



ROTARY CLUB DI BERGAMO OVEST DIST. 2040



TEMA ROTARY 2010-2011: "IMPEGNIAMOCI NELLE COMUNITÀ
UNIAMO I CONTINENTI"

BOLLETTINO N°38
Volume 25



Presidente Internazionale: **Ray KLINGSMITH**
Governatore Distretto 2040: **Giulio KOCH**
Presidente Club: **Michele COLLEDAN**

Responsabile: Cristina Moro
Redazione: E. Agazzi, B. Aguzzi, G. Albani,
C. Antonuccio, A. Barzanò, C. Berneri, L. Carminati,
M. Conforti, V. A. Crippa, L. Gandini, M. Mazzoleni.

Conviviale n°36

Lunedì 23 maggio 2011

NH Hoteles di Bergamo, Ristorante "La Matta"

ore 20 in sede con coniugi

"F.I.S.I. - la Federazione polisportiva"

Relatore **Antonio Noris**, vice presidente sport invernali

Prossimi incontri del Club

- Lunedì 30 maggio:** conviviale sospesa 5° lunedì del mese.
- Venerdì 3 giugno:** Visita degli amici del **Rotary Club di Stuttgart Solitude**. Il programma aggiornato è stato inviato per e-mail. Comunicare la partecipazione ai vari momenti con urgenza (anche eventuale assenza).
- Lunedì 6 giugno:** conviviale **sospesa** e sostituita con quella di venerdì 3 giugno in navigazione sul lago di Iseo.
- Lunedì 13 giugno:** ore 20 al ristorante "**Il Pianone**" in Castagneta (Città Alta) con coniugi e amici "**Passaggio delle Consegne**". Prenotazione obbligatoria.

Conviviale n°35

Lunedì 16 maggio 2011

NH Hoteles di Bergamo, Ristorante "La Mat-

Soci presenti il 16 maggio = 27 + 7 (59,649%) Michele Colledan, Presidente, PDG Cortinovic, Albani, Antonuccio, Barzanò, Benelli, Calarco, Carminati, Civardi, Colli, Cortesi, Crippa, Crotti, De Biasi, Gandini, Gritti, Guatterini, G. Locatelli, Magri, Manzoni, Mazzoleni, Pennacchi, Perego, Poletti de Chaurand, Pozzetti, Seccomandi, Signori.

Hanno segnalato l'assenza: Agazzi, Aguzzi, Barcella, Berneri, Ceruti, Conforti, De Beni, Della Volta, Denti Rodeschini, Fiorani, Giavazzi, Leonelli, Lupini, Magnetti, Minotti, Moro, Pagnoncelli, Piceni, Salvetti, Scaglioni, Teso Scaccabarozzi.

Coniugi = 3

Ospiti del Club = 2 dott. Pietro Morini (relatore), s.o. Barbara Nappi.

Ospiti dei Soci = 2 dott. Stefano Maroni e signora Eugenia.

Soci di altri Club = 0

Amici in visita = 0

Soci presso altri Club = 7 De Beni il 10 maggio al RC Casa Palmier a Casablanca, Marocco; PDG Cortinovic con Agazzi e Carminati il 12 maggio alla riunione della Commissione Alfabetizzazione a Milano; PDG Cortinovic con Agazzi, Carminati e Pagnoncelli il 16 maggio per Comm. Alfabetizzazione a Bergamo; Denti Rodeschini il 16 maggio al RC Bergamo e Teso Scaccabarozzi il 16 maggio al RC Sarnico e Valle Cavallina.

Soci D.O.F. = 17 (Agazzi, Antonuccio, Benelli, Botti, Civardi, Cortinovic, Crotti, Jannone, L. Locatelli, Magnetti, Magri, Manzoni, Minotti, Pennacchio, Peroni, Rota, Vezzi).

Soci = 65

Totale Presenze: 34

Assiduità mese di aprile = 55,29%

"I Rotariani sono più propensi ad agire che a parlare". Paul P. Harris — The Rotarian , novembre 1912

Segretario Luca Carminati - Tel. +39 02 26306617 Fax +39 02 27204186 – e-mail: luca.carminati@greenmarketing.it

LUNEDÌ 16 MAGGIO 2011

"Appetito, fame e sazietà: Sai come riconoscerli e controllarli? "

Relatore: prof. **Pietro Morini**.



Prof. Pietro Morini dell'Università degli Studi di Milano
Fame, Appetito e Sazietà sono stati i concetti che, a relazione terminata, hanno nutrito un dibattito vivace, a tratti disarmante.

Il prof. **Pietro Morini**, docente in scienza dell'alimentazione all'università di Milano e Roma è l'ospite relatore della conviviale.

Emilio Civardi, a cui è legato da amicizia e affinità professionale, introduce il Prof. Morini e ci fa riflettere su un aspetto interessante: l'argomento della serata si collega perfettamente al grande tema Rotariano dell'anno rotariano 2011-2012: Conosci Te Stesso.

Il tema della serata affronta aspetti vari della sfera umana, biologici, psicologici, comportamentali, sociologici.

L'approccio scientifico a questo argomento implica campi di studio ampi e diversi: medico-scientifici, umanistici, economici e religiosi

Fame, appetito e sazietà sono concetti familiari ma il cui reale significato è ignoto a molti.

Distinguere la **fame biologica** dalla **fame psicologica** è già una distinzione complessa e pressoché impossibile al soggetto, dal momento che i fattori caratterizzanti sono raramente univoci e chiari.

Gli studi di **Blundell** si sono focalizzati sulla fame, le motivazioni e l'approccio che abbiamo verso il pasto.

L'approccio cognitivo è quello che mi fa avvicinare alla tavola con motivazioni che vanno al di là del cibo in sé. La convivialità e la buona compagnia, per esempio, possono essere motivazioni che ci avvicinano alla tavola con uno spirito positivo e possono incidere sulla fame.

L'approccio sensoriale è l'approccio legato all'esperienza di tutti i sensi. Piatti colorati, profumati, di bell'aspetto influenzano chiaramente l'appetito.

La **saziazione** è il momento in cui smetto di mangiare. La saziazione è collegata analogamente da una molteplicità di fattori che sono biologici ma anche psicologici.

La **sazietà** invece è l'intervallo fra un pasto e l'altro.

Può avere diversissime espressioni. Ci sono persone che fanno un solo pasto al giorno, altre invece che mangiano con una frequenza anormale. I disturbi del comportamento alimentare sono collegati ad una anomalia nella sazietà.

È tuttavia anche molto frequente in molti di noi, quello di saltare i pasti per motivi di lavoro e successivamente collegare al momento della fine dello stress lavorativo con l'unico pasto del giorno. L'approccio cognitivo ad un pasto in questa maniera può essere preponderante sulla fame biologica.

L'appetito ha una relazione culturale che nulla ha a che fare con la fame biologica. Approcciarsi al cibo con finalità salutistiche per esempio, o non mangiare un cibo perché fa male, sono collegati all'approccio cognitivo.

Addirittura l'appetito è collegato alla relazione sociale. L'esempio del meraviglioso e triste quadro di Van Gogh, "I mangiatori di patate" è perfetto. La tavola è imbandita in maniera troppo povera e frugale. La famiglia si raccoglie intorno ad essa, quasi in segno di lutto, tristemente, cercando di superare insieme la carestia.

Il cibo è collegato anche alla relazione socio-culturale, mangiar bene o raffinato, mangiare cibi economici o costosi, mangiare cibi celebrativi per festeggiare sono tutte motivazioni collegate alla sfera cognitive e non alla fame biologica.

Il problema nutrizionale del cibo è al minimo livello della scala delle pulsioni che determinano il consumo di cibo.

Prima vengono altri fattori: stimoli sensoriali (bontà del cibo), la bellezza, l'efficienza, la raffinatezza.

La opulenza della società occidentale ha esaltato questi fattori che sono al centro del marketing delle aziende del settore alimentare.

Il gusto del cibo è ovviamente centrale nella esperienza sensoriale. Mangiamo volentieri ciò che ha un buon gusto. Ma tutti i sensi partecipano alla esperienza sensoriale.

L'olfatto, la vista e il tatto sono palesi come esperienza, ma anche l'udito lo è. La friabilità e il rumore di un grissino ci affascina, ci avvicina e ci stimola al mangiarlo.

Come gestire tutte queste influenza della sfera cognitiva?

È preferibile fare più pasti frequenti. Saltare i pasti è una abitudine errata, in quanto quel pasto si carica di componenti di stress ed è quasi una celebrazione del tempo libero, con finalità eccessivamente edonistiche.

Un pasto deve essere saziante, ma è meglio mangiare cibi meno calorici che mangiare alimenti grassi.

Una abitudine prettamente edonistica è rappresentato dagli antipasti. Mangiare ad libitum antipasti, non influenza l'appetito. Ci siederemo al tavolo con lo stesso appetito.

Le porzioni abbondanti di cibi poco calorici sono preferibili a porzioni frugali di cibi molto calorici.

Volumi e quantità aiutano a raggiungere la saziazione.

Molto affascinante è l'aspetto religioso del pasto che accomuna quasi tutte le religioni.

Lo spezzare del pane è un rito perché è "dare agli altri", con un grande contenuto simbolico e sociale.

La serata si conclude con un vivace dibattito in cui Roberto Magri sottolinea anche il ruolo della fantasia nel cibo, fantasia che rende la cucina italiana espressione della nostra creatività e che è parimenti ad altri ambiti espressione più profonda della italianità.

Un sentito ringraziamento al prof. Morini per avere affrontato un tema complesso e affascinante con uno stile fruibile e conviviale che ha permesso di tenere alta l'attenzione e la condivisione delle esperienze alimentari di ognuno di noi. (G.Albani)

Milano, 17 maggio 2011

In data 29 marzo Vi avevo chiesto di rispondere ad una indagine sugli e-club e sono ora in grado di informarvi sulle risultanze.

L'e-club non è visto da voi come uno strumento per recuperare soci dimessi, nè ma come un ausilio per ottimizzare il funzionamento di un club esistente.

Alla domanda se è opportuno avere un e-club nel Distretto, le vostre risposte si sono divise in modo eguale fra si e no.

Di conseguenza ho deciso per il momento di sospendere eventuali esercizi pilota di e-club nel distretto, almeno fino a quando il Board of Director del Rotary International non avrà rilasciato le relative norme attuative.

Vi ringrazio della collaborazione e vi invio i miei più cordiali saluti.

Cordiali saluti

Giulio Koch

Governatore

Rotary International Distretto 2040

FELLOWSHIP del Ciclismo al Giro d'Italia!

**Rotary Club Orta S. Giulio (No)
26-29 maggio 2011**

Le ultime tappe della manifestazione vedranno protagonista il **nostro meraviglioso territorio** dove, come sapete, ha sede la Fellowship Italiana del Ciclismo.

Insieme al Rotary Club Orta San Giulio abbiamo pensato di organizzare **tre giorni** di sport ed amicizia sul Lago d'Orta (Piemonte) da **giovedì 26 a domenica 29 maggio 2011**.

Vi invitiamo quindi a scaricare il [programma](http://www.cyclingtoserve.it/media/files/programma_raduno_italiano.pdf) http://www.cyclingtoserve.it/media/files/programma_raduno_italiano.pdf

contattare: Franco 337-218129

Engarda 335-6959223

<http://www.cyclingtoserve.it/news/leggi/17/con-noi-al-giro-d-italia>



il **progetto AQUAPLUS** – come avrai potuto apprendere dagli articoli di aggiornamento apparsi nei mesi scorsi sulla stampa rotariana – è ormai ben definito nelle sue componenti principali: giuridica, organizzativa, tecnica, economica e finanziaria.

I lavori in campo – per la **fase Haiti**, nel comune di Torbek, Les Cayes – stanno iniziando e si sta predisponendo ed organizzando il coinvolgimento della popolazione locale, fattore questo da noi ritenuto indispensabile per ottenere risultati duraturi.

Tutto ciò con il concorso delle professionalità, prima ancora che dei soldi, dei soci del nostro Distretto 2040.

E' stato ed è di stimolo e di incoraggiamento avere ricevuto e continuare a ricevere, da parte di consoci rotariani, offerte di disponibilità a collaborare con la propria professionalità ed esperienza nei campi più disparati, ma attinenti al progetto AQUAPLUS.

Per poter accogliere utilmente queste offerte di disponibilità professionale è però necessario prima **INFORMARE GLI INTERESSATI SU TUTTI GLI ASPETTI DEL PROGETTO** e fornire tutti i dettagli ed i chiarimenti che possano essere richiesti.

Per questo è fissato un **INCONTRO** per il giorno **8 GIUGNO p.v. ALLE ORE 17** presso la sede del Distretto in Via Cimarosa 4 a Milano.

Ti sarò grato, a nome di tutto il gruppo di progetto AQUAPLUS, se vorrai informare di questo incontro i soci del tuo Club che tu ritieni possano essere interessati ad approfondire la loro conoscenza di AQUAPLUS ed eventualmente poter offrire, con cognizione di causa, il proprio contributo per la sua realizzazione.

Ti ringrazio in anticipo per la tua preziosa collaborazione ed attenzione e ti porgo i saluti più cordiali.

PierMarco Romagnoli
capo progetto AQUAPLUS

Agenda degli eventi nel Gruppo Orobico

Rotary Club Bergamo : Lunedì 23 maggio ore 12,45 riunione meridiana presso il ristorante Colonna. Relatore il Socio rag. **Giovanni Fassi**, sul tema: "L'azienda Fassi: passato, presente e futuro".

Rotary Club Bergamo Città Alta : Giovedì 19 maggio ore 20 alla Taverna, **Emilio Moreschi** (industriale, fotografo, collezionista ed esperto in cartografia sul tema "Le strade nelle carte geografiche e l'opera della famiglia Tasso". Con familiari.

Rotary Club Bergamo Nord : Martedì 24 maggio ore 20 in sede all'Antica Perosa "Serata con il CAI di Bergamo". Relatori il dott. **Paolo Valoti**, già Presidente del CAI sezione di Bergamo e il neo eletto Presidente dott. **Piermario Marcolin**.

Rotary Club Bergamo Sud : Giovedì 19 maggio Conviviale annullata e sostituita dalla visita di **sabato 21 maggio** con ritrovo ore **16,30 davanti** a Villa Necchi Campiglio in via Mozart 14 a Milano, seguirà cena.

Rotary Club Dalmine Centenario : Giovedì 19 maggio ore 20 in sede al ristorante "La Vacherie" di Brusaporto "Conosciamo la Gran Canaria" Relatore **Fernando Navarro Beltrame** del RC Arucas Gran Canaria.

Rotary Club Romano di Lombardia : Martedì 24 maggio spostata a **martedì 31 maggio ore 20,00** Ristorante Al Tram, Sarnico "incontro con l'amico **Renato Buelli**". Si raccomanda la prenotazione.

Rotary Club Sarnico Valle Cavallina : Lunedì 23 maggio Ristorante "Al Vigneto" a Grumello del Monte. Ore 19 - Riunione di Consiglio. Ore 20 "I nostri neo-Soci: una chiacchierata per conoscerci meglio". Relatori: ...i nostri neo-Soci! Serata con coniugi e amici.

Rotary Club Treviglio e della Pianura Bergamasca : Mercoledì 25 maggio ore 18,00 Consiglio Direttivo congiunto Pagliara + Di Cristofori. Ore 20 in sede al ristorante "La Lepre" il Arch. Prof. **Barbara Oggioni** sul tema "Arte del Risorgimento".

Rotaract Club Bergamo : **Venerdì 22 maggio** ore 20.30 c/o l'Hotel S. Marco: conviviale. Interverrà il dott. Arturo Ziliani, a.d. Berlucci SpA

Segnalate dal Distretto:

- dal **21 al 25 maggio 2011**: **Congresso Internazionale a New Orleans**. (Presso la segreteria è disponibile una proposta di viaggio preparata dal Delegato Distrettuale Luigi Maderna). <http://www.rotary.org/it/Members/Events/Convention/Pages/ridefault.aspx?housead>
- da **mercoledì 15 a domenica 19 giugno** il Rotary Club di Isernia del Distretto 2090 organizza il "1° **Itinerario culturale rotariano nella Provincia di Isernia**". La manifestazione è aperta a tutti i rotariani del mondo ed ai loro familiari e ha lo scopo di far conoscere la cultura, le tradizioni e i paesaggi della zona di Isernia. Quota di partecipazione e programma presso la segreteria del club.
- dal **24 al 26 giugno** l'**AMRI - Associazione Motociclisti Rotariani d'Italia** e l'**Italian Chapter of the International Fellowship of Motorcycling Rotarians** www.motociclistirotariani.it - www.ifmr.org; organizzano il raduno IFMR europeo **Rotabike 2011** che si svolgerà nelle Langhe. Programma in segreteria
- Concorso per un premio di Laurea annuale per una Tesi di **Laurea sulla Sclerosi Laterale Amiotrofica** (1a edizione) promosso dal RC Sesto Miliun Centenario. Bando di concorso presso la segreteria del club.

Calendario eventi distrettuali:

MAGGIO

da **Sab. 21 a Mer. 25** Congresso Internazionale 20-10-2011 a New Orleans

Mar. 31 Considerazioni finali del Governatore della Banca d'Italia. Università degli Studi di Milano, via Festa del Perdono 7 - Milano

GIUGNO

Gio.9 Serata di Gala, Palazzo Reale, Piazza del Duomo - Milano

Sab. 25 - ore 9.00 Conclusioni dell'anno 2010-2011, Università IULM - Via Carlo Bo 1/2 - Milano

Mar. 28 - ore 19.00 Passaggio delle consegne tra Governatore 2010-2011 e Governatore 2011-2012 (su invito).

MESE DI MAGGIO



Auguri di Buon compleanno a

Enzo **Gambirasio** e **Piero Manzoni** il 3; **Emilio Agazzi** il 10; **Franco Benelli** il 12; **Franco Pennacchio** e **Lorenzo Scaglioni** il 24; **Roberto Perego** il 25; **Rosalba Teso Scaccabarozzi** il 29; **Filippo Calarco** il 31

