



e-mail: segreteria@rotarymisansiro.org

www.rotarymisansiro.org

Segreteria: via Padova, 10 – 20131 Milano Tel./fax 02 2613802

BOLLETTINO n. 25 21 marzo 2013

Programma del Club

GIOVEDI' 28 marzo 2013	Conviviale soppressa per concomitanza con le feste pasquali
GIOVEDI' 4 aprile 2013 Ore 20.00 Palazzo Bocconi	Conviviale serale Relatore: Dott. Sergio Vicinanza, <i>Responsabile Finanza e Tesoreria di MPS</i> Titolo: Monte Paschi di Siena: banca fallita?
MERCOLEDI' 10 aprile 2013 Ore 20.00 Palazzo Cusani PRENOTAZIONE ENTRO IL 7 APRILE	Conviviale serale Interclub con il RC Milano Cordusio Relatore: Dott. Alberto Trondoli, CEO di <i>Metroweb:</i> Titolo: Alla scoperta della rete e dei servizi di comunicazione di nuova generazione.
GIOVEDI' 11 aprile 2013	Conviviale soppressa
SABATO 13 aprile 2013 Ore 10.00 Villa Necchi Campiglio Via Mozart, 14	Visita guidata a Villa Necchi Campiglio PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA Posti limitati!! (Gruppi da 15 persone)

*È sempre gradita la presenza dei coniugi a tutte le conviviali salvo diversa indicazione.
Per una corretta programmazione delle riunioni conviviali, i Soci che non possono presenziarvi dovranno
comunicarlo alla Segreteria (assenza giustificata) entro 48 ore dalla riunione.
La presenza di eventuali ospiti dovrà essere comunicata alla Segreteria entro la stessa scadenza.*

La Conviviale

Relatore: Prof.ssa Anna Arnoldi

Titolo: Proteine e salute

Soci presenti: 15 – Recuperi: 4 (percentuale di assiduità: **31,67%**)

Ospiti del Club: prof.ssa Anna Arnoldi; dott. Alessandro Pirani

Ospiti dei Soci: sig.ra Grazia Pagamici, ospite di Antonio Pagamici; sig.ra Anna Pojaghi ospite di Alberto Pojaghi; sig.ra Maria Luisa Tanzi Mira ospite di Giulio Tanzi Mira

Totale presenze: 21

Le Foto



La Relazione

21 marzo 2013, riunione presso l'Hotel Tourig. Serata all'insegna della scienza della nutrizione e dedicata alle proteine; ospite e relatrice la professoressa Anna Arnoldi, rotariana, laureata in Agraria e specializzata in Chimica, docente nel Dipartimento di Scienze Farmaceutiche della facoltà di Farmacia di Milano. Introduce la relatrice, assai gentile e vivace, sia consentito il dirlo, il nostro socio professor Carlo Grassi. Argomento della relazione, subito affrontata con piglio sicuro: "Proteine e salute". Così, anche noi profani, veniamo subito edotti della enorme importanza che oggi rivestono, nella scienza della nutrizione, le proteine vegetali, anche per l'alimentazione umana che invece ha sempre privilegiato, ove possibile e se disponibili, le proteine animali, specie nei paesi più benestanti della cosiddetta civiltà occidentale. Facendo uso di una notevole serie di immagini e di tabelle e diagrammi, ricavate da ricerche e pubblicazioni strettamente scientifiche, la prof. Arnoldi ci ha introdotti nel regno delle proteine vegetali, quelle contenute, per esempio, nei semi di soia, nei fagioli, ceci, lenticchie e fave, illustrandoci le loro caratteristiche nutrizionali, non disgiunte dalla loro sostenibilità di produzione, enormemente più vantaggiosa rispetto alla produzione di proteine animali. E ciò anche solo dal punto di vista dell'impatto ambientale, necessariamente connesso con la loro produzione; la differenza risulta, infatti, enorme, a sicuro vantaggio del vegetale

sull'animale, che richiede un consumo straordinariamente maggiore di vegetali per la crescita, di petrolio, acqua, energia e fosfati, e comportante un inquinamento smisuratamente maggiore. Ecco, quindi, la realtà economica di proteine ricavabili da semi di soia, largamente diffusa in oriente, anche nell'alimentazione umana, spesso in alternativa al tradizionale riso, per il loro alto contenuto proteico e la facilità di coltivazione a costi limitati. Ma la soia, nel mondo occidentale, ha avuto ampia diffusione solo negli Stati Uniti, grazie anche alla sua promozione da parte della Food and Drug Administration, mentre in Europa la sua utilizzazione ha incontrato dei limiti dovuti anche al rifiuto di sementi geneticamente modificate, ammesse invece negli USA. Si è invece di recente pensato a promuovere ed espandere la coltivazione del lupino, come risorsa proteica raccomandabile, essendo tra l'altro privo di alto contenuto di amidi, presenti invece in fave e fagioli, meno calorico e con più elevate caratteristiche anticolesterolo HDL e adatto anche come base per diete ipoglicemiche.

Concludendo la sua argomentata relazione, accompagnata da diagrammi e grafici, la prof. Arnoldi ha voluto far rilevare come il consumo di proteine, e non solo animali, sia francamente eccessivo nei paesi con economie più sviluppate, mentre là dove le proteine sono meno utilizzate, predominano quelle vegetali e, in particolare, queste siano utilizzate dalle donne prevalentemente, mentre le proteine animali sono destinate soprattutto agli uomini.

Al termine: moltissimi interventi, con domande, richieste e obiezioni da parte dei soci presenti e con esaurienti risposte e chiarimenti della relatrice. Applausi per tutti e tocco finale di campana.

A cura di Giulio Tanzi Mira

Serata a Teatro con il nostro Rotaract

Titolo: Io, Alfredo e Valentina

commedia comica in due tempi di Oreste De Santis

La sera del 26 di marzo, presso il Teatro Caboto è andata in scena, come preannunciato, la commedia "Io, Alfredo e Valentina" interpretata con garbo, verve, e briosa vivacità da una scatenata compagnia di rotaractiani. Era una farsa, una *pochade*, degna delle scintillanti commedie del secolo scorso, messa in scena allo scopo di contribuire fattivamente ai programmi di tre Rotary Club: "Alfabetizzazione iBVA" del Milano Cordusio, "Scuola sicura" del Milano Sud" e "Orti nelle scuole" del nostro San Siro. Il successo è stato assicurato dai divertiti applausi del numeroso pubblico presente. Anche questo è Rotary!

Per il nostro Club erano presenti, con familiari e amici, il presidente Polverino e i soci Scaramuzza, Bosoni, Carrozza, Fici e Tanzi Mira.

INTERMEZZO CON ERODOTO, I PERSIANI E GLI ETIOPI da Erodoto (ca. 484 - 406 a.C.), "Le Storie", III, 22-23

...[il re degli Etiopi], chiedeva di cosa si nutriva il re [dei persiani, Cambise] e quanto tempo al massimo viveva un uomo persiano. Quelli, [i messi di Cambise] allora dicevano che di pane si nutriva, spiegando la natura del frumento, e che 80 anni sono il massimo termine posto per la vita umana. A queste parole l'Etiopese disse che non c'era affatto da meravigliarsi se mangiando letame vivevano pochi anni. Interrogato a loro volta il Re [degli Etiopi] intorno alla loro vita e al vitto, questi rispose che la maggior parte di loro raggiunge i 120 anni [...] e che cibo sono per loro le carni crude e bevanda il latte.



le info dalla SEGRETERIA

Ai Soci nati in APRILE



9	Piergiorgio Settembrini
10	Giuseppe Polverino
15	Monica Lombardi
22	Pierluigi Amighetti
24	Giorgio Viappiani
25	Gianfranco Mazzani

AUGURI DI PRONTA GUARIGIONE

Un sincero e affettuoso augurio al nostro Past President e PHF **prof. Franco Lavorato** da qualche giorno ricoverato presso l'ospedale milanese di San Raffaele. Un pensiero particolare alla consorte, signora Dede.

Bertolt Brecht (1898-1956)

PASQUA

Verdi i cespugli
nel giardino, a Pasqua,
mentre i pioppi attendono
vicino all'acqua.

Là una nuvola
si vuole affrettare,
qui un'altra, bianca,
vuole indugiare.

Buona Pasqua!