

Il Nostro Villaggio

ANNO X - N.4 - DICEMBRE 2017



Trieste - Castello di Miramare



Associazione Nazionale Pensionati
della Banca di Roma

AUGURIAMOCI UN 2018 PIENO DI RISULTATI

Dieci anni della "Voce" dell'Associazione

Questo numero è l'ultimo del decimo anno della nostra Rivista. Sono trascorsi due lustri e non ce ne siamo accorti da quando si decise di sostituire il precedente *bollettino* con un vero e proprio giornale che consentisse di superarne l'inevitabile aridità. Ecco, ripresa dalla copertina del primo numero (2008), la nota di presentazione:

Il Nostro Villaggio

ASSOCIAZIONE NAZIONALE PENSIONATI DELLA BANCA DI ROMA

PERCHÉ IL NOSTRO VILLAGGIO

*Cari Amici,
la nascita di un giornale
è sempre vissuta come un
momento di grande signi-
ficatività e democrazia.
Con questo nuovo mezzo
di informazione non inten-
diamo attivare un percorso
di educazione culturale, né
tantomeno effettuare una
operazione nostalgia o vi-
vere di ricordi, per quanto
importanti.*

*Il nostro obiettivo è piut-
tosto quello di poter colti-
vare un dialogo continuo
e costante con i colleghi di
tutte le latitudini con una
comunicazione che supe-
ri l'aridità inevitabile del
semplice bollettino.*

*Intendiamo sì far leva sui
valori del passato per far
sentire ancora in noi l'or-
goglio di essere apparte-
nenti ad una grande realtà
e di essere stati ad ogni
livello protagonisti di una
storia importante nella
vita sociale ed economica
del nostro Paese, e di fare
in modo che questi valori
rimangano solidi nel tem-
po oltre che esempio ed in-
segnamento per le nuove
generazioni.*



Aprimario questo numero natalizio 2017 del Nostro Villaggio che ha in copertina una splendida immagine del Castello di Miramare a Trieste, con l'ovvio riferimento alla recente pronuncia della Corte Costituzionale in materia di rivalutazione del trattamento pensionistico di cui si parla ampiamente alle pagg. 6 e 7.

Il blocco della perequazione, per quanto punitivo e vessatorio nei confronti della nostra categoria, ha superato l'esame della Consulta e questo, senza essere dei maghi, era stato previsto ed ampiamente detto e ridetto a tutti quei nostri soci, e sono stati molti, che avevano sollecitato l'Associazione perché portasse avanti un'azione comune magari avvalendosi della collaborazione di studi legali oppure cavalcando il facile populismo di qualche "class action" della categoria.

Avevamo visto giusto ma certamente non cantiamo vittoria in quanto il colpo è stato egualmente duro per tutti e continua ad essere difficile da digerire.

A pagina 4 troverete l'opinione del Vice Presidente Mangione sulla questione, come sempre trattata con competenza.

Tornando ad argomenti più domestici, segnaliamo che il collega Mario Stefano Pepino, su proposta dell'Ufficio di Presidenza e ratifica del Consiglio Nazionale, è stato nominato Vice Presidente dell'Associazione. Ci congratuliamo con Mario al quale auguriamo buon lavoro.

Lo scorso 5 dicembre si sono con-

chuse le votazioni per il rinnovo quadriennale (1/2018 - 12/2021) del Consiglio Nazionale dell'Associazione come noto composto da 17 Fiduciari, ciascuno responsabile di una Area Territoriale.

Circa i "numeri" della votazione stessa, possiamo soltanto anticipare che sono arrivate in sede circa mille schede a riprova della voglia di partecipazione alla vita sociale, partecipazione che ci sembra ampiamente testimoniata anche dalla numerosa presenza di colleghi ai tradizionali incontri natalizi che si stanno svolgendo in quasi tutte le Regioni.

Il via è stato dato dagli amici di Macerata che sabato 18 novembre si sono riuniti numerosi per una riuscita *colazione di lavoro*.

Un riscontro fotografico di questi sempre piacevoli *amarcord* ed i risultati ufficiali del voto troveranno ampio spazio nel prossimo numero.

A seguire - pagina 5 - un aggiornamento "dal di dentro", così come nei numeri precedenti, su alcune delle più attuali tematiche del nostro Fondo Pensione che nel prossimo anno dovrebbe passare al Fondo di Gruppo; il condizionale è ancora d'obbligo vista l'importanza delle questioni tuttora sul tappeto.

Si sente nell'aria che l'argomento è in un certo senso in stand-by in attesa che le parti, Fonti Istitutive, trovino l'intesa sui futuri assetti.

Come noto gli iscritti non più attivi non partecipano direttamente alle trattative per cui assistiamo all'incongruenza che si discute di cose che riguardano il nostro futuro

senza che si possa partecipare direttamente.

A pagina 8, poi, diamo risalto ad un tema generazionale di grande attenzione per cui si può leggere da precisi dati statistici come l'Italia sia, assieme al Giappone, un Paese di vecchi e per vecchi.

Nelle news - pag.10 - ricordiamo la tradizionale Messa per i defunti officiata il 15 novembre nella Basilica dei Santi Apostoli a Roma e parliamo dell'ormai prossimo rinnovo dei piani sanitari Uni.C.A. per il biennio 2018/2019 con un intervento di Maurizio Beccari.

A pagina 12 la magia del Natale ci porta a Greccio dove San Francesco ha dato vita al primo presepe vivente della storia, e dove questa rappresentazione secolare trova sempre atmosfera e ambiente ideali.

A completamento uno scritto di Gianluigi De Marchi sulla tassazione nei paesi UE, una delicata

ricetta natalizia dello "chef" Catenacci, il punto di vista dell'avv. Raoul M. Fabrini su cibo e farmaci non consumati, la seconda parte della nota del dott. Enzo Pirrotta sull'Osteoporosi ed infine un viaggio in Mongolia sulle tracce di Gengis Khan di Sergio Dottarelli.

E' stato un anno lungo ed impegnativo che ha visto i colleghi e l'Associazione attivi nel cercare di far emergere le aspettative della categoria seppure con risultati non sempre positivi: qualche problema risolto ma molti altri che speriamo vadano in porto nel 2018 e sui quali continueremo ad impegnarci.

Un augurio affettuoso e sincero di Buon Natale e felice Anno Nuovo a tutti i colleghi ed amici della grande famiglia dell'Associazione Nazionale Pensionati della Banca di Roma.

Fulvio Matera



PENSIONATI SEMPRE PIU' TARTASSATI

La sentenza della Corte Costituzionale del 24 ottobre 2017 che tutti noi pensionati attendevamo con fiduciosa speranza ha rappresentato purtroppo una inaspettata doccia fredda sulle legittime aspettative della categoria.

Il comunicato della Corte, è formale, sintetico e non lascia alcun alternativa: "La Corte Costituzionale ha respinto le censure di incostituzionalità del decreto legge n.65 del 2015 in tema di perequazione delle pensioni, che ha inteso dare attuazione ai principi enunciati nella sentenza della Corte Costituzionale n.70 del 2015. La Corte

grave, continua con grandi sacrifici a svolgere un'indispensabile funzione sociale, tanto da essere frequentemente definita, con evidente ipocrisia, benemerita per il concreto contributo personale ed economico dei pensionati alle famiglie dei loro figli e nipoti.

La nostra speranza sull'attesa sentenza a favore dei pensionati, come tutti sanno, era basata in linea di diritto sulla precedente sentenza della Consulta, vanificata poi dal noto Decreto Legge del 2015 adottato dal Governo e poi addirittura, dalla successiva predetta nuova decisione contraria della Corte stessa.

Era fondata sul principio di corrispondenza tra il trattamento pensionistico e i contributi versati da ciascuno durante la propria vita lavorativa e soprattutto sul dettato costituzionale "di assicurare ai lavoratori mezzi



ha ritenuto che – diversamente dalle disposizioni del "Salva Italia" annullate nel 2015 con tale sentenza – la nuova e temporanea disciplina prevista dal decreto legge n.65 del 2015 realizzi un bilanciamento non irragionevole tra i diritti dei pensionati e le esigenze della finanza pubblica"

Il commento al riguardo secondo il "diritto romano" sarebbe solamente il seguente: Dura Lex sed Lex, la Legge è dura ma va rispettata.

Il nostro giudizio, invece, non può che essere assolutamente negativo: siamo rimasti con in mano soltanto un pugno di mosche; è stato approvato un provvedimento che la stessa Corte aveva considerato incostituzionale; non è stato rispettato l'interesse sociale più volte e da varie fonti riconosciuto; è stata ulteriormente penalizzata una categoria duramente colpita, soprattutto nell'ultimo decennio, con blocco della perequazione e con aumento delle imposte. Tale categoria si sta sempre più impoverendo e, cosa ancora più

adeguati alle loro esigenze di vita in vecchiaia".

A questo punto non è più differibile una decisa azione dei pensionati tutti, tesa ad ottenere, approfittando anche delle prossime elezioni politiche, i necessari e ormai improrogabili provvedimenti per la difesa del potere d'acquisto dei trattamenti pensionistici.

Queste note, appunto, vogliono essere il primo spunto per far sentire la voce della categoria.

In conclusione desidero addolcire un pochino la pillola informandovi che, salva la possibilità di ulteriori ripensamenti, a decorrere dal 1 gennaio p.v. l'INPS applicherà sull'importo delle pensioni un incremento del 1,3% quale recupero dell'inflazione, anche se tale aumento sarà riconosciuto per intero soltanto alle pensioni di importo fino a tre volte il minimo pensionistico mentre sarà ridotto gradualmente per quelle superiori.

Luigi Mangione

SULLA CONVERGENZA DEL FONDO PENSIONE EX BANCA DI ROMA AL FONDO DI GRUPPO UNICREDIT

L'articolo apparso nell'ultimo numero de "Il Nostro Villaggio" (per chi non se lo ritrovasse è facilmente reperibile sul sito dell'Associazione), rappresentava sinteticamente la situazione che si va profilando nel processo di unificazione di tutti i Fondi Pensione del Gruppo Unicredit.

Abbiamo accennato ad un incontro tra le Organizzazioni Sindacali ed i vertici aziendali (che per i Fondi sono le così dette "Fonti Istitutive") in programma per il 15 novembre scorso nel quale si sarebbe dovuta affrontare, oltre alle altre tematiche che riguardano gli ultimi accordi sottoscritti da Banca ed Organizzazioni Sindacali, anche la materia relativa alla Previdenza Complementare nell'intero Gruppo.

In effetti l'incontro si è svolto, ma di fatto, dopo un'elencazione appunto dei temi da affrontare, ha visto rimandare tutte le questioni ad una prossima riunione; da quello che ci viene riferito, la stessa dovrebbe tenersi entro la prima decade del corrente mese ed avere come primo punto all'ordine del giorno proprio il tema della Previdenza.

MARIO STEFANO PEPINO NUOVO VICE PRESIDENTE DELL' ASSOCIAZIONE

Pubblichiamo volentieri questo breve messaggio del neo Vice Presidente Pepino "Desidero ringraziare il Consiglio Nazionale che nella seduta del 16 ottobre scorso ha deliberato la mia cooptazione quale Vice Presidente dell'Associazione. Un grazie particolare al nostro Presidente Fulvio Matera che, insieme a Luigi Mangione (Vice Presidente in carica in quota Banco di Santo Spirito) ha proposto la mia nomina (operativa dal 1 gennaio 2018 in quota Banco di Roma) tra l'altro anche per meglio armonizzare le due anime dell'Associazione. E' un piacere lavorare in questa grande squadra a supporto di tutti gli iscritti.

Un caro saluto a tutti."

Mario Stefano Pepino

Sulla materia si dovrà trovare una sintesi condivisa che riguardi il nuovo assetto del Fondo di Gruppo ovvero: modifiche statutarie che possano essere compatibili con la gestione anche di tutti gli altri Fondi ed in particolare l'allargamento del numero dei membri del Consiglio, l'Assemblea dei Delegati ed altri aspetti relativi appunto alla sua nuova "governance" al fine, anche, di rispettare la necessità di una corretta rappresentanza degli iscritti non più attivi.



Come riportato nell'ultimo numero, si dovrà anche dare una risposta ai quesiti posti dai Consiglieri eletti del Fondo ex Banca di Roma circa il passaggio della gestione a Contribuzione Definita alla Sezione Seconda del Fondo di Gruppo da realizzarsi, secondo gli accordi sindacali a suo tempo intercorsi, entro il primo gennaio 2018.

Vi terremo aggiornati sugli sviluppi anche tramite il sito www.associazionepensionatibdr.it.

DALLA CORTE COSTITUZIONALE NO ALLA RIVALUTAZIONE DELLE PENSIONI

La Corte Costituzionale, lo scorso 25 ottobre, ha disinnescato la «mina» delle perequazioni.

In pratica, la Consulta ha dichiarato «non incostituzionale» la disciplina temporanea delle rivalutazioni degli assegni pensionistici prevista dal decreto legge 65 del 2015 (il cosiddetto decreto Poletti) in quanto esso realizza «un bilanciamento non irragionevole tra i diritti dei pensionati e le esigenze della finanza pubblica». Con quella normativa il governo Renzi sanò a costi ridotti gli effetti di un'altra sentenza della Corte stessa che dichiarò illegittimo il blocco delle rivalutazioni deciso dal premier Monti e in primis dal ministro del Lavoro Fornero, con il decreto «salva Italia» di fine 2011 che azzerò per il biennio 2012-2013 gli adeguamenti. Quel pronunciamento sarebbe

potuto costare oltre 24 miliardi di euro ma il decreto Poletti mise una pezza indicizzando al 100% gli assegni fino a 3 volte il minimo, al 40% quelli compresi tra 3 e 4

che il governo Renzi, tutto sommato, si comportò bene perché salvaguardò anche le finanze pubbliche. Certo, la formula è un po' fumosa anche perché a rimetterci



volte, al 20% quelli tra 4 e 5, al 10% quelli tra 5 e 6, mentre nulla ottenne chi aveva pensioni di importi superiori a 3.100 euro lordi al mese. Il costo si ridusse a soli 2,8 miliardi. La Consulta ha sancito

sono stati i soli pensionati, per l'ennesima volta scippati dei loro sacrosanti diritti, che dovranno, così, continuare ad aspettare tempi migliori per avere qualche decina di euro in più al mese (perché di questo, in fondo, si tratta) che, comunque, avrebbe fatto loro molto comodo. Occorre ricordare, tuttavia, che il periodo di vigenza del decreto Poletti è terminato e per il quinquen-

PERDITA PER MANCATA RIVALUTAZIONE

90 euro al mese per pensioni di 1.500 euro lordi
 160 euro al mese per pensioni di 3.000 euro lordi
 330 euro al mese per pensioni di 6.000 euro lordi.

enio 2014-2018, secondo le promesse del Governo, varranno gli indici di rivalutazione fissati sempre dal governo Letta (al 100% fino a tre volte il minimo, 95% tra 3 e 4 volte fino al 45% sopra le sei volte il minimo) che si applicheranno al tasso calcolato dall'Istat sulla base dell'indice dei prezzi per le famiglie senza tabacchi e che dovrebbe attestarsi, per quest'anno, all'1,2-1,3%.



Nessuno si aspetti di scialare: si tratterà di una decina di euro in più al mese considerata l'Irpef e le sue addizionali.

sopra le 5 volte il minimo (circa 2.510 euro lordi mensili) la rivalutazione sarà al 75% dell'indice. La mancetta per i nipoti potrebbe

essere gratificante. E forse si potrà andare al ristorante e non solo in pizzeria.

Francesco Proietti

Si potrà mangiare una pizza fuori in più ogni tre mesi, tanto per fare un esempio.

O dare una mancetta simbolica al nipotino ogni mese.

Andrà un po' meglio, sempre che l'inflazione si mostri ben intonata, a partire dal 2019.

Tra quindici mesi ritornerà in vigore il metodo di perequazione fissato dalla Finanziaria 2001 del governo Amato.

Per i trattamenti

INDICI RIVALUTAZIONE PENSIONI IN RAPPORTO A TASSO ISTAT

Scaglioni	2014-2018 Legge 147/2013	Dal 2019 Legge 388/2000
Entro 3 volte il minimo (1505 euro mensili lordi)	100%	100%
Tra 3 e 4 volte il minimo (2.007 euro mensili lordi)	95%	90%
Tra 4 e 5 volte il minimo (2.510 euro mensili lordi)	75%	90%
Tra 5 e 6 volte il minimo (3.011 euro mensili lordi)	50%	75%
Oltre 6 volte il minimo (sopra i 3.011 euro mensili lordi)	45%	75%

SIAMO UN PAESI PER VECCHI E DI VECCHI

Siamo un Paese per vecchi e di vecchi: se continuiamo così fra trent'anni saremo il terzo stato più vecchio al mondo.

L'Italia è già oggi un Paese di anziani ed è destinata a diventare nel 2050 il terzo Paese più vecchio al mondo, dietro al Giappone e alla Spagna.

E' quanto emerge - allarmante - dal rapporto dell'Ocse "Preventing Ageing Unequally" ("Come prevenire l'ineguale invecchiamento), in cui l'organizzazione di Parigi rileva che "già oggi l'Italia è uno dei più vecchi Paesi dell'Ocse" e nel 2050 avrà 74 over 65enni ogni 100 persone tra i 24 e i 64 anni, contro i 38 attuali e dietro al Giappone, che ne avrà 78 e la Spagna (76).

Dati che si inseriscono in un contesto dove continua l'allarme giovani in Italia.

Per l'Ocse negli ultimi 30 anni il gap tra le vecchie generazioni e i giovani in Italia si è allargato. Il tasso di occupazione, tra il 2000 e il 2016 è cresciuto del 23% tra gli anziani di 55-64 anni, dell'1% tra gli adulti di età media (54-25 anni) ed è crollato dell'11% tra i giovani (18-24 anni).

Dalla metà degli anni Ottanta il reddito degli anziani tra i 60 e i 64 anni è in crescita del 25% più che tra i 30-34enni. Inoltre il tasso di povertà si è incrementato tra i giovani, mentre è calato rapidamente tra gli anziani. Più nel dettaglio il tasso di povertà nei Paesi Ocse è

dell'11,4%, contro il 13,9% tra i giovani e il 10,6% tra i 66-75enni. In Italia, spiega l'Ocse, "le ineguaglianze tra i nati dopo il 1980 sono già maggiori di quelle sperimentate dai loro parenti alla stessa età". E, poiché "le diseguaglianze tendono ad aumentare durante la vita lavorativa, una maggiore disparità tra i giovani di oggi comporterà probabilmente una maggiore diseguaglianza fra i futuri pensionati, tenendo conto

del forte legame che esiste tra ciò che si è guadagnato nel corso della vita lavorativa e i diritti pensionistici".

E a stare peggio, in termini di stipendio, sono le donne: in Italia percepiscono stipendi più bassi di oltre il 20% rispetto agli uomini. Non solo, sono spesso costrette a lasciare il mondo del lavoro per prendersi cura dei familiari.

L'organizzazione di Parigi precisa che le donne percepiscono stipendi che sono di "oltre il 20% più bassi" di quelli degli uomini, e che nel nostro Paese la percentuale di persone oltre i 50 anni (in maggioranza donne) che si prendono cura dei loro cari è del 13%, contro il 5% della Svezia.

Per prevenire, mitigare e far fronte a queste diseguaglianze, l'Ocse suggerisce, in particolare per l'Italia, di "fornire servizi di buona qualità per l'infanzia e migliorare l'educazione dei bambini, specie tra i settori più svantaggiati".

Questo, nota l'Ocse, potrebbe accrescere la partecipazione delle donne al mercato del lavoro. Inoltre occorre "assicurare una migliore transizione dalla scuola al mondo del lavoro, per combattere la disoccupazione di lunga durata e migliorare le capacità di apprendimento dei lavoratori più anziani.

M.B.



COSTRUIRE L'EUROPA

Alla fine del millennio si diede un sigillo all'evoluzione europea con i Trattati che delineavano un'entità soprannazionale e si mise in atto un grande progetto che avrebbe dovuto costituire l'inizio di una nuova era: **l'adozione dell'euro, la moneta unica europea che cancellava le identità nazionali nel campo finanziario.**

Ottima idea, alla quale purtroppo non è seguito nulla di altrettanto efficace. Oggi i 28 paesi dell'Unione hanno **diverse legislazioni fiscali, diverse legislazioni del lavoro, diverse legislazioni previdenziali, diversi sistemi giudiziari.** Insomma, finanziariamente l'Europa è unica, sotto tutti gli altri aspetti (tranne rare eccezioni come la libera circolazione delle merci e delle persone) è frazionata in un variopinto, caotico ed inefficace panorama.

Pensiamo solo al trattamento fiscale dei redditi delle persone fisiche: le aliquote sono diversissime da un paese all'altro, le fasce di reddito imponibile variano da una sola (Slovacchia) ad una ventina (Lussemburgo) e non esiste nessuna omogeneità nel trattamento delle persone. (vedi Tav.1)

Nel caso specifico dei pensionati, le elaborazioni fatte da un istituto di ricerca europea (vedi Tav.2) sono eloquenti: un pensionato con 20.000 euro di reddito paga imposte per 483 euro in Olanda e 5.206 in Italia.

Se il suo reddito sale a 60.000, il minimo da pagare è di euro 9.272 in Germania ed il massimo di euro 20.608 in Italia. **Annotazione sconcertante: siamo il paese che tassa maggiormente i redditi delle persone dopo averle "tosate" tutta la vita durante la loro fase lavorativa!**

Sarebbe necessario un "colpo d'ala" mettendo mano veramente (e non solo a parole) all'unificazione delle leggi e dei comportamenti almeno in tutti i paesi che adottano l'euro, per evitare squilibri e differenziazioni che nuocciono all'Europa e (come dimostrato dall'affiorare di sentimenti antieuropei) rischiano di vanificare il "sogno europeo".

Chissà se i politici riusciranno a metter da parte il loro egoismo e ad anteporre gli interessi europei a quelli meramente nazionali ed addirittura personali

Gianluigi De Marchi

TAV. 1 – ALCUNI ESEMPI DI TASSAZIONE IN PAESI DELL'UNIONE EUROPEA

ITALIA

Reddito imponibile	Aliquota
fino a 15.000	23%
Da 15.001 a 28.000	27%
Da 28.001 a 55.000	38%
Da 55.001 a 75.000	41%
Oltre 75.001	43%

GERMANIA

Reddito imponibile	Aliquota
Da 0 a 8.004	0%
Da 8.005 a 52.881	14%
Da 52.882 a 250.830	42%
Oltre 250.830	45%

FRANCIA

Reddito imponibile	Aliquota
Da 0 a 5.963	0%
Da 5.963 a 11.896	5,5%
Da 1.896 a 26.420	14%
Da 26.420 a 70.830	30%
Oltre 70.830	41%

IRLANDA

Reddito imponibile	Aliquota
Da 0 a 32.800	20%
Oltre 32.801	41%

LUSSEMBURGO

Reddito imponibile	Aliquota
Da 0 a 11.265	0%
Sono previste 17 fasce di reddito con aliquote crescenti fino a 41.793	
Oltre 41.794	39%

SLOVACCHIA

Aliquota unica 19%

FONTE: K Studio associato, partner di KPMG International

TAV. 2 – LA TASSAZIONE DI ALCUNI "PENSIONATI TIPO"

Reddito	Italia	Germania	Francia	Spagna	Irlanda	Olanda
20.000	5.206	1.679	1.461	5.070	4.000	483
60.000	20.608	9.272	12.469	15.992	17.712	13.309
100.000	38.400	26.073	27.642	38.831	34.112	34.109

FONTE: K Studio associato, partner di KPMG International

PIANI SANITARI UNI.C.A. 2018/19

Il collega Maurizio Beccari, già consigliere Uni.C.A. ci manda questa nota esplicativa sui prossimi rinnovi dei piani sanitari UNI.C.A. che volentieri pubblichiamo.

Come noto, con il prossimo 31 dicembre arriveranno a scadenza le coperture assicurative offerte da Uni.C.A. RBM/Previmedical si è aggiudicata la gara per il rinnovo, cui hanno partecipato i principali player del settore. Positiva l'assegnazione a RBM/Previmedical, sia per la positiva esperienza con il partner che per l'ormai sperimentata procedura operativa. Nel mese di dicembre proseguiranno le trattative del C.d.A. per la stipula definitiva delle polizze che saranno pubblicate sul sito di UniCa <https://unica.unicredit.eu> a fine mese, insieme all'importo dei premi da pagare (in due rate per i titolari di Fondo Pensione, a mezza SATA/ex RID per gli altri).

Presumibilmente premi e prestazioni, salvo poche e modeste variazioni, dovrebbero mantenersi sostanzialmente invariati.

Dopo il 15 gennaio, nell'area riservata di ogni iscritto, sarà aperto il "pannello di adesione" che consentirà ai Colleghi già accreditati telematicamente di rinnovare on-line l'iscrizione in modo di poter accedere alle prestazioni in forma diretta a partire da fine febbraio/primi marzo e richiedere i rimborsi per le prestazioni nel frattempo fruiti in forma indiretta.

Successivamente, solo a coloro che non hanno rinnovato on-line, verrà inviata la usuale raccomandata con l'informativa e la modulistica per l'adesione, da ritornare a UniCa, e con accesso alla "diretta" a partire dal mese di aprile. Nel periodo di consolidamento delle adesioni saranno disponibili in forma diretta, come in precedenza, solo le prestazioni di ricovero.

E' quindi importante che tutti i Colleghi, se non già fatto, attivino la pro-

MOMENTI E IMMAGINI DELLA MESSA DI SUFFRAGIO PER I DEFUNTI



pria area riservata, con le credenziali a suo tempo ricevute, per usufruire tempestivamente dell'assistenza in forma diretta.

Chi non ne disponesse, può richiederle di nuovo, via mail, al sito pol-sanpen@unicredit.eu (gli esodati a: ucipolsan@unicredit.eu).

Vi invito quindi a verificare la correttezza dell'indirizzo presente nell'archivio anagrafico di Uni.C.A.

Una buona notizia per gli ultraottantacinquenni: su pressanti e insistenti sollecitazioni delle Associazioni Pensionati nei confronti della Cassa, è in fase di definizione una nuova polizza cui potrà aderire il solo titolare, e l'eventuale coniuge, già assicurato al 31/12/2015 o che ha compiuto gli 85 anni nel corso del biennio

2016/17. Le prestazioni dovrebbero essere analoghe alla BASE PIU'p, con una maggiorazione del 10-15% ma senza presentazione del Certificato Anamnestico. Invito pertanto tutti i Colleghi alla massima attenzione e a seguire le modalità di adesione per il nuovo biennio 2018/19, per non perdere definitivamente l'assistenza sanitaria di Uni.C.A.

Maurizio Beccari
pensionati@beccari.eu

Sul sito www.associazionepensionatibdr.it potrete trovare sull'argomento il testo integrale della lettera del Presidente e del direttore di Uni.C.A.

Hanno aderito all'Associazione ... e li accogliamo con simpatia:

VERDONE FRANCESCO	MASCALUCIA	ROLLI LUCIANA	TRIESTE
SERAFINI SANDRA <i>VED. ANTONELLI</i>	SANSEPOLCRO	IZZI TIZIANA	LATINA
MELE VINCENZO	POLLENA TROCCHIA	ROMEO ELVIRA ESTER	CATANIA
PIRO SALVATORE	NAPOLI	CAMERA VINCENZO	ROMA
MARRA MARIA ROSARIA	AVERSA	TESTONI ENZO	CAPIAGO INTIMIANO
VILLA MASSIMO GIUSEPPE	TORINO	AUGLIERA CONCETTA	PADOVA
GIANNELLI CARLO	CAGLIARI	NARDONI GIULIANO	GRADISCA D'ISONZO
ONIDA DIEGO SERAFINO	CAGLIARI	TAGLIAVINI GIORGIO	BOLOGNA
SERRELI GIUSEPPE	CAPOTERRA	MAIMERI RICCARDO	ROMA
ATRIPALDI VIRGINIA <i>VED. MAZZETTI</i>	ROMA	ALTAROCCA PLINIO	ROMA
TOZZI DANIELA	PONTASSIEVE	VIZZICH ANDREA	TRIESTE
MARONGIU ENRICO	ROMA	BELLIN ORNELLA	CONSELVE
VITANTONIO ROBERTO	ROMA	LA BARBERA GIOVANNI	PALERMO
ABBATINI ROBERTO	BOLOGNA	FLORIO DOMENICO	TREVISO
PALMIERI GIANFRANCO	PONTASSIEVE	ROSSI ROBERTO M.C.	CASTIGLIONE DEL LAGO
BASTARI GILBERTO	ROMA	SANTINI RITA	ROMA
CORIDDI MARIA RITA	ROMA	GIUNTA VITTORIO	PALERMO
GRIGOLETTO ALBANO	PIOVE DI SACCO	CASALINO GIOVANNI BATTISTA	ROMA

Hanno lasciato l'Associazione ... e li ricordiamo con rimpianto:

ACCORSI	MARIA	BOLOGNA	LODDO	GIULIANO	CAGLIARI
ANNULLI	PIERGIORGIO	ROMA	MARI	MARIO	TRIESTE
AUDISIO	ANTONIETTA	GENOVA	METZLER	GIORGIO	BARDOLINO
AVANZINI	GIUSEPPINA	FORNOVO DI TARO	MOLINO	ETTORE	TORINO
AVI	GUIDO	BOLZANO	MORZENTI	PIETRO	BERGAMO
BALDINI	GIORGIO	ROMA	NERI	GIORGINA	ROMA
BARCHIESI	GIOCONDA	LORETO	ONOFRI DOLORES	LUCIANA	ROMA
BASILE	TERESA LUCIA	MILANO	PALLAVICINI	SIMONA	TORINO
BORGIA	LUIGI	FOGGIA	PAOLONI	CARLO	CAMOGLI
BOTTA	LUCIANA	GENOVA	PERFETTI	AUGUSTA	FOGGIA
BURZA	ANTONIETTA	TARQUINIA	PINZERATO	ADA	ABANO TERME
CANCIANI	ALDO	UDINE	PRASSEDE	BARBARA	TIVOLI
CAPEZZONE	DE JOANNON	BRUNO ROMA	RE	MARIA	NERVIANO
CERCIELLO	RENATO	NAPOLI	ROSSI	UMBERTO	ROMA
CORONA CARLO	FERRUCCIO	MONTERENZIO	SANDI	CELESTE	VENEZIA
D AGOSTINO	PIETRO	ROMA	SCRIBANO	GIORGIO	ROMA
D ORAZIO	ROBERTO	SULMONA	SIBONI LILIANA	GIUSEPPINA	MILANO
DICEGLIE	VITO	TRIGGIANO	SILVESTRI	MARIO	CECINA
DURANTE	NICOLA	ROMA	SORGE	ALBERTO	ROMA
FANELLI	CONCETTA	ROMA	SORGI	MARINO	ROMA
FERRETTI	FAUSTO	ORVIETO	SPINETTI	LADISLAO	ROMA
FIorentINI	ROLANDO	ROMA	STEFANUCCI	MEDORO	FABRICA DI ROMA
GARAVOGLIA	GIOVANNI	BIELLA	TICCHIONI	LUCIANA	ROMA
GASPARINI	COSETTA	ROMA	VENTURINI	ALBERTO	ROMA
LASCARO	PIETRO	SIRACUSA	ZONTA	MARINO	TRIESTE
LEONETTI	ANTONIA	ROMA			

IL PRESEPIO VIVENTE DI GRECCIO

In queste settimane lo troviamo in tutte le case, ma c'è un luogo che celebra ogni anno quello... originale. È il presepe vivente di Greccio, borgo del Reatino dove la tradizione vuole sia stato rappresentato nel 1223 il primo presepe della storia a opera di San Francesco d'Assisi: una rievocazione storica, più che una semplice rappresentazione, che continua dal 1972. È difficile sapere con esattezza come dovesse svolgersi otto secoli fa la scena, ma l'obiettivo del presepe è presumibilmente lo stesso di oggi: raccontare nel modo più immediato possibile l'evento misterioso della nascita di Gesù. Il Santo di Assisi organizzò il pre-

sto tema, anche filtrate dall'anima di artisti contemporanei.

San Francesco viene ricordato ovunque a Greccio: come la statua alta 5 metri e posta nel cortile del Museo che rappresenta il Santo in atto di rivolgere le mani verso il cielo e con una colomba nella mano destra.

Del resto il binomio costituito dal Santo e dal Presepio trasuda anche il centro del paese, una sorta di museo a cielo aperto in quanto ospita il "Sentiero degli artisti", un percorso che passa per le vie del centro con 26 opere disegnate sui muri delle case.

Per rappresentare lo spirito francescano sono stati chiamati maestri da tutto il mondo. Ma Greccio risponde pure agli appassionati di trekking con una significativa proposta. Partendo infatti dalla Fonte del Lupetto, poco sopra l'abitato, dichiarata già nei primi anni del Novecento digestiva e diuretica, si può raggiungere la Cappelletta, una chiesa dedicata a San Francesco situata a oltre 1200 metri di altitudine da cui nei giorni molto limpidi la vista si perde fin quasi sulla città di Roma. Inoltre nel 2016 cade il millenario di fondazione dell'abitato di Greccio.



sepe all'interno di una grotta a poche centinaia di metri dal centro abitato, che venne inglobata nel Santuario francescano qualche anno più tardi. Nella grotta un affresco di scuola giottesca, riportato ad antico splendore nel 1952, rappresenta la scena del Presepio di Greccio e la Natività di Betlemme.

Nell'attiguo convento la cella e la roccia su cui San Francesco dormiva. Il Santuario è un'occasione per visitare Greccio che per la sua imponente posizione sembra sorgere dalla nuda roccia. Proprio perché questo incantevole luogo è l'autentica capitale del presepe, l'Amministrazione Comunale vi ha allestito il Museo internazionale del presepio, dando nuova vita alla chiesa di Santa Maria del Duecento, dove si ospitano le espressioni artistiche di tutte le culture su que-

Per celebrarla nel migliore dei modi sono allestite capanne in legno all'interno delle quali si possono trovare goloserie gastronomiche artigianali locali e non. E se è vero che dire Greccio vuol dire Presepio ad arricchire l'attesa del 24 dicembre viene allestita una caratteristica mostra mercato dell'artigianato e dell'oggettistica per il presepio giunta lo scorso anno alla sua diciottesima edizione.

Anche questa è un'ottima occasione per una imperdibile visita a Greccio.

Il Presepe viene rappresentato il: 24 dicembre alle 22.30; 26 dicembre alle 17.30; 1, 6, 7, 8 gennaio alle 17.30. Il Mercatino di Natale è attivo dal 3 all'11 dicembre, il 17 e il 18, dal 24 al 26, dal 29 all'1 gennaio, il 5 e 6 gennaio.

PANDORO FATTO IN CASA

Prima fase - preparazione biga:

Farina manitoba 0 gr. 65, acqua tiepida gr. 30, lievito di birra panetto da gr. 25.

Sciogliere il lievito nell'acqua a 30 gradi, versare la farina nell'impastatrice aggiungere l'acqua con il lievito ed impastare.

Formare una palla. Far lievitare nel forno spento ma con la luce accesa per 1 ora o fino al raddoppio dell'impasto.

Seconda fase - preparazione primo impasto:

Farina manitoba 0 gr. 120, zucchero gr. 80, un uovo intero.

Mettere la biga nell'impastatrice, aggiungere la farina, lo zucchero e metà uovo ed iniziare ad impastare.

Aggiungere l'altro mezzo uovo ed impastare per 15 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico (la pasta dovrà staccarsi dalle pareti dell'impastatrice). Formare una palla e metterla a lievitare coperta con un panno nel forno spento ma con la luce accesa fino al raddoppio.

Terza fase - preparazione secondo impasto:

Farina manitoba 0 gr. 250, zucchero gr. 200, miele gr. 20, 2 tuorli, essenza di vaniglia un cucchiaino, buccia grattugiata di un limone, 3 uova intere, burro gr. 185.

Mettere il primo impasto nell'impastatrice, aggiungere la farina lo zucchero il miele i tuorli la buccia del limone l'essenza di vaniglia ed iniziare ad impastare per qualche minuto, aggiungere poco alla volta le uova intere. continuare ad impastare per 20 minuti (non preoccuparsi se l'impasto risulta liquido).

Aggiungere poco alla volta il burro tagliato a pezzetti e continuare ad impastare per altri 30 minuti fino a quando il burro non sarà assorbito completamente dall'impasto.

Al termine, la pasta dovrà staccarsi dalle pareti dell'impastatrice. Se necessario aggiungete un cucchiaino di farina. Con le mani ed il piano di lavoro infarinati formate con l'impasto una palla. Imburrate lo stampo del pandoro e mettete la pasta nello stampo con la parte liscia rivolta verso il basso, imburrate la superficie della pasta, coprite lo stampo con la pellicola e mettete in forno spento ma con la luce accesa. Fate lievitare per 3/4 ore fino a quando la pasta non raggiunge il bordo dello stampo.

Preriscaldate il forno a 150° statico, togliete la pellicola dallo stampo ed infornate per 45 minuti.

A cottura terminata, togliete il pandoro dal forno e fate raffreddare per 30 minuti nello stampo.

Togliete il pandoro dallo stampo e posizionate su una griglia in modo che l'aria passi anche sotto e lasciate raffreddare completamente. Una volta freddato aspettate 24 ore per consumarlo spolverizzando la superficie con zucchero a velo.

Si consiglia di preparare questo pandoro se si dispone di impastatrice planetaria da usare alla prima velocità.



a cura di **Alessandro Catenacci**

CIBO E FARMACI NON CONSUMATI

(Non più rifiuti ma doni)

E' forse, sfuggita ai più la circostanza dell'entrata in vigore (14 settembre 2016) della Legge 19 agosto 2016 n° 166, dettata in tema di contrasto agli sprechi di beni alimentari e di farmaci invenduti.

In realtà, si è in presenza di una delle eredità lasciate dall' EXPO di Milano (1° maggio – 31 ottobre 2015) e, più in particolare, della c.d. CARTA di MILANO, documento sottoscritto da istituzioni pubbliche e private e da oltre un milione di persone, così come mirata a prendere posizione sui " principi e temi globali che impattano sul diritto al cibo, inclusi i cambiamenti climatici, la globalizzazione dell'economia e l'influenza delle grandi imprese multinazionali nel governo mondiale del cibo. "

E' da ricordare, peraltro, che mentre la Carta di Milano assume il valore di un semplice impegno di natura morale, assunto da innumerevoli soggetti, del tutto estranei tra loro, la legge n° 166/2016, viceversa, rappresenta un lascito ben più significativo e concreto.

Non solo perché pochissime sono le normative nazionali che si sono occupate degli sprechi alimentari, ma, soprattutto perché, almeno fino al 2016, era mancata, nel nostro paese, una regolamentazione giuridica del fenomeno. Di particolare rilevanza risultano, quindi, le fi-

nalità fissate dalla legge all'articolo 1, là dove si è inteso:

- *Favorire il recupero e la donazione delle eccedenze alimentari ai fini di solidarietà sociale ;*
- *Favorire il recupero e la donazione di prodotti farmaceutici ed altri prodotti;*
- *Contribuire alla limitazione degli impatti negativi sull'ambiente e sulle risorse naturali in vista della riduzione della produzione di rifiuti, del riuso e del riciclo di prodotti ;*
- *Contribuire a raggiungere gli obiettivi generali stabiliti dal Programma nazionale di prevenzione dei rifiuti ;*
- *Contribuire ad attività di ricerca, informazione e sensibilizzazione dei consumatori e delle istituzioni sul tema.*

Non meno significative sono, inoltre, le definizioni di cui all'articolo 2, là dove viene tracciata la fisionomia degli "operatori" del settore alimentare, nonché dei soggetti " donatori ".

Nell'ambito dei primi, vanno segnalati i soggetti pubblici e privati, operanti CON o SENZA SCOPO di LUCRO, svolgenti attività connesse ad una delle fasi di produzione, confezionamento, trasformazione, distribuzione, e somministrazione degli alimenti.

Quanto ai secondi, vengono considerati destinatari delle donazioni, sia gli enti pubblici, sia quelli privati, costituiti per il perseguimento, senza scopo di lucro, di finalità civiche e solidaristiche

Nell'ambito delle definizioni riportate dall'articolo 2, (lettera "c") si ricordano le c.d. "eccedenze alimentari "intese come prodotti alimentari, agricoli e agro-alimentari i quali, fermo restando il mantenimento dei requisiti di igiene e sicurezza del prodotto, sono, a mero titolo esemplificativo, e non esaustivo :

- *Invenduti o non somministrati per carenza di domanda ;*
- *Ritirati dalla vendita ;*
- *Rimanenze di attività promozionali ;*
- *Prossimi al raggiungimento della data di scadenza ;*
- *Rimanenze di prove di immissione in commercio di nuovi prodotti ;*
- *Invenduti per motivi vari e, non di meno, reimmettibili in commercio.*



Quanto, poi, alla nozione di "spreco alimentare," va detto che esso comprende l'insieme dei prodotti alimentari scartati dalla catena agro-alimentare per ragioni commerciali o estetiche, ovvero per prossimità alla data di scadenza, ancora commestibili e potenzialmente destinati al consumo umano o animale e che, in assenza di un possibile uso alternativo, sono destinati ad essere smaltiti. Per "donazione," deve intendersi una cessione di beni a titolo gratuito.

Peculiare appare, ancora, il disposto dell'articolo 3, là dove si prevede che gli operatori del settore alimentare possano "cedere" gratuitamente le eccedenze alimentari a soggetti donatari, i quali possono ritirarle direttamente ovvero incaricando all'uopo altro soggetto donatario.

Resta, poi, inteso che i soggetti donatari siano tenuti a destinare – del pari in forma gratuita – le eccedenze ricevute, idonee al consumo umano, in via prioritaria, a favore di persone indigenti.

E' consentita, altresì, la cessione a titolo gratuito, delle eccedenze di prodotti agricoli in campo o di prodotti di allevamento idonei al consumo umano ed animale ai soggetti donatari.

Tutto quanto precede, conferma ed avalla lo spirito che sottende alla legge n° 166, quello della "solidarietà politica, economica e sociale" che l'articolo 2 della Costituzione persegue.

Ed a norma dell'articolo 3 comma 2 della Carta Costituzionale, va ricordato come sia "compito della Repubblica, rimuovere ogni mezzo e quindi (anche con lo strumento legislativo che quella solidarietà incentivi e realizzi) gli ostacoli di ordine economico e sociale che limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese."

E tra i diritti sociali inviolabili di cui ogni persona è titolare, va ricompreso anche il diritto al nutrimento. E' evidente, infatti, che il principio di solidarietà in ordine ad elementi minimi, quali il cibo, valgono ad assicurare una convivenza pacifica dei consociati, all'interno della società. La legge n°166/2016, in definitiva, estende le

norme in precedenza indirizzate alle sole ONLUS, agli enti pubblici e privati costituiti per il perseguimento, senza fini di lucro, di finalità civiche e solidaristiche che promuovono e realizzano attività di interesse generale.

La legge, inoltre, al di fuori del cibo, si occupa anche di medicinali non consumati (articolo 13) e di articoli accessori di abbigliamento (articolo 14) allo scopo di facilitarne il dono o la distribuzione.

Ulteriore profilo di grande interesse pubblico, è dato dall'articolo 12, là dove si parla di finanziamento di iniziative volte a promuovere "l'utilizzo – da parte degli operatori del settore della ristorazione – di contenitori riutilizzabili, idonei a consentire ai clienti, l'asporto degli avanzi di cibo."

Trattasi, in breve, dell'uso diffuso e garantito dei c.d. "DOGGY BAGS," inquadrabili tra le pratiche virtuose del recupero degli avanzi di cibo nei ristoranti, assai ben praticato all'estero, più che nel nostro paese.

L'articolo 9 comma 3 impone, al riguardo, ai Ministeri competenti, di promuovere campagne informative in tal senso.

La legge insiste, in particolare, sulle pratiche virtuose da porre in essere nelle attività di ristorazione che consentano ai clienti l'asporto dei propri avanzi di cibo.

Il comma 4 dell'articolo 9, nell'ambito e nell'ottica di una drastica riduzione degli sprechi, invita le Regioni a stipulare accordi o protocolli, volti a promuovere comportamenti responsabili allo scopo di ridurre lo spreco di cibo ed al fine di dotare gli operatori di contenitori riutilizzabili, realizzati in materiale riciclabile, idonei, come detto, a consentire ai clienti, l'asporto dei propri cibi in eccedenza rispetto al consumo effettuato.

Per quel che attiene al problema della raccolta dei medicinali non utilizzati e scaduti, oggetto di donazione, si è in attesa che venga emanato apposito decreto che ne stabilisca le esatte modalità di distribuzione.



Avv. Raoul M. Fabrini

OSTEOPOROSI: DIAGNOSI E TERAPIA

Nella precedente puntata abbiamo chiarito come l'osteoporosi sia una condizione caratterizzata dalla riduzione della *resistenza ossea* con conseguente aumento del rischio di fratture. Ne abbiamo illustrato le principali cause, i fattori di rischio, i pericoli per i soggetti che ne sono affetti. In questa seconda puntata ci occuperemo dei problemi legati alla diagnosi possibilmente precoce di questa *malattia silente* e alla sua terapia.

Diagnosi

La misurazione della massa ossea può far parte di un controllo medico di routine e lo strumento con cui viene rilevata è la densitometria ossea o MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata). Per questo esame sono utilizzati vari tipi di apparecchiature (DEXA, TAC-Qct, ultrasuoni, ecc.), ma secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) la metodica più affidabile è la MOC DEXA poiché fornisce ottima accuratezza e precisione con piccolissime dosi di Raggi X. Può misurare la densità ossea a livello dell'anca e della colonna ver-

tebrale. In alternativa può essere eseguita l'ultrasonografia del calcagno.

Questi esami possono:

- *rilevare una bassa densità ossea prima che si verifichi una frattura e stimare le probabilità di fratture future*
- *confermare una diagnosi di osteoporosi in soggetti che abbiano già subito una o più fratture*
- *determinare la velocità di perdita ossea e monitorare gli effetti del trattamento, se l'esame viene ripetuto regolarmente con intervalli di un anno o più*
- *misurare la risposta alla terapia.*

Cura e terapia

Un programma di trattamento completo dell'osteoporosi include

- *attenzione alla dieta*
- *attenzione all'attività fisica*
- *aspetti di sicurezza per prevenire cadute che potrebbero generare fratture.*

In aggiunta, possono anche essere prescritti *farmaci* per rallentare o interrompere la perdita di materiale osseo, aumentarne la densità, ridurre il rischio di fratture.

Alimentazione

Una dieta sana e bilanciata, ricca di frutta e verdura, quantità adeguate di calorie, calcio, vitamine D e K è fondamentale per contenere la perdita di peso e mantenersi in buona salute. Calcio e vitamina D sono particolarmente importanti per la salute delle ossa.

Il calcio è l'elemento più rilevante per la prevenzione dell'osteoporosi e per il raggiungimento del picco di massa ossea. Supplementi di calcio e vitamina D aiutano a conservare la massa ossea e a prevenire le fratture del femore nella donna in buona salute che dopo la menopausa non assuma calcio a sufficienza (1.200 mg al giorno) con la dieta. Il calcio è necessario anche per il buon funzionamento di cuore, muscoli, nervi e per la coagulazione del sangue. Viene assunto con la dieta ed eliminato dal corpo principalmente tramite urine, feci e sudore. L'organismo ha bisogno del calcio alimentare per generare tessuto osseo sano ed evitare perdite eccessive di calcio dalle ossa.

In molti soggetti il regime dietetico seguito apporta quantità di calcio molto più basse del fabbisogno. Sono valide fonti, ricche del minerale:

- *latticini con pochi grassi*
- *verdure a foglie verde scuro, come broccoli, cavoli, cime di rape*
- *sardine e salmone con gli ossi*
- *soia e derivati.*

Se la propria dieta non garantisce quantità di calcio sufficienti può essere necessario integrarla con supplementi (sotto forma di carbonati, fosfati o citrati di calcio).

Il calcio di origine alimentare comporta meno rischi di calcoli renali. Un soggetto affetto da calcoli renali dovrà aumentare i liquidi e l'ap-



porto di calcio alimentare e ridurre le quantità assunte sotto forma di integratori. La vitamina D è necessaria per l'assorbimento intestinale del calcio. Viene prodotta dalla pelle dopo esposizione alla luce del sole. I cibi ricchi di vitamina D sono pochi, in pratica i pesci grassi e gli oli di pesce. Gli alimenti arricchiti di vitamina D (come latte e cereali), ancora poco comuni in Italia, rappresentano quindi una fonte dietetica fondamentale. Benché molti soggetti abbiano apporti sufficienti della vitamina, esistono studi che dimostrano che la produzione della vitamina diminuisce nei soggetti anziani, in chi sta molto in casa e durante l'inverno, in particolare nelle regioni del nord. I soggetti a rischio carenza possono assumere complessi multivitaminici o supplementi di calcio e vitamina D. Oltre a una dieta sana, la salute delle ossa richiede uno stile di vita adeguato. Si raccomanda l'abolizione del fumo e, nel caso si assumano alcolici, la massima moderazione, non più di una unità alcolica al giorno è una buona prassi (un bicchiere di vino, una lattina di birra, una dose base di superalcolici pari a 40ml). È anche importante sapere che alcuni farmaci assunti per altre patologie possono causare perdita ossea o aumentare il rischio di cadere e fratturarsi. E' bene consultare il medico in caso di dubbi su un farmaco.

Attività fisica

L'esercizio è parte essenziale di un programma di trattamento dell'osteoporosi. L'attività fisica è necessaria per costruire e mantenere le ossa per tutta l'età adulta; l'allenamento prolungato determina imponenti perdite di minerale. Ci sono dati a sostegno del fatto che le attività fisiche più adeguate per le ossa comprendono gli esercizi di resistenza o di forza. L'esercizio aiuta a mantenere o addirittura ad aumen-

tare un po' la densità ossea da adulti e, associato a introiti adeguati di calcio e vitamina D, aiuta a contenere le perdite ossee legate all'invecchiamento. Nei soggetti con osteoporosi vari tipi di esercizi hanno anche altri importanti benefici, infatti aumentando massa e forza muscolare e migliorando coordinazione ed equilibrio possono ridurre il rischio di cadere.

Negli anziani l'attività fisica aumenta anche le capacità funzionali e ritarda le perdite di autonomia.

Benché l'esercizio sia utile in chi è affetto da osteoporosi, le ossa non dovranno mai essere sottoposte a sforzi improvvisi o eccessivi. In caso di osteoporosi bisognerà evitare esercizi con possibili impatti. Il fisioterapista o il fisiatra possono indicare esercizi specifici di rinforzo e sostegno della schiena, insegnare modi sicuri per muoversi e dedicarsi alle attività quotidiane e raccomandare programmi di allenamento adatti ai singoli casi, che aiutino a prevenire fratture.

Prevenzione di cadute

I soggetti colpiti da osteoporosi devono fare molta attenzione a evitare le cadute. Una caduta può aumentare la probabilità di fratture al femore, al polso, alla colonna vertebrale o ad altre ossa. Oltre a fattori ambientali, le cadute possono anche essere dovute a vista o equilibrio difettosi, malattie croniche che alterino il buon funzionamento mentale o fisico, e farmaci

come i sedativi o gli antidepressivi. È importante che soggetti con osteoporosi prendano coscienza di qualunque modifica fisica alterante l'equilibrio o la deambulazione e ne discutano con il proprio medico.

Farmaci

Sono disponibili vari medicinali per la prevenzione e/o il trattamento dell'osteoporosi, tra cui i bifosfonati, gli agonisti/antagonisti estrogenici (modulatori selettivi del recettore



degli estrogeni, comunemente detti SERM, dall'inglese Selective Estrogen Receptor Modulator), la calcitonina, l'ormone paratiroideo, la terapia estrogenica o con ormoni e, approvato di recente, un inibitore del RANKL, la proteina che agisce come segnale primario nella promozione della rimozione ossea.

Messaggi da ricordare

I tre fattori essenziali per mantenere le ossa sane per tutta la vita sono:

- adeguato apporto di calcio
- adeguato apporto di vitamina D
- esercizio fisico regolare.

E' poi essenziale:

- smettere di fumare
- non esagerare con gli alcolici.

Dott. Enzo Pirrotta

MONGOLIA ULTIMO PARADISO DEI NOMADI GUERRIERI

La Mongolia è una repubblica di dimensioni immani (oltre cinque volte l'Italia), nel baricentro esatto del continente più ricco di storia e civiltà, innestato tra due nazioni invadenti e fondamentali per le sorti del pianeta: la Russia e la Cina.

Proprio la Mongolia generò l'impero più vasto di sempre, guidato da Gengis Khan, un condottiero eccezionale per intraprendenza e ferocia ma anche per la tolleranza religiosa.

Siamo nel corridoio dove le culture del mondo hanno incrociato arte, filosofia, religioni, mercati, favoriti dalla "Pax Mongolica", un bel sogno tramontato con la decomposizione dell'impero dei Khan. Una terra così importante che, nonostante le umiliazioni successive, ha mantenuto la sua purezza nomade, una cultura mistica e sciamanica: un vero miracolo in un pianeta alla deriva culturale, sociale e ambientale.

La popolazione è di appena tre milioni di persone ed il 40% vive ad Ulaanbaatar, la capitale: un agglomerato di incongrui grattacieli, casermoni sovietici e periferie degradate, l'unica ricchezza sono gli allestimenti museali ed alcuni splendidi luoghi di culto che si sono salvati dalla furia iconoclasta staliniana.

Il restante 60% vive nell'*hadoo*, che qualcuno definisce il "nulla": sparsi nell'immenso paese. I guerrieri che conqui-

starono mezzo pianeta cavalcando instancabili piccoli destrieri, inventando la sciabola ed un arco particolarmente maneggevole ed efficace, sono ora nomadi gentili ed orgogliosi che vivono nelle loro tende bianche circolari - le gher - seguendo i ritmi dolci e feroci della natura. Una natura incredibile, dal deserto del Gobi, che occupa un terzo del territorio mongolo ed è il deserto più settentrionale del pianeta, all'immensa steppa dove vivono in piena libertà cinquantacinque milioni di capi di bestiame: pecore, capre, buoi, yak, cavalli, cammelli battriani, oltre ai selvatici.

Il terreno coltivabile è inferiore all'1%. Da non dimenticare il clima. L'inverno è spaventosamente gelido, anche per l'altitudine media del paese (mt.1600), le prime nevicate si hanno a settembre, ma il freddo vero arriva a novembre e termina a marzo. In questi cinque mesi la Mongolia è ibernata ed il terreno viene colpito dallo zud, il fenomeno del permafrost che non consente agli animali di raggiungere il foraggio, la temperatura scende anche a -60. Poi, timidamente, la temperatura sale sino a raggiungere i 30 gradi ed i 50 nel Gobi, con un'escursione termica complessiva di 100 gradi. È incredibile come la popolazione nomade riesca a sopravvivere in condizioni tanto estreme. La loro protezione è la gher, che è una tenda rotonda formata da un'ossatura di lunghi legni

flessibili che vengono curvati e fissati all'apice della stessa ad una specie di ruota di carro, il tutto è ricoperto da teli di feltro, che i nomadi montano e smontano con grande facilità, consentendo un continuo pellegrinaggio alla ricerca dei pascoli migliori. Chiunque visita la Mongolia, con la gher deve avere a che fare ed anche con gli insetti che la guarniscono, la porta (troppo bassa per noi occidentali) è sempre posta verso il sud per ricevere il calore del Gobi, e le nostre testate. Al centro la stufa di latta, focolare, camino e cucina assieme, ai lati i letti, le cassapanche, sgabelli e tavolo, un piccolo altare, la brocca con catino per lavarsi. I bagni? È tanto grande la



steppa! Il vecchio mongolo, quando smonta da cavallo, è un mezzo uomo che si trascina a compasso sulle gambe arcuate, come un soldatino staccato dal supporto equestre. Appena si mette in sella, torna ad essere un animale mitologico perfetto, il viso di un color rosso cuoio graffiato dal gelo.

Etichetta vuole che ogni leccornia venga offerta (l'airag - latte di cavalla fermentato -, latte di cammella appena munto, grappa di latte di mucca, formaggio di yak, biscotti spezzadenti) con il braccio destro sorretto all'altezza del gomito dalla mano sinistra e che venga entusiasticamente accettato dall'ospite con cenni di assenso della testa, in coppe che passano ritualmente di bocca in bocca.

Lo sciamanesimo è l'anima stessa della Mongolia, è la sua dimensione mistica e primitiva. Nei settantanni di governo filosovietico, le pratiche sciamaniche erano state vietate in modo crudele, ma dopo il 1990 il fenomeno è riesploso più forte di prima. Oggi i mongoli riescono a conciliare con disinvoltura il culto buddhista lamaista con quello sciamanico, il territorio mongolo è punteggiato dagli *ovoo*, cumuli di pietra che

segnano, secondo antiche mappe esoteriche, la presenza di spiriti. Ogni persona che incontra un *ovoo* gira tre volte intorno a questo in senso orario e getta con spirito devozionale un sasso ad incrementare il cumulo, che vale anche in funzione buddhista: un "offerta" di un ed esaudisci due". Occorre rammentare che ubbidendo alle direttive di Mosca, i comunisti mongoli pianificarono di cancellare dalla faccia della terra il buddhismo locale: vennero rasi al suolo più di seimila templi disse-



minati in tutto il Paese e in un'incontinenza sete di violenza trucidarono un'intera generazione di monaci.

Tornando a problemi di bassa cucina, c'è da dire che il mangiare è monotono: una zuppa di carne secca e quindi, la carne sia essa di bue, cavalla, yak, cammello. Una menzione a parte la merita - da parte mia - la capra infarcita di pietre incandescenti e lasciata stufare in recipienti sigillati. La vodka scorre liberamente.

Qui viaggiare è scomodo e difficile: ci si muove in fuoristrada anche confortevoli ma su piste impervie in una natura che la fa da padrona tra dolci colline e praterie ininterrottamente percorse dai cavalieri con le loro mandrie, le rocce purpuree delle montagne, il verde intenso della steppa arginata solo dalla linea dell'orizzonte, il giallo ocra della sabbia incandescente e le poche rovine di Karakorum, Erdene Zuu, il monastero di Ongiin, le rupi fiammeggianti Bayanzag, Khongorin Els (note come le dune che cantano) e che sembra abbiano costituito il riferimento per quello strano "canto di gola" tipico dei nomadi del deserto.

Quindi la valle delle aquile, i petroglifi rupestri, i cavalli "Thaki", gli unici cavalli puramente selvatici che esistano al mondo, hanno una criniera molto corta e dritta, una striscia nera sul dorso, sono di colore sabbia, taglia piccola e tozza: zebre che si sono tolte il pigiama. Il tutto per circa 2.000 Km di fuoristrada.

Agosto 2016

Sergio Dottarelli

Trimestrale dell'Associazione Nazionale Pensionati della Banca di Roma
Presidente : Fulvio Matera

Via Padre Semeria, 9 Palazzina B
00154 Roma
tel.: 06. 8782 / 1768 / 1772 / 1778
fax: 06. 67 07 65 17
Presidente: 06. 87 82 17 77

*lunedì, martedì e mercoledì: 10-13
giovedì: 10-13 e 15-16,30
venerdì: 10-11,30*

mail: asspenbancadiroma@gmail.com
sito: www.associazionepensionatibdr.it
Autorizzazione n. 264/08 del 07. 07. 2008

Direttore Responsabile
Maurizio Bocconcelli

Comitato di Redazione
Luigi Mangione - Marcello Mantica - Fulvio Matera
Marina Palombi

Impaginazione e grafica
Matteo Bocconcelli

Stampa
CSC Grafica - Guidonia Montecelio (Roma)

Articoli, lettere e pubblicazioni varie contenute in questo periodico impegnano tutto e soltanto la responsabilità degli autori.

Distribuzione Gratuita



Trieste - Chiesa di Sant'Antonio Nuovo



Il Nostro Villaggio

