

Anche l'attività fisica è utile contro l'osteoporosi

Conferenza del primario Maniscalco al Circolo Ufficiali

LE ATTIVITÀ DEI CLUB E DEI CIRCOLI

Il salone d'onore di Palazzo Morando, sede del Circolo Ufficiali, ha ospitato l'interessante conferenza tenuta dal professor Pietro Maniscalco, primario del Reparto Traumatologia del "Guglielmo da Saliceto". L'illustre oratore è stato presentato al pubblico dal direttore del Circolo Ufficiali luogotenente Giuseppe Mendola. Maniscalco, che nell'esposizione si è avvalso di una serie di diapositive, si è proposto di dare risposta alla seguente domanda: "Lo sport può prevenire le patologie muscolo-scheletriche?"

«È noto da tempo - ha risposto il primario - che una sana attività fisica è molto importante nel prevenire le patologie muscolo-scheletriche, ciò riveste un ruolo determinante soprattutto nel paziente anziano. Il nostro millennio è caratterizzato da un incremento significativo dell'età media con un inevitabile e progressivo invecchiamento della popolazione;

ne; dal 1997 al 2001 l'età media è infatti aumentata di 1.3 anni ed in particolare è previsto che 1 donna su 5 possa vivere oggi oltre i 90 anni; tutto ciò, se da un lato è positivo, dall'altro espone questi soggetti ad un maggior rischio di incorrere in patologie artrosiche, cardiocircolatorie, lombalgie e fratture».

Queste ultime, ha proseguito l'oratore, sono favorite da una minore reattività dell'anziano, con conseguente maggior rischio di cadute, e da un indebolimento dell'osso legato alla patologia più nota: l'osteoporosi. Infatti anche l'osso evolve, nel giovane è presente un'alta densità e quindi avremo un osso compatto, nell'anziano la matrice ossea sarà più rarefatta e quindi avremo un osso più fragile.

Tra le fratture da osteoporosi vanno ricordate: le fratture di polso, le fratture vertebrali e le fratture di femore. Quest'ultima patologia rappresenta un'importante causa di morbidità e mortalità in tutte le fasce d'età; in particolare tra i soggetti più anziani si è calcolato che il 20-30% con frattura dell'estremo prossimale del femore muore entro il primo anno dall'e-



Il prof. Pietro Maniscalco mentre riceve il Crest dal direttore del Circolo Ufficiali luogotenente Giuseppe Mendola

vento traumatico.

Proseguendo Maniscalco ha detto che «l'osteoporosi risulta quindi essere una patologia da non sottovalutare colpisce infatti più di 4 milioni di persone in Italia ed è la più importante causa di fratture in un anno, con una spesa per il Sistema Sanitario Nazionale molto elevata ed in continuo aumento. Le ossa che formano lo scheletro sono costituite da tessuto che si

rinnova continuamente e che con gli anni va in contro a un progressivo impoverimento del contenuto di calcio e della matrice organica».

Negli ultimi 20 anni gli operatori del settore si sono resi conto che per sviluppare e mantenere una buona consistenza dell'osso è utile svolgere una costante attività fisica, infatti, proprio come i muscoli anche le ossa reagiscono quando vengono sollecitate, ciò può essere realizzato attraverso esercizi quotidiani come camminare, correre, saltare, ballare e praticare sport quali il ciclismo e il nuoto. Un programma bilanciato di attività fisica regolare può quindi essere d'aiuto per prevenire l'osteoporosi e le fratture ad esse associate.

Il medico ha concluso dicendo che lo sport non aiuta solo le ossa, ma previene altre patologie gravi e invalidanti quali ad esempio quelle cardiache e il diabete. Per queste ragioni consiglia a tutti coloro che hanno superato i quarant'anni di continuare o di iniziare un'attività fisica regolare, moderata, che porterà benefici al corpo e alla mente.

Carlo Musajo Somma

Piacenza si conferma città strategica



Il vescovo Ambrosio e il governatore Pedercini all'inaugurazione

Rotary distrettuale: operativa la nuova sede in via Gorra

La soddisfazione del governatore Pedercini

Dal Lago d'Iseo a Fiorenzuola d'Arda, da Vigevano a Mantova, città e paesi della vasta area, tutti, faranno capo alla nuova sede distrettuale del Rotary, che resta a Piacenza, ma si è spostata in via Gorra 53-55. Il centro per le riunioni strategiche, per i coordinamenti, per l'organizzazione di missioni distrettuali in Italia e all'estero, sarà lì. Insomma, il centro dei mille fili che i 3094 soci attivi del Club del Distretto intrecciano spesso tra loro. Per darsi in seguito, ovvio, dimensioni anche più ampie.

Ma perché proprio Piacenza? Il Governatore, Carlo Giorgio Pedercini, spiega: «Mi lasci prima esprimere tutta la gioia di utilizzare una sede per il Distretto 2050. Si tratta di un punto sicuro, da cui coordinare e dirompere iniziative. Cosa vuole, una sede, qui a Piacenza, in Via Draghi 12/A esisteva già, ma era piccola, con pochi apparati tecnologici ed informatici. Non è per darsi arie, ma siamo in contatto con tutti i Distretti d'Italia e del resto del mondo. Per quanto i rotariani hanno programmato di fare, in tre parole diffondere la speranza di vita materiale e spirituale, una sede moderna necessita. Qui avremo sempre presente la nostra segreteria distrettuale, la piacentina Angela Lombardelli, che avrà la responsabilità degli uffici. C'è anche una ragione specifica sulla scelta. Piacenza è città al centro di nodi ferroviari, strade ed autostrade che collegano bene i Club del Distretto 2050. U-

na città di mezzo, per dirla in breve, e tutti sono stati soddisfatti della scelta. Infine, Piacenza è accogliente e tranquilla. Una giornata qui lascia calma e piacere».

A proposito della sede precedente, Pedercini ricorda che «fu un'intuizione di Massimo Massoni, Governatore di qualche anno fa, piacentino e molto impegnato nelle attività del Distretto. Aveva capito che un plesso nervoso, una stazione d'arrivo e di partenza di flussi informativi è determinante per iniziative come le nostre. Cercò una sede e la trovò. Non molto ampia, ma per anni ha svolto in modo e-

gregio il suo impegno. Oggi è maturata l'esigenza di locali più ampi ed attrezzati. L'informatica ha fatto passi enormi e serve tutta per fare del bene. Abbiamo mantenuto l'intitolazione della vecchia sede al nome di Giovanni Coppellotti, un altro Governatore piacentino sempre ricordato con piacere da tutti».

All'inaugurazione hanno presenziato tutti i rotariani di Piacenza e provincia, le autorità civili e religiose, tra cui il Vescovo, mons. Gianni Ambrosio, al quale lascerà la parola. Sede nuova, ma i programmi non cambiano: «Amico campus, ospitalità per disabili. Progetto sorriso per il Senegal, aiuti a quelle popolazioni. Progetto Haiti, urgenze di ogni genere laggiù. Ed un grazie a Libertà che ci segue con entusiasmo», conclude il Governatore Pedercini.

Luigi Galli

“Amici del Romagnosi”, incontri speciali per i 150 anni dell'istituto

Sempre a cura degli “Amici del Romagnosi”, riprendono “Gli appuntamenti di Gian Domenico”, stagione 2009-2010, con “Il cuore palpita”. Un ciclo, il 2°, destinato a suscitare molte emozioni.

Il programma è organizzato nell'ambito delle celebrazioni per il 150° anniversario della nascita dell'Istituto Romagnosi, di cui costituisce un'anteprima. Il Romagnosi, prima scuola superiore d'Italia insieme all'Istituto agrario di Reggio Emilia, fu infatti istituito l'11 febbraio 1860 con decreto dell'allora governatore della Regia Provincia dell'Emilia Carlo Luigi Farini.

Il 2° ciclo assume quindi un rilievo del tutto particolare.

I cuori cominceranno a palpitarne giovedì 25 febbraio quando, nella Sala degli Amici dell'Arte di via S. Siro 13, alle ore 21, avrà luogo il concerto

“Mi ritorni in mente - Viaggio attraverso le canzoni della nostra vita” che avrà come protagonisti Davide Rocchi e Massimo Vetrugno. Una carrellata di successi dagli anni '40 ai giorni nostri risveglierà negli spettatori, giovani e meno giovani, tanti ricordi vicini e lontani.

Dopo questa serata, imperdibile, che inaugura di fatto i festeggiamenti per il 150° anniversario dell'Istituto Romagnosi, martedì 2 marzo alle ore 17 nella Sala di Confindustria Piacenza, verrà presentato dal professor Marco Horak, docente di Discipline economico-aziendali presso l'Istituto Romagnosi, il libro scritto dal Vice Presidente dell'Associazione, dottor Walter Meli, “Ragioneria generale per tutti - dalle rilevazioni aziendali al bilancio” - Ed. LIR.

Questo volume, seconda pubblicazione degli Amici del

Romagnosi dopo “Cronache in libertà”, si presenta come strumento utile sia a chi già «mastica» la ragioneria, sia a chi ad essa intende accostarsi per la prima volta.

Nel corso dell'incontro di martedì 16 marzo presso la Sala della Famiglia Piasinteina, ore 21, il professor Elio Borgognoni dell'Università “Bocconi” di Milano ed il presidente di Confindustria Piacenza Sergio Giglio ci diranno, facendoci di nuovo sospirare, se la crisi economico-finanziaria, iniziata nell'autunno del 2008, può considerarsi alle nostre spalle o se, invece, vi siamo ancora immersi.

La quinta borsa di studio “Vittorio Ghebbioni”, insigne docente dell'Istituto Romagnosi, verrà assegnata sabato 20 marzo alle ore 11.45 presso la sede dell'Istituto.

Giovedì 25 marzo nell'Audi-

torium della Fondazione di Piacenza e Vigevano sarà quindi la volta di “Tu Musica Divina”: il Maestro Patrizia Bernelli, con la partecipazione del Coro da lei diretto, accompagnerà al pianoforte il giovane soprano Eleonora Alberici, già apprezzata nella scorsa stagione, e l'eclettico chansonnier Maurizio Sesenna in un suggestivo concerto che non mancherà di catturare di nuovo il cuore degli spettatori.

Serata a sorpresa quella di martedì 13 aprile quando alle ore 21 nella Sala della Famiglia Piasinteina sarà proiettato un film, appunto..... “a sorpresa”, dopo il successo registrato dall'incontro dedicato ad Audrey Hepburn.

Il “Concerto di Primavera”, affidato alla bravura ed alla raffinatezza del Coro Farnesiano (Gruppo Voci miste) diretto dal Maestro Mario Pigazzini, chiuderà il 2° ciclo de “Gli appuntamenti di Gian Domenico” giovedì 22 aprile, ore 21, presso l'Auditorium della Fondazione di Piacenza e Vigevano.

“Tutti i colori del nero”, sabato l'inaugurazione

Immagini dell'Africa a Palazzo Farnese. L'assessore Dosi. «Una cornice degna della mostra»

Continente Nero, terra dei mille colori, restituiti ai piacentini dal piacentino Roberto Rossi, nel nuovo capitolo dell'esposizione fotografica “Tutti i colori del Nero”, che inaugura sabato alle ore 17 nello spazio espositivo di Palazzo Farnese (visibile sino al 4 marzo dalle 17 alle 19, sabato e domenica anche dalle 10 alle 13).

32 immagini sul Mali, 4 dall'Uganda e 4 dal Kenya: scatti di viaggi attraverso la disperazione e la povertà, di cui Libertà ha fornito sabato scorso un affascinante assaggio. Ma ci sono anche il verde della vegetazione, i gialli delle merci al mercato, delle moschee e delle faleisie: «il Mali è il secondo paese più povero al mondo, quarto per mortalità infantile. Eppure - parole di Rossi -



la gente è di una laboriosità estrema e se la cava bene, sono sempre impegnati in qualcosa». «Ogni anno, come un campanello, l'Africa mi chiama, e io parto» ha detto Rossi ieri mattina,

presentando la sua mostra a Palazzo Mercanti, insieme all'assessore alla Cultura, Paolo Dosi, e a Fulvio Biondi, vicepresidente di Ali2000, l'associazione solidistica onlus piacentina che si



Una bella immagine e accanto la presentazione della mostra (foto Cravedi)

occupa soprattutto di fare acqua, perforando pozzi in Mali. «Abbiamo felicemente accolto l'iniziativa reportage di Roberto e dei suoi colleghi di viaggio - ha detto Biondi - perché rappresenta

la testimonianza di ciò che la nostra associazione sta facendo e la sete di conoscenza di cittadini appassionati viaggiatori come loro, che restituiscono ora alla cittadinanza quanto hanno visto coi propri occhi».

E Dosi, ricordando anche l'esposizione dell'anno scorso alla Ricci Oddi, ha riconosciuto il valore di un'associazione come Ali2000, «attenta a coniugare solidarietà internazionale e promozione culturale, come dimostra questa iniziativa, senza cadere nel pietismo ma promuovendo un sostegno concreto basato su criteri di responsabilità e condivisione». Quanto alla mostra, «è una documentazione fotografica di pregio anche sotto il profilo artistico - ha evidenziato - che meritava uno spazio di rilie-

vo come il Farnese».

«Mostro i colori della terra rossa, degli abiti della gente, tutti i colori di un paese vivo - ha aggiunto Rossi - fatto di gente straordinaria, con una voglia di vita che permette loro di affrontare una quotidianità difficile. Hanno quello che noi abbiamo perso: andando in quei paesi riacquistiamo i valori principali della nostra esistenza, a cominciare dalla luce del giorno che ci dà la vita. Ogni volta che torno in Africa, ritrovo là una parte di me».

Pietro Corvi

Libertà con questa pagina vuole dare ancora più spazio alle varie attività ed alle proposte delle associazioni e dei sodalizi e dei club della città e di tutta la provincia. I dirigenti o i soci delle organizzazioni sono invitati ad inviare programmi, avvisi annunci e notizie alla redazione