

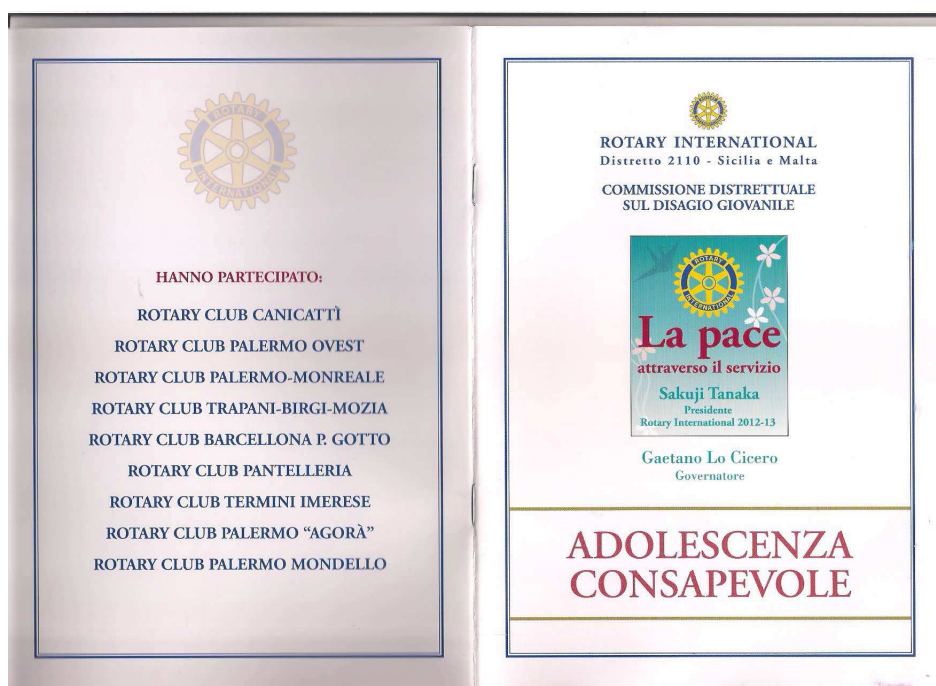


**ROTARY INTERNATIONAL
Distretto 2110 - Sicilia e Malta
Rotary Club Trapani Birgi Mozia**



Il presidente Giusy Miceli

Il 19 aprile il nostro club ha proposto una lezione di informazione agli studenti delle terze classi nell'aula magna della Scuola Superiore "Vincenzo Florio" dal tema: "Educazione Alimentare", 100 giovani hanno così potuto seguire una lezione "fuori cattedra" per imparare a mettere in relazione nutrizione e salute. Relatore la Dott.ssa Giusy Miceli, biologa, socia del club; la dottoressa al termine del suo intervento ha distribuito un opuscolo dal titolo "Adolescenza consapevole" predisposto dalla Commissione Distrettuale 2110 Sicilia – Malta R.I. sul *Disagio Giovanile*, presieduta da Giancarlo Grassi, che fornisce ai giovani uno strumento utile di conoscenza sui problemi legati all'abuso di anabolizzanti e di alcool, ai disturbi sul comportamento alimentare, ai rischi correlati al gioco d'azzardo patologico, alle malattie a trasmissione sessuale (MTS). Proprio questo ultimo tema sarà oggetto di un altro incontro, giovedì 9 maggio alle ore 10:00 presso lo stesso istituto, relatrice la dott.ssa Vita Maltese, socia del club. Alla stesura dell'opuscolo (di seguito) hanno collaborato il nostro socio dott. Francesco Sieli, nefrologo, con l'argomento abuso da anabolizzanti e la dott.ssa Vita Maltese con le MTS (Malattie sessualmente trasmesse), altri relatori sono stati professionisti rotariani del distretto 2110.



di seguito una sintesi della relazione della dott.ssa Giusy Miceli

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Le aree tematiche fondamentali dell'Educazione alimentare secondo le **Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca (2011)** sono:

1. Sicurezza (il cibo non deve nuocere alla salute di chi lo consuma)
2. Caratteristiche sensoriali (il cibo deve soddisfare precisi requisiti di aspetto, forma colore, odore, sapore, consistenza, ecc.);
3. Valore nutritivo (il cibo deve contenere sostanze utili all'organismo);
4. Gratificazione (il cibo deve soddisfare le necessità di gratificazione psicologica e sociale del consumatore).

Alla luce di queste considerazioni, volendo tracciare i contorni dell'immagine del cibo di qualità che deve informare ogni attività di Educazione Alimentare, possiamo identificarli:

- ✓ **Sicurezza;**
- ✓ Caratteristiche sensoriali;
- ✓ **Valore nutritivo;**
- ✓ Rispetto dell'ambiente e delle risorse nella produzione, distribuzione e consumo;
- ✓ Rispetto di fondamentali principi etici (benessere animale, etc.) nella produzione e distribuzione;
- ✓ Gratificazione nell'acquisto e nel consumo.

Valore nutritivo

Rappresenta l'aspetto scientifico legato alla composizione dell'alimento, alla fisiologia della nutrizione e nel complesso agli elementi di base della scienza dell'alimentazione che mettono in relazione nutrizione e salute.

Tutti gli alimenti sono stati suddivisi in cinque gruppi fondamentali a seconda del nutriente principalmente fornito da ognuno di essi:

- 1° gruppo** : frutta e ortaggi (5 e più porzioni consigliate ogni giorno)
- 2° gruppo** : cereali e tuberi (4-6 porzioni consigliate ogni giorno)
- 3° gruppo** : latte e suoi derivati (1-2 porzioni consigliate ogni giorno)
- 4° gruppo** : carne, pesce, uova e legumi (1-2 porzioni consigliate ogni giorno)
- 5° gruppo** : grassi da condimento circa 3 porzioni



L'igiene e la sicurezza

Riguarda l'importanza della corretta manipolazione degli alimenti e di una giusta conservazione nell'ottica di responsabilizzare l'operatore nell'interazione con il cibo, in tutte le sue fasi, dalla produzione primaria alla somministrazione.

Sicurezza alimentare

Avvicinarsi al tavolo per un pranzo o una cena è una necessità ed un piacere, un momento socializzante e di incontro. Talvolta, però, gli alimenti possono dar luogo ad effetti indesiderati per il consumatore, non solo dal punto di vista organolettico (odore, colore, sapore) ma anche sotto l'aspetto sanitario. L'uso sempre più frequente della ristorazione collettiva ha dato a questi problemi una rilevanza sociale. L'ingestione di alcuni alimenti contenenti delle sostanze tossiche può provocare nell'uomo degli avvelenamenti che possono manifestarsi:

- in brevi tempi e si parla di tossicità acuta;
- dopo un lungo termine per accumulo nell'organismo di piccole quantità di prodotti tossici, ed in questo caso si usa il termine di "tossicità cronica".

Responsabili di tossicità acuta possono essere le tossine dello stafilococco, del botulino, della salmonella.

Responsabili della tossicità cronica possono essere, oltre ad alcuni metalli come il mercurio, il piombo ed il cadmio, anche i prodotti metabolici di numerose muffe (micotossine).

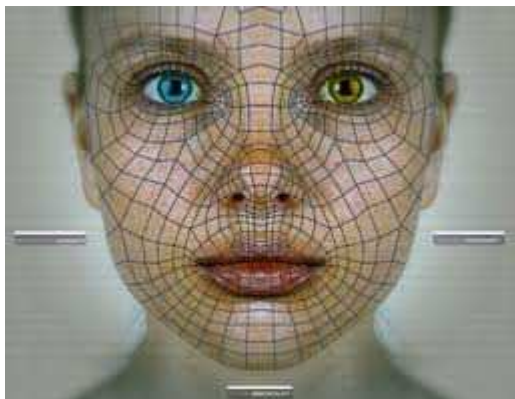
Contaminazione biologica

Gli alimenti contengono spesso volte microrganismi; alcuni detti saprofiti fanno parte integrante dell'alimento stesso (es. yogurt, formaggio gorgonzola, ecc.), altri invece, detti patogeni, possono provocare delle malattie anche piuttosto gravi. Tra queste sono da ricordare quelle manifestazioni che sono generalmente chiamate come "tossinfezioni alimentari". Per tossinfezioni alimentari si intendono quelle sindromi morbose a carattere generalmente gastroenterico acuto e con sintomi di avvelenamento provocate dalla ingestione di alimenti fortemente contaminati da microrganismi viventi, oppure dalle tossine da questi elaborate. In generale perché si possa sviluppare una malattia è necessario:

- 1) che i germi patogeni arrivino nel cibo,
- 2) che non vengano uccisi, per esempio con una buona cottura;
- 3) che trovino nel cibo condizioni adatte alla crescita e cioè:
 - sostanze nutrienti: proteine, vitamine, zuccheri, ecc.
 - caldo: temperatura idonea per la moltiplicazione dei germi tra + 10 °C e + 60°C;
 - umidità: i cibi migliori per la moltiplicazione sono quelli ricchi di acqua.
- 4) che riescano a moltiplicarsi fino ad un numero sufficientemente alto (carica minima infettante) da superare le difese dell'organismo e questo richiede un certo periodo di tempo. I germi si moltiplicano semplicemente dividendosi in due ogni 20 minuti circa, per cui se un germe contamina un alimento e trova le condizioni favorevoli per moltiplicarsi, in 9 ore se ne ottengono circa 60 milioni.

La prevenzione dello sviluppo microbico indesiderato nelle sostanze alimentari si basa in ultima analisi su regole molto semplici come: controllo della temperatura, uccisione con il calore, eliminazione dell'acqua, sottrazione dell'aria, e/o aggiunta di sostanze inibenti la crescita (conservanti).

Si è svolto venerdì 19 il caminetto tra i soci presso la nostra sede di Villa Immacolatella, tema della serata *“La cura del corpo tra scienza e cosmesi”*



relatrice la dott.ssa Vita Maltese medico specialista in dermatologia, nostra socia. La dottoressa nella sua brillante relazione ha ripercorso le tappe storiche che hanno visto evolversi la cura del corpo dai tempi antichi ad oggi mettendo a confronto l'aspetto scientifico con le abitudini socio-culturali.

La relazione è stata gradita non solo dalle signore presenti in sala, ma ha visto il coinvolgimento e l'intervento con domande e riflessioni anche del pubblico maschile, che si è congratulato per l'esauritiva trattazione dell'argomento.

di seguito una sintesi della relazione della dott.ssa Vita Maltese


“La cura del corpo tra scienza e cosmesi”

Il bisogno di avere cura di se è diventata un'esigenza che non ha nulla di frivolo, un desiderio presente in tutte le società a prescindere dall'epoca, dal continente, dallo stato sociale e lo dimostra anche il crescente aumento di consumo di cosmetici sia da parte dell'uomo che della donna. Recenti studi nell'ambito della psico-immunologia hanno dimostrato che la cosmesi è una delle principali fonti di benessere, perché aumenta l'autostima e quindi rafforza il sistema immunitario. I cosmetici fanno parte della nostra vita quotidiana saponetta, dentifricio, bagno schiuma, shampoo, dopo barba, gel per capelli, profumi, creme idratanti, antirughe, creme solari, dopo sole.... Chi non ne ha fatto uso o ne può fare a meno?

Sono preparati che si applicano sulla pelle o sugli annessi cutanei per proteggere o migliorarne l'apparenza, non hanno cioè effetti sulle funzioni dell'organismo, prerogativa questa dei farmaci.

Ultimamente è stato coniato il termine di “Cosmeceutico” per definire prodotti studiati e realizzati per avere effetti sulla parte estetica ma contenenti principi attivi di carattere farmaceutico per il corpo come collagene, vit. C, acido glicolico, acido ialuronico..

La storia della cosmesi ha origini antichissime, i prodotti oggi a nostra disposizione sono la conseguenza di scoperte e tradizioni che si sono evolute nel tempo .



L'arte del trucco era molto diffusa in Egitto dove oli, profumi, latte di capra e sostanze chimiche come l'antimonio ed il khol per il contorno occhi, furono usate senza parsimonia con un significato simbolico e di prevenzione. Uso che rientrava nelle pratiche rituali e sociali che separavano un'élite di individui, sacerdoti e nobili, che si riteneva vicina agli Dei, dal resto del popolo.

Ma è nell'800 che la cura del corpo assume una maggiore importanza con l'abitudine a fare il bagno, attraverso l'istallazione negli appartamenti di vere stanze da bagno con la vasca e l'uso del sapone. I progressi in campo scientifico, la tecnologia che avanza, la sintesi di sostanze organiche accelerarono la creazione di nuovi cosmetici privi di sostanze tossiche, vendute successivamente con la produzione industriale, a prezzo accessibile a molti, nei grandi magazzini o con la vendita porta a porta.

La bellezza, la cura del corpo diventa una pratica sociale negli anni '90 e si comincia a parlare di certificazione di qualità dei cosmetici.

Oggi un cosmetico deve avere tre requisiti fondamentali:

sicurezza: non deve contenere sostanze cancerogene o tossiche o allergeniche, né provocare reazioni di ipersensibilità o fotosensibilità; **efficacia;** **costo:** limitato, giusto.

L'utente consapevole deve saper leggere l'etichetta, il produttore deve rispettare le normative europee indicando l'elenco degli ingredienti, la data di durata minima, il paese di origine, il numero del lotto, la presenza di conservanti ed aromatizzanti, di eventuali potenziali allergeni.

La cura del corpo oggi è data dal rispetto di una sana alimentazione, dal movimento, dallo sport che associati al progresso compiuto dalla ricerca in materia di biologia molecolare e cellulare, alle scoperte innovative realizzate per ritardare i segni cutanei di invecchiamento, la nuova cosmesi insomma potrà infondere quel benessere psichico che fa parte dei diritti fondamentali dell'uomo, come l'assenza di malattia.



Saluto del presidente



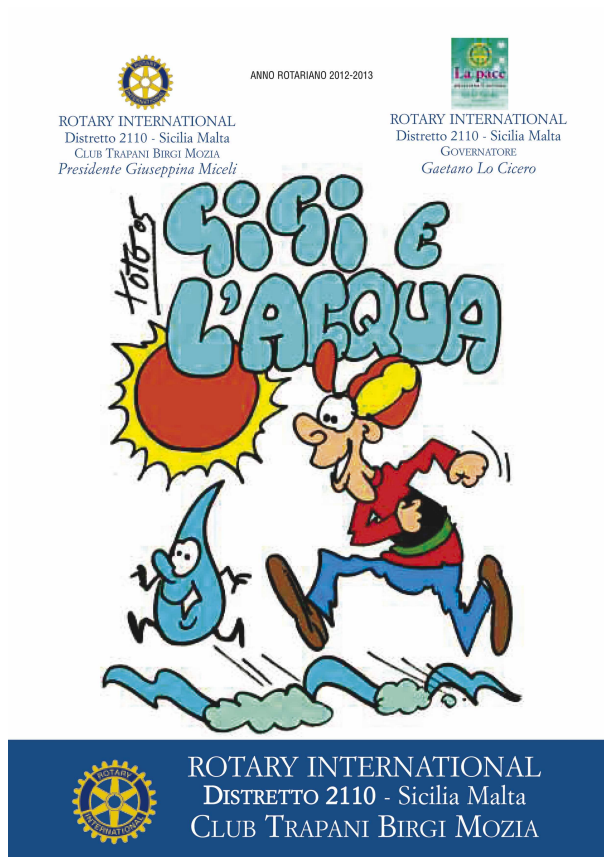
La dott.ssa Vita Maltese, nostra socia



Nella stessa serata abbiamo accolto nel club la nuova socia la dott.ssa Giovanna Bonanno



Al centro Anna Maria Cipponeri che ha presentato la nuova socia



Secondo appuntamento con Gigi e l'acqua, il 22 e il 23 aprile il nostro club ha accompagnato i bambini della scuola elementare G. Pascoli per una visita guidata al dissalatore di Trapani, dove il resp. dell'impianto, l'ing. Alessandro Scarpulla, ha spiegato loro come funziona un dissalatore.

A conclusione del progetto gli alunni coinvolti sono stati invitati a produrre un elaborato grafico sul tema dell'acqua ed il miglior lavoro sarà premiato con un buono per l'acquisto di materiale didattico.



In primo piano l'ing. Alessandro Scarpulla, resp. impianto



I bambini delle terze classi della scuola elementare G. PASCOLI di Erice



Spiegazione dei quadri di comando del dissalatore

GITA SOCIALE A MALTA 28/04 - 01/05



Da sinistra il presidente Kiwanis Trapani Salvatore Amato, presidente R.C.Trpani Birgi Mozia Giusy Miceli, presidente R.C. La Valletta Herman Zandt, Annamarie Bianchi socia del club La Valletta



FOTO DI GRUPPO



ST. JULIAN'S - CASINÒ



Museo archeologico di Hagar Qim





VILLAGGIO DI VITTORIOSA
Ninni ed Ettore Tripi



LA VALLETTA – P.ZZA REPUBBLICA



Mdina, l'antica capitale di Malta, PORTA DEI GRECI



MINAJDRA



ZURRIEQ



LA MASCOTTE DEL CLUB



ATTIVITA' IN PROGRAMMA PER MAGGIO-GIUGNO

- **17-18-19 Maggio** - Assemblea Distrettuale del Governatore Maurizio Triscari (2013-2014) Campofelice di Roccella (PA)
- **Venerdì 24 Maggio** – assemblea dei soci a Villa Immacolatella, seguirà cena di affiatamento tra i soci
- **27-28-29 Maggio** - Accoglienza nell'Area Drepanum dei giovani argentini del S.G.S, in visita nel Distretto 2110
- **Martedì 28 Maggio** - conviviale area drepanum a Villa Immacolatella
- **Lunedì 10 giugno** "La ricerca di Dio nella società plurale" interclub con gli altri club service del territorio, relatore il vescovo di Acireale Monsignor Antonino Raspanti c/o il seminario Vescovile.
- **Domenica 16 giugno** – festa dell'amicizia, interclub area drepanum, Salemi
- **Sabato 29 giugno** – cerimonia del passaggio della campana c/o Villa Immacolatella

PROGRAMMA SGS DAL 27 MAGGIO AL 30 MAGGIO 2013

Il gruppo è costituito da:

Team leader: **Pedro Zanini**

Componenti **Federico Vero Vinci** settore comunicazioni;

“ **Roxana Perez** insegnante storia e materie umanistiche;

“ **Luisa Garrasino Escalada** insegnante materie letterarie;

“ **Antonella Cattoni** commercialista.

Pernottamenti: 27, 28, 29 maggio

OSPITALITA'

Carollo Vincenzo Club Trapani	Roxana Perez Luisa Garrasino Escalada
Cipponeri Anna Maria Club Trapani Birgi Mozia	Pedro Zanini Federico Vero Vinci Antonella Cattoni

Lunedì 27 maggio 2013

Pomeriggio arrivo dall'area Akragas sistemazione presso le abitazioni dei soci serata in pizzeria da Calvino e passeggiata per il centro storico di Trapani.

Martedì 28 maggio 2013

Ore 10,00 visita Stabilimento Castiglione – Lavorazione del Tonno –

Ore 13,00 colazione

Ore 16,00 visita di Erice e Trapani.

Ore 20,00 Conviviale

pernottamento

Mercoledì 29 maggio 2013

Ore 09,30 Visita di Mozia

Ore 13 colazione Mamma Caura

Ore 15,30 Visita alla cantieristica di Mazara del Vallo

Ore 17,00 visita di Mazara del Vallo e dell'azienda Agrituristica di Poggio Allegro

Ore 20,00 Conviviale.

Pernottamento

Giovedì 3 maggio 2013

Partenza per Palermo.

- **Si precisa che il gruppo di S.G.S. durante le conviviali ci parleranno della loro terra e della loro esperienza.**