



Bollettino del Rotary Club Bergamo Nord



Distretto 2042 del
Rotary International

 Anno Rotariano 2017 - 2018

 bollettino@rotarybgnord.org

 rotarybgnord.org

 Ristorante Antica Perosa
Via Betti Ambiveri, 35 Bergamo

La prossima riunione del Club

Martedì 11 giugno alle ore 20,00 in sede avremo ospiti i Presidenti di Rotaract Bergamo Città Alta e Interact Bergamo che ci parleranno del loro anno di servizio.

5 giugno 2018

In questo numero...

- Invecchiare

"Il cervello sociale: le regole per un invecchiamento di successo"

di Ernesto Tucci

Il 5 giugno abbiamo avuto il piacere di "gustare" una conviviale di particolare interesse. Il tema della serata è stato: "Il cervello sociale: regole per un invecchiamento di successo", argomento assai rilevante in generale e a me personalmente caro per ovvii motivi anagrafici. Bravissima e di grande livello è stata poi la relatrice dott.ssa Emi Bondi, dal giugno 2011 Direttore dell'Unità di Psichiatria I dell'Ospedale Papa Giovanni di Bergamo, laureata in Medicina e Chirurgia nel 1990 e specializzata in Psichiatria nel 1994 all'Università di Pisa. Emi Bondi è fornita di un ricco curriculum professionale sia per le importanti collaborazioni che per la qualificatissima attività didattica e di ricerca, è entrata nel RC Bormio Contea nel 2009, ha collaborato alla realizzazione dell'Ospedale Divina Provvidenza in Senegal nell'ambito del Progetto Life Net ed è stata Presidente del RC Bormio Contea per l'anno 2012-2013, attualmente è socia del RC Città Alta. Emi Bondi ha illustrato il noto e significativo fenomeno dell'invecchiamento della popolazione, con particolare riferimento a quella italiana. Basti

pensare che la vita media degli italiani era, nel 1860, di 32 anni e, nel 1900, di 56 anni, mentre era, nel 2010, di 82 anni (e cioè con un aumento dal 1860 di oltre il 256% e dal 1900 di oltre 146%). E continua ad aumentare anche se con ritmo leggermente più lento. Tanto è vero che la popolazione italiana è la più vecchia del mondo, secondo viene il Giappone. Una volta uno era anziano a 60 anni, oggi si parla di giovani anziani per chi ha fra i



64 e i 74 anni (evviva!!), anziani fra i 75 e gli 84 anni e i grandi anziani fra gli 84 e i cento anni e oltre. Questo fenomeno così significativo è stato oggetto di studi assai approfonditi in tutto il mondo e la conclusione è stata quella di escludere che dipenda da fattori genetici. E' risultato invece essenziale lo stile di vita delle persone per vivere a lungo, oltre che la diminuzione del tasso di mortalità a causa dell'enorme sviluppo delle possibilità di cura in questi ultimi 150 anni. In Italia per esempio si sono studiati in Sardegna i casi dei centenari che sono in numero percentualmente superiore alla media di quelli del resto del Paese e si è accertato che la vita è più lunga perché le persone vivono spesso in ambienti rurali, con cibi a chilometro zero, ben inseriti nella loro comunità ed attivi fino a tarda età.

Anche negli Stati Uniti 5.000 americani sono stati seguiti da un gruppo di ricerca per più di 14 anni ed anche in quel caso è risultato che lo stile di vita nel suo complesso è determinante. Altro aspetto affrontato da Emi Bondi è stato quello dei rapporti fra invecchiamento e strategia di difesa del cervello. Dato per assodato che le donne maturano di media a 20 anni circa ed invece gli uomini (aimè) a 25-27 anni, la nostra Relatrice ci ha ricordato che il cervello è "plastico" ed ha l'abilità di modificarsi. Più lo si usa più funziona, meno lo si usa più si atrofizza. E ci illustrato il caso della ultra centenaria suora di clausura Bernadette, lucidissima anche se vissuta in isolamento tutta la vita, perché inserita in una comunità monastica, assai attiva con la meditazione e la preghiera, con un grande senso dell'immenso, con accettazione piena della vita, con fiducia nel futuro e tensione a un costante miglioramento. E' un paradigma di vita che, mutate le situazioni e i luoghi (mutatis mutandis), è applicabile ad ognuno di noi. Quali sono invece i rischi da cui guardarsi perché il nostro cervello non invecchi prima del tempo. Nel nostro cervello ci sono milioni, miliardi di neuroni che pure invecchiano e muoiono man mano nel tempo e che il cervello sostituisce con dei nuovi. Ma questa capacità autoriparatoria del cervello viene compromessa da un cattivo stile di vita che letteralmente "brucia" i neuroni, aggredendo le nostre pur ricche riserve e danneggiandone la riproduzione. Ad esempio per un consumo eccessivo di alcool, per eccesso di stress, per vita sedentaria, per tabagismo, per uso di droghe anche leggere. Emi Bondi ci ha illustrato il caso dello stato del cervello prima e dopo l'uso di mariuana: la differenza è risultata impressionante. E in questi casi, nonostante le notevoli capacità autoriparatorie del cervello, a lungo andare la si paga anche in modo pesante, perché il cervello invecchia precocemente. L'attività fisica è essenziale per combattere l'invecchiamento del cervello, perché produce endorfine, favorisce l'attività neurovegetativa, stimola l'attività cognitiva. Sono pure importanti la meditazione in tutte le sue forme e la

resilienza, e cioè la capacità di rispondere in modo adattativo alle varie situazioni, l'esistenza di positive relazioni affettive, il perdurare di un matrimonio felice (se mia moglie ovviamente è d'accordo!!), una ricca rete di relazioni personali e sociali e far parte in modo attivo di una comunità. La relazione di Emi Bondi è stata molto apprezzata, anche la sua estrema chiarezza pur nella complessità del tema affrontato, dai soci presenti che hanno formulato numerose e stuzzicanti domande, tutte esaurientemente riscontrate. Alla fine il nostro Presidentissimo Ettore Roche ha ringraziato l'illustre Relatrice per la bella esperienza che ci ha fatto vivere e per cui tutti le siamo grati.

Ernesto Tucci



Anno Sociale 2017 – 2018

Presidente: **Ettore Roche**

Segretario: **Filippo Crippa Sardi**

Soci presenti: 18

Agazzi, Arrigoni, Bosio, Cantù, Crippa, Crippa Sardi, Depetroni, Facchin, Longo, Maccarone, Maestri, Moioli, Morandi, Nusiner, Panseri, Roche, Sico, Tucci.

Coniugi e familiari presenti:

Ospiti dei Soci:

Soci che hanno segnalato l'assenza:

Bassoli, Bergamaschi, Bona, Carminati, Colani, Cominelli, Gerbelli, Ghidini Testa, Lazzari, Poloni, Ruggeri.

Ospiti del Club: 2

Emi Bondi, Alessandra Vaccher

Soci di altri Club:

* Soci che non partecipano alla conviviale

DAL NOSTRO ROTARACT

A nome di Elisabetta e Marta ho il piacere di invitarvi alla cerimonia del Passaggio di Consegne, che si terrà Venerdì 29 Giugno alle ore 20.30 presso il ristorante "La Marianna" - Largo Colle Aperto 4, Bergamo - al costo di 35 euro.

E' gradito il pagamento tramite bonifico bancario:

Intestato a: Rotaract Club Bergamo Città Alta

IBAN: IT4320335901600100000144170

Causale: Passaggio di Consegne

La serata sarà a tema *Tropicale*, per questo motivo il dress code richiesto è "Tropical-Casual".

E' gradita conferma e segnalazione di eventuali allergie alimentari/intolleranze entro e non oltre Venerdì 22 Giugno.

Vi segnaliamo che ci sono pochi parcheggi disponibili vicino al ristorante, per questo motivo vi consigliamo due alternative: Parcheggiare la macchina in Bergamo Bassa (ci sono diversi parcheggi a pagamento) e salire in Città Alta con i mezzi pubblici, fuori dal ristorante si ferma l'autobus 1, che arriva direttamente dalla Città Bassa - qui tutti i dettagli su orari e fermate <https://www.atb.bergamo.it/>

I Parcheggi a pagamento nella zona sono:

Car Service Fly - Via delle Tre Armi 7

Parcheggio San Vigilio - Largo di Porta S. Alessandro, 11

Vi aspettiamo numerosi e tropicali!!!!

Buona giornata

Francesca

Le prossime conviviali nei Club del Gruppo orobico 1

Rotary Club Bergamo: Lunedì 18 giugno ore 12,45 Riunione meridiana presso il Ristorante Colonna. Relatore Giovanni Valagussa, Conservatore dell'Accademia Carrara di Bergamo, sul tema: "Mantegna + Mantegna". Lunedì 25 giugno ore 20,00 Riunione serale presso il Roof Garden Hotel Excelsior San Marco - Bergamo. "Passaggio delle consegne".

Rotary Club Bergamo Ovest: Lunedì 18 giugno ore 20,00 in sede con coniugi ed amici "Passaggio delle consegne" tra Antonella Poletti de Chaurand e Gianfranco Ceruti. Prenotarsi al più presto. Lunedì 2 luglio ore 18,30 in sede Consiglio direttivo. A seguire ore 20,00 - per soli Soci - "Parliamo tra noi", per la presentazione - da parte dei Presidenti delle Commissioni - dei rispettivi programmi per l'anno rotariano 2018-2019.

Rotary Club Bergamo Città Alta: giovedì 21 giugno alle ore 20,00 alla Taverna "I viaggi solidali" I soci Susanna Pesenti e Aldo Angeletti racconteranno la loro recente esperienza rispettivamente in Sierra Leone e in Nepal. Giovedì 28 giugno alle ore 20,00 a Villa Redona -Medolago Albani, Cerimonia del passaggio delle consegne.

Rotary Club Bergamo Sud: Giovedì 21 Passaggio delle consegne presso il Golf Club Albenza.

Rotary Club Hospital 1: Mercoledì 4 luglio "Passaggio delle consegne".

Rotaract
Partner of Rotary

Club Bergamo
Città Alta PHF

Elisabetta Boschini e Marta Cominelli

hanno il piacere di invitarvi alla cerimonia del

Passaggio delle Consegne

Venerdì 29 Giugno ore 20.30
Ristorante «La Marianna»
Largo Colle Aperto 4, Bergamo

Dress Code «Tropical-Casual»

Costo 35 euro tramite bonifico bancario
RSVP entro Venerdì 22 Giugno
Info e prenotazioni rotaractogialfa@gmail.com

Presidente: **Ettore Roche**

☎ +39 339 6364054

✉ ettore.roche@gmail.com

Segretario: **Filippo Crippa Sardi**

☎ +39 347 2219487

✉ studiolegalecsc@tiscali.it

Segreteria operativa: **Alessandra Vaccher**

☎ +39 3478454193

✉ segreteria@rotarybgnord.org

Consiglio Direttivo

Presidente: Ettore Roche

Past Presidente: Maurizio Facchin

Presidente Eletto: Ernesto Tucci

Segretario: Filippo Crippa Sardi

Tesoriere: Andrea Cantù

Prefetto: Chiara Gerbelli

Consiglieri:

Andrea Agazzi, Daniele Gervasio,
Carmelo Maccarone, Sergio Panseri

Presidenti di Commissione

- Effettivo:

Ettore Roche

- Pubblica Immagine:

Giorgio Lazzari

- Programmi:

Claudio Ferigo

- Amministrazione:

Maria Elena Depetroni

- Fondazione Rotary:

Claudio Cominelli

- Azione Giovanile:

Silvia Carminati

Motto per il Rotary 2017-2018

☎ "Il Rotary fa la differenza"

Presidente del Rotary International
2017-

2018: Ian Riseley

Governatore del Distretto 2042

Nicola Guastadisegni

✉ governatore1718@rotary2042.it

Segreteria Distrettuale:

📍 Via Canova, 19/a - Milano

☎ +39 0236580222 📠 +39
0236580229

✉ segreteria@rotary2042.it

Siti Rotary in Internet. I Soci potranno trovare notizie ai seguenti indirizzi elettronici:

🌐 **ROTARY INTERNATIONAL:** <http://www.rotary.org>

🌐 **ROTARY DISTRETTO 2042:** <http://www.rotary2042.it>

📍 **Sede delle riunioni conviviali:** Ristorante Antica Perosa, c/o Starhotels Cristallo Palace, Via Betty Ambiveri, 35 - Bergamo

Per organizzare al meglio le conviviali invitiamo tutti i signori Soci a segnalare la loro partecipazione alle conviviali. Ciò per evitare "sofferenze" in cucina, spiacevoli ed affannosi assemblaggi di tavoli all'ultimo momento.

Le prossime conviviali nel nostro Club

Martedì 12 giugno alle ore 20,00 in sede serata dedicata ai nostri ragazzi di Rotaract ed Interact che ci parleranno del loro anno di servizio.

Martedì 19 giugno alle ore 20,00 in sede Assemblea dei Soci del Club. Serata riservata ai soli Soci.

Martedì 26 giugno alle ore 20,00 al ristorante La Cantalupa-Da Vittorio "Passaggio delle consegne tra il Presidente Ettore Roche e Ernesto Tucci. Serata estesa a familiari e amici. Prenotarsi in segreteria entro il 20 giugno.