IL ROTARY FA LA DIFFERENZA

Rotary
Club Torino Sud Est

Distretto 2031 A.R. 2017-2018

Paul Harris Fellow

Fondato 1979 - 2031° Distretto - anno Rotariano 2017-2018
Gruppo 3: Ciriè valli di Lanzo, Torino 45° parallelo, Torino Nord

Tema dell'anno: Fare Rotary a Torino: Service above self, amore per la città, per le nostre professioni e qualcosa di divertente.

Giuseppe Bertolino
Presidente

www.rotarytorinosudest.it

Maurizio Baiotti
Segretario

BOLLETTINO 1607 - 9 aprile 2018 - lunedì



Il 9 aprile 1865, ad Appomattox il generale Robert Edward Lee, comandante in capo dell'esercito confederato firma l'atto di resa al generale Ulisses Simpson Grant, comandante in capo delle forze unioniste. Dopo essere stato costretto ad abbandonare l'assedio di Petersburg e Richmond, Lee si porta ad Appomattox dove lo attendono i rifornimenti. Ma una divisione di cavalleria unionista al comando del generale George A. Custer attacca e distrugge 4 treni di rifornimenti. Lee cerca di sganciarsi ma viene bloccato delle armate del Potomac e del James che spera di baipassare con la cavalleria del generale Sheridan, ma la superiorità unionista glielo impedisce e Lee si piega a incontrare Grant per negoziare la resa. Dopo i preliminari riguardanti il loro passato comune nella guerra messicana, Grant offre le condizioni di resa che prevedono la libertà di soldati e ufficiali sulla base della loro parola che non avrebbero più combattuto contro l'unione, la consegna di tutto il materiale e da parte dei soldati delle armi ma non degli ufficiali, il mantenimento di cavalli e muli di loro proprietà. I soldati confederati sfilano davanti a quelli unionisti ricevendo l'onore delle armi. È questo l'ultimo atto della guerra fratricida tra nord e sud.

AGENDA

*****

Lunedì 16 aprile • ore 1945 "Il Circolo"
Riunione interna

*****

Lunedì 23 aprile • ore 1245 "Il Circolo"
Meridiana

*****

28 aprile - 1° maggio
Viaggio Modena con il club contatto di Levallois

*****

Lunedì 7 maggio • ore 1945 "Il Circolo"
Giovanna Mastrotisi: World Fellowship of Rotarians for Cultural Heritage

*****

Mercoledì 9 maggio • ore 1800 "Unione Industriale"
Premio Caccia al nostro candidato, Scuole Cottolengo rettore don Andrea Bonsignori

*****

Sabato 12 maggio • ore 0900 Polo Universitario, via Ivrea, Biella
Assemblea distrettuale anno 2018 - 2019

PRENOTATE QUI > https://www.rotarytorinosudest.it/presenzeCC

Lunedì 9 aprile 2018, Il Circolo, h. 1945

Serafina Petrocca: "Come perdere peso dopo le vacanze di Pasqua, ritornare in forma senza rinunciare al gusto"

- **Soci:** Amerio * Baiotti * Barbero * Bertolino * Boidi Trotti * Bonanno * Campagnoli * Canino * Cappabianca * Carmagnola, * Cocciolito * Corsi * De Caro * Fagni * Gabbai * Giambra * Giraudo * Manzoni * Mazzuchetti Magnani * Messore * Paracchi * Piacenza * Piasenza * Porro * Scaglione * Sommadossi * Vecco * Violante.
- **CONSORTI:** Bertolino * Boidi Trotti * Campagnoli * Corsi * Gabbai * Piacenza * Porro
- **Presenze compensatorie o supplementari: Barbero**: 7 aprile Fellowship Motociclisti Rotariani; **Orsi**: 5 aprile RC TO Lagrange, 7 aprile RC TO Contemporanea.
- **OSPITI DEL CLUB:** Serafina Petrocca RC TO Europea
- **OSPITI DEI SOCI:** di Piacenza, la figlia Alberta
- **Buon compleanno a:** Violante 5 aprile, Davide Devalle 8 aprile, Orsi 15 aprile.

Frequenza: 28 su 45 = 62,22 %

Presiede la riunione il presidente del TO SE Bertolino

CRONACA





Lunedì sera, alla presenza di tanti soci e consorti, si è svolta un'altra riuscitissima serata della gestione Bertolino, nata quasi per caso dopo la rinuncia motivata di Barbara Proto in missione a Shangai. Il centro della scena è stato subito catturato dal nostro "Prefetto di ferro" Manzoni che ha fatto da padrino ed ha completato la presentazione della nostra nuova socia dott.ssa Patrizia Di Caro, il cui curriculum viene mostrato a parte e che ha allietato il tavolo della Presidenza con gustosi e curiosi aneddoti che purtroppo mi sono perso. Per Manzoni è stata una ghiotta occasione per poter ricordare che la sua ultima presentazione di un socio fui io nel 1982 (!). La memoria storica del nostro club ha poi anche ricordato quando nel 1984 ospitò una giovane stagista americana, Debra Zins, che attualmente è ancora in contatto con lui.

In previsione di una conferenza altamente punitiva ci siamo concessi una lauta cena "trimalcionica" composta da: aperitivo (talmente ricco da far pensare ad un'apericena), tagliatelle al pomodoro (ho segnato a parte chi ne ha prese una, due, tre porzioni), roast-beef in salsa tartara con contorni vari e dessert, in una sfida all'"ultima caloria" che anticipa le disfide prossime con i francesi non a Barletta ma a Modena.

Alla fine della tenzone gastronomica il socio Carlo Campagnoli ha simpaticamente presentato la dottoressa Serafina Petrocca, specializzata in Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina di Pavia. Pubblicista e Cultore della materia per il Corso di Laurea Magistrale in scienze della Formazione Primaria dell'Università di Torino, da diversi anni affianca l'impegno ambulatoriale come nutrizionista a quello di

esperta di alimentazione per pazienti oncologici durante il trattamento chemioterapico e collabora con diverse associazioni che seguono donne operate al seno durante la loro riabilitazione. Ha partecipato con entusiasmo nel 2017 al programma distrettuale rotariano di Campagnoli contro l'anoressia. Ha partecipato inoltre a diverse trasmissioni radiofoniche e televisive sulla Radio Svizzera Italiana, su Rai 2, Rai 3 e sui canali Mediaset e ne abbiamo presto capito il motivo: la simpatia, la competenza ed il carattere divulgativo della relazione hanno subito sciolto le eventuali e possibili riserve dell'uditorio più critico, esigente e prevenuto sugli argomenti che dividono gli italiani ormai da qualche tempo: la qualità del cibo e le diete dimagranti.





La dottoressa Petrocca ha subito esordito sfatando quei miti che oggi sembrano incrollabili, soprattutto negli Stati Uniti, partendo dal titolo stesso della Sua relazione: "la dieta dopo le vacanze". Ha preferito dare consigli piuttosto che divieti. In primis ha sfatato il pregiudizio sui condimenti, come l'olio, da assumere non crudo, ma leggermente cotto perché, essendo più saporito, ne occorre di meno. Non abolire la pasta, soprattutto demonizzata dai dietologi americani, perché ricca di carboidrati, e quindi di zuccheri, la cui mancanza ci spinge, soprattutto le donne, a compensarne la carenza con altri dolci. Altre curiosità, almeno a me sconosciute, sono, ad esempio, il riso nero, che a parità di quantità del riso bianco, sembra dare più sazietà perché bisogna masticarlo, o come il pane duro non lievitato, azzimo, (nei confronti del pane tipo "baguette") che sazia prima perché richiede una masticazione più lunga. I dietologi ed i nutrizionisti più avveduti oggi non parlano più di calorie, ad esempio le 300 calorie di un ghiacciolo non saziano come le 300 calorie della pasta, infatti dopo un ghiacciolo si ha più fame che dopo una pasta. Il segreto è condirla con alimenti digeribili, gradevoli e non ingrassanti, come zafferano, zenzero ed olio cotto: troppe privazioni rovinano, alla lunga, non solo la dieta ma anche il morale ed il fisico. Anche il burro oggi è demonizzato, ma l'olio di cocco, di colza e di palma lo sono ancora di più, eppure solo la margarina fa veramente male. Altre "chicche" sono: il gelato di soia che va bene per il colesterolo perché manca il latte ma attenzione allo yogurt o ad altri alimenti senza zucchero perché se c'è il gusto dolce e non c'è zucchero sono stati usati dolcificanti, come l'aspartame, che produce insulina; a questo punto meglio usare il miele...

Alla domanda sui formaggi, la dottoressa Petrocca li ha divisi in tre categorie, premettendo che occorrono 10 litri di latte per produrre 1 kg. di formaggio: quelli senza lattosio, quelli freschi (che sono grassi comunque) e quelli stagionati (che però possono essere pieni di batteri).

Siamo poi passati al pesce e alla carne, soprattutto, e alla considerazione che i tipi di alimentazione, le condizioni di allevamento, l'inquinamento dell'aria e del suolo tendono a diminuire le differenze tra carni rosse e bianche che ormai quasi si equivalgono: quando siamo arrivati al "non ci sono più gli OMEGA3 di una volta!..." abbiamo capito che la dotta ma arguta e simpatica relazione ormai era finita. E pensare che Baiotti mi ha accusato di essermi "distratto" durante la conferenza mentre, invece, prendevo questa ricca serie di appunti per il Vostro diletto e piacere! E meno male anche che la dottoressa Petrocca ha detto prima della relazione che avrebbe tagliato parte del Suo discorso, dato ormai l'inizio ad ora più che tarda!

Nel cuore della notte il Presidente Bertolino ha suonato la campana e noi ci siamo precipitati, mentre albeggiava e con Canino in testa!, a fare una ricca colazione continentale...

Buona settimana a tutti! Il Vostro Karma.

COMUNICAZIONI

Qui di seguito la lettera di dimissioni del socio Mauro Gasso

«Buongiorno Maurizio,

Ci siamo confrontati di persona sul tema e mi sono anche preso il tempo necessario per riflette. È una decisione che prendo a malincuore, quella di lasciare il Club che tanto amichevolmente mi ha accolto, ma non riesco a fare altrimenti. Famiglia e lavoro mi assorbono completamente (e ne sono felice): questo mi impedisce di vivere con il dovuto impegno e la necessaria serenità l'ambiente rotariano. Mi piace pensare che sia un arrivederci ma i tempi devono ancora maturare. Ringrazio Te, Maurizio, in prima persona perché mi hai dato un'opportunità importante e mi hai fatto scoprire una realtà fatta di persone di "alta statura morale" che non conoscevo ed ho apprezzato. Ringrazio i cari Consoci per l'accoglienza che mi hanno riservato regalandomi serate allegre e impegnate allo stesso tempo.

Estendi per favore i miei saluti a tutti e… in bocca al lupo per il futuro.

A presto.

Mauro»

LAPO-st di quella Pest del Past

- Se mettersi a dieta è come smettere di fumare, allora dove sono le lasagne elettroniche?!
- Sono contrario alle auto senza conducente: in caso di incidente chi mandi affan…?

I programmi dei club del distretto, compreso il nostro sono su http://rotary2031.org/calendario/calendario-club