

dialogo

APPUNTI DI COOPERAZIONE



Periodico di informazione quadrimestrale - Poste Italiane Spa - spedizione in A.P. 70%

www.cr-altogarda.net

prevenzione delle malattie cardiovascolari | associazione Apibimi: regalo di Natale per il Vietnam verso il centenario della Grande Guerra | arrampicare senza barriere | sup ability | Terra dei fuochi
le uscite per i soci: MUSE di Trento | la fabbrica della Collegiata | i vent'anni dei Nu.Vol.A.

SEDE E DIREZIONE

Arco - viale delle Magnolie, 1

FILIALI

ARCO

viale delle Palme, 1
via S. Caterina, 70/a
viale Stazione - Bolognana, 3/B
via della Fossa - Vigne, 5/b

BRENZONE

via F. Angeleri - Castelletto, 16

DRO

via Segantini, 1
p.zza Mercato - Pietramurata, 15

GARDA

via Colombo, 30

LEDRO

via Nuova, 40

LIMONE SUL GARDA

via Caldogno, 1

MALCESINE

via Gardesana, 105

NAGO-TORBOLE

via S. Sighele - Nago, 13
via Matteotti - Torbole s/G., 89

RIVA DEL GARDA

via D. Chiesa, 10/a
viale Roma, 12/a - 14
viale Rovereto, 83
viale Trento, 59/g
via dei Ferrari - Varone, 1

TORRI DEL BENACO

via Gardesana, 61 e 63

TENNO

p.zza Cesare Battisti, 11

Telefono: 0464 583211

Internet: www.cr-altogarda.net

E-mail: info@cr-altogarda.net

Fax: 0080047382787

dialogo
APPUNTI DI COOPERAZIONE

EDITORE

Cassa Rurale Alto Garda
Banca di Credito Cooperativo
V.le delle Magnolie, 1 - 38062 Arco

DIRETTORE RESPONSABILE
Vittorio Colombo

COMITATO DI REDAZIONE
Claudio Omezzoli, Paola Portella
Marisa Stefani, Giorgio Stefanelli
Romano Turrini, Enzo Zampiccoli

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Edimedia - Stefano Michelotti

COPERTINA:
Illustrazione di **Riccardo Guasco**

STAMPA
Tipolito Grafica 5 s.n.c.
Via Fornaci, 48 - 38062 ARCO TN

Registrazione n° 218/10.02.1997
presso il Tribunale di Rovereto

dialogo

Appunti di Cooperazione

Periodico di informazione
quadrimestrale della
Cassa Rurale Alto Garda

anno XVII, numero 3
dicembre 2013



l'editoriale del presidente

3 un nuovo impegno per il futuro dei nostri giovani

banca

4 il finanziamento per la casa
le novità nell'offerta della Cassa Rurale

incontri

6 l'infarto si può curare ma anche prevenire
7 le regole base della prevenzione

solidarietà

9 APIBIMI regalo di Natale per il Vietnam
l'iniziativa promossa dopo la visita di due volontari dell'Alto Garda ad Huè
11 Vietnam: alla scoperta della sua umanità
dal diario di viaggio di Ignazio e Roberto

storia

13 verso il centenario della Grande Guerra
profughi nell'Impero

sport

17 arrampicare sulla falesia senza barriere
la prima parete naturale al mondo attrezzata per i paraclimbers

sociale

18 sup ability

attualità

20 Terra dei Fuochi
È l'ora della coesione e della consapevolezza

uscite per i soci

22 muse museo delle scienze di Trento
alla scoperta della storia della vita e della storia delle montagne

editoria

24 la fabbrica della Collegiata
1613 | 2013: quattrocento anni dalla posa della prima pietra

27 i Nu.Vol.A. Alto Garda e Ledro
1993 - 2013: vent'anni di solidarietà, altruismo e generosità

un nuovo impegno per il futuro dei nostri giovani

di Enzo Zampiccoli

In occasione della scorsa assemblea dei soci della nostra Cassa Rurale come ormai consuetudine sono state consegnate le borse di studio "Marco Modena" agli studenti che con merito hanno raggiunto un traguardo importante della loro vita, chi la maturità, chi la laurea, chi la specializzazione.

È stato loro augurato un futuro, ricco di soddisfazioni, un futuro a cui devono guardare con fiducia!

I loro genitori, soci della Cassa Rurale, erano in assemblea orgogliosi e pieni di speranze per i loro figli. Un momento importante, intenso che fa meditare e pone una riflessione su quale futuro abbiamo preparato per i nostri figli. È vero che l'egoismo delle generazioni passate ha in parte pregiudicato il loro futuro?

Certo che la crisi economica, sociale e per un certo verso etica con cui da tempo ci stiamo confrontando ha messo in evidenza parecchie contraddizioni ed altrettanti errori commessi in passato, primo fra tutti una gestione del bene pubblico nell'ultimo trentennio poco responsabile. Ne è conseguito un indebitamento pubblico ormai ai massimi storici, più di duemila miliardi di euro, che peserà appunto sulle generazioni future.

Comportamenti e azioni che guardavano al contingente, al brevissimo, privi di lungimiranza e considerazione per le conseguenze e le ricadute in un orizzonte temporale di lungo periodo.

Pensiamo agli sprechi senza limiti, alle baby pensioni, ai tanti membri della classe politica che hanno anteposto gli interessi personali all'interesse pubblico, ai clientelismi, a favoritismi e raccomandazioni che calpestanto i

principi della valorizzazione del merito e delle capacità. Precarietà o, peggio, in molti casi - complice la crisi economica - assenza di lavoro e dunque di prospettive di vita spiegano la sempre più frequente ricerca da parte dei giovani di opportunità all'estero. Se fino a qualche anno fa si parlava soprattutto dei 'cervelli in fuga', che faticavano a trovare spazi nell'eccellenza della ricerca scientifica, ora il fenomeno si è allargato ai giovani (e meno giovani) con le competenze più diverse che cercano un lavoro a prescindere dalla propria formazione. È evidente che è necessario e impellente voltare pagina preparando, al più presto e con azioni concrete, i presupposti per il cambiamento. La strada è ovviamente lunga e faticosa, ma possibile!

Bisogna ricominciare avendo ad interesse il bene pubblico, che è di tutti, e ridando valore primario all'impegno, all'esempio, al senso del dovere, alla rettitudine, alla professionalità, al rispetto delle regole. A partire dalla classe politica, dirigente e imprenditoriale. E dalla scuola, prima palestra - esterna alla famiglia - in cui si devono apprendere il valore dell'impegno, il riconoscimento del merito, il rispetto delle regole e il senso civico.

Queste le basi a mio avviso indispensabili per ricominciare ad assumere un atteggiamento più responsabile nei confronti delle future generazioni!

E con l'auspicio che l'anno alle porte possa finalmente vedere l'inizio di questo nuovo corso, insieme al Consiglio di amministrazione auguro di cuore ai nostri soci e alle loro famiglie un buon Natale e un anno ricco di cose belle.

il finanziamento per la casa

le novità nell'offerta della Cassa Rurale



a cura dell'area commerciale

L'acquisto o la ristrutturazione della casa, si sa, è uno dei momenti fondamentali nella vita di una persona e di una coppia. Da sempre la Cassa Rurale considera prioritario questo ambito e i prodotti di mutuo a ciò specificamente dedicati sono studiati ad hoc, con condizioni economiche trasparenti e convenienti.

Negli ultimi anni la domanda di mutui è diminuita sia a livello nazionale che locale, fenomeno questo connesso al difficile momento per l'economia, alla crisi del settore immobiliare e al calo del potere di spesa delle famiglie.

Dando corpo al desiderio di favorire la ripresa nelle richieste di finanziamento, la Cassa Rurale Alto Garda ha deliberato alcune importanti novità che rendono ancora più completi e convenienti i mutui offerti dal nostro istituto:

- **linea giovani coppie:** per le coppie di età non superiore a 35 anni è stata pensata una linea di finanziamento ad hoc, che prevede spese ridotte al minimo e un tasso di interesse pari alla migliore offerta a catalogo, cioè al mutuo linea Socio;
- **assicurazioni dedicate,** perché stipulare un mutuo vuol dire pensare anche a tutelare se stessi e la propria famiglia. L'offerta di assicurazioni della Cassa Rurale comprende una polizza furto e incendio della casa, una polizza sulla vita, l'invalidità permanente e l'infortunio del contraente, una polizza che possa tutelare anche in caso di perdita temporanea del lavoro;
- **agevolazioni per le ristrutturazioni con lavori affidati ad imprese del territorio:** un cliente che affida i lavori ad un'impresa artigiana residente incentiva l'economia locale, e la Cassa Rurale intende incoraggiare questo tipo di iniziative.

Mutuo casa: il glossario per tutti

(tratto da 'Il mutuo per la casa in parole semplici', Banca d'Italia)

Abitazione principale

La casa in cui il cliente o i suoi familiari "dimorano abitualmente", cioè vivono. Si tratta di una definizione ripresa dalla legislazione fiscale e utilizzata dal fisco per determinate agevolazioni sulle imposte.

Ammortamento

Procedimento di estinzione graduale di un prestito mediante il pagamento periodico di rate secondo un piano detto, appunto, "piano di ammortamento".

Estinzione anticipata

Chiusura del rapporto contrattuale con la restituzione del capitale ancora dovuto - tutto insieme - prima della scadenza del mutuo.

Euribor - Euro Interbank Offered Rate

Tasso interbancario definito a livello europeo, che può essere utilizzato come riferimento per i mutui a tasso variabile.

Eurirs o Irs - Euro Interest Rate Swap

Tasso interbancario definito a livello europeo che può essere utilizzato come riferimento per i mutui a tasso fisso.

Fideiussione

L'impegno a garantire personalmente al creditore il pagamento di un debito di un'altra persona. La garanzia è personale perché il creditore può rivalersi sull'intero patrimonio del garante.

Foglio Comparativo

Documento informativo per i contratti di mutuo ipotecario

per l'acquisto dell'abitazione principale che gli intermediari mettono a disposizione dei clienti in aggiunta al Foglio Informativo. Il Foglio Comparativo contiene informazioni generali sui diversi tipi di mutui offerti da uno stesso intermediario. Serve per facilitare il confronto tra le possibili alternative e agevolare la scelta.

Foglio Informativo

Documento che gli intermediari mettono a disposizione dei clienti per ciascuna operazione o servizio offerto; contiene informazioni sull'intermediario, sulle condizioni e sulle principali caratteristiche dell'operazione o del servizio.

I contenuti del contratto devono essere coerenti con le informazioni contenute nel Foglio Informativo.

Ipoteca

Diritto di garanzia su un determinato bene, normalmente un immobile. Il proprietario, che ha richiesto il mutuo, può continuare ad abitare nel bene ipotecato, affittarlo o venderlo.

Se il debitore non può più pagare il suo debito, il creditore può ottenere l'espropriazione del bene e farlo vendere.

Perizia

Relazione effettuata da un tecnico, indicato o accettato dall'intermediario, che attesta il valore dell'immobile da ipotecare.

Portabilità

Operazione che consente al cliente di estinguere il proprio mutuo e di stipularne uno nuovo presso un altro intermediario, anche senza il consenso dell'intermediario originario.

La legge prevede che siano completamente gratuite sia la chiusura del vecchio contratto di mutuo che la concessione del nuovo finanziamento.

Rata

Pagamento che il cliente effettua periodicamente, secondo scadenze stabilite nel contratto (mensili, trimestrali, semestrali, annuali), per restituire la somma presa in prestito. La rata è generalmente composta da una quota capitale, cioè il rimborso della somma prestata, e da una quota interessi, costituita dagli interessi dovuti per il mutuo.

Relazione notarile

Documento in cui il notaio certifica sia che il venditore è effettivamente il proprietario sia lo stato giuridico dell'immobile da ipotecare, ad esempio l'esistenza di precedenti ipoteche.

Rinegoziazione

Operazione con la quale si modificano uno o più elementi del contratto originario, ad esempio la durata del mutuo, il sistema di indicizzazione, il parametro di riferimento, lo spread o le commissioni legate al mutuo. Come la portabilità, anche questa operazione è completamente gratuita.

Spese di istruttoria

Rimborso chiesto dall'intermediario per le pratiche e le formalità necessarie all'erogazione del mutuo.

Spread

Differenza fra il tasso di riferimento (per esempio l'Euribor o l'Eurirs) e il tasso di interesse applicato al cliente.

TAEG - Tasso Annuo Effettivo Globale

Indica il costo totale del mutuo su base annua ed è espresso in percentuale sull'ammontare del finanziamento concesso. Comprende il tasso di interesse e tutte le altre voci di spesa, ad esempio per l'istruttoria della pratica, la riscossione della rata, i servizi accessori quali la polizza assicurativa. Non comprende le spese notarili.

Il TAEG è un termine di confronto molto utile, soprattutto per i mutui a tasso fisso, e deve essere sempre indicato nella documentazione contrattuale.

Tasso a regime

A fini commerciali, gli intermediari possono offrire interessi particolarmente vantaggiosi nei primi mesi del mutuo ("tasso di ingresso") e rimandare a un momento successivo all'erogazione la determinazione definitiva del tasso, detto appunto "tasso a regime".

La differenza tra tasso di ingresso e tasso a regime può essere anche consistente. È quindi importante fare molta attenzione al carattere temporaneo delle agevolazioni e ai criteri che determineranno il tasso a regime.

Tasso di interesse

Indice, espresso in percentuale, della misura del compenso (interessi) che spetta all'intermediario per l'erogazione del finanziamento.

TEGM - Tasso Effettivo Globale Medio

Tasso in base al quale si calcola la soglia del tasso usurario, proibito dalla legge. Indica il valore medio del tasso effettivamente applicato dal sistema bancario e finanziario a categorie omogenee di operazioni creditizie (ad esempio: aperture di credito in conto corrente, crediti personali, leasing, factoring, mutui) due trimestri prima.

Il TEGM per categoria di operazione e la relativa soglia di usura sono resi noti ogni tre mesi dal Ministero dell'Economia e delle Finanze e pubblicati sul cartello affisso nei locali dell'intermediario e sul suo sito internet.

Usura

Reato che consiste nel prestare denaro a tassi di interesse considerati illegali perché troppo elevati e quindi tali da rendere il loro rimborso molto difficile o impossibile. La soglia del tasso usurario è il valore a partire dal quale un tasso è illegale (vedi anche voce TEGM).

l'infarto si può curare **ma anche prevenire**

dieta mediterranea e stile di vita sano, attività fisica regolare, niente fumo, lotta all'obesità: queste le principali regole per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, tema della conferenza del professor Roberto Volpe presso la sede di Bolognano della Cassa Rurale

di Vittorio Colombo

“L'infarto si può curare ma anche prevenire”: questo il tema dell'incontro che si è tenuto venerdì 25 ottobre scorso presso la sede di Bolognano della Cassa Rurale Alto Garda, relatore il prof. Roberto Volpe, ricercatore presso il servizio di prevenzione e protezione del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Roma, responsabile del Coronary Heart Disease Prevention Programme della FAO e membro della Siprec, Società italiana per la Prevenzione Cardiovascolare.

La serata, introdotta dal dottor Gabriele Ferrario primario di Riabilitazione cardiologica della Casa di Cura Eremo, si colloca nell'ambito di un programma di collaborazione tra la stessa Casa di Cura e la Cassa Rurale incentrato su interventi di informazione e sensibilizzazione con riferimento a tematiche relative alla salute. Il relatore ha introdotto il tema della serata citando il professor Barnard, il padre dei trapianti cardiaci, del quale ha ricordato questa significativa frase: “Se mi fossi occupato prima di prevenzione invece di salvare la vita a 150 persone avrei salvato 150 milioni di vite”.

“Prevenzione - ha detto il professor Volpe - significa mantenere le arterie pulite. Purtroppo con gli anni per effetto del colesterolo le arterie possono risultare frastagliate, c'è il rischio di andare verso l'occlusione e, dunque, verso l'infarto, l'ictus cerebrale, o altri gravi problemi”. Nel mondo occidentale l'infarto è la prima causa di morte. È possibile ridurre le probabilità di essere colpiti da infarto riducendo i valori di colesterolo nel sangue con una corretta dieta mediterranea e con un'attività fisica regolare, combattendo l'obesità, smettendo di fumare, controllando i valori della pressione arteriosa, verificando attentamente i livelli di glicemia nel sangue se si è diabetici.

La dieta mediterranea. Le statistiche dicono che i popoli mediterranei hanno un tasso di mortalità minore rispetto ad altri popoli. Dieta mediterranea e pochi grassi sono le armi più efficaci per battere l'ipercolesterolemia. Il colesterolo, grasso presente nel sangue, svolge importanti funzioni per l'organismo, ma un suo eccesso è responsabile della possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

L'ipercolesterolemia (cioè un colesterolo oltre i 240 mg/dl) è aumentata negli ultimi dieci anni sia negli uomini che nelle donne: interessa il 38% degli italiani contro il 24% degli anni 1998-2002. Tra i fattori che possono controllare l'ipercolesterolemia, il ruolo più importante spetta alla dieta: alimenti di origine vegetali e pochi grassi sono la migliore prevenzione.

La dieta ideale dovrebbe essere povera di colesterolo e di grassi saturi, ricca di vegetali e frutta. Sostituendo cibi ricchi di grassi saturi, come il burro e la carne rossa, con cibi che ne contengono pochi, come l'olio extravergine d'oliva, carni bianche e pesce si può abbassare il livello di colesterolo dannoso (LDL) e mantenere quello del colesterolo “buono” (HDL). Dunque il colesterolo “cattivo” si combatte con una buona alimentazione.

Diversi studi hanno dimostrato che vitamina E, betacarotene e vitamina C possono rallentare l'aterosclerosi. Queste sostanze dunque potrebbero ridurre l'incidenza degli infarti. Mangiare ogni giorno verdura e frutta ricche di betacarotene e di altri carotenoidi nonché di vitamina C (come pomodori, verdura con le foglie scure, peperoni, carote, patate dolci e meloni) può proteggere in qualche misura dalle malattie coronariche.

Sembrebbero inoltre utili la vitamina B6 e il magnesio. Cereali integrali, come orzo e avena, come pure fagioli, len-

ticchie e alcuni tipi di semi e di frutta secca in quantità limitata (noci o mandorle, ad esempio) possono essere utili. Anche il pesce, in particolare il pesce azzurro, ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3, mangiato almeno due volte la settimana contribuisce a diminuire il rischio di malattie coronariche.

Uno stile di vita sano. L'alimentazione, da sola, però non basta. Essa deve essere supportata e completata con uno stile di vita sano. Un'attività fisica regolare aumenta il colesterolo "buono" a scapito di quello "cattivo". L'inattività fisica interessa oggi il 31% degli uomini e il 41% delle donne. L'esercizio fisico regolare non solo migliora la capacità del cuore di pompare il sangue, ma aiuta anche a controllare il peso corporeo e può anche abbassare il livello del colesterolo e la pressione del sangue. La scelta dell'attività fisica va sempre effettuata nell'ambito degli sport aerobici (ciclismo, ginnastica aerobica, nuoto, calcio, ...), ma va benissimo anche camminare a passo veloce (4-5 km/ora) abbandonando, quando si può, l'utilizzo di macchina o motorino. Ogni attività fisica, anche ridotta, ha la sua importanza: si pensi che un minuto di scale brucia 10 calorie e o camminare di buon passo per 20-30 minuti più volte la settimana è una pratica semplice e altamente salutare.

Combattere l'obesità. Vanno controllati e ridotti i cen-

timetri di girovita di troppo, arrivando a valori inferiori a 88 cm per la donna e a 102 cm per gli uomini. Il problema dell'obesità è preoccupante nei bambini. Nella fascia d'età compresa tra i 10 e i 13 anni sono sovrappeso il 31% dei maschi e il 20 % delle femmine; dai 14 ai 17 anni il 17% dei giovani e l'11% delle ragazze.

Non fumare. È fondamentale non fumare, poiché il fumo fa abbassare i livelli di colesterolo "buono" e danneggia le arterie (oltre che i polmoni, ovviamente). I dati europei ci dicono purtroppo che i ragazzi italiani sono tra quelli che fumano di più.

Informazione e prevenzione. Alimentazione scorretta, inattività fisica, fumo e obesità sono i pericoli principali ed è fondamentale che si faccia il più possibile informazione per diffondere buone pratiche e creare consapevolezza in tutti, in particolare nei giovani. "C'è il rischio - ha affermato il professor Volpe in conclusione - che stili di vita non corretti facciano vivere i nostri figli meno di noi, cosa che avveniva soltanto in tempo di guerra. Dobbiamo tutti impegnarci a fare qualcosa di concreto, modificando se necessario le nostre abitudini, introducendo per noi e per i nostri figli corretti stili di vita, perché si affermi la cultura della prevenzione, principale via per combattere le malattie e mantenere a lungo lo stato di salute".

le regole base della prevenzione

di **Roberto Volpe** ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Roma

L'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale, come tutte le patologie, nascono dall'interazione tra cause genetiche e ambientali. Tra queste ultime, una dieta ricca in grassi saturi e calorie costituisce un fattore molto importante, in quanto influisce su alcuni dei principali fattori di rischio cardiovascolare, quali l'ipercolesterolemia, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa. Ma anche il 35-40% dei tumori è riconducibile a fattori alimentari e, ancora una volta, spesso a un'alimentazione ricca in grassi e calorie. Pertanto, sia in campo cardiovascolare che in campo oncologico, le evidenze scientifiche indirizzano verso una dieta che includa soprattutto cereali integrali, carni bianche, pesce, legumi, verdura, frutta, vino, olio extravergine d'oliva, in pratica la Dieta Mediterranea, come la migliore strategia, insieme all'astensione dal fumo e a una moderata e costante attività fisica, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del cancro. Non a caso nei Paesi mediterranei vi

è una minor incidenza soprattutto di malattie cardiovascolari, ma anche di tumori.

Ma come si esplica, in pratica, l'azione protettiva della Dieta Mediterranea? Essa, ad esempio, riduce i livelli di colesterolo LDL (quello cosiddetto "cattivo") senza ridurre quelli del colesterolo HDL (quello cosiddetto "buono"). Ma gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea possiedono anche un ricco patrimonio antiossidante in grado di rimuovere i radicali liberi, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali. Tutto ciò contribuisce anche alla longevità dei popoli mediterranei. In effetti, in Italia l'aspettativa di vita è maggiore che negli altri Paesi europei (e nel mondo è seconda solo al Giappone). Ma oltre ad aggiungere anni alla vita, una dieta ricca in antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi (questi ultimi presenti soprattutto nell'olio d'oliva) aggiunge anche qualità, in quanto risulta in grado di mantenere l'integrità strut-

turale delle membrane delle cellule nervose, proteggendo dal declino della memoria e delle funzioni di elaborazione cognitiva spesso presenti nell'invecchiamento. Infine, se fumatori, cerchiamo di smettere di fumare, e, in assenza di controindicazioni cliniche, cerchiamo di trovare sempre il tempo per una modica, regolare (almeno 30 minuti, almeno 3-5 volte la settimana) attività fisica aerobica come, ad esempio, il cammino a passo veloce, la corsa leggera alternata a tratti di cammino, la bicicletta, la cyclette, il ballo, le bocce, il golf, il nuoto, lo sci, il tennis in doppio, la vela. Di seguito alcuni consigli per un'alimentazione sana e gustosa. Non saltiamo la prima colazione e, preferibilmente, scegliamo tra:

- latte, yogurt naturali o alla frutta, tè
- succhi di frutta, spremuta di arance, frutta fresca
- cereali, pane o fette biscottate con marmellata, biscotti secchi, crostate, pane o fette biscottate con crema di nocciola, pane con prosciutto senza grasso.

I carboidrati (ad esempio, pane, pasta, riso, cous-cous, polenta, patate) vanno assunti quotidianamente, dando la preferenza ai piatti preparati in modo semplice (ad esempio la pasta al pomodoro) e riservando eventualmente quelli più elaborati (ad es. cannelloni, lasagna, ravioli, tortellini) ai giorni di festa.

Come fonte di proteine, preferiamo le carni sia bianche (coniglio, maiale, pollo, tacchino, vitello) che rosse (bue, cavallo) a cui possiamo rimuovere il grasso, gli affettati magri (ad es. la bresaola) o quelli a cui si possa rimuovere il grasso (ad esempio il prosciutto), il pesce (non fritto), le uova (non fritte e non due insieme), i legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia) e i formaggi meno grassi (fiocchi, ricotta magra).

A proposito di questi ultimi, apportano anche molto calcio, fondamentale per la robustezza delle nostre ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi. Mangiamo giornalmente verdura e frutta fresca, mentre limitiamo quella secca (ad es. arachidi, mandorle, noccioline, noci, pistacchi) perché molto calorica. Riduciamo le quantità dello zucchero.

Gli alimenti possono essere cucinati, secondo il proprio gusto, alla griglia, arrosto, al cartoccio, lessi o al vapore, con poco sale (ed evitando di portare la saliera a tavola) e conditi con olio extravergine di oliva (ma in modiche quantità, cucchiaini più che cucchiari, in quanto come tutti i grassi di condimento, anche l'olio è molto calorico) e arricchiti eventualmente con aglio, cipolla, erbe aromatiche (ad es. basilico, lauro, origano, prezzemolo), spezie (cannella, noce moscata, pepe, peperoncino), aceto o limone.

Beviamo molto, soprattutto acqua, ma anche latte, tè, spremute, mentre riserviamo le bibite per le occasioni festive. Se siamo abituati a bere alcool (vino, birra, liquori), cerchiamo di non superare le dosi consigliate: 1-2 bicchieri ai pasti principali (pranzo e/o cena).

Finiamo con il cosiddetto fast food: nel Paese in cui è stato inventato, gli Stati Uniti, hamburger e patatine fritte vengono chiamati "cibo spazzatura". Pertanto, ci si può andare, ma ogni tanto e non come abitudine.

In caso di sovrappeso/obesità, è fondamentale ridurre anche la quantità degli alimenti assunti giornalmente, in modo da limitare l'apporto calorico complessivo.

il calendario 2014 della Cassa Rurale

È in distribuzione presso le nostre filiali il calendario 2014 della Cassa Rurale, che accompagnerà il prossimo anno con dodici visioni fiabesche del nostro territorio.



l'iniziativa promossa
dopo la visita di due volontari dell'Alto Garda ad Huè

APIBIMI

regalo di Natale per il Vietnam

di Vittorio Colombo

“Regalo di Natale per il Vietnam” è la significativa iniziativa che Apibimi (Associazione Promozione Infanzia Bisognosa Mondo Impoverito) propone nel segno della solidarietà per dare un significato autentico alle festività e riaffermare i valori della fratellanza universale e del sostegno al nostro prossimo bisognoso.

Il significato di questa iniziativa ci viene spiegato da Ignazio e Roberto, i due volontari che hanno trascorso un intenso periodo visitando ed operando sul posto per il progetto Apibimi di Huè in Vietnam.

“Abbiamo avuto l'opportunità di vivere tra questa gente - raccontano - e sperimentare la loro umanità. Gli incontri con le comunità e la gente delle parrocchie, con i bambini, con i responsabili e con gli operatori sono stati ovunque calorosi ed emozionanti. La gente è ospitale, ti mette a disposizione tutto ciò che possiede. Ovunque e in qualsiasi situazione, ci hanno dimostrato la loro grande dignità, ci hanno spalancato le loro porte, ci hanno offerto tè, frutta, ci hanno dimostrato rispetto e amicizia, senza averci mai incontrati prima. Tanta la miseria, ma vissuta con dignità, senza rassegnazione né autocommiserazione.

In molte strutture sostenute da Apibimi ci è stata mostrata una minuziosa contabilità: schede e bilanci con la descrizione dei bambini e dei ragazzi aiutati e l'elenco delle spese sostenute e delle somme ricevute”.

Ad accompagnare Ignazio e Roberto nelle comunità c'erano sempre don Agostino, il respon-

sabile del progetto, Maria, una giovane volontaria del progetto, e don Antonio Nguyen Van Tuyen, il responsabile sul posto per tutte le attività svolte.

Il progetto Huè, avviato quasi 20 anni fa da Apibimi, ha l'obiettivo di permettere la scolarizzazione dei figli delle famiglie povere abitanti nella città di Huè e nei villaggi intorno alla città, distanti fino a 60 chilometri. Garantire l'accesso all'educazione di base, che è un diritto universale, è la via primaria per promuovere riscatto dalla povertà e sviluppo.



solidarietà

Nel progetto sono coinvolte numerose istituzioni cattoliche: parrocchie e comunità religiose. Come detto il responsabile sul posto è don Antonio Nguyen Van Tuyen, parroco della parrocchia S. Antonio, coadiuvato da suor Caterina. Persone dotate di qualità morali e di capacità pratiche inconsuete. Ad ogni istituzione cattolica vengono date le risorse che servono ad aiutare le famiglie della comunità a mandare i figli a scuola, in particolare il pagamento delle rette scolastiche. In altri casi sono direttamente gli enti religiosi a gestire le scuole materne, svolgere le attività educative, organizzare corsi professionali gratuiti. Spesso le famiglie più bisognose vengono supportate e assistite anche per altri bisogni basilari, alimenti e cure sanitarie in primo luogo.

Molto lavoro viene fatto per sensibilizzare le famiglie po-

vere sulla necessità di dare ai propri figli un'istruzione scolastica e consentire loro la possibilità di un futuro migliore. Attualmente il progetto Huè segue, in 73 comunità e altrettante strutture, oltre mille famiglie e circa tremila bambini. Il contributo annuo erogato da Apibimi è di circa 40 mila euro.

'Regalo di Natale per il Vietnam' è l'iniziativa proposta dai responsabili locali del progetto e di cui ora si fanno portavoce i due volontari. Si tratta di raccogliere tremila euro, corrispondenti a meno di 3 euro per famiglia, perché queste possano fare fronte a spese primarie: tasse scolastiche dei figli, medicine, sementi o attrezzi per la campagna. Ignazio e Roberto si stanno dando da fare, coinvolgendo i soci di Apibimi che già sostengono il progetto Huè, ma anche tutti gli altri soci, gli amici e i conoscenti.



Questi i contatti per informazioni sull'iniziativa solidale:

Michele Depentori, vicepresidente Apibimi (338 5432126);
Duilio Turrini, responsabile Apibimi per il Basso Sarca (0464 518888).

Per chi volesse sostenere "Regalo di Natale per il Vietnam", queste le coordinate di Apibimi onlus:

bonifico bancario IBAN IT3210801634310000000302014
presso la **Cassa Rurale Alto Garda**

versamento su conto corrente postale n. **16562381**.

A.P.I.Bi.M.I. onlus

Associazione Promozione Infanzia Bisognosa del Mondo Impoverito

ha sede legale a Rovereto (TN) e recapito a Volano (TN),
in via Ponta 49. Sito internet: www.apibimi.org
Email: apibimi@unimondo.org - Tel e fax 0464 412200

L'Associazione, che non ha scopo di lucro, è stata fondata nel 1988 e attualmente conta circa 2.600 soci e si avvale prevalentemente di volontari. I 22 centri sostenuti da Apibimi operano in Argentina, Brasile, Congo, India, Messico, Mozambico, Perù e Vietnam, garantendo accoglienza, assistenza e istruzione ai bambini disagiati. Apibimi collabora con organizzazioni locali di comprovata affidabilità seguendo con continuità le attività svolte.

Alla base delle attività di Apibimi sta la convinzione che garantire ai bambini l'accesso all'educazione sia motore di cambiamento a favore dell'intera comunità. Tra le attività promosse da Apibimi anche lo stimolo all'attivazione nelle comunità locali di piccole imprese cooperative.