



SERVIRE PER CAMBIARE VITE

Tema dell'annata 2021-2022

Notiziario del Club

Numero 19

Riunione del 02 maggio 2022

Interclub con Lions Club Bassano Host Panathlon Bassano

“Sport e Salute”

Relatore dott.ssa Birgit Rastetter



«SEMINARE PER RACCOGLIERE»

Presidente del Club
Marzia Marcadella

Segretario del Club
Gio Batta Gottardi

E-mail: segretario.gottardi@gmail.com • Cell. 349 7810327

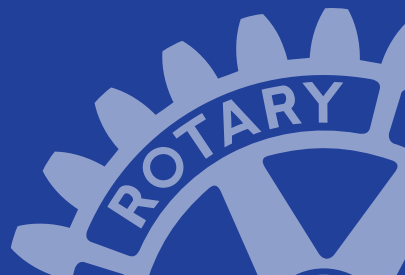
Sede del Club

Cappella Mares • Ca' Erizzo Luca

Via Ca' Erizzo, 35 • 36061 Bassano del Grappa (Venezia) • Italy

www.bassano.rotary2060.eu • facebook Rotary Bassano del Grappa

CF 91014130248 • IBAN: IT 83 P 05856 60162 184570179502



Notiziario del Club

Finalmente dopo due anni ci ritroviamo con gli amici del Lions Host Bassano e del Panathlon Bassano.

A fare gli onori di casa il nostro Presidente Marzia:

“Una Conviviale in Interclub è un’occasione unica per allargare e migliorare la reciproca conoscenza tra soci di club diversi.

Il Rotary è nato per costruire e rafforzare amicizie, relazioni, solidarietà e servizi. La conoscenza dei nostri vicini può portare a cooperazione reciproca. Ciascuno mette a disposizione le proprie capacità e la propria rete di relazioni. Questi anni sono stati realmente difficili tra limitazioni e problematiche gestionali. Dopo l’esperienza della pandemia, saremo capaci di recuperare la dimensione della socialità che è propria dei nostri sodalizi?

Le misure di distanziamento sociale hanno infatti limitato fortemente il contatto interpersonale. Il ritrovarsi virtualmente è stato il solo modo possibile di incontrarsi e dialogare. Ha favorito la partecipazione di soci di altri club, consentendo di dirottare le risorse in attività di servizio a beneficio oltretutto della dieta e della salute dei soci, sono mancati però il confronto, l’amicizia, la condivisione, le esperienze.

Invece di perdere energie in mille rivoli, concentriamoci ed uniamo le forze per cambiare davvero la situazione, insieme agli altri attori del territorio. Comuniciamo!

Il cibo è nutrimento, ma è anche il più antico mezzo di comunicazione, il cibo è linguaggio, pretesto per socializzare. Ma non dimentichiamo che la salute dell’uomo dipende dal cibo che introduce. Ricordiamo l’importanza del mangiar sano. E’ meglio prevenire che curare. Tante malattie sono prevenibili in quanto riconducibili a cattivi stili di vita. Fumo, insufficiente attività fisica ed una cattiva alimentazione.

Oltre a fattori genetici ed ambientali è chiaramente dimostrato un importante ruolo causale dello stile di vita e della cattiva alimentazione.

Abbiamo un aumento progressivo delle malattie croniche non trasmissibili, come l’ipertensione, il diabete, l’obesità, malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, alcuni tipi di tumore, il decadimento cognitivo. Queste costituiscono le principali cause di morte.

Per cui mi associo alla dott.ssa Rastetter: viva lo sport ed il cibo “buono”.

Seguono i saluti del Presidente del Lions Claudio Tiziani e del Panathlon Alberto Calsamiglia.

Il relatore della serata è la dott.ssa Birgit Rastetter, socia sia del Lions che del Panathlon, che ci parlerà di “Sport e Salute”.

Lo sport è “qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli.”

Lo sport è praticato fin dall’antichità, i primi giochi olimpici datano 776 a.c. fino al 393 d.c.; le olimpiadi dell’era moderna hanno inizio nel 1896 ad Atene, nel 1900 a Parigi partecipano le prime donne, nel 1984 a Los Angeles la prima maratona femminile e 4 donne bassanesi partecipano ai giochi; nell’ultima edizione a Tokyo 5893 uomini e 5763 donne.

L’attività fisica, svolta correttamente, porta ad una maggiore efficienza dell’apparato cardiovascolare, respiratorio e osteo-articolare, ad un miglior controllo del metabolismo e ad effetti benefici sulla psiche.

L’ipertensione arteriosa, se ben controllata, non è una controindicazione all’attività fisica; la dieta e l’esercizio fisico possono essere molto efficaci nel ridurre la pressione arteriosa; ovviamente sono necessari un test da sforzo e una attività graduale.

Lo stesso si può dire anche per il diabete (se ben controllato): miglioramento del controllo glicemico e della sensibilità all’insulina, prevenzione e rallentamento dello sviluppo di complicanze e riduzione del rischio cardiovascolare.

Benefici nelle malattie osteo-articolari: incremento del picco di massa ossea e rallentamento della perdita di massa ossea, con conseguente prevenzione dell’osteoporosi; favorisce il controllo del peso corporeo e il mantenimento della flessibilità articolare, con riduzione dell’insorgenza di artrosi, favorisce aumento della massa e del tono muscolare (forza e resistenza), un miglioramento della stabilità posturale e un miglior controllo della coordinazione motoria (meno cadute).



Benefici nell’obesità: calo ponderale, diminuzione del colesterolo LDL e dei trigliceridi e aumento del colesterolo HDL.

In abbinamento all’esercizio fisico sono fondamentali una dieta equilibrata (55-60% carboidrati, 10-15% proteine e 20-25% lipidi) e una corretta ripartizione giornaliera delle calorie (colazione 15-25%, merenda 5%, pranzo 35-45%, merenda 5% e cena 30%).

Una attività fisica regolare ha effetti benefici anche sulla psiche, con miglioramento delle capacità intellettive (concentrazione,



Notiziario del Club

tempi di reazione e autocontrollo) e del tono dell'umore.

In sintesi, una attività fisica ideale deve:

- interessare il maggior numero possibile di gruppi muscolari
- comportare un consumo calorico di almeno 700 kcal/settimana
- comportare un impegno superiore a quello delle normali attività
- essere effettuata con regolarità (almeno 3 volte a settimana)



Si possono distinguere una attività fisica leggera (es. cammino in piano, salita delle scale, golf con cart, nuoto a ritmo lento, giardinaggio...), moderata (es. cammino a passo veloce, tennis doppio, ciclismo max 20 km/h, lavori domestici moderati...) e intensa (marcia competitiva, jogging, nuoto prolungato, tennis singolo, lavori domestici pesanti...) in base alla percentuale della frequenza cardiaca massima: 40-50%, 50-70% e 70-85%. Oppure si può utilizzare il "talk test": se si può cantare o chiacchierare animatamente è attività leggera, se si può conversare ma non cantare è moderata, se non si riesce a conversare è intensa.

Lo sport è molto importante nell'infanzia perché stimola lo sviluppo psico-motorio e ha un valore educativo e sociale. Altrettanto importante anche nei "diversamente giovani" per tutti i motivi sopra esposti: bisogna scegliere però uno sport ad impegno cardiovascolare basso ed evitare il sovraccarico dell'apparato locomotore.

Già Ippocrate 2400 anni fa circa dichiarava: "Camminare è la migliore medicina".

La camminata infatti è il movimento più naturale per l'uomo, si pratica in qualsiasi stagione all'aria aperta, non richiede attrezzature particolari, ha un basso rischio di infortuni, è ben adattabile alle proprie condizioni fisiche personali, mantiene una buona motilità articolare e ha un basso impegno cardiovascolare.

Bisogna fare attenzione ed interrompere l'esercizio fisico se compaiono dolore al petto, battito cardiaco irregolare, nausea e vertigini, fatica estrema, forti dolori articolari o muscolari.

Sempre Ippocrate: "Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, nè troppo nè troppo poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute" W lo SPORT!

Visita azienda "Penne Montegrappa" 26/04/2022



Alberto Calsamiglia e la Fellowship Rotariani Alpini





ROTARY CLUB BASSANO DEL GRAPPA

2060 Distretto Italia

Anno Rotariano 2021-2022 – 66° di Club

Presidente **MARZIA MARCADELLA**

PROGRAMMA DEL MESE DI GIUGNO 2022

Lunedì 6 giugno 2022: ore 20:00 Riunione conviviale, presso il ristorante “La Rosina”. Interverrà Maria Rosa Pellizzari, che ci intratterrà sul tema: “Una storia chiamata Eritrea”.

Lunedì 13 giugno: riunione ordinaria sospesa.

Lunedì 20 giugno: Caminetto ore 18:00 con visita guidata, a cura del fotografo Cesare Gerolimetto, alla Mostra Antologica di Palazzo Sturm, a lui dedicata e promossa dal nostro Club. Ritrovo a Palazzo Sturm all'ingresso della mostra.

Lunedì 27 giugno: ore 20:00 presso il ristorante “La Rosina” appuntamento a conclusione dell'anno rotariano con il tradizionale “Passaggio delle consegne” tra la Presidente in carica, Marzia Marcadella e Alessandro Maturo.

Rotary Club – Bassano del Grappa

Cappella Mares, Via Ca' Erizzo, 35 – 36061 Bassano del Grappa (VI)

CF 91014130248 IBAN: IT 83 P 05856 60162 184570179502

Segretario: Gio Batta Gottardi

gottardigiobatta@gmail.com – cell. 3487810327

Contrà del guado, 4 - 36061 Bassano del Grappa (VI)

Bassano.rotary2060.eu – Facebook: Rotary Bassano del Grappa



Seminare
per
raccogliere