

CARLA FRACCI

UN IMPEGNO COSTANTE

PER LA RICERCA SULLE MALATTIE REUMATICHE

Anno 44 Luglio-2021 N.3

Il ritorno degli abbracci

Sandro Waagmeister - socio LAPIC UVZ

Per molti mesi le persone hanno dovuto rinunciare agli abbracci a causa delle restrizioni per il Covid-19. Durante la meravigliosa giornata vissuta il 1° agosto alle Olimpiadi di Tokio 2020, ci sono stati tre splendidi abbracci e un sorriso che ci hanno profondamente commosso: l'abbraccio tra Jacobs e Tamberi, quello tra Tamberi e Barshin, il magnifico sorriso di Gregorio Paltrinieri e il commovente abbraccio tra Vanessa Ferrari e il suo allenatore, infine il sorriso dei velisti Ruggero Tita e Caterina Banti, medaglia d'oro entrambi.



La ginnasta Vanessa Ferrari è un'eroina, perché durante gli ultimi anni ha subito numerosi infortuni gravi e ha anche dovuto lottare con il Covid-19. Moltissimi atleti avrebbero smesso di gareggiare, invece Vanessa ha mandato un messaggio di speranza a tutti i giovani: "Non demoralizzatevi nei momenti difficili, lottate per realizzare i vostri sogni e non mollate anche se a volte vi procura dei sacrifici e vedrete che la volontà prevarrà sulle difficoltà!".



L'abbraccio nelle occasioni felici è un momento di profondo affetto, di amicizia, di condivisione e di liberazione. Questa terribile pandemia ci ha tolto la possibilità di vivere questo momento profondamente umano e pieno di emozioni: gli abbracci ai quali abbiamo assistito in occasione delle Olimpiadi in corso sono un dono di speranza e di rinascita per tutti noi!



ParaOlimpiadi a Tokio

Il sogno di due medici visionari, Ludwig Guttmann, scampato alla follia nazista, che lo pensò in Inghilterra, e Antonio Maglio, professore dell'Inail, diede forma a Roma alle ParaOlimpiadi, nel 1960. Da allora un crescendo con un successo incredibile.

Quest'anno una spedizione record con boom al femminile. La delegazione azzurra che partirà per le Paralimpiadi di Tokyo, in programma dal 24 agosto al 5 settembre 2021 sarà infatti formata da 113 atleti impegnati in 16 delle 22 discipline previste: atletica leggera, badminton, canoa, canottaggio, ciclismo,

equitazione, judo, nuoto, scherma, sitting volley, tennis-tavolo, sollevamento pesi, taekwondo, tiro a segno, tiro con l'arco, triathlon, con ancora in ballo la partecipazione dell'atleta di badminton e ulteriori aggiustamenti successivi da qui alla partenza per i Giochi: "E' la delegazione più ampia di sempre, e per la prima volta le donne, 61, superano il numero degli uomini, 51. Abbiamo già raggiunto un doppio risultato storico", le parole di Luca Pancalli, Coordinamento italiano Paraolimpiadi.





Sommerliche Wanderungen

Scampagnate estive

... 8.05.2021 Fischerseen in Spondinig

Um Uhr warteten die 18 lustigen Teilnehmer fast ungeduldig auf dem Start mit dem Zug nach Meran, und weiter geht's mit der etwas langen Strecke durch fast dem ganzen Vinschgau. Das Tal ist vielleicht etwas weniger bekant, aber auch sehr verschieden, eine Talseite ist stark bewaldet bis zur Felsen- oder Gletschergrenze. Die Bergkette gegenüber ist sehr sonnig gelegen und ist steinig, sowie wenig bewachsen. Aber das Talsohle ist durchaus mit Obst- oder Gemüseproduktion bedeckt. Die Dörfer sind sehr gepflegt und mehrere Schlösser und kleine Kirchen mit verschiedenen Türmen sind im Grünen versäht.

In Spondinig angekommen, waren wir schon ein Biotop und den 4 Fischerseen, ganz nahe vom Bahnhof. Nach einem kleinen Runde konnten wir auf der Terrasse des gemeinsamen Essens, mit der Gletscherkette des Ortlers und Zufallspitze uns gegenüber, genießen. Nach dem Kaffee startete die Wanderung durch den flachen Talboden mit mehreren Information's Schildern bis zum Ufer des sehr breiten schotterigen Suldner Bach, der ein Sommer mit der Schneeschmelze das ganze Flussbett unter Wasser deckt. Etwas später wird der Schotterkies ausgebaggert für das wertvolle Baummaterial.

Bald danach bogen wir rechts durch den Pinienwald wo man wirklich die Stille genießen konnte! Nur das hören, welche das notwendige Wasser in die Felder der Sommerseite des Tales bringe. So die Ruhe und die stille und die gute Luft „genießen“! Herrlich!

Zu den Fischerseen zurückgekehrt haben wir den Bahnhof erreicht und sind mit dem Zug glücklich heimwärts gefahren....

12.6.2021 GLURNS

In einem sonnigen Tag und bei perfektem Anschluß von Zug und BUS, sind wir in der einzigen mit mittelalterlichen Mauern umgebenen Stadt Glurns angekommen. Das Städtchen erlebte verschiedene schwere Schäden, bei Überschwemmungen, oder Brände, sowie kriegerische Schlachten und Plünderungen, hat sich aber immer wieder gut erhalten, und den antiken Stadtkern gut erhalten.

Von dem in Holz gebauten Laufsteg der Wache längs der Mauer hatten wir die Möglichkeit das einzige Getrubel der Einwohner zu beobachten. Als wir beim Schlanderner Tor austraten entschlossen wir außen im Schatten die Wehrmauer entlang zu wandern und beim Malser Tor wieder den Stadtplatz zu erreichen, wo wir das Mittagessen im Garten längs der Kirchenmauer einnahmen.

Auf einmal vermehrten sich Schüler im Sportbekleidung die am Nachmittag Wettläufe in Alterstufen durch die Stadt machten. Es waren zirka 200 Schüler aus ganz Südtirol! Und wir klatschten die Hände.

Gegen 15:30 haben wir wieder Glurns verlassen und wanderten längs Felder und Apfelbäume, sogar Kirsch-Kulturen, bis nach Schlunderns, wo wir müde von der Wärme der Sonne auf den Zug nach Meran warteten, und dem auch wieder pünktlich nach Bozen zu kommen.

Christine



Lago dei Pescatori – Spondigna – 08 Maggio 2021

Alle ore 09.00 l'allegro gruppo di 18 partecipanti era molto contento di iniziare il lungo viaggio in treno da Bolzano a Merano. Abbiamo proseguito lungo quasi tutta la bella Val Venosta, forse poco conosciuta, ma molto varia. Da un lato della Valle i boschi fitti fino ai ghiacciai, mentre l'altro lato della Venosta è molto arido e roccioso, con poca vegetazione, essendo esposto al sole.

Il fondovalle è coltivato, secondo la zona, con vari tipi di frutta e verdura. I centri abitati sono ben curati e offrono alla visita molti castelli e chiesette con diversi tipi di campanili.

Arrivati a Spondigna, siamo entrati nel biotopo adiacente alla stazione, si trovano ben 4 laghetti immersi nella natura del Parco dello Stelvio. Dopo un giretto tra i laghi abbiamo pranzato in terrazza con il Gruppo Daltes e Cevedale ancora innevati di fronte a noi. Gustato anche il caffè, siamo arrivati nel fondovalle sassoso e piatto, con tabelle informative fino a raggiungere l'alveo larghissimo e ghiaioso del Rio Solda.

Durante l'estate con il disgelo dei ghiacciai, sarà completamente allagata! Verrà poi dragata la ghiaia e usata per le costruzioni. Girando verso la pineta abbiamo goduto del silenzio! Soltanto il gorgoglio dell'acqua dei tanti canaletti del Waole, che forniscono l'acqua per le colture nella pianura, ascoltando, seduti e sdraiati, abbiamo potuto godere dell'aria pura!

Ritornati ai laghetti siamo poi giunti di nuovo in stazione, godendoci il panorama dai finestrini del treno, rientrando a Bolzano molto soddisfatti della gita....

Glorenza – 12 giugno 2021

Con una bella giornata soleggiata e la perfetta coincidenza di treno e Bus, siamo giunti puntualmente al centro storico di Glorenza, unica città tuttora circondata da mura di cinta medievali. Il centro aveva subito varie volte gravi danni da incendi o allagamenti, o da battaglie e saccheggi riprendendosi ben presto e conservando il centro antico. Il breve tratto di camminamento di guardia in legno, ci ha permesso di osservare dall'alto l'operosità degli abitanti, cordiali con tutti. Uscendo dalla porta Sluderno abbiamo deciso di fare il giro esterno lungo il muro di cinta all'ombra. Rientrando da porta Malles, siamo tornati in piazza Città, dove abbiamo pranzato nel giardinetto lungo il muro della chiesa. Lentamente aumentava il via vai di scolaresche in tute sportive che nel pomeriggio avrebbero disputato le gare di corsa, divisi per età. Ma saranno stati almeno 200, da tutto l'Alto Adige! Salutati da applausi.

Verso le ore 15.30 ci siamo mossi verso Sluderno, tra meleti, prati e colture di ciliegi!

Arrivati un po' stanchi dal caldo del sole, abbiamo atteso il treno per Merano, tornando sempre puntuali a Bolzano, sempre osservando la Venosta e la Val d'Adige dai finestrini, e riposandoci.

Christine

Soggiorno a Pesaro

Sabato 3 luglio siamo partiti come da programma alla volta di Pesaro per un soggiorno marino di due settimane. Dopo un viaggio un po' lungo a causa del traffico siamo giunti in hotel per la consegna delle stanze e per il pranzo. Il bel tempo ci ha accompagnato per quasi tutto il periodo così abbiamo potuto godere la spiaggia sabbiosa e spaziosa con la possibilità di lunghe passeggiate lungomare. L'Hotel è situato a pochi metri dalla spiaggia e a circa 800 mt dal centro di Pesaro. Il personale gentilissimo e sempre disponibile per ogni nostra richiesta. Durante la vacanza abbiamo avuto l'opportunità di visitare il centro storico della città con sosta alla casa natale di Rossini, il passaggio in Piazza del Popolo con splendida vista del Palazzo Ducale e del Palazzo del Governo, con al centro la bellissima fontana "la Pupilla di Pesaro", la visita del Teatro Rossini e infine della cattedrale di Santa Maria Assunta con i suoi bellissimi mosaici. Da non dimenticare nel piazzale della Libertà "la palla di Pomodoro" dell'artista Arnaldo Pomodoro simbolo di Pesaro. Sabato mattina con taxi abbiamo raggiunto e poi visitato con la guida Villa Imperiale antica dimora signorile extraurbana posta sui rilievi collinari del monte San Bartolo. Escursione molto interessante, posto bello e brava la guida. Un'altra cosa che ricorderò sono stati i tramonti sempre molto suggestivi così come "qualche" alba. Un ringraziamento di cuore alla nostra accompagnatrice Nives!

Maria



Trauttmansdorff, Sa., 11.09.2021

Tag der Offenen Tür für Menschen mit Behinderungen
Giornata delle Porte Aperte per persone con disabilità

**La LAPIC VI OFFRE IL PULLMANN!
INFORMAZIONI PRESSO LA
SEGRETARIA**

TEL: 0471 287336

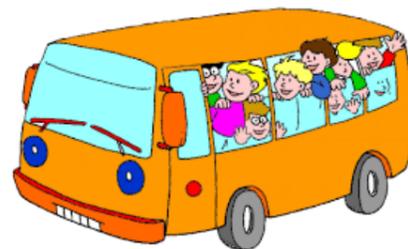
**Ingresso gratuito per
per la persona con
invalidità e il suo
accompagnatore**

**UVZ-LAPIC WIRD EUCH DIE REISE
SCHENKEN!**

INFORMATIONEN IM SEKRETARIAT

TEL: 0471 287336

**Freier Eintritt für
Personen mit
Behinderung und
denen Begleitperson**



Divieto per alcuni prodotti di plastica “usa e getta” in Europa Alcuni test dimostrano però la presenza di sostanze nocive

Verbot von Einweg-Produkten aus Plastik in Europa Untersuchungen zeigen Schadstoffe in vielen Alternativprodukten

Centro Tutela Consumatori Utenti
Verbraucherzentrale Südtirol

Da inizio luglio è vietato, in tutto il territorio UE, l'uso di alcuni prodotti di plastica cd. monouso, fra cui bicchieri in polistirolo, piatti e stoviglie “usa e getta”, cannuccie e cotton fioc. E' comunque consentito mettere in commercio le rimanenze di questi prodotti



Seit Anfang Juli gilt EU-weit ein Verbot von gewissen Einweg-Plastikprodukten, darunter Becher aus Styropor, Einweg-Geschirr, Trinkhalme und Wattestäbchen. Der Handel darf Restbestände noch aufbrauchen.

L'Italia ha adottato la cosiddetta direttiva europea “SUP” (“Single Use Plastic”, ovvero plastica monouso) con un'importante differenza: mentre in Europa non viene fatta alcuna distinzione in base all'origine del materiale plastico utilizzato, equiparando gli oggetti in plastica “tradizionale” (cioè i prodotti di origine petrolchimica e non biodegradabili) a quelli in “bio-plastica” (di origine organica biodegradabile, ad es. di mais), l'Italia permette l'uso di questi ultimi, escludendoli dal divieto. Allo stesso tempo, alla Commissione europea è stata richiesta una revisione delle linee guida di applicazione della direttiva SUP.

È fuori discussione che ogni processo di riduzione di rifiuti in plastica sia da salutare con grande favore. Ciononostante alcuni test pubblicati di recente sui prodotti alternativi alla plastica fanno sorgere nuovi dubbi. L'Organizzazione europea dei consumatori BEUC, ha, ad esempio, analizzato in quattro Paesi, fra cui l'Italia, stoviglie monouso fatte di carta, canna da zucchero o foglie di palma, trovando (a maggio 2021) sostanze nocive nel 53% dei prodotti analizzati. Fra queste, residui di pesticidi e PFAS (sostanze perfluoro alchiliche). I PFAS vengono utilizzati per rendere i tessuti, gli imballaggi alimentari e le carte repellenti all'acqua, al grasso e allo sporco.

Anche “Il Salvagente” (giugno 2021) ha analizzato piatti e bicchieri monouso compostabili, trovando, in nove degli undici prodotti analizzati, presenze di PFAS. Due dei prodotti ne erano invece esenti, il che ha portato “Il Salvagente” a concludere che è senz'altro possibile una produzione alternativa senza l'impiego di sostanze nocive (fra cui i PFAS).

Queste sostanze chimiche (i PFAS), che sono degli interferenti endocrini e influiscono sul sistema ormonale umano, sono problematici sotto più aspetti. Da un lato l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'OMS (IARC) li considera potenzialmente cancerogeni; sono inoltre persistenti e per questo, già in molti, ne parlano come di “inquinanti perenni”. Resta da chiarire, allo stato attuale, se le stoviglie rilascino dette sostanze negli alimenti che contengono, che cosa accada durante il processo di compostaggio, e se le sostanze alla fine finiscano anche nelle acque. “Il Salvagente” chiede un'analisi approfondita da parte dello Stato, con conseguente messa in campo di opportune misure, visto anche che negli Stati Uniti, alla pubblicazione di una ricerca con risultati analoghi, l'industria del packaging ha provveduto a ritirare i prodotti di propria iniziativa, imponendosi anche dei valori limite da non superare.

In Europa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare EFSA, ha disposto attualmente dei valori limite soltanto per quattro PFAS (vedi <https://www.efsa.europa.eu/it/news/pfas-food-efsa-assesses-risks-and-sets-tolerable-intake>), in quanto gli altri non sono stati analizzati, sino ad ora, in modo sufficientemente approfondito.

“Davanti a queste notizie – e fino alla creazione di una cornice normativa che preveda autorizzazioni, valori limite e controlli precisi – le soluzioni “usa-e-riusa” fatte con materiali diversi dalla plastica diventano sempre più attrattive” commenta la direttrice del Centro Tutela Consumatori Utenti, Gunde Bauhofer. “Resta da sperare che a livello europeo e nazionale vengano creati i giusti presupposti per l'impiego di tali soluzioni, affinché non si ripeta nuovamente la problematica che era sorta qualche anno fa intorno ai contenitori “usa-e-riusa” portati da casa per la frutta e la verdura.”

INFORMAZIONI UTILI AI NOSTRI ISCRITTI PER LA RICHIESTA DI CONTRIBUTI

Gruppo REUMA

- 1) Farsi fare l'impegnativa per la visita reumatologica dal proprio medico di base
- 2) Chiedere la prescrizione di cura al Reumatologo
- 3) Fare richiesta di contributo all'associazione LAPIC-UVZ al momento di iscrizione al viaggio prescelto firmando il modulo apposito.

Gruppo INVALIDI

Fare richiesta di contributo all'associazione LAPIC-UVZ al momento di iscrizione al viaggio prescelto firmando il modulo apposito.

Gruppo PSORIASI

- 1) Farsi fare l'impegnativa per la visita dermatologica al proprio medico di base
- 2) Richiedere l'autorizzazione del dermatologo presso la dermatologia dell'ASL per cure elioterapiche o termali.
- 3) Dopo essere stato al mare o alle terme, tornare in dermatologia (senza impegnativa) per la convalida da parte del dermatologo apponendo il secondo timbro con data e firma.
- 4) Portare questi moduli, le fatture, la spesa per i presidi farmaceutici, viaggi PUVA e la dichiarazione di reddito (730 o Unico) entro e non oltre il 31 ottobre dell'anno corrente nel nostro ufficio.

Italia geht dabei andere Wege als Europa: in der SUP-Richtlinie (single use plastic, also Einweg-Plastik) der EU wird nicht nach Ursprung des Plastikmaterials unterschieden, und Gegenstände aus „Bio-Plastik“ (hergestellt z.B. aus Mais und abbaubar) werden solchen aus „traditionellem“ Plastik (hergestellt aus Erdöl und nicht abbaubar) gleichgestellt. Italien dagegen erlaubt die Verwendung von Einwegartikeln aus „Bio-Plastik“: diese wurden aus dem Verbot wieder herausgenommen. Gleichzeitig wurde verlangt, dass die Europäische Kommission die der Anwendungsrichtlinien zur SUP-Richtlinie überarbeite.

Obschon jede Verringerung von Plastikmüll fraglos zu begrüßen ist, lassen mehrere kürzlich veröffentlichte Untersuchungen der Alternativ-Produkte auch an diesen Zweifeln aufkommen. Die Europäische Verbraucherorganisation BEUC hat in 4 Ländern, darunter Italien, Einweggeschirr aus Pappe, Zuckerrohr und Palmenblättern untersucht, und dabei in 53% der untersuchten Produkte Schadstoffe, darunter Pestizidrückstände sowie per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS), gefunden (Mai 2021). PFAS werden eingesetzt, um Textilien, Lebensmittelverpackungen und Papiere wasser-, fett- und schmutzabweisend zu machen.

Auch die Untersuchung der italienischen Zeitschrift für Verbraucherrechte „Il Salvagente“ (Juni 2021) hat in 9 von 11 untersuchten kompostierbaren Einwegtellern und -Bechern Hinweise auf die Präsenz von PFAS gefunden. Zwei der Produkte waren hingegen frei davon. Dies zeigt laut Salvagente, dass es möglich ist, Alternativprodukte ohne Schadstoffe zu produzieren.

Problematisch sind diese Chemikalien, die zu den endokrinen Disruptoren zählen und das menschliche Hormonsystem beeinflussen, unter mehreren Aspekten. Zum einen gelten sie zum Teil laut der Internationalen Agentur für Krebsforschung der WHO (IARC) als potentiell krebserregend, und sie bauen sie sich nicht ab, weshalb sie von vielen bereits „ewige Chemikalien“ getauft wurden. Fraglich ist derzeit, ob das Geschirr diese Chemikalien an die in ihnen servierten Lebensmittel und Getränke abgibt. Gänzlich offen bleibt die Frage, was im Zuge der Kompostierung mit diesen Chemikalien passiert, und ob sie schlussendlich im Wasser landen. “Il Salvagente“ fordert daher eine ausgedehnte Untersuchung von staatlicher Stelle und amtliche Schritte, auch weil in den Vereinigten Staaten nach einer Studie mit ähnlichen Ergebnissen die Verpackungsindustrie die Produkte in Eigenregie zurückgezogen und sich selbst Grenzwerte auferlegt hat.

Grenzwerte hat die europäische Lebensmittelbehörde EFSA derzeit nur für vier dieser PFAS erlassen (siehe <https://www.efsa.europa.eu/de/news/pfas-food-efsa-assesses-risks-and-sets-tolerable-intake>), da die anderen noch nicht ausreichend erforscht sind.

„Gerade vor diesem Hintergrund – und bis zur Schaffung eines Rahmens mit Zulassungen, Grenzwerten und Kontrollen – werden plastikfreie Mehrweglösungen aus schadstofffreien Materialien immer attraktiver“ kommentiert die Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Südtirol, Gunde Bauhofer. „Es bleibt zu hoffen, dass auf europäischer und staatlicher Ebene für die Verwendung solcher Lösungen die Voraussetzungen geschaffen werden, damit sich nicht die Problematik um selbst mitgebrachte Mehrwegbehälter, die wir vor einigen Jahren bei Obst und Gemüse erlebten, wiederholt.“

NÜTZLICHE INFORMATIONEN für die MITGLIEDER

RHEUMAGRUPPE

- 1) Beim Hausarzt um eine rheumatologische Visite ansuchen
- 2) Verschreibung der Kuren durch den Rheumatologen
- 3) Beim Verband UVZ-LAPIC um die Gewährung eines Beitrages ansuchen indem der entsprechende Vordruck unterschreiben wird.

INVALIDEN

Beim Verband UVZ-LAPIC um die Gewährung eines Beitrages ansuchen indem der entsprechende Vordruck unterschreiben wird.

PSORIASISGRUPPE

- 1) Beim Hausarzt um eine dermatologische Visite ansuchen
- 2) Verschreibung der heliotherapischen Kuren oder der Thermalkuren durch einen Dermatologen der Sanitätseinheit
- 3) Nach dem Kuraufenthalt die Dermatologie aufsuchen und sich vom Dermatologen die erfolgten Kuren durch einen Stempel mit Unterschrift und Datum bestätigen lassen.
- 4) Alle Unterlagen, die Rechnungen vom Aufenthalt, den Pflegemitteln, die verschriebenen Fahrten für die PUVA, die Steuererklärung (730 oder Unico) innerhalb den 31. Oktober des laufenden Jahres in unserem Büro abgeben.

GUSTO E SALUTE

Sorbetto al limone senza gelatiera

INGREDIENTI

LIMONI NON TRATTATI 5

ZUCCHERO 300 gr

ALBUME DI UOVO 1

ACQUA NATURALE 300 ml

1) Prima di tutto lavate i limoni, asciugateli, spremetene il succo, filtratelo. Poi tagliate la scorza di un limone con un movimento a spirale, evitando la parte bianca che è amara.

2) Poi, prima di fare il sorbetto al limone occorre preparare lo sciroppo. Prendete zucchero e acqua, mescolate e portate sul fuoco fino a ebollizione, unendo la scorza di limone. Fate bollire alcuni minuti senza fare caramellare (circa 5). Togliete dal fuoco, togliete anche la scorza dallo sciroppo e fate raffreddare completamente.

3) Unite allo sciroppo raffreddato il succo di limone filtrato. Mescolate. Versate il tutto in una ciotola di acciaio precedentemente messa in freezer a raffreddare.

4) Montate l'albume a neve ferma e unitele al composto precedente. Se avete un mixer potete miscelare il tutto direttamente nella ciotola di acciaio, per ottenere una miscela omogenea.

5) A questo punto mettete il contenitore di acciaio con la miscela direttamente in freezer, avendo cura di mescolare il sorbetto con una forchetta ogni mezz'ora oppure ogni ora, per 3 ore. Questo serve a rompere eventuali cristalli di ghiaccio che si sono formati.

6) Coprite la vaschetta e lasciate riposare per 24 ore, poi servite il vostro sorbetto al limone senza gelatiera, in coppe di vetro oppure usando mezzi limoni svuotati messi in freezer a congelare.



L'aumento di peso durante la pandemia Covid-19

Dott. ssa Angelika Sagrawa - Nutrizionista

La vita in isolamento ci ha fatto modificare il nostro stile di vita, le nostre abitudini alimentari, la modalità di lavoro (tanti sono andati in smart working) e la riduzione dell'attività fisica.

L'anno 2020, ad esempio, ha comportato l'aumento della spesa più alto del decennio, del +7,4% nel 2020 secondo elaborazioni Coldiretti su dati Ismea, questo perché le persone hanno cucinato di più per sé e per i familiari, hanno organizzato a casa la pausa pranzo e gli aperitivi di fine giornata e si sono sbizzarriti di più nei fornelli.

I risultati delle indagini condotte da Villa Miralago (Centro per la Cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare) e dalla School of management (Som) del Politecnico di Milano, dalla COLDIRETTI e da la ricerca della **Fondazione Adi dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica evidenziano dei dati preoccupanti in tutta Italia:**

- Un italiano su 4 ha riferito una diminuzione del peso, mentre il 40% è ingrassato
- Si è trovato che l'aumento di peso è stato più frequente tra le donne, nella fascia di popolazione più preoccupata per l'impatto economico dell'emergenza e in quelli tra i 30 e i 50 anni.
- Il 54% delle persone già in obesità e collocate in smart working o in Cassa Integrazione hanno riportato un aumento di peso in media di 4kg
- Si è osservato una correlazione diretta tra preoccupazione per la situazione economica e variazione di peso
- Più della metà di coloro che hanno aumentato le quantità di cibo consumato lo ha fatto per gola-noia-nervosismo
- Più della metà degli italiani ha riportato meno attività fisica del solito
- Un italiano su tre ha visto peggiorare la qualità del sonno

Sono dati preoccupanti visto in un paese dove già circa il 45% degli italiani ha un eccesso di peso secondo i report dell'Istituto Superiore di Sanità: un terzo degli adulti italiani è in sovrappeso e circa il 10% è obesa.

Poi Stock Apps prevede che il mercato delle app per il fitness crescerà del 48,44% ogni anno per i prossimi quattro anni, ma visto che l'eccesso di peso è correlato a diversi fattori ambientali, sociali, patologici, psicologici e alimentari, conviene sempre farsi seguire da un professionista, come la dietista che segua il processo dei pazienti per correggere quei fattori che possono essere modificati e che hanno un impatto sul peso della persona.



In collaborazione con la
Dott.ssa Angelika Sagrawa
Nutrizionista

Ripresa delle attività motorie in autunno 2021

DAL 17 AGOSTO 2021 SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER LE ATTIVITÀ MOTORIE CHE APRIRANNO DA OTTOBRE 2021. SARANNO PREVISTE,

GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA IN ACQUA, FELDENKRAIS E YOGA CON GLI STESSI ORARI PROPOSTI IN PRECEDENZA. VI ASPETTIAMO NUMEROSI!

Disuguaglianze esacerbate dal Covid-19

Dal 1965 al 2001 padre Alex Zanotelli ha partecipato a missioni in Africa in Sudan, in Kenya, testimone dell'effetto che hanno le epidemie nel Sud del mondo: "l'egoismo alla fine ammazzerà anche noi" commenta a proposito dei vaccini anti COVID-19.

- Le disuguaglianze così forti nella distribuzione che effetto producono?

I paesi ricchi dal 10 al 14% della popolazione si sono assicurati il 53% delle dosi, quello che conta non è la salute pubblica ma il profitto. L'India e il Sudafrica hanno proposto di togliere i brevetti, c'è l'apertura di Biden sul tema ma può essere che dipenda da motivi di geopolitica ma resta il fatto che il presidente americano è un cattolico e può darsi che la dottrina sociale della Chiesa abbia avuto un peso, che sia presente come idea anche se non dichiarata in modo esplicito. La cosa che sorprende è che sembra più deciso di Obama: forse ha imparato proprio quando era il vice di Obama che tergiversare non porta a nulla. Cosa ci dice la dottrina sociale della Chiesa? Uso le parole di Papa Francesco in "Fratelli Tutti": La tradizione cristiana non ha mai conosciuto come assoluto o intoccabile il diritto alla proprietà privata e ha messo in risalto la funzione sociale di qualunque forma di proprietà privata. Il principio dell'uso comune dei beni creati per tutti è il primo principio di tutto l'ordinamento etico sociale. Il diritto alla proprietà privata si può considerare solo come un diritto naturale secondario. Le case farmaceutiche non sembrano disposte a cedere il loro vantaggio competitivo sui vaccini. La pandemia tocca tutti, siamo stupidi se pensiamo di salvarci facendo morire gli altri. Il virus incattivisce e torna a noi, sempre più pericoloso, attraverso le varianti. La salute è un bene comune, i vaccini sono stati sviluppati con i finanziamenti pubblici, è giusto distribuirli equamente. La funzione dello Stato è proprio questa, intervenire con la sua autorità per chiedere una equa distribuzione di beni sviluppati con la fiscalità generale. Big Pharma vuole fare profitti ma in una situazione come questa lo Stato ha l'obbligo di porre un argine. Purtroppo stiamo verificando ancora una volta che invece comanda la finanza, comandano le multinazionali. Il Sud del mondo deve avere la possibilità di produrre i vaccini di cui ha bisogno anche attraverso i trasferimenti delle conoscenze.

Un'epidemia così violenta che effetto ha dall'altro lato del Mediterraneo?

Da anni assistiamo indifferenti all'Apartheid sanitario che è molto più devastante di quello economico. Ero in Africa quando è esploso l'AIDS, le medicine c'erano ma solo per i ricchi, ho visto morire davanti ai miei occhi ragazzini di 13 14 16 anni. Semplicemente all'Occidente non interessava. Mai sviluppato un vaccino per la malaria nonostante i danni che produce, forse solo ora ci stiamo arrivando. Una malattia terribile come la lebbra ha ripreso a colpire perché si è prodotta la resistenza ai farmaci e non si investe nella ricerca di nuovi rimedi. Neppure i vaccini anti Covid-19 mandiamo. È lo scandalo di un sistema di morte che permette al 10% del mondo di ingoiare il 90% dei beni. Avviene a tutti i livelli. L'Occidente vive su quanto sottrae al Sud del mondo e poi si volta dall'altra parte di fronte alle morti per Covid-19, per miseria, per guerra.



Padre Alex Zanotelli

Passeggiate alla scoperta del nostro territorio - programma aggiornato

MOSO - VAL PASSIRIA	24 luglio
ST. ULRICH - MEITINA	7 agosto
BAGNI DOLCI - RENON	31 luglio
SCULTURA POCHI - SALORNO	28 agosto
LAGO DI DOBBIACO - PUSTERIA	4 settembre
TESIMO - VAL D'ADIGE	18 settembre
SESTO - PUSTERIA	25 settembre
AVELENGO - KNOTTENKINO	2 ottobre
COLLE	9 ottobre

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali e il Comune di Bolzano

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen und von der Gemeinde Bozen.



In copertina

Si è spenta la grande étoile italiana. Di lei si ricorderà l'eleganza, la determinazione, la passione. Ma anche il grande impegno per sostenere la lotta alle malattie reumatologiche, che colpiscono soprattutto le donne.

Una vita sulle punte, dai teatri più importanti del mondo a quelli dei paesini sperduti. Ma una vita impegnata anche al fianco della ricerca. Carla Fracci si è spenta a causa di un tumore all'età di 84 anni, e a ricordarla con affetto non è solo il mondo della danza e della cultura. Nella sua vita, infatti, l'étoile ha fatto molto per sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni su malattie di cui si parla poco, ma di cui soffrono circa 15 milioni di persone in Italia, per la maggior parte donne: le patologie reumatiche, come l'artrite reumatoide.

Per molti anni, Carla Fracci ha sostenuto la ricerca scientifica in reumatologia come testimonial della Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (Fira Onlus), nata su impulso della Società Italiana di Reumatologia (SIR).

"Con il suo impegno e la sua dedizione professionale, Carla Fracci ha saputo essere d'esempio per moltissime persone sia in Italia sia all'estero", ha detto Carlomaurizio Montecucco, professore all'Università di Pavia e presidente della Fondazione: "Al di là delle sue innegabili qualità artistiche, è stata anche una donna generosa e sempre molto attenta ai problemi che investono la società. Proprio per questo aveva deciso di aiutarci a sostenere la ricerca clinica indipendente su malattie, spesso femminili, di cui si parla poco. Grazie anche alla signora Fracci siamo riusciti a sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni. Proseguiremo nel nostro impegno anche nel ricordo di una grandissima donna italiana".



Servizio di orientamento legale per i soci LAPIC UVZ

Per i soci che ritengono di aver subito un'ingiustizia da un ente pubblico, abbiamo istituito un "servizio di orientamento legale", con un socio volontario, presso la sede della LAPIC UVZ.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria. Tel: 0471287336



Vorresti trovarti più a tuo agio con la tecnologia? Gli smartphone, i pc e i tablet ti sembrano oggetti sconosciuti? hai problemi con lo SPID? Niente paura! Per i soci LAPIC UVZ è disponibile un servizio di tutoraggio su misura da parte di una nostra socia volontaria. Per chi fosse interessato rivolgersi alla segreteria.

Info: 0471287336

Haben Sie mit der digitalen Welt Probleme? Sind Ihnen Smartphones, Laptops und Tablets unbekannt? Haben Sie Probleme bei der Erstellung des SPID Accounts? Keine Sorge! Für die Mitglieder des LAPIC UVZ steht Ihnen ein freiwilliges Mitglied bei diversen Problemen zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

LAPIC UVZ Notiziario - Nachrichten

LAPIC UVZ Notiziario Nachrichten
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976
Proprietario ed Editore: Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili - BOLZANO - Unabhängiger Verband der Zivilinvaliden - BOZEN
Direttore responsabile: Giorgio Fait
Responsabile di redazione: Sandro Forcato
Comitato di redazione: Antonietta Paola Orlandini
Vice Presidente LAPIC UVZ: Nadia Zanolini
Consiglio Direttivo LAPIC UVZ: Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orlandini, Jakob Kristler, Nadia Zanolini, Silvano Tambosi, Sandro Forcato
Hanno collaborato a questo numero: Dott.ssa Angelika Sagrawa
Progetto grafico e impaginazione: Elena Forcato
Le immagini utilizzate sono sotto il Creative Commons, se non diversamente specificato.
Stampa La Bodoniana (BZ)

Aiutateci ad aiutarvi destinandoci il "5 per mille" LAPIC-UVZ Codice fiscale 94004320217

"5 Tausendstel" Helft uns, euch zu helfen Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitgliedern und Unterstützern die bei ihrer Steuererklärung unsere Steuernummer 94004320217

**Per contattare LAPIC UVZ
Via Duca d'Aosta Str. 68
Bolzano/Bozen
AltoAdige/ Südtirol 39100
Tel. 0471 287336
Mail: info@lapicuvz.it
www.lapicuvz.it**

Comunicazione importante per tutti i soci



Si è tenuto nel mese di giugno 2021 l'assemblea annuale per la discussione e approvazione del bilancio ed era programmato anche il rinnovo delle cariche del consiglio direttivo.

A causa di alcuni errori nella convocazione dell'assemblea è nullo il risultato delle elezioni per il nuovo consiglio direttivo.

Di conseguenza è necessario rifare l'assemblea per il giorno 6 novembre alla sala Kolping con inizio alle ore 10:00 in seconda convocazione e ci sarà anche quindi il rinnovo delle cariche sociali.

Questa convocazione avverrà con adeguato anticipo al fine di garantire un effettivo rinnovo del consiglio direttivo e garantire la massima partecipazione dei soci.

Già da subito invitiamo tutti i soci e simpatizzanti a candidarsi per il nuovo consiglio direttivo presentandosi in sede e invitando ad associarsi a nuovi amici e farsi promotori di una crescita della schiera dei soci che a causa della pandemia e di problematiche organizzative ha indebolito la struttura dell'associazione che per il numero dei soci era esempio per tutte le altre associazioni.

TESSERAMENTO 2021 VI ASPETTIAMO!

MITGLIEDSCHAFT 2021, WIR WARTEN AUF EUCH!

Incendi e inondazioni 2021: il clima sta cambiando



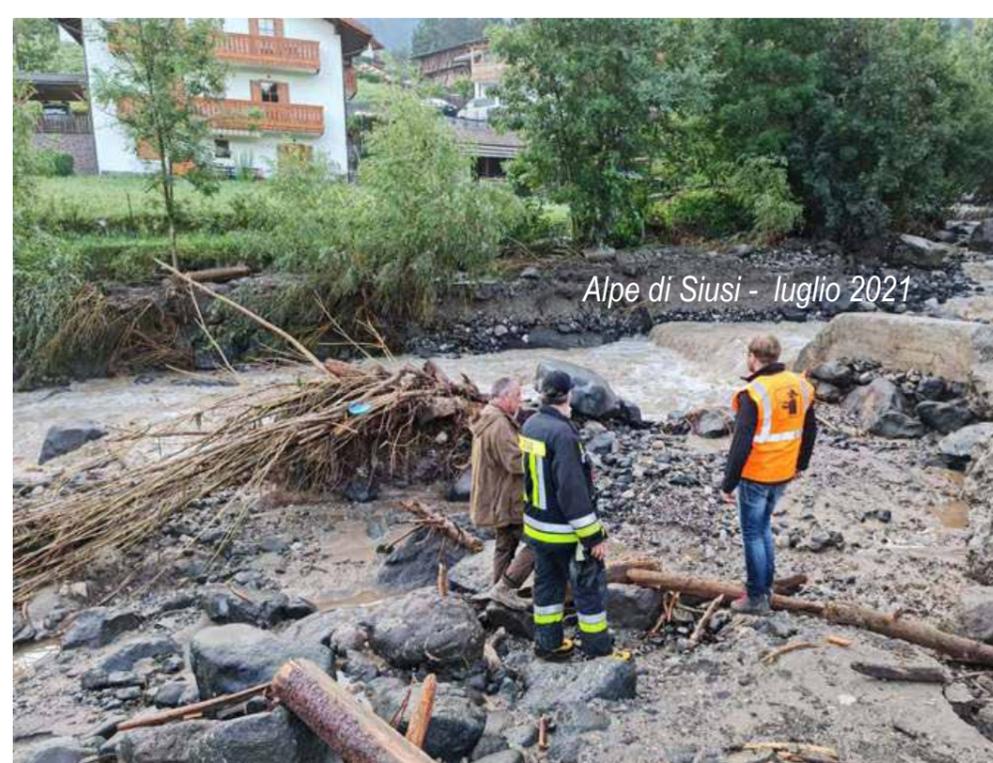
Incendi in Sicilia nelle zone di Palermo e Catania - luglio 2021



Incendi in Sardegna - luglio 2021 - Grave impatto sulla fauna selvaggia



Belgio - luglio 2021



Alpe di Siusi - luglio 2021

“Una Giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio” 24 ottobre 2021

“Fahrt nach Valeggio und Borghetto sul Mincio” 24. Oktober 2021



Norme di partecipazione: Le norme per partecipare al nostro concorso sono molto semplici. Dal presente notiziario, e fino ad agosto, saranno proposti dei quesiti ai quali vi sarà chiesto di rispondere, seguendo le indicazioni (vedi tagliando sottostante); lo stesso, compilato, dovrà pervenire, per posta od altro mezzo, alla segreteria Lapid/UVZ, Via Duca d'Aosta, 68 - 39100 Bolzano.
Possono partecipare tutti i soci Lapid/UVZ in regola con il Tesseramento 2021. Sono esclusi i consiglieri del Direttivo Lapid/UVZ e familiari. Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 25/08/2021, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 16/09/2020. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario. Buona fortuna!

Teilnahmebedingung: Die Teilnahmebedingungen sind sehr einfach. Ab diesem Informationsblatt bis zu jenem im August hat jedes Mitglied die Möglichkeit am Wettbewerb teilzunehmen. Lest aufmerksam unsere Artikel, die Antworten findet ihr alle dort. Dann den vorgesehenen Abschnitt ausfüllen und an den UVZ/LAPIC, Duca D'Aosta Str. 68 - 39100 Bozen einsenden.
Alle Mitglieder des UVZ-LAPIC welche den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2020 eingezahlt haben, können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Ausgeschlossen sind die Vorstandsmitglieder des UVZ-LAPIC und deren Familienmitglieder.
Die Gewinner werden unter den eingesandten Antworten, welche bis zum 25.08.2020 eingegangen sind ermittelt und bis 16. September von ihrem Gewinn mit einem Schreiben informiert. Im Nachrichtenblatt vom September werden dann alle Namen der glücklichen Gewinner veröffentlicht. Viel Glück!

I PREMI: Quattordici buoni validi per una giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio, pranzo, trasferimento e assistente LAPIC-UVZ.

PREISE: Vierzehn Gutscheine für die Preisreise inkl. Fahrt, Mittagessen und Begleitperson LAPIC-UVZ.

- 1) **Quante sono le atlete italiane in partenza per le ParaOlimpiadi a Tokio?**
 1) **Wie viele italienische Sportlerinnen fahren zu den Paralympics in Tokio?**
 a) 75
 b) 61
 c) 43
 2) **Chi sono gli atleti del celebre abbraccio alle Olimpiadi di Tokio?**
 2) **Wer sind die Athleten in der berühmten Umarmung bei den Olympischen Spielen in Tokio?**
 a) Pellegrini e Cagnotto
 b) Stan Laurel e Oliver Hardy
 c) Jacobs e Tamberi
 3) **In quale regione ci sono stati danni alla fauna selvaggia a causa degli incendi?**
 3) **In welcher Region kam es durch Brände zu Schäden an der wildische Tierwelt?**
 a) Sardegna
 b) Lombardia
 c) Marche
 4) **Di quale malattia parla Padre Alex Zanotelli quando si riferisce all'Africa?**
 4) **Von welcher Krankheit spricht Vater Alex Zanotelli, wenn er sich auf Afrika bezieht?**
 a) Rabbia
 b) Lesmaniosi
 c) AIDS

Ginnastica Per La Mente

Programma di conferenze LAPIC UVZ

Prevediamo di organizzare qualche conferenza medica specifica per i gruppi interni (invalidi, Psoriasis e Reuma) e alcune iniziative di divulgazione scientifica e culturale all'interno della nostra sede, prevedendo un numero limitato di partecipanti secondo le norme Covid-19.

Uno dei danni accertati della pandemia riguarda l'attività intellettuale della popolazione.

Per contrastare questo nuovo tipo di malattia sociale l'associazione sulla scia di analoghe iniziative promosse in altre città organizza una serie articolata di incontri /conferenze con ausilio di filmati e audiovisivi sotto la sigla di ginnastica mentale, sulle seguenti tematiche :

- Importanza dei vaccini, vaiolo, tubercolosi, rabbia, poliomelite, etc.
- Le grandi scoperte della scienza, Galileo Galilei, Marie Curie, etc.
- Grandi problemi dell'economia, Keynes etc.
- Grandi processi della storia, Giordano Bruno, Galileo Galilei, Dreyfuss etc.
- Figure femminili fondamentali, Ipazia, Marie Curie, Luoise Michel, Lidia Menapace, Tina Anselmi etc.
- Le donne costituenti
- I grandi presidenti, F. D. Rooseselt, Sandro Pertini, etc.
- La lotta contro lo schiavismo

Ci saranno poi altre tematiche che riguardano nello specifico il Teatro, la musica classica, il Cinema, la Danza, la Letteratura, la Poesia, Storia locale



©copyright Elly Bobine Artwork©

TAGLIANDO/COUPON “Una giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio - Fahrt nach Valeggio und Borghetto sul Mincio” - 24/24. ottobre/Oktober 2021

Tagliando Notiziario n°3/2021
 Coupon Nachrichten n.3/2021



Socio/Mitglied

EFFETTIVO/INVALIDE	PSO/NDT	REU/LUPUS	AGGREGATO/FÖRDERER
--------------------	---------	-----------	--------------------

NOME/NAME: _____ COGNOME/NACHNAME: _____

VIA/STRAßE: _____ CITTÀ/STADT: _____

TESSERA LAPIC UVZ N° / AUSWEIß NUMMER _____

TELEFONO/TELEFON _____ EMAIL _____

DOMANDA/QUIZ 1)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 2)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 3)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 4)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)