



**RAY KLINGSMITH**  
Presidente R.I. 2010-2011

# ROTARY INTERNATIONAL

*Service Above Self – He Profits Most Who Serves Best*

**Club Castiglione delle Stiviere – Alto Mantovano**  
**Distretto 2050 - ITALIA**

*Club gemellato con Rotary Club Erding (D)*



**MARIO GELMETTI**  
Governatore 2010-2011

In questo numero

**BOLLETTINO n. 22 del 10 Febbraio 2011**

**1. Caminetto di**  
**Giovedì 10**  
**Febbraio 2011**

## **LA SEDE DEL CLUB**

*è presso il*

**Ristorante "Da Renato"**

**Via Ossario, 27 - Solferino (Mn)**

**RC CASTIGLIONE STIVIERE**

**ALTO MANTOVANO**

**Caminetto del 10 Febbraio 2011**

Sede

Ristorante "Da Renato" – Solferino (MN)

Tema

**Attività fisica e alimentazione come prevenzione delle malattie cardiovascolari**

Presiede

Giovanni Fondrieschi

CLUB PRESENTI	SOCI PRESENTI	SIGNORE/I	OSPITI
CASTIGLIONE DELLE STIVIERE E ALTO MANTOVANO	25	6	7
<b>TOTALE PRESENTI</b>	<b>38</b>		

### **Soci presenti**

Giancarlo Barbieri, Angelo Beschi, Giuseppe Botturi, Enzo Braghini, Giovanni Carattoni, Alberto Castagnoli, Paolo Cima, Giorgio Colletto, Silvio Dell'Aglio, Pietro Falcone, Cesare Finadri, Giorgio Finadri, Giovanni Fondrieschi, Maurizio Frolidi, Rolf Kissing, Paolo Panizza, Maurizio Pedretti, Federico Pelloja, Marco Rapetti, Graziella Rigon, Fabrizio Rossi, Sergio Sartori, Rupert Selzer, Alessandra Seneci, Luigi Zangani.

### **Assenze preannunciate**

Dino Bonatti, Enzo Reni, Guido Stuani, Patrizia Zanotti.

### **Ospiti**

Oltre al relatore e alla consorte: Mauro Persichella e signora Leda, Alessandro Gnaccarini, Elena Fondrieschi, Camilla Ciccarese

### **Signore e altri**

Emma, Norina, Vanna, Elena, Mariangela, Maraly

### **Statistica presenza soci**

25/49 = 51%

Il caminetto del 10 Febbraio è iniziato col saluto del presidente che, dopo il benvenuto agli ospiti, ha ricordato che il 17 si terrà un importante incontro, insieme al Rotary Andes, al Lions di Castiglione e al Lions Colline Moreniche, al quale interverranno personalità mantovane della politica, dell'imprenditoria e del sindacato. Ha poi informato che sono stati inviati 1.500 euro a Suor Bianca, in Romania, le cui righe di ringraziamento ha poi letto. Lettura successiva è stata quella della missiva mensile del Governatore, da parte di Pietro Falcone. Il messaggio sottolinea l'importanza della "intesa mondiale", in occasione dell'anniversario della nascita del Rotary (febbraio 1905).

Finita la cena Fondrieschi ha presentato il relatore, il dr Luigi Rodighiero, rotariano, già primario a Castiglione, con specializzazioni in cardiologia, geriatria e medicina dello sport. Il relatore è riuscito a svolgere un tema complesso (e per il tema in sé, e perché si era appena finito di cenare, il che predisponeva al senso di colpa...), con l'uso di concetti semplici e di consigli interessanti, senza abuso di tecnicismi. È partito con una mappa interessante sul rischio cardiovascolare. Si notava a occhio la grande differenza fra le valli bresciane (più inquinate e quindi più "rischiose") e quelle veronesi (non a caso zone non industrializzate). Ma ancor di più si notava come la provincia di Brescia avesse un colore scuro (=brutto dato), così come il Basso Mantovano. La zona di Castiglione e comuni limitrofi è "meno peggio", ma resta un dato non positivo, anche perché probabilmente influenzato dall'età media (bassa) delle nostre terre, fattore che abbassa il rischio statistico. Molto meglio l'Europa



**Il Presidente Giovanni Fondrieschi mentre presenta il relatore del 10 Febbraio.**



**Luigi Rodighiero, relatore della serata, colto in un gesto che pare accompagnare un severo monito diretto ai presenti...**



**... i quali, in effetti, lo ascoltano con la massima attenzione.**

Occidentale che quella Orientale, ove il fumo di sigaretta, particolarmente diffuso, è in ciò determinante. È stata l'occasione, vedendo il buon dato della Francia, di celebrare, se assunto in modo assennato, il vino rosso.

Il rischio cardiovascolare è causato da molti fattori: età, fumo, inattività fisica, ipertensione, diabete, ambienti con polveri sottili, alto colesterolo "cattivo", basso colesterolo "buono" eccetera. Non solo l'alimentazione va curata per contenere il rischio: è relevantissima anche l'attività fisica.

Interessanti i consigli pratici. La carne di maiale è meno peggio delle carni rosse da ruminante (e meglio i salumi nostrani che quelli toscani). Meglio la pasta che il pane. Fra le paste, inoltre, quella di frumento è meno consigliata rispetto a quelle, in via di diffusione, di farro e di mais. Ma la pasta migliore è quella, non molto reperibile, d'avena. Curiosa l'origine dell'intolleranza al glutine: è dovuta al fatto che sono solo 5.000 anni che l'uomo consuma cereali. Molto consigliato il pesce, ma che sia quello "pescato" (sia di mare, sia d'acqua dolce), non quello d'allevamento. Non è necessario praticare sport, ma è necessario fare attività fisica (salire spesso le scale, camminare, danzare fare giardinaggio!). La camminata spedita è oggi più consigliata rispetto alla corsa. Molto meglio, però, almeno tre volte alla settimana che una sola e lunga seduta ogni sette giorni. Interessante l'ultimo consiglio per chi non ama il pesce (in una tavolata di venti persone, di solito uno o due non lo gradiscono). Per loro ci sono la frutta secca e l'olio di semi (di girasole, innanzi tutto) che lo possono sostituire (o "vicariare" per usare un verbo raro, ma bellissimo, pronunciato dal relatore).

**Testo di Maurizio Foldi  
Foto di Graziella Rigon**



**Quiz (assai difficile) per i lettori: riuscite a immaginare i due castiglionesi a destra con molti anni in meno e molti capelli in più?**



**Alcune persone giovani (quindi non tutte quelle presenti nella foto...) c'erano per davvero.**



**È il momento del congedo, degli applausi e della foto-ricordo, che inquadra il nostro Presidente con il dr Rodighiero.**