



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

Notiziario n°5
Novembre 2023



Anno Rotariano
2023/2024



Rotary
Club Milano
San Siro Settimo





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

I DATI DEL CLUB

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <i>Denominazione</i> | Rotary Club Milano San Siro Settimo | |
| <i>Data di costituzione</i> | 2 maggio 1975 | |
| <i>Presidente Internazionale</i> | Gordon R. McNally | |
| <i>Motto</i> | Creiamo speranza nel mondo | |
| <i>Presidente di Club 23/24</i> | Alberto Cadirola | |
| <i>Presidente incoming</i> | Andrea Bellucci | <i>Presidente eletto</i> |
| <i>Past President</i> | A. Cadirola (RC San Siro) Massimo Belcolle (RC Settimo) | |
| <i>Vice Presidenti</i> | Massimo Belcolle, Francesco Colaianni | |
| <i>Segretario</i> | Felicia Schwaizer | |
| <i>Tesoriere</i> | Andrea Di Cola | |
| <i>Prefetto</i> | Paolo Comuzzi, David Jarach | |
| <i>Consiglieri</i> | Angelo Bontempi, Guido Lomacci, Georgios Michailidis, Paola Orlandini, Mattia Revelli, Enrico Rossi, Claudio Sironi | |
| <i>Presidenti di Commissione</i> | | |
| <i>Effettivo</i> | Mauro Barberi | |
| <i>Comunicaz. e P.Immagine</i> | Alessandro Ranzoli | |
| <i>Progetti</i> | Alberto Cadirola (ad interim) | |
| <i>Amministrazione</i> | Roberto Calzoni | |
| <i>Fondazione Rotary</i> | Felicia Schwaizer | |
| <i>Azione Giovanile</i> | Daria Pagamici | |
| <i>Azione Internazionale</i> | Georgios Michailidis | |
| <i>Azione Professionale</i> | Paola Orlandini | |
| <i>Formatore di Club</i> | Georgios Michailidis | |
| <i>Segreteria operativa</i> | Laura Calvi - Via Padova 10, 20131 Milano | |
| <i>Conviviali</i> | Società del Giardino – Via San Paolo 10, Milano | |
| <i>Sede legale</i> | Via Cino del Duca 5, 20121 Milano c/o Quorum | |
| <i>Codice fiscale</i> | 97056100155 | |
| <i>Iban</i> | Banca Fineco - IT11X0301503200000003585005 | |
| <i>Soci</i> | 46 di cui Onorari: 5 | |
| <i>Sito web</i> | rotarysansirosettimo.org | |
| <i>Canale YouTube</i> | rotarysansirosettimo.org/youtube | |
| <i>Pagina Facebook</i> | rotarysansirosettimo.org/facebook | |
| <i>LinkedIn</i> | rotarysansirosettimo.org/linkedin | |
| <i>Indirizzo mail</i> | segreteria@rotarysansirosettimo.org | |



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE

Cari amici,
apriamo questo numero di novembre con un ricordo dell'amico Giulio Tanzi Mira, recentemente scomparso. Giulio per me è stato un maestro di vita e di vita rotariana; ricordo sempre le sue parole e il suo inciso che ho fatto mio: *"siamo prima di tutto un club di amici"*. Come si arrabbiava se qualcuno tradiva questo scopo! Di Giulio ricordo il suo spirito di amicizia, la sua capacità di guardare oltre le piccole cose terrene, la sua sagacia e ironia, dettate dalla sua cultura (Giulio era laureato in ingegneria meccanica e da pensionato aveva preso una laurea in storia).

Non ultimo il mio pensiero affettuoso va ai suoi famigliari, ai figli e ai nipoti (qualcuno lo ricordo in gita con noi) e, soprattutto, alla sua cara moglie Maria Luisa che gli è stata sempre vicina e amica di tutti noi soci del Club.



Alberto C.

Giulio Tanzi Mira (Milano, 19.12.1934-Milano, 3.10.2023) è entrato nel Rotary Milano San Siro nel maggio del 1982 sotto la presidenza di Gaetano Arena, Socio presentatore Dino Berretta.

Oltre a ricoprire la carica di Consigliere per 11 anni, è stato Vice Presidente nel 1991-92; 1995-96; 2004-2005 e Presidente nell'anno rotariano 1988-1989. L'ultimo suo incarico, quello di Istruttore di Club, è del 2017-18.

Si è sempre dedicato con passione e scrupolosità alla composizione del bollettino del club, in particolare alla stesura delle relazioni delle nostre conviviali rendendo il Bollettino del San Siro un documento avvincente, interessante e acuto.

Per le sue diverse attività nel Club ha ricevuto cinque riconoscimenti Paul Harris: nel 1995 PHF e nel 2010 PHF 1 zaffiro; nel 2012 PHF 2 zaffiri *per l'impareggiabile e continua attenzione verso la promozione e la salvaguardia dei principi rotariani e dell'armonia tra i soci del club;*

nel 2015 PHF 3 zaffiri *per aver contribuito con grande impegno personale all'attività di informazione del Club e per averne sempre curato la normativa, essendo costantemente disponibile con spirito di vero Rotariano;*

nel 2017 PHF 4 zaffiri *quale esempio concreto e costante per tutti i rotariani di "Servire al di sopra di ogni interesse personale".*

Laura C.



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

Ma ecco qualche ricordo degli amici che lo hanno apprezzato:

Ricordiamo con profonda amicizia Giulio Tanzi Mira. La Sua scomparsa lascia in noi un segno di dolore e rimpianto nel ricordo dei rapporti intercorsi e dei momenti di condivisione di amicizia e sentimenti.

*Abbracciamo con affetto Cochi e la famiglia tutta
Alberto e Anna Pojaghi*

Giulio Tanzi Mira

38 anni fa, il Club Rotary era più formale di ora, c'erano professori e professionisti insigni e i "giovani" dovevano soprattutto ascoltare, anche se c'era qualche Pierino burlone, guardato un po' severamente dai seniores.

Giulio era finemente ironico e affabile, e avevo accolto con stupore il fatto di essere cooptato nel Consiglio della sua Presidenza dopo poco più di un anno dalla mia affiliazione. Ottimo tecnico ed industriale, ma, soprattutto per noi, uomo di grande cultura con cui conversare piacevolmente, e che impreziosiva i resoconti del Bollettino con citazioni letterarie precise.

Una volta terminata l'attività di lavoro industriale, si era dedicato alla passione per la Storia, conseguendo una prima Laurea e poi anche la seconda, perché mi ricordava che dovevamo essere "ingegneri umanisti" per capire le esigenze della comunità ed anche intervenire efficacemente, come è nostro compito Rotariano.

Una persona gentile e di animo nobile, che si muoveva sempre con delicatezza, pur non risparmiando commenti anche negativi, se lo riteneva opportuno, ma che ha sempre dato incoraggiamento ed impulso alle attività di tutti e che, ormai, non è comune incontrare nella nostra società, spesso troppo convulsa e poco riflessiva.

Vorrei dedicargli il Dialogo del Venditore di Almanacchi di Leopardi, che fece recitare per noi una volta.

Franz Müller

Le lunghe telefonate per auto-correggersi le relazioni delle serate da pubblicare sui bollettini, l'attesa alle conviviali delle sue domande e osservazioni che davano quel pizzico di "pepe" in più alla serata, i suoi racconti durante le gite da cui si apprezzava tutta la sua cultura, un mix perfetto di cultura scientifica e umanistica e poi le telefonate, quasi giornalieri, di quando ero bloccata a letto dal Covid, semplicemente per saper come stavo, le sue parole di conforto quando è mancato mio papà. Questi sono i ricordi che ho di Giulio Tanzi Mira, una persona eccezionale, sempre presente che, nei pochi anni in cui l'ho conosciuto, mi ha insegnato tantissimo sotto tutti i punti di vista. La vera vita è quella che rimane nei ricordi delle persone che abbiamo incontrato, per questo penso che la parte migliore di Giulio Tanzi Mira sia ancora qui.

Laura



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

Ed ecco alcuni messaggi inviati via whatsapp.

Sono molto dispiaciuto, ma il suo ricordo vivrà sempre con me
Andrea Di Cola



Un maestro per tutti!
Alberto Cadirola

Condoglianze alla famiglia, Giulio è stato un esempio di stile e serietà per tutti noi.
Alberto Coglià

Mi spiace. Era un signore. Rotariano vero.
Paolo Comuzzi

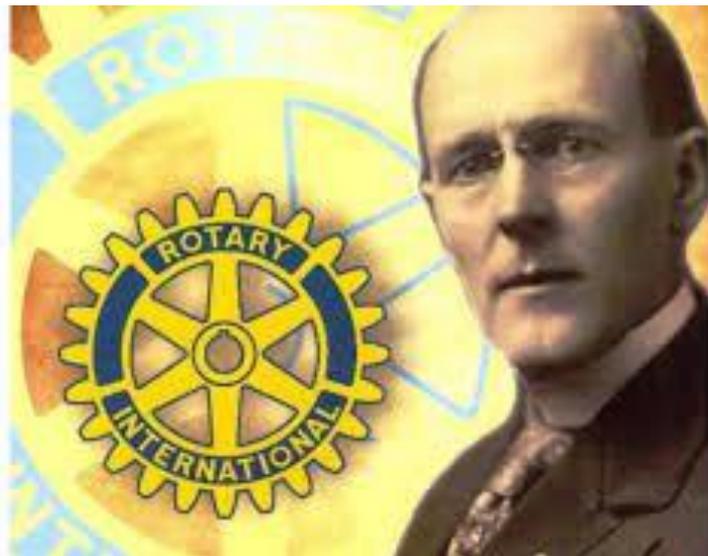
Condoglianze alla famiglia. Un vero piacere averlo conosciuto. Un club che non c'è più.
Giuliano Amabile

Ciao Giulio! Grazie per tutto quello che hai fatto! Sarai sempre nel mio cuore...
Georgios Michailidis

RINGRAZIAMENTI DI MARIALUISA TANZI MIRA

Carissimi Amici del Rotary Club San Siro Settimo,
Vi ringrazio per l'affetto che avete dimostrato nei confronti di Giulio. I miei figli ed io vi siamo molto grati e il vostro bel club, che ho avuto la fortuna di frequentare, resterà sempre nei miei ricordi. Grazie.
Maria Luisa Tanzi Mira

OTTOBRE: MESE DELLA FONDAZIONE ROTARY



Cos'è la Fondazione Rotary?

“A prescindere dal valore che il Rotary ha per noi, il mondo lo conoscerà per i suoi risultati.”

Paul Harris

Fondatore del Rotary

Origine

Per oltre 110 anni, i soci del Rotary rispondono alle sfide pressanti in tutto il mondo.

Il Rotary, un'organizzazione con radici nella comunità locale, connette 1,2 milioni di soci per formare un'associazione con uno scopo comune. Tutto è cominciato dalla lungimirante visione di Paul Harris, un avvocato di Chicago che ha creato il Rotary Club di Chicago il 23 febbraio 1905 per consentire a professionisti di vari settori di incontrarsi per scambiare idee, instaurare amicizie significative e durature e contraccambiare la loro comunità.

Storia della Fondazione Rotary

In occasione del Congresso del 1917, il Presidente uscente del Rotary, Arch Klumph, propose di istituire un fondo di dotazione *allo scopo di fare del bene nel mondo*. Da quell'idea, e dal contributo iniziale di 26.50 dollari, è stata sprigionata una potente forza che ha trasformato milioni di vite in tutto il mondo.

La Fondazione Rotary trasforma le donazioni in progetti che cambiano vite a livello locale e internazionale.

Sin dalla sua creazione, più di 100 anni fa, la Fondazione con le sovvenzioni ha speso oltre 4 miliardi di dollari in progetti sostenibili e capaci di cambiare in meglio la qualità della vita grazie ai progetti dei club sulla salute, istruzione, ambiente, povertà.



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

Struttura finanziaria

La Fondazione Rotary è strutturata come organizzazione di beneficenza pubblica, che opera esclusivamente per scopi benefici ed è governata da un Consiglio di Amministrazione. Le operazioni del Rotary International, un'organizzazione composta da soci volontari, sono supervisionate dal Consiglio centrale del RI.

La Sede centrale del Rotary International e della Fondazione Rotary si trova a Evanston, Illinois, USA.

Sovvenzioni

- ★ *Alfabetizzazione e educazione di base*
- ★ *Salute materna e infantile*
- ★ *Sviluppo economico comunitario*
- ★ *Acqua, servizi igienici e igiene*
- ★ *Prevenzione e cura delle malattie*
- ★ *Ambiente*

PolioPlus

Il Rotary è un partner di primo piano nella Global Polio Eradication Initiative. Con l'aiuto dei partner: la Bill & Melinda Gates Foundation, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i Centri statunitensi per il controllo e la prevenzione delle malattie, l'UNICEF e la Vaccine Alliance, il mondo è stato liberato dalla polio per il 99,9 per cento.

Dal 1988, il Rotary coi suoi partner hanno immunizzato quasi 3 miliardi di bambini polio. A giugno 2022, il Rotary aveva impegnato più di 2,3 miliardi di dollari per la lotta alla poliomielite globale eradicazione. Si sta ancora lavorando per eliminare il poliovirus selvaggio negli ultimi due paesi dove rimane endemico e per garantire che non ritorni altrove. Nel 2021-22, i premi del programma, comprese le sovvenzioni di PolioPlus Partners, hanno totalizzato 150,5 milioni di dollari.

Centri della pace del Rotary

Ogni anno, la Fondazione sostiene la formazione dei borsisti della pace presso i Centri della pace del Rotary, dove conseguono master o certificati di sviluppo professionale. Dal 2002-03, hanno partecipato 1.600 ricercatori provenienti da più di 140 paesi. Nel 2021-22, 130 borsisti provenienti da 57 paesi hanno iniziato i loro studi presso i Centri della pace del Rotary e il programma i premi per i borsisti e i centri sono stati pari a 3,9 milioni di dollari.

Sovvenzioni distrettuali

Le sovvenzioni distrettuali sostengono progetti su piccola scala e a breve termine legati a quelli della missione della Fondazione. Nel 2021-22, la Fondazione ha approvato 478 sovvenzioni distrettuali e programmi i premi ammontano a 27,2 milioni di dollari.

Sovvenzioni globali

Le sovvenzioni globali finanziano attività internazionali su larga scala con risultati sostenibili e risultati misurabili che supportano le aree



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

d'intervento del Rotary. Le attività includono progetti umanitari, borse di studio e gruppi di formazione professionale. Nel 2021-22 la Fondazione ha approvato 1.199 sovvenzioni globali e i premi dei programmi hanno totalizzato 72,7 milioni di dollari.

Le sovvenzioni globali sono una combinazione di fondi raccolti da club e distretti sponsor e di fondi equiparati dalla Fondazione Rotary. I fondi equiparati consentono ai Rotariani di fare di più, grazie ai generosi contributi dei soci di tutto il mondo. Il budget minimo dei progetti di sovvenzione globale è pari a 30.000 dollari. Gli sponsor delle sovvenzioni possono usare una combinazione di FODD, contanti, erogazioni liberali e utili da fondi di dotazione per finanziare una sovvenzione globale. La Fondazione garantirà un'equiparazione all'80% da parte del Fondo mondiale per tutti i contributi FODD. L'importo massimo di equiparazione per il Fondo mondiale è pari a 400.000 dollari; non esiste un'equiparazione minima.

Un minimo del 15% di tutti i contributi alle sovvenzioni deve provenire da sponsor internazionali che possono finanziare progetti di sovvenzione globale e le relative attività. La Fondazione Rotary non chiede finanziamenti dalla comunità beneficiaria di un progetto con sovvenzione globale in quanto si tratta di una comunità bisognosa.

Sovvenzioni per la risposta alle catastrofi

Le sovvenzioni per la risposta ai disastri del Rotary sostengono gli sforzi di soccorso e di recupero nelle aree colpite da calamità naturali negli ultimi sei mesi. Nel 2021-22 la Fondazione ha approvato 207 sovvenzioni per la risposta alle catastrofi e i finanziamenti per i programmi ammontavano a 7,8 milioni di dollari.

Rotary e Shelterbox collaborano per fornire alloggi d'emergenza e forniture essenziali per la stabilità, protezione e supporto delle comunità colpite dai disastri naturali e crisi umanitarie.

Sovvenzioni di grande portata

Le sovvenzioni per i programmi di grande portata consentono ai soci del Rotary di lavorare con partner esperti per implementare progetti di grande portata e ad alto impatto nell'arco di tre-cinque anni a beneficio di un maggiore numero di persone. Esempi:

2020-21. Partners for a Malaria-Free Zambia, un programma per l'eliminazione della malaria che mira a ridurre in particolare la malaria grave – e i decessi, in particolare per le donne in gravidanza e i bambini sotto i 5 anni, in distretti target di due province dello Zambia. Avendo una copertura di 1,2 milioni di persone, questo programma contribuirà direttamente alla strategia nazionale messa in atto dal Centro nazionale zambiano per l'eliminazione della malaria (NMEC).



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

2021-22. Basato su un modello che è riuscito a ridurre l'impatto materno e tasso di mortalità neonatale in Nigeria, il progetto Together for Healthy Families condotto dai membri in Nigeria ha ricevuto la sovvenzione di 2 milioni di dollari abbinato a un finanziamento di 4 milioni di dollari da parte dei partner.

2022-23. United to End Cervical Cancer in Egypt è un programma guidato da soci del Rotary che mira a ridurre il numero di casi di cancro della cervice uterina in Egitto attuando una campagna di quattro anni per aumentare la consapevolezza sul cancro cervicale e su come prevenirlo.

Attualmente il Rotary collabora al programma WASH, Water, Sanitation And Hygiene, per le scuole, insieme all'USAID, U.S. Agency for International Development e all'UNICEF. Wash è una nuova iniziativa globale finalizzata a estendere nelle scuole dei Paesi poveri l'accesso ad acqua potabile, igiene e salute ambientale. La presenza di acqua potabile e servizi igienici adeguati a scuola è un requisito basilare per tutelare la salute degli alunni, ovunque nel mondo. Eppure, secondo recenti indagini dell'UNICEF condotte in 60 Stati, appena metà delle scuole nei Paesi poveri ne è dotata.

Felicia S.





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

INTERCLUB DEL 5 OTTOBRE

ROTARY Milano Nord Ovest

"Come la grande industria coniuga il lavoro, ambiente e giovani"

Relatore: Ing. Andrea Dell'Orto, Vice-Presidente Dell'Orto SpA

In occasione della conviviale organizzata dal Rotary Club Milano Nord Ovest del 5 Ottobre, il presidente del San Siro Settimo ha consegnato il gagliardetto del club ad Andrea Dell'Orto (Executive Vice President della Dell'Orto S.p.A.) e al pluripremiato campione motociclistico Max Biaggi (quattro volte campione del mondo nella classe 250 e due volte campione mondiale Superbike).

I due protagonisti della serata, saliti sul palco del salone dei ricevimenti di Palazzo Cusani, hanno intrattenuto i presenti sul tema "Come la grande industria coniuga lavoro, ambiente e giovani", cui ha fatto seguito uno stimolante dibattito, utile per la stesura ormai prossima dei tre manifesti che i club milanesi stanno predisponendo in vista del Congresso distrettuale.



IL CENTENARIO DEL ROTARY IN ITALIA



Si svolgeranno a Milano, dal 17 al 19 novembre, le celebrazioni per il Centenario del Rotary in Italia, coincidente con la fondazione del primo Rotary Club, il Rotary Club Milano, il 20 novembre 1923.

Al centro delle celebrazioni ci sarà il Congresso Distrettuale, che viene anticipato rispetto alla solita calendarizzazione, permettendo a tutti i rotariani di fare il punto sull'essere rotariani oggi.

Il venerdì sera le celebrazioni saranno aperte da un concerto gratuito in Duomo.

Per assistere al concerto potete iscrivervi direttamente sul sito <https://centenariorotary.it> mentre per partecipare al congresso potete contattare Laura alla mail segreteria@rotarysansirosettimo.org.

LA CONVIVIALE DEL 12 OTTOBRE

Trasporto aereo in Italia tra presente e futuro Relatore prof. David Jarach



La conviviale di giovedì 12 ottobre si è aperta con un minuto di silenzio in ricordo del nostro socio onorario Giulio Tanzi Mira mancato lo scorso 3 ottobre, proprio nel 50° anno di fondazione del Club.

Dopo l'esecuzione degli inni, il Presidente ha accolto con un particolare saluto di benvenuto la nostra socia Monica Musolino, che dopo lungo tempo è tornata a frequentare il Club, alla quale ha consegnato il manuale del socio e il gagliardetto del Club.

Ha inoltre consegnato all'amico Mauro Barberi una copia di un portolano aggiornato dell'alto tirreno, quale segno di ringraziamento e stima di tutto il Club per la bella gita che ha organizzato il mese scorso.

Nonostante l'imprevisto dovuto all'inattesa e improvvisa assenza della prof.ssa Carrozza, presidente del CNR, grazie all'efficiente macchina organizzativa del Club, la serata di giovedì 12 ottobre presso l'NH Touring ha riscosso un grande successo ed è stata molto apprezzata anche dai numerosi ospiti degli altri club presenti: i RC Mi Metropolis Passport, Mi Rho Fiera Centenario, Mi Scala.

Un ringraziamento quindi prima di tutto al nostro socio Jarach che, sul filo di lana, ha preparato un'interessantissima relazione sul Trasporto aereo in Italia tra presente e futuro, presentandoci i contenuti aggiornati di una conferenza che gli ha valso il premio come miglior conferenza del Rotaract dello scorso a.r.

Al termine della cena, David, supportato da una serie di tabelle e grafici, ha cercato di sintetizzare al massimo la situazione attuale e di lanciare un primo sguardo verso il futuro del settore aereo.

La pandemia da Covid-19 ha rappresentato uno spartiacque per il trasporto aereo mettendo in crisi il settore. Tuttavia, alla luce delle difficoltà degli ultimi 3 anni, il sistema sta recuperando, avvicinandosi ai livelli del 2019. Ci sarà una maggiore concentrazione dei vettori, con l'uscita dal mercato di quelli più deboli. Lo spazio per le compagnie inefficienti è ormai sempre più



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

ristretto e le prime cinque compagnie europee, Ryanair, Lufthansa, IAG, AirFrance-KLM e Easyjet prenderanno sempre maggiori quote di mercato.

Laura C.

Per i dati dettagliati vi invitiamo a consultare la presentazione che trovate sul sito del club al seguente link:

<https://www.rotarysansirosettimo.org/media.html>



LA DIETA MEDITERRANEA – PARTE SECONDA

Eccoci alla seconda parte dell'articolo sulla dieta mediterranea scritto dal nostro amico Luciano Passaler che ci regala sempre consigli per la nostra salute. Nel prossimo numero la terza ed ultima parte. Buona lettura a tutti!

Perché la dieta mediterranea è così importante

La Dieta Mediterranea è ancora oggi all'ordine del giorno sia nella letteratura medica sia nei media divulgativi perché ha indicato la strada per sconfiggere le malattie cardiovascolari, il principale killer del nostro tempo: ancora pochi anni fa nella letteratura medica gli articoli pubblicati erano più di uno al giorno.

Tuttavia, sebbene si parli spesso della dieta mediterranea in termini fortemente elogiativi, le reali caratteristiche non sono sempre analizzate con la necessaria chiarezza. Perché è buona? Contiene anche possibili aspetti negativi?

Keys ha scoperto che il tasso di malattie cardiache mortali sull'isola greca di Creta era di 20 volte inferiore a quello degli Stati Uniti. Poco diversa la situazione a Napoli e in altre zone dell'Italia meridionale che presentava anche i tassi di cancro più bassi e il minor numero di morti in generale.



Cosa stavano mangiando?

La loro dieta era per oltre il 90% a base vegetale, con scarsa presenza di carne e latticini, che Keys considerava i principali *cattivi* nella dieta a causa del loro contenuto di grassi saturi. Questo dato poteva spiegare, a suo



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

avviso, come mai la malattia coronarica fosse così rara fra la popolazione, fatta eccezione per – usando le parole di Keys - una *“piccola classe di ricchi la cui dieta differiva da quella della popolazione generale: mangiavano carne tutti i giorni invece che ogni settimana o due”*.

Sfortunatamente però, oggi quasi nessuno mangia più la tradizionale dieta mediterranea, nemmeno nel Mediterraneo. E la prevalenza della malattia coronarica è salita di dieci volte in pochi decenni a Creta e altrove, a causa dell'aumento del consumo di carne e formaggio e a scapito dei cibi vegetali. In generale la gente associa il concetto di *dieta mediterranea* alla pizza o agli spaghetti al ragù e *gli stessi i ristoranti italiani si vantano della sana dieta mediterranea ma in realtà ne servono una parodia*.

La dieta mediterranea è espressione di un mondo prevalentemente contadino dove i vegetali rappresentavano l'orizzonte entro cui l'alimentazione si muoveva. Solo mantenendo questa caratteristica di base, ci si può aspettare che la dieta mediterranea produca i benefici per la salute che tutte le diete a base vegetale garantiscono. Ovvero, meno malattie cardiache, cancro e morte e meno infiammazioni, migliore funzione arteriosa, minor rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e ridotto rischio di ictus, di depressione e di deterioramento cognitivo.

Perché la dieta mediterranea è più protettiva della salute rispetto a quella americana o occidentale?

Perché la forte presenza di **fibra** contenuta nei vegetali non aumenta il carico calorico e nutre un microbiota intestinale che diventa capace di produrre, tra l'altro, acidi grassi a catena corta, che hanno ricadute fondamentali sulla salute ad ogni livello. (La fibra è il nutriente più carente nell'alimentazione moderna)

Perché la dieta mediterranea, facendo grande uso di olive e semi (noci, mandorle, pistacchi etc.) aiuta a ridurre la *quantità di grassi saturi a favore di quelli mono e poliinsaturi*.

Perché riduce la quantità di proteine assunte (che portano indesiderati fattori di stimolo alla crescita cellulare), in particolare si riducono quelle ramificate e contenenti zolfo (che danno resistenza insulinica e quindi, tra l'altro, aumento di peso).

Perché riduce l'assunzione complessiva di calorie, in quanto i nutrienti sono contenuti tra pareti cellulari che sono solo in parte aperte con la masticazione o con la bollitura. Per questo spesso il cibo vegetale giunge all'intestino *più grezzo* e più ricco di carboidrati complessi utilizzabili dai microrganismi, che sanno trasformare la fibra in metaboliti insostituibili.

Tutte le caratteristiche appena elencate impattano sul nostro metabolismo innescando processi virtuosi:

- ✓ riducono l'infiammazione generale
- ✓ migliorano la funzione immunitaria
- ✓ riducono lo stress ossidativo
- ✓ aumentano la stabilità del nostro genoma (aumentando autofagia -cioè digestione di componenti cellulari danneggiati e apoptosi -cioè morte cellulare programmata e riducono la proliferazione cellulare e, quindi, gli errori di trascrizione del genoma.
- ✓ attivano percorsi metabolici protettivi

Queste teorie, sostenute in passato solo attraverso studi epidemiologici e associazione di variabili, da diversi decenni sono state dimostrate attraverso studi clinici nutrizionali controllati e randomizzati in doppio cieco che definiscono causa ed effetto, nei quali la biochimica cellulare, abbinata alle osservazioni epidemiologiche, riesce a dare spiegazioni dei meccanismi in gioco. La scoperta di questi processi cellulari è stata premiata anche con premi Nobel.

Ormai sappiamo per certo che le diete a base vegetale sono ricche *di acido acetilsalicilico* (aspirina che disaggrega le piastrine), di *fitonutrienti polifenolici* e di magnesio nelle verdure con foglia verde scuro, nella frutta, nei fagioli, nelle noci, nella soia e nei cereali integrali ma anche *di ferro NON eme*, cioè di origine vegetale, che non agisce come un pro-ossidante come il ferro eme, il ferro che troviamo nel sangue e nei muscoli animali e che aumenta il rischio di malattia coronarica.

Sappiamo bene, infine, che nei cibi animali la carnitina, la colina, gli aminoacidi ramificati sono elementi che sollevano forti perplessità in termini di aumento di mortalità cardiovascolare e di cancro della prostata.

Di quanto riduce gli eventi cardiovascolari un'alimentazione mediterranea rispetto alla dieta occidentale? Il Lyon Diet Heart Study ha mostrato, quasi trent'anni fa, che la riduzione è di circa il 70% ... *continua nel prossimo numero*





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

LA VISITA DEL GOVERNATORE



Prima visita del Governatore distrettuale Giulio Koch per il nostro Club. Dopo gli incontri preliminari con i membri del Consiglio Direttivo, presso l'Hotel Manin si è svolta la conviviale dedicata a questo importante momento per la vita del Club in cui la massima Autorità rotariana del Distretto viene a rendersi conto di persona dello stato e delle attività del Club, portando gli indirizzi del Presidente Internazionale ed i suggerimenti della sua esperienza. E' un'occasione di scambio reciproco per i Dirigenti del Club di richieste e indicazioni utili per la realizzazione dei programmi nelle varie azioni.

Il Governatore, che era accompagnato dal Segretario Distrettuale Paola Granelli e dall'AG del Gruppo 6 Vincenzo Comune, ha aperto il suo intervento complimentandosi con il Club per la positiva fusione e per la capacità di aver essere arrivati a questo passo con grande equilibrio e disponibilità da entrambe le parti.

Ha poi proseguito con un discorso molto articolato e particolarmente intenso in cui ha ribadito il ruolo dei soci del Rotary nella società civile quali membri e operatori di Pace attraverso le professioni che svolgono quotidianamente oltre che al ruolo all'interno dei club. Questo richiede che ciascuno coltivi doti di leadership, di azione e di opinione. È importante saper riconoscere e valorizzare il merito, la competenza, l'iniziativa di singoli che sono attivamente impegnati a precorrere il futuro, sul piano



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

industriale, su quello professionale e su quello dei servizi alla persona e alla società.



Il Rotary in Italia ha saputo sviluppare una leadership di opinione, intesa come coraggio di affermare i valori della nostra cultura attraverso opere che hanno inciso profondamente sulla comunità.

Essere rotariani è essere “Agenti attivi di pace”: pace, che si basa su Amicizia, Accettazione della diversità, ed Etica; pace che si raggiunge esercitando la Leadership di Opinione che vuole eliminare mediocrità, appiattimento, ignoranza, violenza, prepotenza dai comportamenti dei cittadini, promuovendo invece i valori rotariani.

Il programma per l’anno del Centenario vede Lavoro, Giovani e Ambiente come aree di intervento principale. Il progetto Interdistrettuale “L’età futura”, “Milano... oltre l’oggi”, “Due passi con le stelle” con l’Accademia della Scala e il partenariato con altre Grandi Organizzazioni milanesi sono espressione di questo impegno del Rotary a favore dei giovani leaders per coltivare le eccellenze della società. Il Congresso di novembre, a cui parteciperanno il Presidente della Regione Lombardia Attilio Fontana oltre che il Sindaco Giuseppe Sala, e tante altre attività organizzate durante quest’anno rotariano, saranno l’occasione per riaffermare quella capacità dei Rotariani ad essere incisivi nella nostra società.

Il Congresso del Centenario, conclude il Governatore, rappresenta l’opportunità di guardare al passato per impostare al meglio la nostra attività futura.

Al termine, lo scambio dei guidoncini e degli omaggi hanno concluso la coinvolgente serata.

Laura C.



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

NOTIZIE DAGLI AMICI

Dal 24 ottobre al 5 novembre ADI Design Museum ha ospitato **MINI INHABIT SOUND**, progetto incentrato sull'identità sonora delle città e realizzato insieme a SOS – School of Sustainability, di *Mario Cucinella*.

Il progetto di Sound Design è curato da *Renzo Vitale*, Creative Director Sound Design del BMW Group insieme agli studenti di SOS – School of Sustainability.

Caimi è partner del progetto che è stato realizzato utilizzando il tessuto fonoassorbente Snowsound Fiber che riveste completamente la struttura, i pouf fonoassorbenti Snowpouf e i pannelli acustici Snowsound Technology, contribuendo a garantire la correzione acustica necessaria per fare vivere all'utente l'esperienza.





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

UN AIUTO TEMPESTIVO ALLA VITA: INSEGNAMOLO!

*Cari Soci, cari Amici,
siamo lieti di potervi aggiornare sui progetti e gli impegni della Fondazione
RIC, possibili sempre grazie al vostro prezioso sostegno.*

Fondazione RIC prosegue con il progetto ***Un aiuto tempestivo salva la vita-Insegniamolo!*** che in questo autunno risulterà ulteriormente potenziato, grazie alle collaborazioni con Rotary Milano San Siro Settimo e il Comune di Milano. La rinnovata collaborazione con la Croce Rossa di Sesto San Giovanni e i due partner mirano ad estendere ad altre scuole dell'Area Metropolitana Milanese il corso per professori ed alunni, volto alla lotta alla morte improvvisa, un vero e proprio flagello dei nostri tempi. Il nostro fine è quello di promuovere una vera e propria Cultura del Primo Soccorso, di cui purtroppo non esiste traccia nel programma scolastico nazionale.

Il progetto è coordinato da Roberto Galvagno e vede l'impegno in prima linea di Beatrice Barbano. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito fondazioneric.org.





CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

PRESENZE

| Socio | 12 ott | 19 ott | Tot. |
|----------------------|--------|--------|------|
| Amabile Giuliano | | | - |
| Amighetti Giada | | | - |
| Arduini Riccardo | | | - |
| Barberi Mauro | P | | 3 |
| Belcolle Massimo | | P | 2 |
| Bellucci Andrea | P | P | 6 |
| Boffa Alessandra | | | - |
| Bontempi Angelo | | P | 3 |
| Cadirola Alberto | P | P | 5 |
| Caimi Franco | | | - |
| Calzoni Roberto | | P | 2 |
| Coglia Alberto | | | 2 |
| Colaiani Francesco | | | 3 |
| Comuzzi Paolo | P | P | 6 |
| Conventi Daniele | | | - |
| Cortese Bernardo | | P | 3 |
| Di Cola Andrea | P | P | 4 |
| Fici Ettore | | | 1 |
| Galvagno Roberto | | | - |
| Grattieri Silvia | | | - |
| Jarach David | P | P | 4 |
| Lomacci Guido | P | | 5 |
| Luzzi Loredana | | | 2 |
| Michailidis Georgios | P | | 2 |

| Socio | 12 ott | 19 ott | Tot |
|--------------------|--------|--------|-----|
| Milani Michele | | | 1 |
| Musolino Monica | P | | 1 |
| Olah Arré Eva | | | - |
| Orlandini Paola | P | P | 6 |
| Pagamici Antonio | | P | 4 |
| Pagamici Daria | | | 4 |
| Passaler Luciano | | | 1 |
| Piozzi Elena | | | 2 |
| Pojaghi Alberto | | | - |
| Pola Elisabetta | | | - |
| Ranzoli Alessandro | | P | 3 |
| Revelli Mattia | | | 3 |
| Rosetta Pietro | | | - |
| Rossi Enrico | | | - |
| Schwaizer Felicia | | P | 5 |
| Sironi Claudio | | | - |
| Villa Carla | | | 1 |

SOCI ONORARI

| Socio | 12 ott | 19 ott | Tot |
|----------------------|--------|--------|-----|
| Bruno Giovanni | | | 0 |
| Delpini Mario Enrico | | | 0 |
| Genoni Paolo | | | 0 |
| Mantovani Alberto | | | 0 |
| Rinaldi Luigi | | | 1 |

GIOVEDI' 12 OTTOBRE 2023

Ospiti dei Soci: Rosy Barberi ospite di Mauro, Alessandra Bellucci ospite di Andrea; Sonia Cadirola e Valeria ospiti di Alberto; Raffaella Comuzzi ospite di Paolo; Antonio Musolino e signora, figlia e consorte ospiti di Monica Musolino.

Visitatori Rotariani: del RC MI Rho Fiera Centenario: Michele Crescentini, Presidente, Pietro Favaro, Mauro Masperi.

Del RC MI Scala: Birgit e Eric Petersen Buchgeher.

Del Rc Mi Metropolis Passport: Giovanni Boccia, Presidente, Guglielmo Ginocchio, Emanuela Buoso.

Del RC MI Fiori: Luigi Rosa.

GIOVEDI' 19 OTTOBRE 2023

Ospiti del Club: DG Giulio Koch, Paola Granelli, Segretario Distrettuale; Vincenzo Comune, AG Gruppo 6.



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Giovedì 9 novembre h 20.00

Hotel Manin – Via Manin – Milano

Mario Peserico – CEO Eberhard & Co.

“L’orologio tra oggetto e bene d’investimento”

Giovedì 16 novembre h 20.00

Hotel NH Touring – Via Tarchetti 2 – Milano (da confermare)

Parliamo tra di noi di progetti e di come intendiamo il Club.

Interverranno anche gli amici del RC Mi Rho Fiera Centenario

Da Venerdì 17 a Domenica 19 novembre

Congresso del Centenario Rotary in Italia

Venerdì ore 20.30

Concerto in Duomo per Coro e Organo

Sabato ore 8.30 – 17.00 e Domenica ore 9.00 - 13.00

Aula Magna Università degli Studi di Milano – Via Festa del Perdono 7 – Milano – Congresso

Maggiori info: <https://centenariorotary.it>

Giovedì 23 novembre h 20.00

Hotel NH Touring – Via Tarchetti 2 – Milano

Prof. Carlo Altomonte – Docente Uni Boccone e Rotariano RC Mi Sempione

“Italia e PNRR: quanti soldi, quando e quali gli obiettivi del nostro paese?”

Giovedì 30 novembre h 20.00

Hotel NH Touring – Via Tarchetti 2 – Milano

Dr. Riccardo Lambri - Founding Partner presso LLS & Partners
Commercialisti e Revisori Legali.

“Bitcoin e Cryptovalute”



CREIAMO SPERANZA
nel MONDO

Rotary Club Milano San Siro Settimo

I COMPLEANNI

| | |
|-------------|----------------------|
| 4 gennaio | Roberto Calzoni |
| 15 gennaio | Enrico Rossi |
| 18 gennaio | Georgios Michailidis |
| 30 gennaio | Eva Olah Arré |
| 2 febbraio | Paolo Genoni |
| 8 febbraio | Daniele Conventi |
| 11 febbraio | Alessandro Ranzoli |
| 18 febbraio | David Jarach |
| 19 febbraio | Felicia Schwaizer |
| 25 febbraio | Silvia Grattieri |
| 7 marzo | Alberto Cadirola |
| 11 marzo | Alessandra Boffa |
| 12 marzo | Angelo Bontempi |
| 12 marzo | Ettore Fici |
| 18 marzo | Elena Piozzi |
| 27 marzo | Giada Amighetti |
| 30 marzo | Paola Orlandini |
| 7 aprile | Loredana Luzzi |
| 2 maggio | RC Milano San Siro |
| 10 maggio | Guido Lomacci |
| 11 maggio | Mauro Barberi |
| 18 maggio | Riccardo Arduini |
| 20 maggio | Elisabetta Pola |
| 24 maggio | Roberto Galvagno |
| 6 giugno | Michele Milani |

| | |
|-------------|------------------------|
| 10 giugno | Andrea Di Cola |
| 18 giugno | Mattia Paolo Revelli |
| 30 giugno | RC Mi San Siro Settimo |
| 1 luglio | Giuseppe Antonio Bruno |
| 14 luglio | Daria Pagamici |
| 21 luglio | RC Milano Settimo |
| 24 luglio | Giuliano Amabile |
| 29 luglio | Mario Enrico Delpini |
| 13 agosto | Monica Musolino |
| 16 agosto | Luigi Rinaldi |
| 11 ottobre | Alberto Coglia |
| 11 ottobre | Luciano Passaler |
| 23 ottobre | Franco Caimi |
| 23 ottobre | Paolo Comuzzi |
| 29 ottobre | Alberto Mantovani |
| 31 ottobre | Pietro Rosetta |
| 2 novembre | Antonio Pagamici |
| 10 novembre | Andrea Bellucci |
| 20 novembre | Carla Villa |
| 27 novembre | Massimo Belcolle |
| 27 novembre | Bernardo Cortese |
| 2 dicembre | Alberto Pojaghi |
| 7 dicembre | Claudio Sironi |
| 27 dicembre | Francesco Colaianni |
| | |