

IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza



SIATE DI ISPIRAZIONE

Anno XXVIII n° 234

Aprile 2019

LA NOTA DEL PRESIDENTE

Ricordando Coriolano

Conobbi Coriolano da Presidente neoeletto dell' appena costituito club Rotaract, quasi quarant'anni fa; avemmo con lui subito un' accesa, ma comunque amabile discussione, su noi giovani rotaractiani che, a sua detta, scimmiettavamo un po' loro, più adulti, rotariani. Ebbe a ricredersi quasi subito su questa sua posizione e, come tutti i grandi, non esitò a comunicarcelo con grande naturalezza, ammettendo di aver sbagliato nel giudicarci. Conquistare la stima e la condivisione di un grande uomo e di un grande rotariano come lui fu per tutti noi motivo di orgoglio. Fu quello l' inizio di un continuo scambio di idee e opinioni, o meglio, l' inizio di una serie di incontri che mi lasciavano ogni volta più ricco di valori e di principi. Ascoltare le sue storie, i suoi racconti sempre a metà strada tra il romanzo e la realtà, era sempre estremamente piacevole e formativo.

Coriolano era nato a Cosenza nel luglio del 1932 e viveva sommerso da preziosi libri antichi, volumi recenti e opere d' arte. È vivo ancora in me il ricordo della visita che gli facemmo insieme al nostro Segretario solo qualche mese fa, all' indomani delle feste natalizie, per parlare, come sempre amabilmente, di Rotary. Avevamo da comunicargli che sarebbe stato lui a doverci occupare di ripercorrere la storia del nostro club in occasione delle celebrazioni per il settantennale. E lui a questo appuntamento si stava preparando con grande impegno e con il solito trasporto che soleva avere nell' occuparsi di faccende rotariane. Fu quella l' ultima volta che lo vidi; porto ancora impresso in me il suo sorriso sempre dolce e la sua voce quasi suadente.

Coriolano aveva frequentato il glorioso Liceo Teleseo, e frequentato poi l' Università di Roma; giovanissimo era entrato nel giornalismo attivo quale inviato speciale di quotidiani e periodici. La sua stagione romana, densa di preparazione umanistica, aveva dato la stura alla sua vera vocazione, quella di scrittore. Tornato a Cosenza, da dove raramente, e a malincuore, si muoveva, era diventato Capo ufficio *Stampa e studi* dell' Assindustria di Cosenza. Iscritto all' Albo dei giornalisti dal 1957, era Segretario perpetuo dell' Accademia Co-

sentina, nei cui atti sono pubblicati le sue conferenze, tenute nella sede di questa prestigiosa Istituzione.

Nel 1966 Coriolano entrò nel Rotary Club di Cosenza, con la qualifica di giornalista economico e iniziò così il suo ininterrotto impegno di servizio. Componente del Consiglio direttivo del Club dal 1972 al 1976, ne fu poi segretario fino al 1980, quando fu eletto vice presidente e, nel biennio successivo, presidente. Nel 1986 assunse nuovamente la carica di segretario. Ricoprì nel tempo prestigiosi incarichi distrettuali e, per la sua intensa attività, nel 1986 gli venne conferita la sua prima PHF. L' anno successivo fu eletto Governatore del 210° Distretto per l' anno 1989/'90. Da *Past Governor* servì con continuità il Distretto 2100, quale Presidente e Delegato nelle varie commissioni distrettuali, nelle quali fu, anno dopo anno, chiamato dai successivi governatori. Nel corso degli anni ha ricevuto più PHF e da ultimo, nel 2016, la Targa del nostro Club per i suoi cinquant'anni di Rotary.

Scrittore di cose cosentine amava particolarmente il XV e il XVI secolo. In questo contesto rivisitò la storia della città e pubblicò numerosi saggi e romanzi. Vinse numerosi e prestigiosi premi letterali. Era Cavaliere dell' Ordine del Santo Sepolcro, dell' Ordine Costantiniano di San Giorgio e dei Santi Maurizio e Lazzaro. Commendatore al Merito della Repubblica e Maestro del lavoro, Coriolano è stato un autentico esempio della filosofia rotariana, orientata alla tolleranza, alla condivisione e al servizio; per tutti noi un grande amico e un esempio da seguire. Da quel triste due di marzo il nostro club, e il Rotary tutto, hanno perso un importante punto di riferimento, un faro che con la sua saggezza sapeva illuminare il cammino di chi ha avuto la fortuna di condividere con lui sentimenti di affetto, di amicizia o di semplice appartenenza. Caro Coriolano, il tuo ricordo accompagnerà a lungo le nostre giornate rotariane; continueremo a immaginarti, sorridente e con le gambe accavallate, seduto come sempre in prima fila.

Francesco Sesso

L'importanza di una corretta alimentazione

Le patologie croniche rappresentano oggi la principale causa di morte nel mondo. Secondo la *World Health Organization* circa 17 milioni di persone muoiono prematuramente ogni anno a causa di condizioni croniche, tra cui cardiopatie, tumori e patologie neurodegenerative. Tra i maggiori fattori di rischio alla base di queste patologie spiccano: alimentazione scorretta, livelli eccessivi di sedentarietà, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di bevande alcoliche, sovrappeso e obesità.

In particolare, la massa grassa in eccesso, che caratterizza queste ultime due condizioni, si comporta come un vero e proprio focolaio pro-infiammatorio in grado di alterare i processi metabolici dell'organismo e di spianare la strada alle patologie croniche moderne. In una società *obesogenica* come la nostra, l'alimentazione moderna è caratterizzata da un introito calorico eccessivo rispetto alla spesa energetica, da un consumo sproporzionato di cibi processati, di grassi e di proteine animali, e da un consumo insufficiente di frutta e verdura. Conseguenza diretta di tale condizione è rappresentata da livelli progressivamente crescenti di sovrappeso e obesità, con ripercussioni negative sulla salute e sulle spese sanitarie, che in futuro, come evidenziano studi di previsione economica, non potranno più essere sostenute dallo Stato.

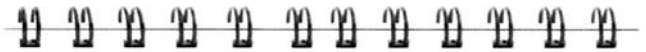
La Calabria è una delle regioni con i più elevati tassi di sovrappeso e obesità, soprattutto infantile; uno scenario quasi paradossale se si pensa che la nostra regione è la culla della *Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento*, ovvero quella di Nicotera degli anni 60'. Durante quegli anni, lo statunitense Ancel Keys rilevò come a Nicotera, cittadina a 60 Km a nord di Reggio Calabria, fossero presenti i più bassi tassi d'incidenza di cardiopatie rispetto ad altre realtà italiane ed europee dell'epoca. Ciò era fortemente connesso allo stile di vita della popolazione che, prettamente contadina e rurale, si basava su un quotidiano e faticoso lavoro nei cam-

pi, e su un'alimentazione povera caratterizzata da cereali integrali, legumi, verdura, frutta, pesce e poca carne bianca; la maggiore fonte di grassi era rappresentata dall'olio d'oliva.

Sovrappeso e obesità all'epoca erano inesistenti, così come ipertensione e cardiopatie. Le numerose evidenze scientifiche dell'ultimo ventennio, in effetti, hanno dimostrato che adottare tale regime alimentare può contribuire a ridurre il rischio di cardiopatie, di *diabete di tipo 2*, di patologie neurodegenerative, di tumori e di mortalità totale. Purtroppo, la stessa *Dieta Mediterranea di Nicotera* ha subito nel tempo i processi di occidentalizzazione e oggi, a differenza del passato, nella stessa cittadina calabrese i livelli di sedentarietà sono notevolmente aumentati, così come il consumo elevato di proteine e di grassi animali, a discapito del consumo di legumi, cereali integrali e verdura; contestualmente è stato rilevato un aumento significativo dell'incidenza di sovrappeso, obesità, patologie cardiovascolari e tumori, tra cui carcinoma mammario e tumore al colon-retto.

Uno scenario negativo esteso ormai a tutta la Calabria, una terra ricca di prodotti di eccellente valore nutrizionale, come la *cipolla di Tropea*, fonte inestimabile di *quercitina*, antiossidante dalle importanti proprietà antinfiammatorie; come il bergamotto, i cui *flavonoidi* sono in grado di esplicare una potente azione *ipocolesterolemizzante*; come l'olio di olive calabresi, dal contenuto *polifenolico* straordinario. In conclusione, alla luce dei crescenti tassi di condizioni croniche moderne, è necessario praticare maggiore attività fisica e modificare le proprie abitudini alimentari, riducendo il consumo di alimenti processati e raffinati, aumentando verdura, legumi e cereali integrali, e valorizzando il consumo dei prodotti della Nostra Terra, dalle proprietà nutrizionali uniche.

Daniele Basta



Una serata con il FAI

Nella riunione *a caminetto* – Interclub – del 14 marzo ho avuto l'onore e il piacere, in qualità di Capo della Delegazione FAI di Cosenza, e su invito del Presidente del Club Cosenza Nord, di parlare del FAI agli amici rotariani.

Il FAI, *Fondo Ambiente Italiano*, è una fondazione senza scopo di lucro istituita nel 1975, e ispirata a un'idea di Elena Croce, sul modello del *National Trust* britannico, per tutelare, promuovere e valorizzare il patrimonio artistico, storico e paesaggistico italiano, diffondendone la conoscenza e formando la coscienza civica dei più giovani.

In quanto fondazione, il FAI riceve per donazione o legato da privati, o in concessione da enti pubblici, dei beni di interesse culturale che vengono restaurati dopo approfonditi studi e resi fruibili per il pubblico (con ingresso gratuito per gli iscritti), oltre che fondi rivenienti da iscrizioni, contributi e donazioni. Oggi i Beni del FAI, di varia tipologia, sono 61 in tutto il territorio italiano e, fra questi, in Calabria, vi è la Riserva naturalistica dei Giganti della Sila, in località Fallistro di Camigliatello Silano, in concessione dal Parco Nazionale della Sila, e l'adiacente Casino Mollo, costituente la prima donazione da privati al FAI nell'Italia meridionale, prossimo al restauro.

Il FAI opera avvalendosi di una struttura di dipendenti e collaboratori, nella sede di Milano e negli uffici di Roma, oltre che di una capillare rete di volontari facenti capo a 19 Direzioni Regionali, a 124 Delegazioni, a 90 Gruppi FAI e a 91 Gruppi Giovani, che attuano gli scopi della Fondazione sul proprio territorio, in particolare organizzando eventi periodici per i propri iscritti, oltre che le aperture straordinarie in occasione delle principali manifestazioni di raccolta fondi del FAI nazionale, che sono le *Giornate FAI di Primavera* e le *Giornate*

Laura Carratelli

(continua in ultima)

BLOCCO NOTES

Ancora sul cerimoniale

Le riunioni rotariane si distinguono per la cura con cui sono preparate, dunque per l'ordine e l'armonia che ne consegue nelle diverse fasi che caratterizzano gli eventi ordinari del club – Passaggio delle consegne, Visita del Governatore, Incontri di formazione, Assemblee, Conviviali, Forum, Interclub – e gli eventi ordinari del distretto – SISDE (*Seminario d'istruzione squadra distrettuale*), SIPE (*Seminario d'istruzione presidenti eletti*), Assemblea distrettuale, Seminari sulla *Rotary Foundation*, sull'Effettivo, sulla *Leadership*, Seminario delle commissioni, RYLA, *Junior day*, Congresso, Forum distrettuali.

Anzi, si può dire che l'immagine del Rotary dipende molto dall'efficienza organizzativa, affidata al Prefetto, che, oltre ad affiancare il Presidente (o il Governatore) nelle pubbliche relazioni, accoglie, con "l'affabilità del padrone di casa", autorità, ospiti, soci, soci di altri club in visita, occupandosi della loro sistemazione nella sala delle riunioni e a tavola nelle conviviali. Il Prefetto gestisce in particolare gli *oggetti* del cerimoniale: le *bandiere* e il *labaro*, di cui si è detto nel bollettino di gennaio; la *campana*, il cui suono segna l'inizio e la fine delle riunioni; i *mezzi audiovisivi* per la proiezione delle immagini durante le conferenze, e, nelle manifestazioni più importanti, per la diffusione audio degli inni, che si susseguono secondo le precedenze delle bandiere (inno nazionale, inno europeo, inno del Rotary), da ascoltare in piedi e con lo sguardo rivolto alle bandiere.

Della "ruota", scheda speciale che reca l'ideogramma rotariano destinato all'attestazione delle presenze, si occupa invece il Segretario, che provvede alla raccolta delle firme iniziando da quella del Presidente. La ruota viene chiusa, secondo consuetudine, dalla firma del Segretario o da chi è seduto alla destra del Presidente.

L'alecampo

(segue dalla terza pagina)

FAI d'Autunno, collaborando all'uopo con le istituzioni locali pubbliche e private. Promuove, inoltre, il censimento biennale dei *Luoghi del Cuore*, che nel 2018 ha registrato più di 2.200.000 voti.

Il 23 e il 24 marzo scorsi, in 430 località italiane, in occasione della XXVII edizione delle Giornate FAI di Primavera, sono stati "aperti" ben 1.100 luoghi di interesse culturale, illustrati, al pubblico di ben 770.000 visitatori, da 40.000 *Apprendisti Ciceroni*, studenti delle scuole locali appositamente preparati nel quadro di un progetto approvato dal Ministero dell'Istruzione. La Delegazione di Cosenza ha organizzato, a San Giovanni in Fiore, le visite dell'Abbazia Florense, a cura degli Apprendisti Ciceroni dei Licei del posto, con l'apertura straordinaria dei Matronei, solitamente chiusi al pubblico, del Museo Demologico, con l'esposizione – per l'occasione – degli *Ori antichi* dei Maestri Spadafora, e delle produzioni attuali degli orafi Angotti, Guzzo e Pertichini, nonché delle antiche lastre fotografiche dell'Archivio Marra; inoltre, per gli iscritti, l'ingresso esclusivo al Palazzo Barberio, facente parte delle Dimore Storiche d'Italia, con l'esposizione di antichi testi dell'Archivio storico della famiglia.

I visitatori, nelle due giornate, sono stati circa 1.500, con grande soddisfazione dei volontari, degli studenti e dei loro docenti, e delle istituzioni che hanno collaborato in perfetta sintonia con la Delegazione (Comune di San Giovanni in Fiore e Centro Internazionale di Studi Gioachimiti).



PROGRAMMA DI APRILE
Mese dedicato alla salute materna e infantile

Martedì 2, ore 19:00 - Hotel Royal
Riunione del Consiglio Direttivo.

Martedì 9, ore 20:15 - Hotel Royal
Commemorazione del nostro socio PDG
Coriolano Martirano.

Mercoledì 10, ore 17:00
Casa famiglia "Divina Provvidenza"
Dono delle uova pasquali ai bambini ospiti
della casa famiglia.

**Sabato 13, ore 18:00 - Parco degli Enotri,
Mendicino**
Celebrazione del settantennale del club.

**Sabato 13, ore 20:30 - Parco degli Enotri,
Mendicino**
Conviviale per lo scambio degli auguri di Pasqua.

Martedì 23, ore 19:30 - Duomo di Cosenza
Concerto di Pasqua: "Il divino in musica";
in collaborazione con
l'Associazione culturale "Polimnia".



ROTARY CLUB COSENZA
Rotary International - Distretto 2100
Anno sociale 2018 - 2019

Governatore del Distretto: *Salvatore Iovierno*

Presidente del Club: *Francesco Sesso*

Stampato a uso interno del Club
a cura di *Alessandro Campolongo e Paolo Piane*