



# ROTARY CLUB BOLOGNA SUD

*«Guardate al di là di voi stessi»*

il Presidente RAJENDRA K. SABOO

*«Giudica e agisci da vero uomo»*

il Governatore E. BELELLI

Segreteria: 40124 BOLOGNA - VIA CLAVATURE, 22 - TEL. 260603 - FAX 2242 18

**RISERVATO AI SOCI**

Bollettino  
n° 19  
1991/92

Riunione conviviale del 19 Novembre 1991, ore 20,15  
Ristorante "Nonno Rossi" - con Familiari e Ospiti

Presidenza: Dott. Gianluigi COLTELLI - Presidente

Attività: Prof. Roberto CORINALDESI - "Salute in tavola"

\* \* \*

Il Prof. Roberto Corinaldesi ha illustrato, con il supporto delle diapositive, il problema dell'alimentazione.

Le cronache del nostro Medioevo sono piene di racconti di carestie, di pestilenze e di gravi flagelli che mietevano quantità enormi di vittime nella popolazione e facevano sì che nella nostra Europa nel 1500 l'età media si aggirasse intorno ai 35 anni.

Anche all'inizio del '900 le cose non andavano in modo molto diverso, con un'elevatissima mortalità infantile dovuta a malattie infettive. Solo nell'ultimo secolo vi è stato un crescendo dell'età media, tanto che oggi in Europa è stimata intorno ai 75 anni e nel 2020, con oltre un miliardo di settantenni e ultrasettantenni, uno dei problemi della medicina sarà non tanto quello di aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni.

Le cause di morte prevalenti oggi sono legate principalmente alle malattie cardiocircolatorie e alle patologie neoplastiche. I fattori di rischio preminenti, per quanto riguarda queste patologie, sono nell'ambiente che ci circonda e fra questi in particolare l'alimentazione.

Nel primo dopoguerra avevamo un consumo calorico giornaliero di poco inferiore ai livelli di assunzione media raccomandati. Ora nel giro di 40 anni siamo passati a un consumo calorico giorno-

liero di circa 800 cal/die superiore rispetto a quello che viene raccomandato e questo aumento è dovuto in massima parte al consumo di carne e di grassi.

La conseguenza di questo aumentato apporto lipidico è l'aterosclerosi, malattia subdola che incomincia molto presto e procede molto lentamente, e quando ce ne accorgiamo è troppo tardi.

Fra i fattori di rischio vi sono quelli irreversibili come l'età, il sesso, l'ereditarietà e quelli reversibili come il fumo, l'ipertensione, l'obesità, la sedentarietà e l'alimentazione.

L'alimentazione è il fattore che individualmente possiamo e dobbiamo controllare meglio, specialmente oggi che abbiamo sufficienti cognizioni scientifiche.

Il Prof. Corinaldesi, dopo aver ricordato che il colesterolo è il maggior imputato (senza il quale però non si potrebbe vivere), ha passato in rassegna il problema degli enzimi, dei grassi polinsaturi, delle varie diete con tutti i loro squilibri, dell'importanza del selenio, delle vitamine E e C, del betacarotene e dello zinco.

Per concludere, il relatore ha indicato quali devono essere gli obiettivi da perseguire per una sana alimentazione:

- 1° innanzitutto ridurre l'input calorico a quella che è la quota calorica ottimale per il nostro sesso, la nostra età, la nostra massa corporea
- 2° modificare la quota dei carboidrati in maniera da fornire una quota di polisaccaridi, di amidi in particolare, tripla rispetto agli zuccheri semplici. Gli zuccheri semplici devono essere il 25% e non devono fornire più del 10% delle calorie totali introdotte
- 3° ridurre il consumo totale di grassi al 30% di calorie introdotte e di questo 30% il 10% deve essere fornito da grassi animali, il 10% dai polinsaturi, in particolare da oli vegetali, e il 10% da monoinsaturi (acido oleico)
- 4° come ultimo obiettivo ridurre il consumo di colesterolo a 300 mg al giorno

In definitiva siamo noi che dobbiamo decidere cosa dobbiamo mangiare ma è anche vero che, come diceva Joyce, "Dio ha fatto l'alimento e il Diavolo il condimento".

\* \* \*

#### Soci presenti:

Amati, Barcelloni Corte, Bertuzzi, Boari, Bolletta, Casaglia, Chiesi, Coltelli, Conti Igino, Corinaldesi, Corsini, Furlanetto, Galli, Gianasi, Giardina, Gorgati, Grandi, Guandalini, Landi, Legnani, Liverzani, Lodi, Manzoni, Marchetti, Maver, Menarini, Michelacci, Migliorini Maiardi, Monetti, Montanari Gianni, Montanari Paolo, Montefameglio, Munari, Nanetti, Pizzoli, Possati, Rimondini, Salvigni, Samoggia, Serantoni, Silvestri, Tagliaventi, Tamburini, Tugnoli, Turchi Augusto, Turchi Guido, Vannini, Zabban, Zappoli Thyron, Zuffa

Signore:

Amati, Amato, Bertuzzi, Boari, Chiesi, Coltelli, Corinaldesi, Corsini, Furlanetto, Gorgati, Legnani, Lodi, Menarini, Michelacci, Migliorini Maiardi, Montanari Gioia Serena, Montefameglio, Salvigni, Serra, Tugno li, Turchi Silvia, Vannini, Vivaldi Anna, Zabban, Zuffa

Ospiti di Soci:

del Prof. Corinaldesi la Signora Alberta Corinaldesi e il Prof. Mario Parenti

dell'Ing. Gorgati il Dott. Edoardo Szegö

del Prof. Marchetti la figlia Sig.na Benedetta

del Dott. Augusto Turchi il Dott. Piero Gennari e Signora, il Dott. Raffaele Pistani e Signora, il Dott. Sandro Santoli e Signora

del Dott. Zabban l'Ing. Roberto Bacchelli e Signora, il Dott. Guido Capperdoni e Signora, l'Avv. Tullio Sturani e Signora

Hanno segnalato l'assenza:

Amato, Dall'Olmo, Fedrigo, Russomanno, Serra, Venturi, Tura

Percentuale di presenza: 64,10%

Nostri Soci presso altri Club:

Il Sig. Orazio Samoggia ha partecipato a un incontro a Tolosa il 19 e 20 ottobre u.s. quale Rappresentante distrettuale per il Comitato Interpaese Italia-Spagna;

Il Presidente Dott. Gianluigi Coltelli, l'Avv. Alberto Leone e il Sig. Franco Venturi al R.C. Bologna Nord il 13 c.m.

Il Dott. Romano Ceroni e il Dott. Gian Andrea Rocco di Torrepadula al R.C. Bologna Est il 14 c.m.

Il Sig. Franco Venturi al Congresso Interdistrettuale del Rotaract a Riccione il 16 c.m.

\*

**Compleanni:** Auguri vivissimi a Aurelio Boari e Marco Muggia

**PROSSIMA ATTIVITA' DEL CLUB**

**Martedì 26 novembre** - Riunione conviviale Ristorante "Nonno Rossi", ore 20,15 - CON FAMILIARI  
VISITA UFFICIALE AL CLUB DEL GOVERNATORE  
del 2070° Distretto R.I. - Prof. EDILE BELELLI

**martedì 3 dicembre** - Riunione conviviale Ristorante "Nonno Rossi" ore 20,15 - PER SOLI SOCI  
2ª ASSEMBLEA DEL CLUB per l'elezione del Presidente per l'a.r. 1993/1994

=====

FESTA DEGLI AUGURI 1991  
MARTEDI' 17 DICEMBRE - ore 20,30

Ristorante "Nonno Rossi"

I Soci sono pregati di comunicare in segreteria la loro partecipazione con eventuali ospiti

Soci £. 70.000 - Ospiti £. 80.000, come lo scorso anno

=====

PROSSIMA ATTIVITA' DEGLI ALTRI CLUB FELSINEI

=====

- R.C.Bologna Ovest. 25.11.91 - "Nonno Rossi", ore 20,15 - Mese della Rotary Foundation, Dott. ROBERTO VECCHIONE
- R.C.Bologna. 26.11.91 - Royal Hotel Carlton, ore 13,00 - Prof. FRANCO PANNUTI, "IL PROGRAMMA EUBIOSIA-BOLOGNA"  
3.12.91 - Royal Hotel Carlton, ore 13,00 - Assemblea dei Soci per il rinnovo delle cariche sociali - Mese della Rotary Foundation, Dott. GIANCARLO PASCALE
- R.C.Bologna Nord. 27.11.91 - "Nonno Rossi", ore 20,15 con Familiari e Ospiti - Avv. ROBERTO LANDI, "IL NUOVO PROCESSO PENALE"
- R.C.Bologna Est. 28.11.91 - "Nonno Rossi", ore 20,15 con Familiari e Ospiti - Dott. DOMENICO GARGALE, "IL MUSEO NAZIONALE DEL CINEMA"  
5.12.91 - "Nonno Rossi", ore 20,15, con Familiari e Ospiti - Serata dedicata allo sport ed ai giovani
- R.C.Bologna Valle dell'Idice. 28.11.91 - "Giardino" di Budrio, ore 20,15 - VISITA DEL GOVERNATORE Prof. EDILE BELELLI  
5.12.91 - "Giardino" di Budrio, ore 20,15 - ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI per il rinnovo delle cariche sociali