

**Volontari...
rompiamo il silenzio**

“Volontari, rompiamo il silenzio... mettiamoci in gioco!”

Sostenere e stimolare la capacità di fare rete tra volontari di una stessa associazione e volontari di associazioni diverse. E' l'obiettivo del prossimo laboratorio gratuito nell'ambito di Volontari, rompiamo il silenzio... mettiamoci in gioco! organizzato e promosso dalla Delegazione Cevot di Prato.

Collaboriamo In-rete, questo il titolo, è in programma sabato 28 gennaio dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 18 presso la "Sala Peppino Impastato" - Villa Giamari, Piazza Don Milani, 2 - Montemurlo. Il laboratorio gratuito aperto a tutti i volontari, anche se non particolarmente operativi in questo momento, e alle associazioni di volontariato della Provincia di Prato che ne faranno richiesta, è condotto dai volontari esperti dell'associazione Arianna.

Il laboratorio vuole sostenere la capacità di fare rete tra volontari della stessa associazione e volontari di associazioni diverse. Nel corso della giornata si lavorerà sull'assertività, ovvero tutti quei comportamenti e competenze per portare alla conoscenza degli altri e i propri punti di vista, senza prevaricare né essere prevaricati e sulla "costruzione" delle competenze comunicative individuali, competenze che passano dall'esercizio della libertà di espressione. "Fare insieme" è un obiettivo al quale il volontariato è tenuto a rispondere, ma è necessario comprendere il significato che per ciascuno può avere. Il pranzo, compreso nell'organizzazione del laboratorio, sarà realizzato dall'associazione Nuove Idee con prodotti locali, di filiera corta e di stagione.

Modalità di partecipazione E' necessario iscriversi compilando l'apposita scheda presso la sede della Delegazione Cevot di Prato in via Cambioni, 35 o telefonando al 0574/442015 oppure direttamente il giorno del laboratorio. Queste le associazioni che hanno partecipato alla ideazione e realizzazione del progetto: Luna e Sole, Associazione Arianna, Amicixcaso, WWF Prato, Associazione Pegaso - Centro Riabilitazione Equestre, Il pentolone, Arciconfraternita delle Misericordie di Prato, Associazione Ecetera, Associazione Il basilico, Associazione Tamburi di pace, Associazione pro museo della Badia San Salvatore, Fratres, Amici dei musei e dei beni ambientali, Pamat, Associazione Mamahonorine, Associazione Sportiva Dilettantistica Aurora, Associazione Uomo e società. Il progetto si avvale del patrocinio della Provincia di Prato e dei Comuni di Cantagallo, Carmignano, Montemurlo, Poggio a Caiano, Prato, Vaiano e Vernio.

Cevot Prato

L'INTERVENTO

**Cna - Fita Prato:
«Non aderiamo
alla guerra dei tir»**



“Il fermo selvaggio in questo momento è una strada sbagliata, e inutile, per due motivi: si presta a pericolose strumentalizzazioni – in alcuni territori anche malavitose – ed è del tutto immotivata visto che, proprio per far fronte all'enorme crisi del settore, Cna Fita e le altre organizzazioni hanno già ottenuto un accordo preliminare col Governo e stanziamenti per 400 milioni da destinare all'intero comparto italiano”.

Parla chiaro Felice Mastromartino, presidente di CNA FITA Prato che spiega il motivo dell'invito a non aderire alla protesta e della netta presa di distanza dalla "guerra dei tir".

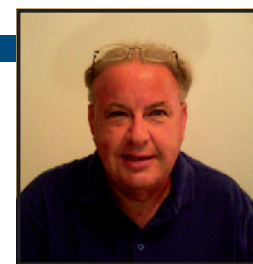
“La nostra associazione insieme alle altre categorie di autotrasporto che rappresentano il 90% delle imprese, lavora da due mesi ai tavoli di confronto col Governo che ha mostrato attenzione e preso impegni precisi, già confermati sia dal Parlamento che dal Ministro dello sviluppo e delle infrastrutture, Corrado Passera. Ecco perché abbiamo deciso di concedere 60 giorni di tempo al Governo per ratificare i provvedimenti, ma ora il fermo selvaggio di questi giorni non solo si scontra con un dialogo già aperto ma rischia di far danni piuttosto che aiutare un settore in fortissima crisi a portare a casa risultati concreti”.

Quali provvedimenti aspettano di essere concretizzati?
“Sulla questione dei rincari del gasolio, dei risultati li abbiamo già in tasca. Parlo dei decreti che consentiranno alle imprese di recuperare l'incremento delle accise fin dal prossimo mese: le accise del 2011 saranno recuperabili già da febbraio – stiamo solo attendendo che l'Agenzia delle dogane predisponga il software per inoltrare le domande – mentre per quelle del 2012, come già previsto dal decreto sulle liberalizzazioni, sarà possibile il recupero trimestrale e non più annuale, com'era fino ad oggi. A questo si aggiungono i 400 milioni di euro promessi dal Governo e già previsti e stanziati, sui quali vanno solo decise le modalità tecniche per l'assegnazione alle imprese. Inoltre, nell'incontro con il Governo è stata confermata la garanzia del mantenimento dei costi della sicurezza, il nuovo decreto sui controlli per i committenti che non riconoscono i costi minimi; la messa in mora, con segnalazione all'antitrust, per i premi assicurativi praticati dalle compagnie di assicurazione. Non mi sembra poco”.

In questo momento in alcune regioni il clima sembra fuori controllo e nel bilancio si conta purtroppo anche una vittima. Com'è la situazione a Prato?
“Su Prato e province limitrofe la situazione è sempre stata, e resta tranquilla. Gli autotrasportatori associati stanno dimostrando senso di responsabilità e capacità di non farsi strumentalizzare da chi intende sfruttare questa protesta per scopi non sempre limpidi. Per questo invitiamo le Prefetture e le forze dell'ordine al massimo controllo possibile per evitare incidenti o scontri. Alla base del malcontento tuttavia resta la crisi drammatica che mette a rischio chiusura migliaia di imprese impossibilitate a recuperare con le tariffe gli aumenti di pedaggi e carburante. Ecco perché Cna Fita non esclude a priori la possibilità di ricorrere a fermi programmati per protestare, ma questo deve essere la ratio estrema di un dialogo interrotto o inesistente, non di un confronto positivo che è oggi in atto con il Governo”.

LA SETTIMANA

**Venghino signori,
venghino**



In principio era la struttura. La terra con le sue ricchezze del suolo e del sottosuolo, con i suoi frutti naturali e con i prodotti della coltivazione. E poi le fabbriche, di vario genere, dove la ricchezza della terra, i suoi frutti naturali e i prodotti della coltivazione vengono trasformati in merci da vendere ogni dove, per ricavarne la ricchezza disponibile ad alimentare la vita dell'umanità, ricchezza che viene sovente distribuita in maniera diseguale e iniqua, la qual cosa alimenta il conflitto sociale da un tempo infinito... Poi è venuta la sovrastruttura: la società con le sue forme organizzative, la burocrazia, l'intendenza, la cultura, lo spettacolo, l'informazione e quant'altro.

Per molto tempo si è ritenuto che tale fosse lo schema del nostro vivere civile, che fosse importante produrre ricchezza, che fosse giusto e ragionevole ridistribuir-la con una dose sensata di equità per fare in modo che tutti gli appartenenti alla comunità (la tribù, il castello, il Comune, lo Stato) avessero la propria parte di soddisfazione e sentissero di appartenerele. Ma si aveva chiaro il principio che, se non produci ricchezza, la benzina che muove tutto il motore della vita umana in questo mondo, tutto quello che segue non ha molto senso, perché manca l'impulso iniziale. Da questo punto di vista, Prato è stata sempre un caso di scuola, con il suo distretto della moda che rappresentava (e rappresenta) il più grande polo industriale a Sud di Bologna.

Ora apprendiamo che, per immaginare il futuro con speranza, è alla sovrastrut-

tura che dobbiamo guardare: gli esperti ci dicono che il futuro è comunicare, avere sogni, cercare l'idea giusta come un colpo di fortuna al superenalotto, guardando ad esempi di altre città: il Festival della Letteratura di Mantova, Con On il sistema di creativity sharing di Como, Lucca Comics and Games (il Tirreno, giovedì 19 gennaio c.a.). Peraltro, insigni studiosi, italiani e no, come Luciano Gallino, Tommaso Padoa Schioppa, Joseph Stiglitz (e altri che sarebbe noioso elencare) ci hanno detto chiaramente, con le loro opere più o meno recenti, che la crisi nella quale siamo immersi ha molte ragioni nell'illusione che la sovrastruttura possa sostituire la struttura. Ma chi più legge libri complicati nell'era della comunicazione?

C'è di più: come a una fiera della vanità, tutti possono partecipare, con un progetto innovativo (alla rassegna che si terrà prossimamente al Museo del Tessuto di Prato), inviando via mail un progetto che possa essere illustrato in non più di cinque minuti: come diceva Calvino nelle "Lezioni americane", velocità e leggerezza. Più leggeri di così... Chi se lo immagina Isacco Newton costretto a illustrare in cinque minuti la teoria della gravitazione universale dei corpi? Ed Enrico Fermi la scomposizione dell'atomo? Vengono in mente certi vecchi film sugli artisti di strada, dove un improvvisato banditore, fuori da una tenda (la tenda odierna è facebook, o qualche altro social network), arringava la folla: venghino, venghino signori, a vedere lo finomenu vivento.

Giuseppe Gregori

IL CUORE NELLE MANI DELL'ESPERTO

Anoressia, una malattia che nuoce al cuore

Dottoressa ho una figlia affetta da anoressia e vivo una situazione particolarmente difficile. Le volevo chiedere se questa malattia può avere delle serie conseguenze sul cuore di mia figlia. Grazie

Lettera firmata

L'anoressia riguarda sia la psiche che il corpo. La persona anoressica diventa ben presto sottopeso fino a poter raggiungere una magrezza che la mette a rischio di vita. La scarsa alimentazione, che arriva a volte persino al digiuno totale, procura danni al sistema endocrino, bloccando nelle donne il ciclo mestruale con gravi conseguenze per la fertilità, alle ossa, aumentando il rischio di osteoporosi, alla pelle, ai capelli, al sistema digerente, ma soprattutto al cuore. Il grasso corporeo svolge tantissimi ruoli preziosi ed insostituibili nel corpo, soprattutto per chi pratica molta attività fisica: costituisce una riserva energetica per le attività aerobiche (attività non di alta intensità, ma prolungate nel tempo), che permette di svolgere ore di allenamento giornaliero senza creare scompensi glicemici nel nostro corpo; protegge dalle fratture ossee, ma anche muscolari che possono avvenire in chi pratica sport, è una riserva di preziose vitamine e oligoelementi necessari per il corretto funzionamento dell'organismo e per il benessere psicofisico. Le principali complicanze cardiovascolari legate alla malnutrizione riguardano alterazioni sia del ritmo cardiaco (bradicardia e ipotensione arteriosa, ma anche tachicardia) che della normale anatomia del cuore (dal prolasso della valvola mitralica, alla diminuzione dello spessore delle pareti cardiache, o atrofia, al tamponamento cardiaco per raccolta di liquido tra i due foglietti che ricoprono il cuore). Una parte del grasso corporeo, detta essenziale,



ricopre proteggendo e sorreggendo gli organi del corpo, costituisce le guaine mieliniche che rivestono i nervi e forma le membrane cellulari di qualsiasi cellula; senza questo grasso, la vita è praticamente incompatibile, per questo le persone anoressiche che arrivano a tali valori di massa grassa vanno incontro ad un pericolo di morte altissimo. La televisione, i giornali, la moda in questi anni ci propongono continuamente e solamente immagini di donne belle, senza difetti fisici, magre, associando spesso la bellezza puramente estetica al successo, spingendo quindi la maggior parte delle donne e soprattutto quelle più giovani, a voler raggiungere quelle forme fisiche, quei modelli a tutti i costi, diventando disposte a fare quasi di tutto. E' così che possono iniziare l'anoressia o la bulimia: con un disordine alimentare, un periodo ad esempio di dieta eccessiva o fatta da sé in modo errato, una fobia per un certo tipo di alimenti, più spesso i dolci, ritenuti pericolosi perché fanno male e fanno ingrassare, quindi assolutamente da evitare. Se questi comportamenti sbagliati nei confronti dell'alimentazione continuano, possono trasformarsi in un'autentica malattia in cui il cibo, la sua assenza o il suo bisogno spasmodico, diventa il centro di ogni pensiero e l'unica cosa che conta nella vita, facendo andare lentamente in secondo piano ogni altra attività quotidiana, portando sempre di più all'isolamento. Naturalmente questa catena può essere spezzata e con lo sforzo della persona malata, di chi gli vive intorno e degli specialisti giusti, si può ripristinare una vita serena e normale in cui l'alimentazione non è più un'ossessione e occupa il giusto posto nella scala della vita.

a cura del dottor Fabio de Luca, specialista in cardiologia e cardiocirurgia. Ha domande da fare al dottore? Scrivi a redazione@metropoliweb.it o a fabiodeluca@hotmail.it.