



ROTARY INTERNATIONAL

Rotary



Club Abbiategrasso



Siate dono nel mondo

DISTRETTO 2050 – Gruppo Visconteo

Governatore Distretto 2050: Omar Bortoletti

Assistente del Governatore per il Gruppo Visconteo: Marco Savini

(Anno di fondazione: 1968) - Club cod. n° 0012213 -

Anno rotariano 2015-2016

SEDE DEL CLUB: Ristorante Agostino Campari, Via Novara n. 81 Abbiategrasso

Ufficio di segreteria: Francesco Quaglia. Via Volturmo 1, 20081 Abbiategrasso MI

cell 340-8588308 - e.mail: fquaglia@quagliapartners.it

**ESTRATTO RIUNIONE N.9 – 13/10/2015 – CAMINETTO PRESSO RISTORANTE
CAMPARI**

Percentuale Assiduità: 72%

Tema della serata: “Il cibo come elisir di lunga vita”

Relatore: Dott. Pitrolo Medico Nutrizionista

Il Presidente ha aperto la serata con il tocco della campana e il saluto alle bandiere, ha ringraziato gli ospiti presenti e le gentili signore intervenute e ha fatto gli auguri ai soci nati nel mese di Ottobre:

Franco Iamoni	5 Ottobre
Franco Orio	13 Ottobre
Donato Quagliarella	15 Ottobre

Sono stati ricordati gli appuntamenti che ci aspettano in questo mese, tra cui la presentazione del Consiglio Direttivo per l'A.R. 2016-2017 (Presidente Incoming Marco Rognoni) il giorno 20 e la partecipazione alla serata organizzata dagli amici del RC Binasco per celebrare il loro 20° anniversario il giorno 23.

Dopo il dolce, è arrivato il momento della relazione del Dott. Pitrolo, che ha esordito sottolineando il connubio cibo-medicina e ricordando che già Ippocrate aveva affermato che il cibo può essere legato alla salute. Successivamente ha compiuto un breve excursus sulla storia dell'alimentazione, soffermandosi sul fatto che nel passato la carenza di una corretta alimentazione, da imputarsi alle diffuse difficili condizioni di vita sociale, ha favorito l'insorgere di patologie quali la pellagra, il rachitismo, lo scorbuto, l'anemia, il gozzo. Invece oggi i problemi legati all'alimentazione sono di altra natura e riguardano errori quantitativi e qualitativi, con la comparsa di malattie un tempo sconosciute: le cause sono legate a diverse sostanze contenute nei cibi che consumiamo. Ad



ROTARY INTERNATIONAL

Rotary



Club Abbiategrasso

DISTRETTO 2050 – Gruppo Visconteo

Governatore Distretto 2050: Omar Bortoletti

Assistente del Governatore per il Gruppo Visconteo: Marco Savini

(Anno di fondazione: 1968) - Club cod. n° 0012213 -

Anno rotariano 2015-2016

SEDE DEL CLUB: Ristorante Agostino Campari, Via Novara n. 81 Abbiategrasso

Ufficio di segreteria: Francesco Quaglia. Via Volturmo 1, 20081 Abbiategrasso MI

cell 340-8588308 - e.mail: fquaglia@quagliapartners.it

esempio, l'eccessivo consumo di zuccheri è dannoso all'organismo umano in generale e gli zuccheri di cui diffidare non sono tanto quelli visibili, ma quelli aggiunti durante le lavorazioni dei prodotti alimentari.



Anche per i grassi vale un discorso analogo, l'eccessivo consumo di cibi durante la cui preparazione vengono aggiunte queste sostanze può risultare nocivo sul lungo periodo. L'eccessivo consumo di carni (in particolare quelle cosiddette "rosse") è correlato invece all'aumento di tumori del colon-retto, al diabete mellito, alle malattie cardiovascolari, mentre può essere controproducente il basso consumo di vegetali, che è responsabile di malattie cardiovascolari e ictus cerebrali. Inoltre oggi si consumano troppi cibi raffinati, quali le farine, che vengono sottoposti a lavorazioni che determinano l'asportazione di vitamine e sali minerali, lasciando solo gli amidi. In generale nei cibi di oggi non è presente equilibrio tra sodio e potassio, con il rischio di comparsa di ipertensione arteriosa. Il dottore ha inoltre sottolineato che la dieta perfetta non esiste, ma quella mediterranea è sicuramente più salutare di altre, tanto è vero che l'Unesco l'ha annoverata tra i patrimoni dell'umanità. Interessante è sapere chi per primo si accorse della potenzialità di questa dieta: nel 1945, sul finire del conflitto mondiale, il medico americano Ancel Keys, una volta sbarcato in Italia, ebbe modo di notare che certe patologie legate all'alimentazione che aveva riscontrato nel suo Paese di origine in Italia non erano presenti. Tornato in patria iniziò uno studio sul modo di alimentarsi della popolazione italiana, gettando le basi scientifiche di quella che sarebbe stata definita la "dieta mediterranea". In Italia tali studi vennero ripresi e confermati dal Dott. Donato Lauria. Sostanzialmente questa dieta consiste nel consumo di cereali, che sono ricchi di carboidrati, vitamine e contengono pochi grassi; di frutta e verdura, che sono ricche di acqua, sali minerali e vitamine con effetto antiossidante; di pesce, che ha un elevato tasso proteico e può sostituire la carne; di legumi, che contengono grandi quantità di proteine, sali minerali e fibra alimentare. Si è scoperto che seguendo questa dieta si possono prevenire patologie quali l'arteriosclerosi,



ROTARY INTERNATIONAL

Rotary



Club Abbiategrasso



Siate dono nel mondo

DISTRETTO 2050 – Gruppo Visconteo

Governatore Distretto 2050: Omar Bortoletti

Assistente del Governatore per il Gruppo Visconteo: Marco Savini

(Anno di fondazione: 1968) - Club cod. n° 0012213 -

Anno rotariano 2015-2016

SEDE DEL CLUB: Ristorante Agostino Campari, Via Novara n. 81 Abbiategrasso

Ufficio di segreteria: Francesco Quaglia. Via Volturmo 1, 20081 Abbiategrasso MI

cell 340-8588308 - e.mail: fquaglia@quagliapartners.it

l'ipertensione, l'infarto, l'ictus, i tumori. Spiegato in breve, il meccanismo che sta alla base dell'insorgenza di queste patologie è fondato sull'equilibrio tra i radicali liberi e le sostanze antiossidanti. I primi, che si sviluppano a causa delle radiazioni, dei raggi UV, del fumo e dell'inquinamento, sono molecole per loro natura molto aggressive nei confronti delle altre molecole dell'organismo umano: dall'incontro di un radicale libero con un'altra molecola si sviluppano altri radicali liberi e il meccanismo può procedere fuori controllo, andando ad intaccare ampie parti di un organismo. Per fortuna esistono le difese antiossidanti, il cui compito è proprio quello di neutralizzare i radicali liberi, che così non aggrediscono le altre molecole vitali. È quindi importante consumare prodotti vegetali, perché l'insieme delle sostanze in essi contenute dà un benefico effetto antiossidante; quindi sostituire un prodotto vegetale con un prodotto di sintesi non è altrettanto efficace. Nella sua presentazione il Dott. Pitrolo ha voluto sottolineare che è sbagliato non assumere alcuni cibi, ma è più corretto mangiare un po' di tutto: il segreto per non incorrere in tutte le patologie finora citate è non esagerare con nessun prodotto e cercare di bilanciare la dieta comprendendo cibi aventi diverse proprietà.

Infine il Dott. Pitrolo ha presentato l'Associazione denominata "Officinalia", il cui scopo è quello di promuovere uno stile di vita verde, ma rigorosamente basato su studi scientifici.

Al termine della relazione il Presidente ha concluso la serata al tocco della campana.



Cordiali saluti.

Il Segretario
Francesco Quaglia