riportato:

<http://rovereto.rotary2060.org>

L'indirizzo e-mail del Rotary Club di Rovereto è il seguente: [rcrovereto@rotary2060.eu](mailto:rcrovereto@rotary2060.eu)