



Notiziario del Club

Numero: 4

Riunione del: 25/09/2023

“Vivere a lungo con successo”

dott. V. Giantin



« CUSTODIAMO VALORI »

Presidente del Club
Gio Batta Gottardi

Segretario del Club
Elisa Pozzato
E-mail: segretario.pozzato@gmail.com

Sede del Club
Cappella Mares • Ca' Erizzo Luca
Via Ca' Erizzo, 35 • 36061 Bassano del Grappa (Vicenza) • Italy

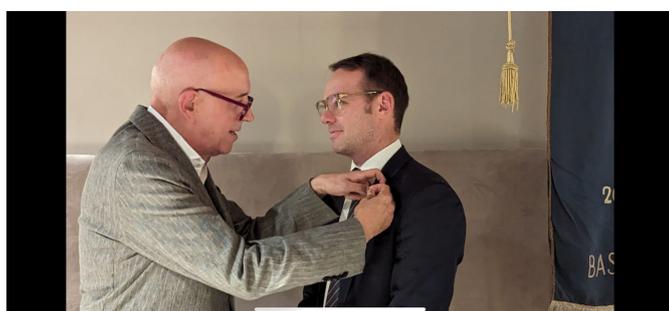
www.bassano.rotary2060.eu • facebook Rotary Bassano del Grappa

CF 91014130248 • IBAN: IT 83 P 05856 60162 184570179502



Notiziario del Club

Il Presidente saluta i soci e gli ospiti presenti. Prima di iniziare la cena, il Presidente cede la parola al Socio Andrea Santini che ci introduce il nuovo socio, dott. Renato Viero: fondatore e responsabile per gli investimenti di RV CAPITAL PARTNERS, azienda che si occupa di consulenza finanziaria indipendente e consulenza strategica in tema di investimenti. Segue la consueta "spillatura". Diamo un caloroso benvenuto a Renato!



Ospite della serata è il dott. Valter Giantin, attuale Direttore UOC di Geriatria all'Ospedale San Basiano, Azienda ULSS 7 Pedemontana del Veneto. Medico, geriatra, bioeticista clinico, presidente e membro di vari Comitati etici per la pratica clinica, docente di geriatria e medicina interna, bioetica e cure palliative, presso varie Università, ed autore tra l'altro del libro "Vivere a lungo con successo". Dopo aver ricordato il notevole incremento della speranza di vita dai primi del Novecento ad oggi, si sofferma sul significato di "salute", la cui definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948 quale "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia", ha visto una proposta di modifica ad opera di una commissione dell'OMS stessa nel 1998 nei seguenti termini: "La salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia". Il dott. Giantin illustra poi la cosiddetta Piramide di Maslow, psicologo statunitense principalmente noto per la sua teoria sulla gerarchizzazione dei bisogni, basata sul soddisfacimento prioritario dei bisogni umani innati (cibo, aria, acqua) fino a culminare nell'autorealizzazione. Il nostro "essere" è composto da quattro sfere. La sfera fisico-biologica: la salute non è solo legata ad un processo genetico. Diversi studi confermano la grande influenza dell'ambiente: per rallentare il processo di invecchiamento occorre agire sui fattori ambientali-sociali e sullo stile di vita (fisica, psicologica, esistenziale) dei singoli. La sfera psico-cognitiva: studi scientifici dimostrano che il livello culturale di un individuo influisce sulla vivacità della sua attività cerebrale. Un ruolo fondamentale è giocato dalle "emozioni", che regolano tutti i processi umani (legami sociali, dinamiche intrapsichiche, attenzione, memoria, "problem-solving", salute, malattia fisica e mentale). Saper dominare le emozioni è un fattore importante per il nostro invecchiamento. La sfera socio-ambientale: se la speranza di vita è aumentata nel corso degli anni, determinante è come

« CUSTODIAMO VALORI »



Notiziario del Club

si invecchia. Il “fattore famiglia” è mutato: ci sono sempre meno matrimoni e sempre più separazioni e divorzi; la percentuale di famiglie “unipersonali” è in costante crescita. L'isolamento sociale, in particolare negli adulti e negli anziani, scatena una serie di risposte psicologiche, dei segnali di stress del tipo “fight-or-flight”, che influenza la produzione dei globuli bianchi. Si è visto che i globuli bianchi di chi vive in solitudine presentano il fenomeno “CTRA” (conserved transcriptional response to adversity), cioè un'aumentata espressione dei geni dell'infiammazione e una ridotta espressione di

E' solo dal continuo e pieno sviluppo di ognuna di queste sfere, dal loro costante ridefinirsi in base alla dinamicità con cui cambiano i fattori che le determinano, che possiamo ottenere una piena e costante salute. Una vita lunga e di successo dipende soprattutto dalla serietà con cui approcciamo al discorso sul benessere ed all'integrità del nostro “essere”, pur nella sua complessità.

(con la collaborazione di Silvia Artoni)



quelli implicati nelle risposte contro i virus. La solitudine non rappresenta quindi solo uno status sociale problematico, ma un vero e proprio fattore di rischio per la salute, tanto che Paesi come la Gran Bretagna nel 2018 ed il Giappone nel 2021 hanno istituito un vero e proprio Ministero della Solitudine. La sfera esistenziale-spirituale: ricerche scientifiche dimostrano che avere socialità anche in campo religioso-spirituale migliora lo stile di vita ed il benessere delle persone. E' fondamentale individuare uno scopo nella propria vita: dare un senso alle proprie esperienze, una prospettiva più ampia che trascenda la quotidianità.



« CUSTODIAMO VALORI »



PROGRAMMA DEL MESE DI OTTOBRE 2023

Di seguito l'elenco delle nostre conviviali:

Lunedì 2 ottobre ore 20:00: Interclub presso il Ristorante "La Rosina" organizzato dal nostro Club, a cui parteciperanno RC Bassano Castelli, RC Vicenza Nord Sandrigo, Rotaract Bassano del Grappa, RC Asiago Altopiano dei Sette Comuni. Il tema trattato durante la serata sarà "Ryla Junior: un'esperienza formativa sulla leadership", con l'intervento dei ragazzi partecipanti ed i loro insegnanti.



Lunedì 9 ottobre ore 20:00: conviviale sospesa.

Lunedì 16 ottobre ore 20:00: riunione conviviale ordinaria presso il Ristorante "La Rosina". **Il Dott. Pietro Bonato, Direttore Generale e AD di CSQA**, azienda veneta leader nella Certificazione di Qualità in diversificati settori, ci intratterrà sul tema del ruolo della certificazione di qualità della filiera alimentare in Italia (Food and Beverage), a tutela del valore del "bene alimento".



Lunedì 23 ottobre: conviviale sospesa.

Giovedì 26 ottobre: In occasione dei 100 anni degli Scout a Bassano, saremo ospiti dell'Interclub organizzato dal RC Bassano Castelli. Sul tema, interverrà il Prof. Francesco Tessarolo autore del libro "Il ritmo dei passi" cento anni di storia dello scautismo bassanese.



Lunedì 30 ottobre: conviviale sospesa.

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: Elisa Pozzato

segretario.pozzato@gmail.com cell. 3384965665

Via Salute, 34 36028 Rossano Veneto (VI)

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