



Associazione per l'invecchiamento attivo - Verein für aktives Altern

Viele strahlende Gesichter



von Ulrich Seitz

Vor Kurzem wurde die 3. Auflage des Vertiefungskurses im Hinblick auf die Beziehung von Pflegenden zu betroffenen Demenzkranken nach intensiven Monaten des gemeinsamen Lernens in Bozen abgeschlossen.

Fortsetzung auf Seite 2

Badanti, subito un registro



di Elio Fonti

L'emergenza Coronavirus, il lockdown e la quarantena obbligatoria dopo il rientro in Italia dai paesi di origine hanno fatto venire a galla le difficoltà in cui si trovano le badanti e le famiglie degli anziani assistiti.

segue a pag. 3

Zurück zur Normalität



von Christian Wenter

Vermeiden Menschen es, zum Arzt oder ins Krankenhaus zu gehen, um sich nicht mit Corona anzustecken?

So lautet zumindest ein Verdacht. In den ersten Wochen des Lockdowns wegen der Coronavirus-

Fortsetzung auf Seite 6

La sfida di Caramaschi



di Silvio Tini

Intervista al sindaco uscente Renzo Caramaschi, sostenuto dal centrosinistra, nella quale illustra programmi e obiettivi della sfida alle elezioni comunali dei prossimi 20 e 21 settembre.

segue alle pagg. 10 e 11



ALL'INTERNO

8

Giorgio Dobrilla:

Un nesso fra glicemia e demenza?

9

Luisa Gnechi:

Ecco il bonus bicicletta

11

Juri Andriollo:

Le politiche sociali del futuro

12

Gli appuntamenti:

Tutte le assemblee Auser/Vssh

13

Cristina Tomasi:

Capire il colesterolo



FILO D'ARGENTO

dal lunedì al venerdì
von montag bis freitag
8:30 - 12:00

0471 - 930126 | 0471 200588

Bimestrale dell'Associazione AUSERVSSH O.N.L.U.S. (Decreto Prov. Aut. di Bolzano nr. 15/1.1. del 1.6.1996)
Registrazione Tribunale Bolzano n. 20/2001 del 24.10.2001 Iscrizione ROC: n. 24787
Spedizione: Poste Italiane Spa in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in Legge 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, NE/BZ
Diffusione: quotidiano **Alto Adige** Stampa: Athesia Druck Via del Vigneto, 7 39100 Bolzano
Redazione: 0471 200588 fax 0471 500600 presidio@auserbz.org



ASAA

Viele strahlende Gesichter trotz eines sehr ernstes Themas

Fortsetzung von Seite 1

Corona-Bedingt, musste der im Jänner 2020 gestartete Kurs für pflegende Angehörige und ausländische Hilfskräfte, der auf Anregung bzw. aktiver Initiative der Alzheimervereinigung Südtirol in enger Abstimmung mit der Weiterbildungseinrichtung „Cedocs“ äußerst professionell durchgeführt wurde, unterbrochen werden, um nun nach dem „Lockdown“ mit viel positiver Energie, wieder fortgesetzt zu werden.

Das Beeindruckende in den letzten 3 Jahren ist, so der Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol, dass es gelungen ist, rund 80 Personen zu schulen, die nun viel mehr von der heimtückischen Pathologie wissen, und Konkretes im Pflegealltag umsetzen zu können. Sie sind zu besonders aufmerksamen Expertinnen in der Alltagsbetreuung herangewachsen.

Die meisten Familien in Südtirol entschließen sich bewusst dafür, die pflegebedürftigen Angehörigen zunächst selbst zu pflegen. Doch die wenigsten Angehörigen sind gelernte Pfleger oder Krankenschwestern. Um den Pflegealltag leichter bewältigen zu können und auch eine gewisse Sicherheit zu erlangen, bieten Kurse wie jener der ASAA den Angehörigen wichtige Basisinformationen für die häusliche Pflege. Die meisten Familienmitglieder können zwar bei hauswirtschaftlichen Angelegenheiten wie beim Putzen, Kochen oder Einkaufen helfen, da sie aber über kein Fachwissen in der Pflege verfügen, besteht oft die Angst, etwas falsch zu machen.

Schwerpunkte der abwechslungsreichen Vorträge, die von Fachleuten aus den verschiedensten Sparten gehalten wurden, waren in der Ausgabe 2020:

Informationen zur richtigen Ernährung im Alter. So ist zum Beispiel Mangelernährung ein

großes Problem bei älteren und pflegebedürftigen Menschen. Aber auch das Basiswissen über die Mobilisation der pflegebedürftigen stand ebenso im Fokus wie spezifische Anweisungen zum gelenk- und rückschonenden Heben und Tragen. Aspekte wie Anleitungen zu Pflegehandgriffen, mit dem praktischen Beispiel das Waschen im Bett, gehörten zu den Inhalten wie die Erklärung zum richtigen Umgang mit Medikamenten, Nicht zu vergessen ist schließlich die Ideenfindung für die Alltagsgestaltung, mit Möglichkeiten der Entlastung in der Pflege Zuhause. Sehr interessiert zeigten sich die großteils weiblichen Teilnehmerinnen an rechtlichen Fragestellungen, wie die Haftung oder den Versicherungsschutz. Arbeitssicherheit und Covid-19 haben sich zudem zwangsläufig zu brisanten Thematiken entwickelt, die Eingang in die Stellungnahmen der Vortragenden fanden. Ulrich Seitz ist von der Notwendigkeit dieser Schulungsvorhaben überzeugt. Aus den Berichten der Pflegenden, die in den letzten Monaten fast vollkommen mit den kranken Menschen allein gestellt waren, geht in aufrüttelnder Art und Weise hervor, dass Belastungen und Stress in der Betreuung und Pflege eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung wie zum Beispiel Alzheimer auf keinen Fall unterschätzt werden dürfen. Der individuelle Verlauf und die unterschiedlichen Phasen einer demenziellen Erkrankung erfordern jeweils unterschiedliche Zugänge. Daher ist für die Betreuenden und Pflegenden wichtig, sich Informationen zu holen um flexibel auf die Veränderungen reagieren zu können. Was gestern funktioniert hat, gelingt heute vielleicht weniger. Um im stetigen Kontakt zu bleiben, bedarf es immer wieder neuer Versuche und unterschiedlicher Angebote um ins Gespräch zu kommen und in Beziehung zu

bleiben, denn Stress führt zu Entzündungen und in der Folge können unter anderem Krebserkrankungen oder Depressionen auftreten. Dem entgegen zu wirken ist dem Verein ASAA ein großes Anliegen. Durch die Nutzung der Angebote des Vereins, durch den Besuch der Selbsthilfegruppen, durch Einzelberatungen und Informationen können Betreuende und Pflegende lernen auf sich zu achten, Grenzen zu setzen, die Veränderungen als Teil der Erkrankung zu sehen, Entlastungsangebote anzunehmen und damit Belastungen und Stress zu reduzieren. Was sich immer wieder in beeindruckender Manier zeigt, ist, dass sich die Belastungen massiv durch die körperlich anstrengende Pflege, die Ungewissheit, Schmerz und Trauer sowie die soziale Isolation aus Scham ergeben. Des Weiteren sind es oft Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen der Betroffenen, die eingeschränkte Kommunikation, der Rollenwechsel, der dauerhafte Verzicht und Einschränkungen, welche bedrückenden Schuldgefühlen und Spannungen innerhalb der Familie führen. Nicht unterschätzt werden darf, dass schwerwiegende Verhaltensveränderungen durch die Erkrankung auftreten können. In diesem Zusammenhang sprechen wir von Aggressionen, Rückzug und Interessensverlust, Herumwandern, einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus, dem ständigen Suchen, Fragen und Wiederholen, Wahn und Halluzinationen.

Die Alzheimervereinigung „predigt“ aus diesem Grunde schon seit vielen Jahren, dass die Angehörigen und die Pflegenden, bereits von Beginn an die Betreuung und Pflege so aufteilen sollten, damit Hilfe und Entlastung effektiv angenommen werden können.

*Präsident der ASAA



EDITORIALE

Albo provinciale delle badanti un obiettivo non più rinviabile

segue dalla prima

Ma vediamo di capire chi sono e cosa fanno queste lavoratrici. Entrano nelle nostre case da un giorno all'altro. Senza mai averle conosciute prima.

E di solito in una situazione d'urgenza, quando l'anziano vive da solo e non è più autosufficiente o quando la malattia sta degenerando e il bisogno di assistenza 24 ore su 24 non può più essere rimandato.

Parliamo delle badanti, assistenti familiari che prestano servizio di cura e di compagnia alla persona anziana nel suo domicilio.

Si tratta per lo più di donne provenienti dai Paesi dell'Est Europa ma anche dal Sud America e dall'Africa, spesso senza alcuna formazione in campo assistenziale e infermieristico.

Ecco, la formazione delle badanti: perché è fondamentale? Dicevamo che molto spesso le badanti sono prive delle benché minime conoscenze infermieristiche e di prima emergenza.

Eppure hanno a che fare tutto il giorno con anziani colpiti da demenza o addirittura non autosufficienti. La formazione delle badanti è dunque essenziale per tanti motivi: interloquiscono con farmacisti per acquistare o richiedere medicinali; somministrano farmaci all'anziano; utilizzano quotidianamente dispositivi medici e ausili sanitari, dal più semplice al più complesso (carrozine, comode, sollevatori...); devono occuparsi dell'alimentazione e dell'igiene della casa e dell'anziano; si trovano a dover fronteggiare situazioni d'emergenza come malori e improvvise cadute; svolgono un importantissimo ruolo di sorveglianza e compagnia.

La formazione di una badante non è fondamentale solo dal punto di vista pratico, ma soprattutto per il sostegno psicologico. Saper come stimolare l'anziano, coinvolgendolo in at-

tività alla sua portata, instaurare un dialogo, potrebbero essere le chiavi di volta per rallentare il decorso della malattia e favorire il suo benessere. Altrettanto indispensabile è la conoscenza della lingua italiana e tedesca. Aspetti troppo spesso sottovalutati, eppure di primaria importanza.

Secondo le stime del Caaf/Cgil le lavoratrici iscritte all'Inps sono circa 5000. Di queste poco meno di 1000 sono seguite da cooperative, le altre si affidano al "passaparola". A queste bisogna aggiungere circa 2500 badanti che lavorano in nero per un totale di 7500 assistenti familiari in provincia di Bolzano.

Attraverso un registro delle badanti sarebbe possibile garantire il possesso di attestazioni delle competenze conseguite dall'assistente familiare accreditato attraverso percorsi qualificati, favorire l'incontro tra la domanda e l'offerta di lavoro attraverso l'evidenziazione di un'offerta territoriale qualificata degli assistenti familiari e, in ultimo, favorire l'emersione del lavoro non regolare a tutela dei lavoratori, dei datori di lavoro e delle famiglie e delle persone.

Tali tipologie di registri sono già attive, funzionali e funzionanti in diverse regioni italiane come la Sardegna, la Liguria, il Veneto e il Trentino.

La badante, senza ombra di dubbio, rappresenta la principale risorsa che grazie all'assegno di cura erogato dalla Provincia è sostenibile per migliaia di famiglie altoatesine consentendo non solo servizi a domicilio, ma anche la possibilità della massima flessibilità organizzativa, attraverso un rapporto privato tra famiglia e lavoratrice.

Una realtà di cui deve farsi carico la politica, perché gli effetti di tutto ciò si avranno sempre più sulla qualità del servizio erogato alle famiglie.

Da anni i sindacati dei pensio-

nati e le associazioni di volontariato ad essi collegati chiedono l'istituzione di un albo provinciale delle badanti, un albo alla cui iscrizione siano subordinati titoli, formazione continua attestata, regolarità contributiva da parte delle famiglie e fiscale da parte delle lavoratrici.

In altre parole una sorta di piattaforma ad hoc per creare i presupposti basilari per lo sviluppo di un welfare per la terza età sano, regolare e di qualità. Dalla nostra esperienza riteniamo che sia necessario supportare ulteriormente la rete di assistenza, in modo che la non autosufficienza non si trasformi per le 11 mila famiglie che hanno diritto all'assegno di cura e hanno optato per la soluzione a domicilio, in una spirale infernale, che si alimenta di disequilibri e irregolarità.

*Presidente
Federazione Auser
Alto Adige



Bimestrale dell'Associazione
Auser - Vssh - O.N.L.U.S.

Direttore responsabile:

Orfeo Donatini

Redazione:

Gabriella Rella Bissacco – Rosa Bonelli

Elio Fonti – Luisa Gnechchi

Irene Pampagnin – Lorenzo Vidale

Paolo Valentinotti – Guido Margheri

Grafica e impaginazione:

Irene Pampagnin – Vittorio De Polo

Internet: Lorenzo Vidale

Redazione: 39100 Bolzano – Bozen

Piazza Don Bosco Platz 1A

Tel.: 0471/200588 - Fax: 0471/500600

email: presidio@auserbz.org

sito internet: www.auserbz.org

Stampa: Athesia Druck - 39100 Bolzano

Tiratura: 10.500 copie

Iban: IT87J0604511603000001719700



NUOVO PROGETTO

Fondazione Cassa di Risparmio al fianco di Auser nel post-Covid

Grande soddisfazione in Auser/Vssh per il sostanzioso contributo concesso dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano/Stiftung Südtiroler Sparkasse al progetto, presentato in piena stagione di pandemia da Covid 19, per attuare sul territorio tutti quei servizi indispensabili per la presa in carico delle persone anziane e fragili in modo da agevolare la loro domiciliarità e il superamento di ogni condizione di solitudine per favorire una migliore qualità della vita in un processo di invecchiamento attivo.

“In tutto il periodo di clausura per tentare di contenere l'espansione del virus – sottolinea il presidente del Centro Auser Bolzano odv/Vssh Zentrum Bozen eo, Orfeo Donatini – l'attività dei nostri volontari non si è per altro mai fermata, anche se con molte restrizioni e l'adozione di tutti i dispositivi di prevenzione. Centinaia e centinaia sono state così le telefonate ai nostri anziani per non farli sentire soli, così come molti viaggi sono stati effettuati per recapitare la spesa o i farmaci ai domicilio. Per questo colgo anche questa occasione per ringraziare tutti i volontari dell'Auser per la loro generosità e il loro forte spirito solidale”.

“E' stata anche una stagione di forte riflessione

sul modello organizzativo della nostra attività e da qui è nato il progetto della „presa in carico“ dei nostri anziani con un piano operativo ancora più organico e capillare sul territorio che ha trovato il convinto sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano/Stiftung Südtiroler Sparkasse e del suo presidente ingegner Konrad Bergmeister in particolare. Istituzione alla quale va tutto il nostro senso di riconoscenza e gratitudine”.

E proprio il presidente della Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano/Stiftung Südtiroler Sparkasse in un articolo che abbiamo ospitato nell'ultimo numero del nostro giornale aveva avuto parole di grande stima per la nostra associazione di volontariato: „All' Associazione Auser rivolgiamo – aveva infatti scritto Bergmeister – un sentito ringraziamento per lo straordinario impegno e l'ottimo lavoro svolto in questi ultimi anni.

La Fondazione c'è e continuerà ad essere anche in futuro al vostro fianco!”

“Un impegno che per Auser/Vssh – conclude il presidente Donatini – si trasforma in un'assunzione di responsabilità e di rinnovato impegno in favore della qualità della vita dei nostri anziani”.

(s.t.)

V diventa Volontario



Basta un'ora alla settimana del tuo tempo per rendere più tua la città e cambiare, insieme agli anziani che hanno bisogno, la loro vita.

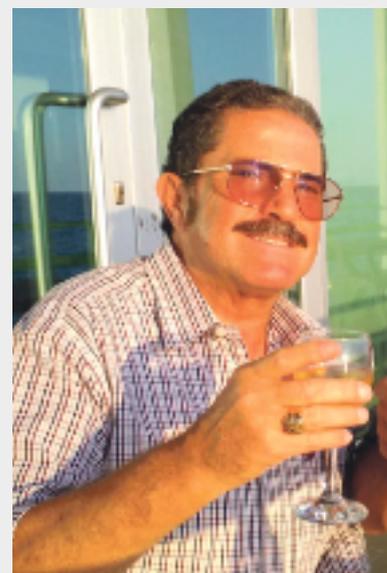
Unisciti a noi: le cose da fare e che ti possono dare piacere sono molte

**BOLZANO - Piazza Don Bosco 1A
MERANO - Via U. Foscolo, 8**

Grazie Luigi

Il 14 agosto, dopo una lunga lotta, ci ha lasciati il nostro volontario Luigi Avallone. Autista e accompagnatore ai soggiorni marini, per 4 anni Luigi ha dedicato parte del suo tempo al fianco degli anziani, sostenendo le attività dell'associazione.

Di questo gli saremmo sempre grati. Il suo sorriso resterà sempre con noi.





NOVITA' IN AUSER

Irene presto di nuovo mamma ad Anna ora il coordinamento

di Irene Pampagnin

Buongiorno a tutti!

Eccomi qua, dopo poco più di tre anni, di nuovo a salutarvi.

Ma anche questa volta solo per pochi mesi. Dalla metà di agosto infatti mi assenterò nuovamente per maternità.

La mia famiglia a settembre si allargherà con l'arrivo di un altro maschietto.

È chiaro che non riuscirò a salutarvi tutti, per questo motivo colgo questa occasione per ringraziare i volontari dell'associazione che anche quest'anno, malgrado l'emergenza Covid-19 che ci ha costretti tutti in casa, si sono sempre impegnati per stare accanto alle persone anziane e alle loro famiglie, sostenendole laddove il volontariato può arrivare.

Anche durante la fase 1 dell'emergenza Coronavirus, Auser ha continuato la sua attività, certo limitata, garantendo i servizi essenziali quali la consegna a domicilio di farmaci e spesa e la compagnia telefonica.

Sono stati in tutto 47 i volontari che, tra marzo e aprile, si sono dedicati al mantenimento dei servizi: una parte impegnata nella compagnia telefonica, che dalle proprie case ha raggiunto i nostri soci over 70 per accertarsi del loro stato di salute e di eventuali ne-

cessità effettuando circa 2600 telefonate; oltre una ventina di volontari armati di guanti e mascherina sono scesi in campo tra ambulatori medici, farmacie e supermercati per la distribuzione di beni di prima necessità, anche a persone positive costrette alla quarantena, con un totale di 263 interventi.

Sono stati 11 i nuovi volontari che si sono avvicinati all'associazione in questa particolare situazione di emergenza, persone meravigliose che in un momento così delicato si sono date alla cittadinanza per aiutare chi costretto all'isolamento.

Un grande GRAZIE davvero a tutti. Ora le attività sono in leggera ripresa.

A maggio siamo riusciti a ripartire con il servizio di trasporto e contiamo, da questo mese, di ripartire lentamente anche con il circolo ricreativo.

Per le attività sul territorio (compagnia a domicilio e compagnia per passeggiata) e l'assistenza in struttura (quali case di riposo, centri diurni e ospedale) la ripresa si suppone avverrà più lentamente, così come per le feste da ballo. A gestire la segreteria ed il coordinamento dei volontari ci sarà Anna che, già dal 20 luglio, è presente in sede dal lunedì al venerdì, mattina e pomeriggio.

Passate a conoscerla.

Certa che tutto proceda per il meglio, saluto tutti i soci e mando un caloroso abbraccio e un forte ARRIVEDERCI!

ଓଓଓ - ଝଝଝ

di Anna Ferretti

Buongiorno,

sono Anna e nei prossimi mesi sostituirò Irene.

Vi prego di avere un po' di pazienza poiché le cose che dovrò imparare sono molte, come molte sono le attività che svolge la nostra associazione, il cui coordinamento non è semplicissimo.

Conosco Auser da molti anni perché in ambito locale è diventata una realtà imprescindibile e un punto di riferimento importante per i nostri anziani.

Ora, dopo poche settimane di lavoro, mi sono resa conto della complessità organizzativa che sottende tutta l'attività di servizi dedicati ai nostri utenti.

Tutto ciò è possibile grazie all'impegno dei nostri numerosi volontari, che donano il loro tempo e le loro straordinarie competenze agli anziani soli e in difficoltà.

Ciò fa di Auser una piccola comunità, spesso gioiosa, che copre numerosi bisogni della nostra popolazione più debole.



Centro Auser/Vssh Zentrum

Wenn du deine 5 pro Mille dem Verein Vssh/Auser zuwendest kannst du deren Tätigkeiten unterstützen:

- Solidaritätstransport
- Ehrenamt in Altersheimen und Geriatrie
- Ehrenamt «für zu Hause»
- Freizeitaktivitäten beim Club «Das Rad»

Geben wir dem 5/1000 einen Sinn

Die Zuwendung des 5x1000 an Vssh/Auser bringt keine Mehrkosten

Bei der Steuererklärung bitte eine Unterschrift

Für den Verein Vssh/Auser mit dieser Steuernummer

97321610582



ANGST VOR CORONA

Viele Patienten meiden Krankenhäuser Doch das kann lebensgefährlich sein

Fortsetzung von Seite 1

Krise wurde die Bevölkerung dazu aufgerufen, nur dann zum Arzt zu gehen, wenn es tatsächlich nötig ist. Zudem wurden aufschiebbare Operationen vertagt. Beides Maßnahmen, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren und Kapazitäten für Schwerkranke freizuhalten. Leider hat das aber dazu geführt, dass sich viele Menschen, die eigentlich sehr wohl zum Arzt oder ins Spital gehörten, auch im Falle ernsthafter Erkrankungen nicht in die Notaufnahme bekommen sind oder nicht die Rettung gerufen haben. Überall beobachteten Ärzte, dass seit dem Beginn des Ausbruchs der Corona-Pandemie plötzlich sehr viel weniger Patienten in die Notaufnahmen kamen.

Es kamen sogar weniger Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt und Schlaganfall und weniger Patienten mit Erkrankungen des Atmungs- und des Verdauungssystems – obwohl es in vielen Fällen lebensgefährlich sein kann, solch ernste Erkrankungen nicht zu behandeln.

Aber auch Menschen mit Krankheiten, die regelmäßig kontrolliert werden sollten, wie Diabetes- und Bluthochdruckpatienten, neurologische oder onkologische Patienten haben auf die geplanten Arztbesuche verzichtet.

Die Angst vor der Infektion

Warum sind in den letzten Monaten so viel weniger Fälle in die Krankenhäuser gekommen als sonst? Waren die Menschen weniger krank? Oder waren sie krank und blieben zu Hause? Dass die radikale Entschleunigung im Zuge des Lockdowns und die damit einhergehende erzwungene Ruhe ohne Berufsstress und ohne risikoreiche Tätigkeiten bei der Arbeit und in der Freizeit zu einem so drastischen Rückgang akuter Krankheiten geführt haben, kann höchstens ein Aspekt sein. Wenn der Trend weniger zum Arzt zu

gehen jetzt mit Fortschreiten der Pandemie anhält, ist eine andere Ursache naheliegender: Angst vor möglichen Infektionen mit dem Virus im Krankenhaus.

Viele Menschen haben offenbar weiterhin Angst, in Krankenhäuser zu gehen. Sie zögern, sich in der Notaufnahme vorzustellen, bleiben länger mit Symptomen zu Hause und kommen dann oft erst mit sehr fortgeschrittenen Krankheitsbildern.

Ärzte sind deshalb in Sorge

Üblicherweise klagen alle über überfüllte Notaufnahmen und lange Wartezeiten im Krankenhaus. Zu wenig Patienten in der Notaufnahme sollte also das letzte sein, worüber Ärzte sich Sorgen machen müssten. Jetzt tun sie das trotzdem.

Denn die leeren Betten kommen auch daher, dass sehr viele Menschen mit akutem Behandlungsbedarf aus Angst vor einer Infektion nicht oder erst spät kommen. Symptome zu Hause aussitzen und Behandlungen aufschieben ist gefährlich, das kann schiefgehen. Bei einer zeitlichen Verschleppung in Diagnostik und Therapie wird möglicherweise die Chance auf Heilung verspielt, bei manchen Patienten kann das potentiell lebensgefährlich sein.

Zurück zur Normalität

Die befürchtete zweite Welle von Corona-Patienten ist zu unser aller Erleichterung bislang ausgeblieben.

Nach dem mehrwöchigen Ausnahmezustand haben sich die Krankenhäuser in Südtirol schon längst wieder einem größeren Patientenkreis geöffnet, es geht nun langsam wieder in Richtung Normalbetrieb. Diese größte medizinische Krise der vergangenen Jahrzehnte hat aber bisher eine eigenartige Folge: Viele Menschen trauen sich weiterhin aus Angst vor Coronavirus nicht ins Krankenhaus. Sehr viele Patienten, die da unbedingt vorbeischauen sollten, meiden weiterhin das Krankenhaus.

Natürlich soll man den Gang ins

Krankenhaus wegen Lappalien meiden. Den gesundheitlichen Zustand im Ernstfall herunterzuspielen ist aber nicht ratsam und vor allem gefährlich.

Strikte Trennung

In unseren Krankenhäusern werden aufwendige Schutzmaßnahmen durchgeführt und strengste Hygienerichtlinien eingehalten; es wird alles dafür getan, verantwortungsvolle Situationen zu schaffen, um das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu minimieren. Medizinisches Personal ist überall mit Mundschutz und Schutzausrüstung ausgestattet, volle Wartezimmer werden vermieden. Sobald der leiseste Verdacht besteht, werden Patienten unmittelbar isoliert.

Unter solchen Umständen ist die Wahrscheinlichkeit, das Virus zu übertragen oder sich selbst zu infizieren, extrem gering, nicht viel höher als anderswo im normalen Alltag.

Appell: "Gehen Sie weiterhin zu Ihren Ärzten"

An die Patienten ergeht der Appell, bei entsprechenden Symptomen und gesundheitlichen Beschwerden auch wirklich in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus zu gehen und sich nicht aus Angst, sich beim Arztkontakt mit SARS-CoV-2 zu infizieren, abhalten zu lassen. Ansonsten ist möglicherweise Gefahr im Verzug. Bei akuten, schwerwiegenden Ereignissen ist auf jeden Fall das Krankenhaus aufzusuchen.

Alle anderen Situationen werden am besten mit dem Hausarzt abgeklärt. Auch Menschen mit chronischen Krankheiten müssen sich unbedingt auch weiterhin in ärztliche Behandlung begeben, um nichts zu verschleppen.

Man muss wirklich dringend dazu aufrufen: Bleiben Sie mit gesundheitlichen Problemen nicht aus Angst zu Hause!

*Primar der Abteilung Geriatrie
Krankenhaus Meran

SMART CARD

PIÙ SMART DI UNA PREPAGATA



sparkasse.it

**Con Smart Card, la carta ricaricabile con IBAN,
hai il conto in una carta. Dai 14 anni.**

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali ed economiche consultare i fogli informativi pubblicati sul sito e disponibili presso le nostre filiali.



SPARKASSE
CASSA DI RISPARMIO

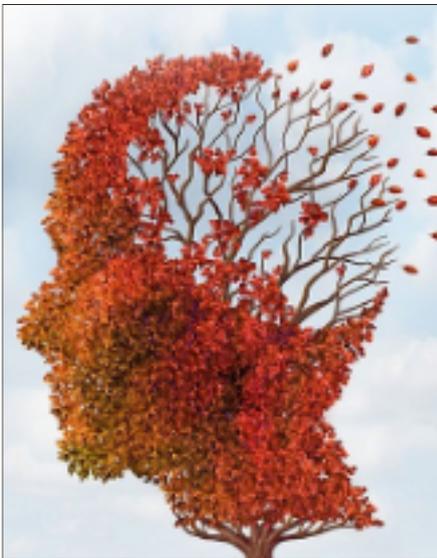


SALUTE

C'è un rapporto tra glicemia e demenza senile?

di Giorgio Dobrilla

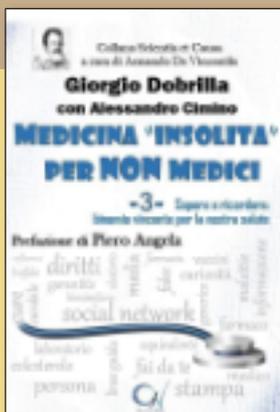
Con l'aumentare della vita media risultano sempre più frequenti le tre seguenti patologie: obesità e relativo maggior rischio cardiocerebrovascolare (infarto, pressione alta, fibrillazione atriale, ictus), diabete mellito di tipo 2 non insulino-privo (spesso associato all'obesità), e demenze di vario tipo. I dati riguardanti i rapporti tra diabete e demenza sono stati a lungo contraddittori e per chiarire questo aspetto sarebbe necessario disporre di una grossa casistica e di un lungo tempo di osservazione. A questi requisiti risponde uno studio prospettico policentrico



di alcune prestigiose università americane pubblicato qualche anno fa. L'obiettivo specifico era di definire proprio il ruolo dei livelli dello zucchero nel sangue (glicemia) nello sviluppo del progressivo deterioramento cerebrale che contrassegna la demenza senile. Lo studio è durato 7 anni e si è basato su 35 mila determinazioni della glicemia e 10 mila misurazioni dell'emoglobina glicata in più di 2 mila soggetti. E' bene ricordare che la glicemia è la foto "istantanea" dello zucchero presente nel sangue al momento del prelievo, mentre la emoglobina glicata ci informa sulla quantità media di glucosio con il quale l'emoglobina dei globuli rossi è venuta a contatto nei 3 mesi precedenti: più che una istantanea l'emoglobina glicata è dunque una "registrazione retroattiva" della glicemia nelle passate 12 settimane. Il suo aumento, più ancora della glicemia, è un segnale di rischio di complicanze del diabete. Tale doppia misurazione dello zucchero ematico attesta l'accuratezza dello studio statunitense comprendente 839 maschi e 1228 femmine, di età media (all'esordio della ricerca) di 76 anni. All'esordio dello studio 232 soggetti erano già diabetici e 1835 normoglicemici. I dati ottenuti venivano "aggiu-

stati", tenendo conto cioè di variabili potenzialmente rilevanti, quali livello d'istruzione, attività fisica, ipertensione, malattie cardiovascolari e trattamenti farmacologici relativi. Nel corso dei 7 anni di monitoraggio, dei 2067 partecipanti 524 ammalavano di demenza (74 dei quali diabetici e 450 normoglicemici) e lo sviluppo del deterioramento cerebrale si registrava sia in coloro nei quali la glicemia era normale all'inizio e aumentava nel corso degli anni, sia nei già diabetici in cui l'iperglicemia saliva ulteriormente. Il rischio mostrava di correlare direttamente con l'entità dell'iperglicemia. Gli sperimentatori concludevano pertanto che l'iperglicemia deve essere considerata un sicuro fattore di rischio per quanto attiene allo sviluppo di demenza senile. Limitare le calorie, muoversi di più e controllare a dovere i livelli glicemici dà dunque vantaggi non solo complessivamente "igienici", in primis metabolici e vascolari, ma serve anche a rallentare l'invecchiamento cerebrale. E spesso anche l'estetica ci guadagna. La demenza che sembra più frequente in certi ceppi familiari non esclude, infine, il concorso di fattori genetici che può essere diversamente rilevante nelle varie forme di demenza.

IN LIBRERIA



MEDICINA "INSOLITA" PER NON MEDICI - 3

Sapere e ricordare: binomio vincente per la nostra salute

di Giorgio Dobrilla con Alessandro Cimino

Questo libro è un sequel dei volumi di **Medicina "Insolita" per Non Medici I e II**. Con la prefazione di Piero Angela.

Alessandro Cimino: laureando in Informatica presso la Libera Università di Bolzano, sistemista ed esperto di data mining

<https://www.c1vedizioni.com/product-page/med3>

-- Il libro è ordinabile anche on line alla casa Editrice o su AMAZON. --



LO SPORTELLLO SOCIALE

a cura di
Luisa Gnechi
Gabriella Rella Bissacco
Valentina Pellicini

Nel nostro impegno come Sportello Sociale ci accorgiamo che alcune misure utili - statali, regionali, provinciali o comunali - non sono conosciute e poiché si possono ottenere solo se si fa esplicita domanda, con questa rubrica cercheremo di pubblicizzarle.

MEMO:

per le famiglie composte da over 65 residenti nel comune di Bolzano è possibile inoltrare la richiesta per lo sconto Seab 2020.

Per valutare se si ha diritto allo sconto bisogna elaborare l'ISEE. Con un valore ISEE fino a 20.000 si ha lo sconto del 50% e fino a 30.000 del 35%.

Lo sconto andrà richiesto con l'attestazione ISEE presso il centro civico di zona.

Inoltre per richiedere il sostegno economico per le spese accessorie e per il canone di affitto, bisogna invece elaborare la DURP di tutti i componenti del nucleo familiare.

La domanda andrà inoltrata presso il proprio distretto che valuterà il diritto alla prestazione.

SIA ISEE CHE DURP SI POSSONO FARE ALL'AUSER CON L'ESPERTA CAAF IL GIOVEDÌ MATTINA SU APPUNTAMENTO

NOVITÀ:

con la Durp del nucleo familiare se si rientra nei parametri previsti, si può richiedere il rimborso per le spese del dentista entro sei mesi dall'emissione della fattura, quindi ancor prima di presentare il 730 ricordando che in sede di dichiarazione dei redditi andrà dichiarato anche il relativo rimborso che andrà sottratto dal totale della spesa sostenuta.

Bonus vacanze

Il "Bonus vacanze" fa parte delle iniziative previste dal "Decreto

RUBRICA

Ecco tutti i segreti del bonus biciclette

Rilancio" (art. 176 del DL n. 34 del 19 maggio 2020) e offre un contributo fino 500 euro da utilizzare per soggiorni in alberghi, campeggi, villaggi turistici, agriturismi e bed & breakfast in Italia.

Può essere richiesto e speso dal **1° luglio al 31 dicembre 2020**.

Possono ottenere il "Bonus vacanze" i nuclei familiari con **ISEE fino a 40.000 euro**.

Per il calcolo dell'ISEE è necessaria la Dichiarazione sostitutiva unica (DSU), che contiene i dati anagrafici, reddituali e patrimoniali di un nucleo familiare e ha validità dal momento della presentazione e fino al 31 dicembre successivo.

L'importo del bonus è modulato secondo la **numerosità del nucleo familiare**:

500 euro per nucleo composto da tre o più persone
300 euro da due persone
150 euro da una persona.

All'Auser puoi trovare maggiori informazioni per poter godere del bonus vacanze.

Bonus per biciclette

Il buono mobilità è un contributo pari al 60 per cento della spesa sostenuta e, comunque, in misura non superiore a euro 500 per l'acquisto di biciclette, anche a pedalata assistita, nonché veicoli per la mobilità personale a propulsione prevalentemente elettrica (ad es. monopattini, hoverboard e segway) ovvero per l'utilizzo di servizi di mobilità condivisa a uso individuale esclusi quelli mediante autovetture.

Il buono mobilità può essere richiesto una sola volta e per l'acquisto di un solo bene o servizio tra quelli di seguito elencati: biciclette nuove o usate, sia tradizionali che a pedalata assistita; handbike nuove o usate; servizi di mobilità condivisa a uso individuale esclusi quelli mediante autovetture.

LE AGEVOLAZIONI FISCALI PER LE PERSONE CON DISABILITÀ

L'agenzia delle entrate ha pubblicato la nuova guida per le agevolazioni fiscali, agosto 2020

La normativa tributaria mostra particolare attenzione per le persone con disabilità e per i loro familiari, riservando loro numerose agevolazioni fiscali.

La guida illustra il quadro aggiornato delle varie situazioni in cui sono riconosciuti benefici fiscali in favore dei contribuenti portatori di disabilità, indicando con chiarezza le persone che ne hanno diritto. In particolare, sono spiegate le regole e le modalità da seguire per richiedere le agevolazioni.

Presso il nostro sportello si possono avere consulenze per l'assegno di cura, invalidità e legge 104/1992.

Ricorda che chi è titolare di una pensione di reversibilità e ha una invalidità del 100% può inoltrare all'INPS la richiesta di assegno familiare o detto anche "assegno di vedovanza".



ATTENZIONE!!!

Ricordiamo a chi ha avuto solleciti dall'INPS per RED e ICRIC di rivolgersi al più presto al CAAF, così come per DURP e ISEE.

Per richiedere un appuntamento in piazza don Bosco o presso uno degli sportelli del CAAF CGIL-AGB presenti a Bolzano e in tutta la provincia basta chiamare lo

0471 1800335

L'INTERVISTA

Fra grandi opere, cultura e Memoria la nuova sfida del sindaco Caramaschi

segue dalla prima

Sindaco Caramaschi, Bolzano chiude una legislatura post commissariale con molti progetti realizzati e molti progetti aperti. Quali sono i principali obiettivi raggiunti nel corso del periodo amministrativo 2016-2020?

Abbiamo lavorato intensamente e oggi con soddisfazione posso dire che tutta la coalizione e gli assessori comunali si sono impegnati per dare impulso alla sviluppo della nostra città garantendo la realizzazione di tantissime opere pubbliche attese da anni: dal completamento del Piano di Riqualificazione Urbanistica (PRU) di Via Alto Adige, alla ristrutturazione e riqualificazione degli alloggi comunali di Passeggiata dei Castagni e di via Parma con contributo europeo (progetto Sinfonia) e i numerosi interventi di edilizia scolastica; dalla ristrutturazione, riqualificazione ed ampliamento dello stadio Druso al progetto esecutivo per la bonifica e messa in sicurezza della discarica di Castel Firmiano con finanziamento della Provincia dell'80% su una spesa totale di 7.972.203 euro. Non dimentichiamo la realizzazione di infrastrutture fondamentali per lo sviluppo della città come l'estensione della rete di teleriscaldamento per cui l'investimento di Alperia ha raggiunto quota 44 milioni e il potenziamento della rete elettrica con un investimento di Edyna pari a 14 milioni. E' importante ora proseguire in questa direzione e completare i progetti approvati.

La realizzazione di queste opere è stata possibile grazie alla collaborazione con la Provincia che pare abbia finalmente riconosciuto il ruolo di Bolzano come città capoluogo...

Ci abbiamo messo entusiasmo e passione e sì la Provincia ci ha affiancato convintamente per

rendere Bolzano sempre più città protagonista di un territorio provinciale e crocevia determinante per i rapporti economici tra nord e sud Europa. La Provincia ha riconosciuto la qualità di una amministrazione capace di azzerare il debito – siamo tra i pochi comuni italiani che hanno eliminato i debiti – pur progettando visioni di sviluppo a lungo termine come le opere strategiche per la mobilità, oggetto del protocollo di intesa con la Provincia, per la riconfigurazione della mobilità in zona Bolzano Sud e sottopasso di Via Roma; dal piano della nuova viabilità in via Einstein-San Giacomo, alla realizzazione della stazione autobus linee a lunga percorrenza nazionali ed internazionali presso la stazione ferroviaria Bolzano Sud-Fiera. Bolzano città capoluogo e protagonista al crocevia d'Europa.

In un quadro così articolato di grandi opere per le "piccole" opere, per l'inclusione sociale, cosa si è fatto e cosa bisogna ancora fare?

Avere ritrovato l'efficienza finanziaria del Comune ci ha permesso di migliorare la qualità dei servizi senza alzare le tariffe. Sono numerosi e capillari i piccoli grandi progetti che nel tessuto urbano danno un contributo per il benessere sociale del tessuto cittadino; tra i principali ricordo l'incremento del numero degli orti urbani (da 131 nel 2016 a 260 nel 2020), il miglioramento continuo delle aree verdi, la realizzazione di parchi inclusivi, lo sviluppo del progetto "abitare sicuro", il sostegno dei servizi all'infanzia e alla Terza età, la promozione di progetti che stimolano la creatività dei giovani. Per il futuro dobbiamo rafforzare le misure di sviluppo economico ed occupazionale oltre che di solidarietà per chi ne avrà bisogno.

Bolzano, secondo lei, è una città sicura?

I dati che leggiamo ci dicono che la criminalità è in calo ormai dal 2016. Le denunce di reati sono in costante diminuzione. Abbiamo fatto dei grandi investimenti per migliorare la sicurezza e l'operatività coordinata delle Forze dell'ordine attraverso l'installazione di ben 137 telecamere: 73 per la sicurezza urbana, 21 per controllare gli accessi alle ZTL, 36 per il controllo del traffico e 7 in prossimità di edifici scolastici. Rispetto a chi vuole confonderci le idee incutendo una percezione alterata della realtà sull'onda della paura dell'altro, posso controbattere che a Bolzano viviamo le problematiche che ogni centro urbano contemporaneo oggi sta affrontando nel confronto con il fenomeno della migrazione, lì dove è fuori controllo. Serve un ricollocamento tra le Regioni per chi arriva in Alto Adige e non fa parte della categoria di richiedente asilo e vanno accelerate le procedure di espulsione per chi non ha diritto di restare sul suolo italiano. Lo reclamiamo con determinazione da quando questa giunta si è insediata. Con la Provincia abbiamo raggiunto un accordo per redistribuire sul territorio i richiedenti asilo perché Bolzano non può assumersi tutto il carico e attuare contemporaneamente pratiche di buona accoglienza. Esiste un altro piano poi quando si parla di sicurezza che troppo spesso viene dimenticato da chi incute timori strumentali: la sicurezza si fa quando si lavora al rafforzamento della rete sociale con una offerta forte di cultura, aggregazione e formazione, base del benessere della comunità.

Bolzano ha anche lavorato sulla cultura della memoria. Perché è un tema così importante?





Ci siamo impegnati nella valorizzazione ed elaborazione di percorsi storici legati alla storia del nostro territorio. La memoria è un dovere, con senso di responsabilità dobbiamo trasmetterla alle generazioni future perché credo che solo la comprensione del passato possa permetterci di costruire un futuro migliore. Conoscere l'orrore delle dittature del Novecento ci rende oggi capaci di aumentare il sentimento di humanitas all'interno di ognuno di noi e l'empatia verso l'altro. Il successo dell'installazione commemorativa dedicata ai deportati e alle deportate al Muro del

Lager di via Resia, onorata dalla visita contemporanea del Presidente della Repubblica Italiana Sergio Mattarella e della Repubblica Austriaca Van der Bellen, ha confermato che questo è l'indirizzo giusto su cui proseguire il lavoro.

E l'anziano in questo caso può diventare un'irrinunciabile risorsa?

L'anziano ha un ruolo attivo oggi più che mai nello sviluppo di una cultura di partecipazione e di scambio di esperienze tra generazioni diverse. L'ottima collaborazione del Comune di Bolzano con Auser ha permesso di attuare politiche sociali basate su una filosofia di inclusione di chi invecchia come risorsa positiva per una società più saggia e capace di essere plurale fino in fondo. Auser è un esempio concreto e una reale opportunità per chi oggi pensionato può con le proprie competenze personali e l'esperienza professionale acquisita, porsi al servizio della comunità collaborando con le associazioni, gli enti e le istituzioni che costituiscono il tessuto della società civile. Non si tratta di avere più over 65 nel mondo del lavoro, parliamo qui di azioni di volontariato che va-

lorizzano il ruolo dell'anziano come protagonista della scena.

Come vede la Bolzano del futuro?

Il futuro di Bolzano è l'Areale ferroviario. Siamo di fronte ad una chance unica per lo sviluppo della città. Urbanisticamente è l'unica area a disposizione dove fare nascere un nuovo quartiere cittadino: 1,2 milioni di metri cubi fra edifici residenziali, direzionali, commerciali e strutture pubbliche (stazione delle autocorriere, centro per la mobilità intermodale, centro culturale e centro multidisciplinare per i giovani, piscina coperta, edilizia, aree verdi e spazi pubblici). La nuova stazione ferroviaria diventerà il cuore dell'intermodalità per tutte le forme di trasporto sostenibili, specialmente ciclistiche e pedonali, rendendo la mobilità di Bolzano più semplice, comoda e orientata alle esigenze dell'utenza. Un'occasione epocale in cui continuare a credere e impegnarsi. Seppure l'iter sia molto complesso, abbiamo firmato l'accordo di programma e fatto il market test, ora siamo pronti per procedere con il bando di gara per realizzarlo. (s.t.)



L'INTERVENTO

Andriollo, la persona al centro delle future politiche sociali

Il mio impegno, in questi anni da assessore al Sociale del Comune di Bolzano, è stato quello garantire che tutto fosse realizzato mettendo al centro la persona. Un piano ampio e innovativo, che ho voluto portare avanti anche in mesi difficili come quelli del "lock-down" per l'emergenza Covid-19. In questa linea di azione ho voluto fortemente che fosse prioritaria la partecipazione agli obiettivi essenziali di tutta una serie di soggetti, a partire dalle associazioni, per garantire interventi omogenei sul territorio. Non una gestione gerarchica, quindi, ma una "relazionale".

Non per semplice elenco, ma per amore verso la nostra Bolzano, mi piace ricordare tra le cose fatte in primis la ristrutturazione della Casa di riposo di Don Bosco, con un impegno finanziario di 12 milioni di euro. E poi l'attivazione del trasporto solidale, gli stati generali della terza età, la valorizzazione della rete di distribuzione alimentare per sostenere anche le fasce di popolazione sino ad oggi escluse, l'impegno a continuare a pressare la Provincia per la realizzazione della Casa di riposo di Oltrisarco, il progetto contro lo spaccio e il consumo di sostanze stupefacenti e il sostegno alle

associazioni cittadine.

Se potrò continuare anche nella prossima legislatura il lavoro fin qui svolto, sarà mia premura continuare a mettere ancor più la persona al centro, sia come soggetto attivo da promuovere a piena cittadinanza se nel bisogno, sia come soggetto che ha diritto a un sistema integrato di cura quando ha perso la propria autonomia e necessita di assistenza a casa propria. Sono questi i due assi della mia strategia di welfare per la nostra bella città.

Juri Andriollo
assessore Comune Bolzano

IN OTTOBRE

Le tre importanti assemblee di Auser/Vssh dopo la riforma nazionale del Terzo settore

VENERDÌ 9 OTTOBRE 2020, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, è convocata l'assemblea ordinaria dei soci del **CENTRO AUSER BOLZANO ODV** iscritti alla data del 09/10/2020*, presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano, alle ore 06.00 in prima convocazione e alle ore 15.00 in seconda convocazione, con il seguente ordine del giorno:

1. Modifica dello Statuto (D. Lgs. 3 luglio 2017, n. 117)
2. Elezione Presidente Centro Auser Bolzano ODV
3. Elezione Comitato Direttivo
4. Elezione delegati Assemblea provinciale Federazione Auser
5. Relazione del Presidente sull'attività 2019 (bilancio sociale)
6. Programma di lavoro per il 2020
7. Illustrazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
8. Approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
9. Varie ed eventuali

**Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2019*

VENERDÌ 16 OTTOBRE 2020, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, è convocata l'assemblea ordinaria dei soci del **CENTRO AUSER INSIEME APS** iscritti alla data del 16/10/2020*, presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano, alle ore 06.00 in prima convocazione e alle ore 15.00 in seconda convocazione, con il seguente ordine del giorno:

1. Modifica dello Statuto (D. Lgs. 3 luglio 2017, n. 117)
2. Elezione Presidente Centro Auser Insieme APS
3. Elezione Comitato Direttivo
4. Elezione delegati Assemblea provinciale Federazione Auser
5. Relazione del Presidente sull'attività 2019 (bilancio sociale)
6. Programma di lavoro per il 2020
7. Illustrazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
8. Approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
9. Varie ed eventuali

**Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2019*

VENERDÌ 23 OTTOBRE 2020, in base all'art. 9 dello Statuto dell'Associazione, è convocata l'assemblea ordinaria dei soci del **CENTRO AUSER FEDERAZIONE ALTO ADIGE APS** iscritti alla data del 23/10/2020*, presso la Sala "Europa" – Via del Ronco 11 – Bolzano, alle ore 06.00 in prima convocazione e alle ore 15.00 in seconda convocazione, con il seguente ordine del giorno:

1. Modifica dello Statuto (D. Lgs. 3 luglio 2017, n. 117)
2. Elezione Comitato Direttivo
3. Relazione del Presidente sull'attività 2019 (bilancio sociale)
4. Programma di lavoro per il 2020
5. Illustrazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
6. Approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
7. Varie ed eventuali

**Hanno diritto al voto gli iscritti al 31/12/2019*



SALUTE

Capire il valore del colesterolo che ci assicura di vivere

di Cristina Tomasi

Povero colesterolo, così incompreso.

Tutte le cellule animali hanno bisogno del colesterolo per una adeguata struttura e funzione.

La stragrande maggioranza del colesterolo nel corpo non proviene direttamente da alimenti come uova e carne, ma dal fegato, che può fare il colesterolo da qualsiasi cosa mangiamo.

Quindi, se gli alimenti ricchi di colesterolo non causano il colesterolo alto, cosa lo fa?

Che cos'è il colesterolo?

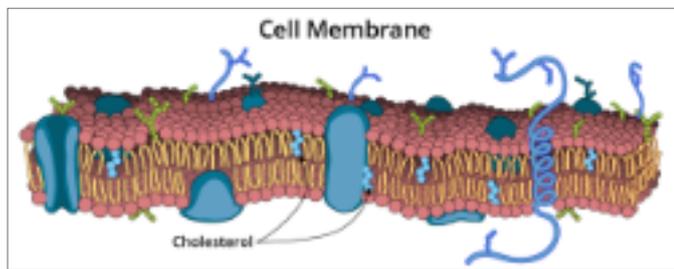
La maggior parte delle persone non ha idea di cosa sia in realtà il colesterolo.

La vita senza colesterolo sarebbe impossibile.

Le membrane cellulari, che avvolgono e proteggono il contenuto interno di tutte le cellule, devono contenere il colesterolo per poter funzionare correttamente.

Il colesterolo contribuisce alla stabilità delle membrane e ne impedisce il cedimento.

Ma aspettate, c'è di più!



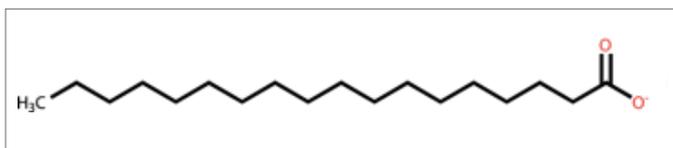
Tutti i seguenti componenti essenziali del nostro organismo costituiti da colesterolo:

- Estrogeno Testosterone
- Progesterone
- Cortisolo
(ormone dello stress antinfiammatorio)
- Aldosterone (regola l'equilibrio salino)
- Vitamina D
- Bile (necessaria per l'assorbimento di grassi e vitamine liposolubili)
- Sinapsi cerebrali
(punto di contatto tra cellule nervose deputato allo scambio di neurotrasmettitori)
- Guaina mielinica
(riveste ed isola le cellule nervose)

Qual è la differenza tra grasso e colesterolo?

Il colesterolo è fatto di carbonio, idrogeno e ossigeno, proprio come il grasso, ma non è grasso; è una sostanza dura e cerosa che non contiene grassi.

Una molecola di grasso ha questo aspetto:



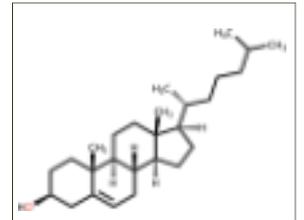
mentre una molecola di colesterolo ha questo aspetto:

Come si può vedere al primo sguardo, le molecole sono molto diverse l'una dall'altra.

Il grasso è una semplice lunga catena, mentre il colesterolo è principalmente una complicata combinazione di anelli (3 esagoni più un pentagono).

Il grasso è relativamente facile da sintetizzare (11 passi chimici dall'acetil-coA al triacilglicerolo), mentre il colesterolo è complicato da sintetizzare: sono necessari più di 30 passi chimici per costruire una molecola di colesterolo (dall'acetil-coA al colesterolo).

Il corpo non si prenderebbe la briga di costruirlo senza motivo. Ricordate che la Natura non fa mai niente per niente. Tanto più che, a quanto pare, una volta sintetizzato, è impossibile per il corpo eliminarlo: non abbiamo modo di smontare la sua complessa struttura ad anelli.



Colesterolo negli alimenti

Quanto colesterolo dobbiamo mangiare?

Nessuno. Il colesterolo è così importante che il corpo può sintetizzare il colesterolo partendo da qualsiasi cosa - grassi, carboidrati o proteine. Non è necessario mangiare il colesterolo per fare il colesterolo. Anche se si mangia una dieta completamente priva di colesterolo, come fanno i vegani, il vostro corpo produrrà comunque il colesterolo. Digitate "vegani con il colesterolo alto" nel vostro motore di ricerca e troverete un sacco di resoconti di vegani il cui colesterolo è troppo alto, nonostante il fatto non mangino colesterolo.

Quali alimenti contengono colesterolo?

Poiché ogni singola cellula animale contiene colesterolo, tutti gli alimenti animali contengono colesterolo. Molte persone non si rendono conto che tutte le carni muscolari (pollo, pesce, carne di manzo, maiale, ecc.) contengono circa la stessa quantità di colesterolo per porzione.

Alcuni alimenti animali - fegato, tuorlo d'uovo, grassi caseari, carne di organi ghiandolari e cervello - sono particolarmente ricchi di colesterolo. Perché?

Il fegato è il luogo in cui il corpo produce il colesterolo. I tuorli d'uovo contengono colesterolo concentrato perché il pulcino in crescita ne ha bisogno per costruire nuove cellule. Il grasso del latte contiene molto colesterolo perché il vitello in crescita ne ha bisogno per costruire nuove cellule. Le carni degli organi ghiandolari (pancreas, reni, ecc.) contengono più colesterolo perché le ghiandole producono ormoni e gli ormoni sono prodotti dal colesterolo.

Il cervello contiene quantità molto elevate di colesterolo nelle sue guaine mieliniche, deputate all'isolamento dei suoi circuiti elettrici. Tutti gli alimenti vegetali sono considerati "senza colesterolo".

--- continua nel prossimo numero ---



RUBRICA

Le ricette della nonna

a cura di Romolo Magosso

Oggi polenta e "finferli".

Cosa non bisogna mai dimenticare di queste ricette è la semplicità, il tutto veniva fatto con quegli "odori" che c'erano casalinghi, senza inventarsi niente e senza aggiungere chissà quali aromi, la bontà del piatto era essenzialmente dovuta agli ingredienti, pochi ma buoni.

Detto questo, passiamo alla nostra ricetta.

Un bel kilo di finferli, od anche di più, cambia solo la dose di aglio, quindi per un kilo, due bei

spicchi di aglio anche tre se piccoli, e i finferli.

Dopo averli puliti, una sciacquatina veloce, senza metterli a bagno, ed inserendoli a freddo assieme all'aglio in una casseruola, mezzo bicchiere di vino bianco ed un pizzico di sale grosso, si accende il fuoco mettendo il coperchio alla pentola, dopo un attimo si controlla e si vedrà che il fungo ha generato una bella quantità di acqua, si mette al minimo il gas e si farà andare con il coperchio fin che l'acqua si sarà lentamente asciugata, aggiungere quindi l'olio e lasciare rosolare sempre a fuoco basso, quando non ci sarà più acqua ma solo "tocio" aggiungere il prezzemolo e spegnere (tempo di cottura minimo 2 ore).

Una bella fetta di polenta di Storo, da cuocere in 50 minuti e via la magia è fatta.



La seconda ricetta "alici fresche" per la pasta, corta o spaghetti, senza inventarsi niente.

Ingredienti per ca ½ kilo di pasta: 400 grammi di alici fresche, aglio, un pomodoro verde, prezzemolo.

Mettere a soffriggere l'aglio con il pomodoro fresco in olio semi-abbondante ed un mezzo bicchiere di vino, intanto sfilettare le acciughe e preparare i filettini delle stesse, una volta che il soffritto è ben cotto (ca un'oretta sempre a fuoco basso e con il coperchio) aggiungere i filettini e dopo ca dieci minuti, verificato che siano ben cotti aggiungere il prezzemolo e la pasta.

Buon appetito.

Ricette semplici ma di grande effetto.



Centro Auser/Vssh Zentrum

se destini il tuo 5 per mille ad Auser/Vssh
vai a sostenere le sue attività:

- consegna di spesa e farmaci in tempi di Covid 19
 - trasporti solidali
- volontariato nelle case di riposo e in ospedale
 - volontariato domiciliare
- attività ricreativa al Circolo La Ruota

diamo un senso al

5/1000

destinare il 5 per mille
ad Auser/Vssh non costa nulla

quando fai la tua dichiarazione dei redditi
ricordati di segnare il codice fiscale di Auser/Vssh

97321610582



di Cristina Tomasi

Scoprire rende felice.
Sentire anche.

PROVA
30 giorni
GRATIS

Prova i nuovi
apparecchi acustici che
ti fanno sentire felice.
Ora ancora più piccoli,
con grandi prestazioni.

Bolzano

Via Roma 18M
lun.-ven. ore 8.30-12.30
ore 14.30-18.30

Bressanone

Via Fienili 15A
lun.-ven. ore 8.30-12.30
ore 14.00-18.00

Brunico

Via Duca Sigismondo 6C
lun.-ven. ore 8.30-12.30
ore 14.00-18.00

Merano

Corso Libertà 99
lun.-ven. ore 8.30-12.30
ore 14.00-18.00

Egna

Ottica Julius
Largo Municipio 36
ogni giovedì
ore 9.00-12.00

Prato Stelvio

Farmacia dott. Köfler
Via Croce 2A
ogni 3° giovedì del mese
ore 9.00-12.00

Silandro

Ambulatorio dott. Tappeiner
Via Karl Schönherr 19
ogni giovedì
ore 14.00-18.00



T 800 835 825
zelger.it



ZELGER

Esperti dell'udito

TESSERAMENTO 2020



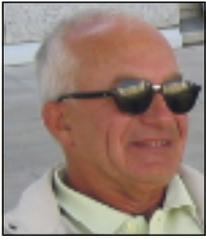
INSIEME, PER COSTRUIRE IL FUTURO.

 **auser**

La cittadinanza non ha età

www.auser.it





APPUNTI DI VIAGGIO

La mitica porta di Babilonia vi accoglie al British Museum

di Paolo Valentinotti

Il progetto alla fine del corso di inglese era quello di recarci per una breve vacanza a Londra accompagnati dalla nostra insegnante. Già all'aeroporto ebbi la sensazione che l'atmosfera cittadina fosse cupa ed il colore dominante grigio.

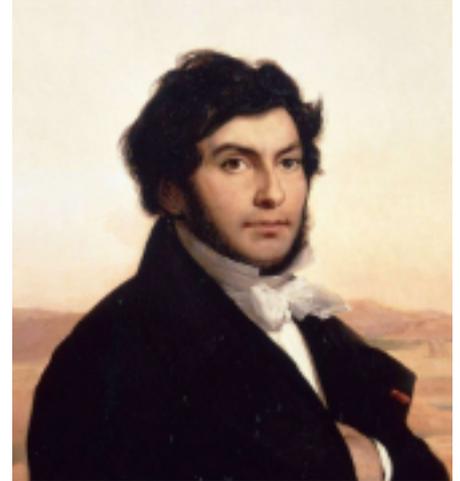
Persone indaffarate dappertutto con gli sguardi rivolti altrove. Dopo aver composto una frase in inglese nella mia mente mi accostai ad uno dei frettolosi passanti e chiesi delle indicazioni stradali. Non ero uno degli allievi migliori, ma comunque in grado di farmi capire. La pronuncia venne corretta in modo sgarbato e per me incomprensibile; persi così quel po' di coraggio di cui ero dotato. Questo e altri piccoli fatti poco importanti (ma non per me) mi spinsero ad aggrapparmi al braccio della mia insegnante per seguirla in ogni dove.

C'era comunque una ragione importante che mi aveva spinto ad aggregarmi al gruppo dei giganti: la visita al British Museum.

Gli inglesi hanno controllato per molti decenni i territori pieni di storia del Medio Oriente e del Mediterraneo e si sono portati a casa tutto quello che hanno trovato. Si è subito colpiti, entrando nel mu-

seo, dalla porta di Babilonia, detta Ishtar. Due alte torri quadrate, costruite con materiale di colori diversi, contornano la porta. Sarcofagi di personaggi antichi sono ben allineati dappertutto, non mancano reperti egizi che hanno contribuito a riempire musei in giro per il mondo. Qualche passo più in là ci si imbatte in uno degli oggetti più celebri della storia dell'archeologia: la stele di Rosetta (un paese nel delta del Nilo). Una lastra di marmo su cui è scolpito il testo di un decreto tolemaico. Il valore di questa iscrizione sta nel fatto che lo stesso testo è trilingue: scritto in greco antico, demotico e geroglifico. La storia della stele è legata a Napoleone Bonaparte e alla campagna d'Egitto progettata per colpire il predominio britannico nel Mar Mediterraneo e aprirsi la strada verso le Indie. Inizialmente riuscì vittoriosa finché non riportò una cocente sconfitta navale ad Abukir da parte dell'ammiraglio britannico Horatio Nelson, che distrusse la flotta francese e segnò il declino della spedizione. Un archeologo francese, Jean-François Champollion, grazie a questa lastra di marmo riuscì a decifrare l'alfabeto egizio.

La stele di Rosetta è a Londra perché gli inglesi se la sono por-



Jean-François Champollion

tata via come bottino bellico. Ma la cosa più spettacolare e incredibile è collocata in un'area rettangolare che riproduce il perimetro del tempio del Partenone di Atene. Nel 1801 grazie ai traffici dell'ambasciatore inglese Lord Elgin, lo Stato ottomano, che a quel tempo possedeva la Grecia, cedette all'Inghilterra il frontone meridionale del Partenone e una ventina di metope (lastre di marmo con bassorilievi) scolpite da Fidia, uno degli artisti più importanti della storia dell'arte. Opere d'arte che rendevano il Partenone uno dei più importanti monumenti dell'antichità.

Il trasporto via mare di questo ben di dio non fu facile perché la nave affondò e il carico venne recuperato da altri bastimenti giunti sul posto.

È dal 1983 che il governo greco tenta di riavere in Grecia le sculture custodite in Inghilterra.

Tra i fautori principali del movimento internazionale che perora la causa della restituzione dei marmi alla Grecia vi è la figura dell'artista Melina Merkouri, divenuta Ministra della Cultura e dello Sport del Pasok nel 1981.

Il British Museum ha sempre opposto un fermo rifiuto alle pretese greche sulla restituzione delle opere e i governi britannici che si sono succeduti nel tempo non hanno voluto costringere il museo a tale gesto.



La porta di Babilonia

RIPRENDIAMO

LA PROPOSTA

La gioia dei soggiorni post-Covid sulle spiagge di Bellaria e Riccione

L'emergenza sanitaria dei primi mesi del 2020 ha stravolto tutti i programmi dei soggiorni termali e marini tradizionalmente organizzati da Auser. Tuttavia, appena possibile e nel pieno rispetto delle norme di prevenzione per contenere il diffondersi del virus, a fine giugno alcuni nostri soci hanno raggiunto il soggiorno marino di Bellaria e, poche settimane dopo, anche quello di Riccione.

"Non nascondo che inizialmente una qualche preoccupazione ce l'avevo – commenta dalla spiaggia di Bellaria **Roberto** – ma l'ho superata appena siamo arrivati. La struttura era dotata di tutte le soluzioni anti-covid necessarie e l'accoglienza è stata perfetta. Anche in spiaggia norme rispettate con sanificazioni costanti. Insomma la scelta di Auser è stata azzeccata. Ci tornerò. Mi è mancata la possibilità di ballare il liscio, ma pazienza, sarò per il prossimo anno".



"Io invece non avevo alcun timore – sottolinea **Carlo** – e poi devo dire che l'albergo e la spiaggia hanno risposto pienamente a tutte le mie aspettative. Auser come sempre ha messo in campo un'organizzazione perfetta, nonostante le non poche difficoltà".

"Questa difficile stagione per tutti l'ho affrontata con fiducia – esordisce **Rosa** – perché credo sia stato fatto tutto il possibile. Anche per questa vacanza sono partita curiosa rispetto a quello che sarebbe stato necessario fare per la salute di tutti. Ed ho avuto ragione: ottima l'organizzazione Auser e soggiorno pressoché perfetto. Mi sono sentita protetta e sicura sia in albergo che in spiaggia. Non ho dubbi, tornerò".

"Che dire – conclude la nostra carrellata di interviste **Antonia** – è stato tutto perfetto e nonostante le norme sanitarie da rispettare e perfettamente organizzate mi sono goduta una vacanza davvero rilassante e divertente. Brava Auser".

E naturalmente tutti a sottolineare la bravura dell'accompagnatore Luciano promosso a pieni voti. Altrettanto per l'accompagnatore Livio nel più recente soggiorno a Riccione.

(s.t.)



VACANZE SERENE E IN SICUREZZA

Pulizia e sanificazione dei mezzi di trasporto, camere, ristorante e aree comuni degli hotel. Misure e

• Prenotazioni:

presso le sedi Auser di Bolzano e Merano dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30 - Einschreibungen: Hauptsitz Vssh Bozen

• Tariffe riservate ai soci Auser/Vssh

I partecipanti ai soggiorni residenti in provincia di Bolzano e con più di 70 anni di età, potranno usufruire (una sola volta

CI LE VACANZE

16 ottobre

**Gita di una giornata
Val di Non - Casa del Sidro**



Visita guidata alla Sidreria Luisa Maria Melchiori di TRES (TN) con pranzo tipico Trentino

dal 25 ott. al 7 nov.

**Soggiorno termale
Abano Terme (PD)**

Hotel Smeraldo ***



dal 15 al 22 nov.

**Soggiorno termale
Abano Terme (PD)**

Hotel Venezia ***



dal 30 dic. al 3 gen.

**Capodanno in Veneto
e Gran Cenone**

Park Hotel Terme ****



Visite guidate in diverse località del veneto (Padova, Venezia, Soave, Vicenza e Montagnana)

Programmi dettagliati e prenotazioni presso le sedi Auser di Bolzano e Merano
dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.30

Tel. 0471 508614 - 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

Io vado... ma non da solo

Causa COVID-19 l'attività è sospesa ma siamo
...pronti a ricominciare...

Sul sito www.auserbz.org informazioni e
programma delle gite in montagna che saranno
organizzate settimanalmente il giovedì.



di distanziamento sociale, igienizzanti sempre a disposizione. Dotazione di mascherine e guanti

und Meran vom Montag bis Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr Tel. 0471 508614 – 0473 200132 - soggiorni@auserbz.org

nell'anno solare) di un contributo provinciale di € 65.

THUN sostiene



fondazionelethun.org

Thun.com



THUNIVERSUM

Via Galvani Straße 29, Bolzano Sud / Bozen Süd, Tel. 0471 245 255