

Nuova realtà

NOTIZIARIO - Anno XIX - Numero 4 - dicembre 2013

Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia - UBI < Banca Carime - Aderente alla FAP Credito
Piazza Umberto I n.58 - 70121 BARI - Tel. Fax 080.521.77.29
assobancrp@alice.it - www.assobancrp.it



Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

Sabato 14 dicembre alle ore 9,00
*si svolgerà il tradizionale incontro per lo scambio
di auguri e per un' **Assemblea Straordinaria.***

Convocazione a pagina 3

È tempo di AUGURI e INNOVAZIONI

di *Andrea Dolce*

Giunti al termine dell'anno, desidero rivolgere a tutti i soci ed alle loro famiglie **gli auguri, miei e dell'intera compagine direttiva, di Buon Natale e di un Felice Anno Nuovo!** E ... di auguri ne abbiamo davvero bisogno!

Anche quest'anno è stato segnato dalla crisi e da tante difficoltà per parecchie categorie sociali, alle quali i governanti non hanno saputo o potuto dare risposte e soluzioni. Il rigore ed il depauperamento del potere d'acquisto hanno imposto, un po' a tutti, sacrifici e scelte più sobrie e ragionate per adeguarsi alle nuove condizioni economiche e sociali.

In relazione al nostro status di lavoratori e pensionati, si è tanto discusso (io stesso ne ho scritto su queste pagine) su quanto la riforma Fornero abbia rivoluzionato l'impianto pensionistico.

A parte le **penalizzazioni riservate ai già pensionati**, inflitte con il blocco della perequazione automatica annuale, notevole è stata la **ristrutturazione di tutto il sistema per accedere alla pensione**.

Infatti, il nuovo sistema ha sconvolto ogni pianificazione del tempo futuro di ciascun lavoratore, grazie all'introduzione del meccanismo di "speranza di vita", all'elevazione e all'uguaglianza dell'età minima per accedere alla pensione che sarà unica per uomini e donne, all'eliminazione di alcune categorie di pensioni e all'introduzione di altre, all'abbandono completo del sistema retributivo ed al passaggio a quello contributivo per il calcolo dell'importo della pensione, alla generazione del fenomeno degli "esodati".

Altra grande innovazione è stata **l'incorporazione nell'Inps di altri enti previdenziali, in particolare dell'Inpdap che gestiva l'Assicurazione Sociale Vita**. Riforma, questa, che riguarda una notevole parte di nostri iscritti.

Anche in ambito aziendale vi sono state importanti novità. Infatti, a motivo dell'attuale momento di crisi generale, il **Gruppo UBI ha rivisto le proprie previsioni e pianificazioni**, stabilendo una serie di interventi strutturali che hanno portato alla soppressione o riqualificazione di alcune funzioni organizzative e di un notevole numero di filiali.

Conseguentemente, **tale riorganizzazione ha generato un surplus di dipendenti** che, con modalità concordate con i sindacati, **sono andati ad inserirsi nelle fila dei pensionati e degli esodati**.

La nostra Associazione, per forza di cose, ha dovuto aggiornarsi sulla nuova realtà ed impegnarsi per **fornire un sostanziale supporto di assistenza e consulenza** a tutti gli interessati.

In relazione a tali innovazioni e all'esperienza maturata in questo periodo di introduzione delle nuove norme nazionali e di assestamento aziendale, **il Consiglio Direttivo vuole rivedere alcuni articoli del proprio Statuto** per adeguarli alla nuova realtà del lavoro, tenendo conto anche che la problematica delle pensioni interessa i lavoratori fin dall'inizio della propria attività lavorativa.

Altro stimolo alla revisione è il congruo incremento della quantità di soci e la variegata tipologia delle loro esperienze e competenze dovuta allo sviluppo delle metodologie e tecnologie di lavoro evolute nel tempo e nel passaggio dalla vecchia Cassa alla nuova Banca.

Le innovazioni statutarie interessano essenzialmente **le finalità dell'Associazione**.

Vengono proposte la ridefinizione e **l'ampliamento della quantità dei punti elencati nel relativo articolo**, precisando nel dettaglio sia i singoli Enti (Inps, Banca, Ag. Entrate, ecc.) con cui l'Associazione dovrà tenere i rapporti e le relative motivazioni, sia i tipi di iniziative da sviluppare.

La bozza dello Statuto, con le proposte di correzione, viene inviata, **in allegato a questo giornale**, a tutti gli iscritti per un esame preventivo da parte loro.

L'illustrazione verbale, aperta alla discussione collegiale e le conseguenti deliberazioni, avverranno **nell'Assemblea Straordinaria che si terrà il 14 dicembre 2013** presso la Fondazione C. R. P., **prima del tradizionale incontro augurale natalizio**.

Si è preferito anticipare questo importante incontro statutario e non rinviarlo al prossimo anno per motivi di economia di tempo.



Infatti, nell'Assemblea 2014, oltre all'approvazione dei bilanci ed al consueto convegno annuale su di un argomento d'attualità, **si dovrà procedere con le operazioni di rinnovo degli organi sociali**, essendo decorsi tre anni dal loro insediamento.

In relazione a quest'ultimo punto, **invito tutti gli iscritti (in pensione ed in servizio) ad offrire la propria disponibilità per la conduzione dell'Associazione, proponendo la propria candidatura.**

Desidero, nel contempo, precisare che l'Associazione è aperta a nuovi contributi ed a nuove idee, ma necessita anche di disponibilità "operativa" per

l'esecuzione delle sue attività quotidiane.

Pertanto **l'invito è quello di proporsi o di proporre idee, ma anche quello di collaborare fattivamente**, dedicando parte del proprio tempo a favore dell'Associazione che non potrà corrispondere emolumenti, ma che saprà indirizzare, nei confronti di quanti si impegneranno, la gratitudine ed il rispetto dei soci.

Per motivi organizzativi **le candidature potranno essere presentate entro il 28 febbraio 2014**, compilando un modulo da chiedere e riconsegnare in Associazione.

58

CONVOCAZIONE

In conformità a quanto previsto dallo Statuto vigente, tutti gli iscritti sono convocati in

ASSEMBLEA STRAORDINARIA

in prima convocazione alle ore 9,00 di venerdì 13 dicembre e, occorrendo, in seconda convocazione,

alle ore 9,00 di sabato 14 dicembre 2013

presso la sala conferenze della **Fondazione Cassa di Risparmio di Puglia** - Viale della Repubblica n. 111 - Bari,

con il seguente ordine del giorno:

- relazione del Presidente sulle modifiche al testo dello Statuto proposte dal Consiglio Direttivo;
- esame del testo già portato a conoscenza degli iscritti con documento allegato al numero 4/2013 del notiziario "Nuova realtà";
- deliberazioni conseguenti.

Bari, 11 novembre 2013

**Il Presidente
Andrea Dolce**

Qualora non fosse possibile la partecipazione diretta ai lavori assembleari, si prega di trasmettere la DELEGA sotto riportata (debitamente compilata e firmata).

Nel corso della mattinata è **prevista la consueta LOTTERIA** che, come sempre interesserà tutti gli iscritti, comunque distribuiti geograficamente, nonché **un SORTEGGIO di premi tra gli intervenuti.**

A conclusione seguirà **un ricco BOUFFET ed un festoso BRINDISI** per lo scambio di auguri.

DELEGA

Il sottoscritto,, iscritto all'Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia - UBI < Banca Carime, impossibilitato a partecipare all'Assemblea Straordinaria convocata per il 14 dicembre 2013, ai sensi dell'articolo 8 dello Statuto, delega il socio Sig. a rappresentarlo in tale Assemblea con ampi poteri e facoltà di voto e di delibera, accettando fin d'ora senza riserve il suo operato.

Data

Firma

LE PENSIONI ...

UN BANCOMAT PER IL GOVERNO ???

di Andrea Dolce

Il potere d'acquisto delle pensioni è o dovrebbe essere salvaguardato dal meccanismo di perequazione automatica, in vigore dal lontano 1996 (riforma Amato). Infatti, all'inizio di ogni anno, in linea con la citata normativa, l'importo lordo delle pensioni viene aggiornato in base all'indice provvisorio di svalutazione previsto dall'Istat per l'anno in corso e successivamente conguagliato a fine anno con l'applicazione dell'indice definitivo.

Il meccanismo di perequazione prevede che detto indice venga applicato in percentuale sulle varie fasce d'importo che compongono ogni singola pensione o cumulo di pensioni. I limiti delle fasce, determinati diversamente ogni anno da provvedimenti governativi, sono multipli dell'importo del minimo stabilito dall'Inps.

Va osservato che, oltre alla prevista parzialità di applicazione dell'indice, in alcuni anni sono state volute dal Governo ulteriori restrizioni. Infatti, le pensioni medio-basse, medie e medio-alte hanno subito un **blocco parziale nel 1999 e nel 2000** (mancata applicazione alle fasce d'importo oltre un certo limite di pensione) e **totale negli anni 1998, 2008, 2012, 2013** (mancata perequazione dell'intera pensione).

Per venire ai giorni nostri, il provvedimento Fornero ha bloccato per il **2012 ed il 2013 le pensioni di importo superiore ad € 1.405**. Ora, **il disegno della legge di stabilità 2014 ha elevato il limite di € 1.405 a € 2.973 lordi**. Purtroppo, però, **alla data di pubblicazione di questo articolo**, registriamo che dichiarazioni di ministri, giornali, telegiornali forniscono notizie contrastanti circa i limiti delle fasce d'importo e delle percentuali d'applicazione, né indicano con precisione le sorti delle pensioni superiori al limite di € 2.973.

Come si nota, il Governo molto frequentemente ha cercato e cerca di **risolvere i problemi di bilancio colpendo una delle categorie più indifese, quella dei pensionati**.

Sembra quasi, come qualcuno ha già detto, che i pensionati costituiscano una specie di "Bancomat per il Governo".

Con la reiterazione dei provvedimenti di blocco verranno taglieggiati ancora e ulteriormente quasi tutti i bancari in pensione che certamente non sono "pensionati d'oro", come qualcuno erroneamente continua a far credere. **Pensioni appena superiori a 3.000 euro lordi (circa 2.000 netti) non possono essere considerate d'oro.**

I blocchi finora posti in atto rappresentano una **evidente violazione degli articoli 3, 36, 38 e 53 della Costituzione**. Inoltre, contravvengono quanto statuito dai giudici della Consulta nelle **sentenze n. 30 del 2004 e n. 316 del 2010** che, pur salvando in via del tutto eccezionale i provvedimenti di blocco della rivalutazione Istat dei vitalizi di quegli anni, **avevano di fatto invitato il Parlamento a non replicare provvedimenti del genere, perché non conformi ai principi costituzionali**.

Si può dire che siamo in presenza di una paralisi del sistema perequativo.

Tutto quanto finora rilevato ed espresso, appare indispensabile far giungere ai nuovi Organi Governativi la ferma protesta di tutti i pensionati, bancari compresi, contro il pesante e reiterato taglio delle loro entrate perpetrato tramite i blocchi perequativi. Taglio accompagnato da una **tassazione altrettanto pesante** (IVA, IMU, TRISI, TASI, IRPEF, addizionali comunali e regionali, ecc.) e dal **continuo depauperamento del potere d'acquisto della moneta**.

E' da considerare, a sostegno di quanto finora rappresentato, che i blocchi delle rivalutazioni hanno prodotto e **producono i loro effetti in modo permanente, non essendo prevista alcuna forma di recupero negli anni "a venire" degli importi "persi"** nei periodi di vigenza del blocco.

In conclusione, sarebbe opportuno che tutte **le forze rappresentative dei pensionati di livello nazionale e di ogni categoria** (Sindacati, Associazioni di categoria, Federazioni, ...), senza distinzioni ed ostentazioni di censo, **si raccordassero per premere sul Governo al fine di (almeno) recuperare le posizioni perdute** in questi anni di crisi.

Lo Sport e i valori dimenticati

di Gennaro Angelini

“Cosa dice dottore! Ormai non c'è più nulla di sportivo nel calcio. Sono solo affari... Le faccio un caffè?”

“Lo so Mario, ma come faccio a non tifare quando gioca la mia squadra. A volte mi piace essere ingenuo e pensare che vince chi gioca meglio. Neanche chi è più forte. Solo chi gioca meglio.”

“Mi concentro sullo schermo e per un'ora e mezza penso solo alla partita”.

L'affezionato avventore del bar sa che il pensiero del barista non è poi così lontano dal vero. Ma un po' per opportuno distacco dalla categoria dei dispensatori di “chiacchiere da bar” e un po' per consapevole ipocrisia, che se dispensata in piccole dosi può rappresentare una formidabile ancora di salvezza, preferisce abbozzare.

Sa però, come tutti ormai sanno, che **i valori dello sport sono stati da tempo barattati con le convenienze, con le opportunità.** Nel calcio in particolare, ma non mancano cattivi esempi anche nei cosiddetti sport minori, sono ormai tantissimi i casi che richiedono l'intervento delle forze di polizia prima e della magistratura poi.

Partite truccate, evasione fiscale e altri reati comuni, fino a poco tempo fa appannaggio della malavita più o meno organizzata, sono ormai entrati nell'ordine comune delle cose. E anche a questo ci stiamo abituando.

Sarebbe certo ipocrisia pura pensare che il mondo in cui viviamo non abbia in qualche modo influenzato lo sport. Ce ne sono **molti che ancora pensano,** ma senza la consapevolezza dell'ideale avventore del bar, **che il mondo della sport sia schermato rispetto all'inquinamento morale che pervade la nostra società.**

Ma è un pretesto. Ci si rifugia nella neutralità del “non pensiero” per evitare di caricarsi di altri problemi.

Si preferisce pensare che sia tutto falso o quanto meno esagerato per poter gestire in santa pace le emozioni nei sempre più rari momenti di rilassatezza. Una vera e propria ancora di salvataggio dai problemi che

ci assillano ogni giorno, economici soprattutto.

Non ci si rende conto del *fil rouge* che collega tutto in un indistinto moto di causa effetto.

Basti pensare alla figura del presidente di una squadra di calcio. **Alcuni anni fa erano tifosi benestanti ad assumersi l'onere della guida delle società.** A volte in maniera pionieristica, altre volte in modo più organizzato. Non erano certo tifosi comuni e difficilmente conoscevano la dura pietra delle gradinate.

Il loro posto era in tribuna coperta. Poltroncina e caffè nell'intervallo. Chiacchiere no, brevi scambi di opinioni con i vicini di posto. **L'humus però era il tifo,**

il senso di appartenenza, la voglia di vincere. E quando diventavano presi-

denti cercavano di trasferire alla squadra e ai dirigenti quel senso di appartenenza, quella voglia di competere e di vincere, anche per l'ingaggio ma non solo.

Oggi il presidente è altro.

E' un business man. Compra squadre che poi rivende. Ne compra altre che fa fallire. **È sulle pagine dei giornali,** spesso per fatti non

propriamente edificanti, ma c'è. Disserta su tutto. La sua opinione è richiesta da cronisti d'assalto ed anchorman televisivi, ed è gentilmente concessa. Dispensa ovvietà in dosi massicce, ma nel paradiso dei luoghi comuni che è il calcio, si trova alla grande.

All'inizio è stato un fatto puramente economico a decretare il cambio di stagione da presidente tifoso a presidente affarista. Poi c'è stata **l'intuizione del calcio come volano d'immagine per espandere la conoscenza del brand.** Ma non quello della squadra bensì quello dei giocattoli, dei detersivi, delle televisioni, del cinema e di ogni altro marchio che si può veicolare nel mondo virtuale con la sua quantità indefinita di potenziali clienti.

Ormai anche le campagne acquisti dei calciatori sono inserite in strategie di marketing.

Le scelte sono a volte funzionali non tanto alle esigenze tecnico tattiche della squadra, quanto alle ne-



cessità imprenditoriali. O politiche. E già, perché **l'acquisto di un campione in momenti di crisi di consenso può risollevere le sorti di campagne politiche** evidentemente non convincenti e rivitalizzare l'appeal smarrito.

Amareggia pensare che masse di persone si facciano influenzare così facilmente, ma alla fine non ci si può meravigliare più di tanto, visto che nell'epoca della globalizzazione l'essere umano è considerato prima di tutto come consumatore e poi come individuo. E il consumatore (utente o allocco a seconda dei punti di vista) non ha l'obbligo di pensare.

Il problema è che il messaggio più o meno subliminale che arriva alle nuove generazioni tende a spegnerne progressivamente lo spirito critico lasciando spazio all'ignavia e all'assuefazione.

Chiaro poi che **quando accadono fatti disdicevoli come quelli delle partite truccate**, la reazione non sia

più adeguata alla ripugnanza del reato, che **viene subitaneamente derubricato ad errore del singolo**.

Come faccia poi un calciatore professionista a rischiare una carriera forse brillante per poche decine di migliaia di euro rimane un mistero destinato a rimanere tale, almeno fino a quando l'etica dei comportamenti non tornerà ad essere un valore non commerciabile.

Nel frattempo dobbiamo accontentarci di eventi quantomeno paradossali come quelli offerti dalle squadre del Bari e del Lecce, notoriamente contrapposte per rivalità sportiva e non solo, che una volta tanto si sono trovate d'accordo su qualcosa: il risultato di una partita.

Ma anche lì abbiamo dimostrato di non poter competere con i mostri sacri del calcio italiano: dopo pochi giorni era già tutto sulle pagine dei giornali.

Nuovo Direttore Generale della Fondazione C.R.Puglia

Dott.ssa ADA PIZZI BALDUCCI

Il nuovo Direttore Generale della Fondazione C.R.Puglia è la Dott.ssa Ada Pizzi Balducci, figura di spicco da sempre impegnata in campo amministrativo e didattico, sia pubblico che privato.

Laureata in Scienze Politiche presso l'Università degli Studi di Bari con la votazione di 110/110 e lode e perfezionamento in "Processo tributario e sanzioni fiscali", "Relazioni pubbliche" e "controllo di gestione".

Per molti anni ha prestato la propria attività lavorativa presso l'Ufficio Legale dell'Università di Bari.

In qualità di Dirigente a tempo indeterminato presso il Politecnico di Bari ha diretto la Direzione Didattica, Ricerca e Relazioni Internazionali presso la quale, in particolare ha implementato procedure amministrativo-contabili necessarie a gestire numerosi e importanti progetti di didattica e di ricerca dell'Ateneo cofinanziati a livello regionale, nazionale e comunitario per importi di svariati milioni di euro.

Ha diretto, altresì, la Direzione Servizi funzionali e patrimoniali dello Stesso Ateneo, presso il quale ha ricoperto anche l'incarico di Direttore Amministrativo.

E' stata, inoltre, dirigente presso la Direzione Ge-



nerale del Policlinico di Bari e consulente di Enti sia privati che pubblici.

E' stata individuata quale referente amministrativo del Politecnico di Bari per la sede di Bruxelles della Conferenza dei Rettori delle Università italiane.

Consigliere di Amministrazione nella società (pubblico/privata) E-Form.

Consigliere di Amministrazione della Fondazione

Cassa di Risparmio di Puglia.

Ha svolto attività di docenza per la formazione del personale.

Ha partecipato a varie commissioni di concorso e di gare di appalto per l'aggiudicazione di lavori pubblici.

Ha rivestito il ruolo di valutatore sia interno che esterno di progetti oltre che responsabile amministrativo-contabile di progetti di alta formazione quali: dottorati di ricerca, master, ecc.

Il Consiglio Direttivo della nostra Associazione si congratula con la Dott.ssa Pizzi per il nuovo prestigioso incarico e le porge i più fervidi auguri di buon lavoro, certo di un suo ulteriore successo professionale.

L'arancia

Un prezioso dono della natura

ricerca a cura di Margherita Dolce

Sin dai tempi antichi l'arancio veniva decantato per il profumo dei suoi fiori, la bellezza e la dolcezza dei suoi frutti: Abd Ar-Rahman (poeta arabo di Trapani) descriveva le arance mature come "... *fuochi ardenti tra rami di smeraldo*"; Alì-Ballanùbi (poeta di Villanova) invitava a "... *gioire delle arance raccolte, dalla loro presenza viene la gioia*"; Torquato Tasso, in alcuni suoi versi recitava: "*fugaci mai vivon gli aranci, coi fiori eterni, eterno il frutto dura*".

Curiosiamo un po' nella sua storia e nelle sue proprietà per scoprirne il valore per la nostra salute.

Nell'XI secolo furono **i navigatori arabi a portare per primi questa pianta nelle terre del Mediterraneo**, soprattutto in Sicilia, in Grecia e nelle coste orientali della Spagna, dove le arance venivano chiamate *naranjas*, dal termine persiano *narang*.

Successivamente furono i portoghesi, al ritorno dai loro viaggi in Africa ed Asia, ad introdurre e diffondere, nel mondo occidentale, la coltivazione di varietà di arance dolci. Infatti, fino al secolo scorso, in alcune zone del Piemonte e della Liguria, le arance venivano chiamate *portugal* e gli aranceti *portogalliere*.

Diffuso ormai in tutto il mondo, l'arancio viene coltivato soprattutto negli Stati Uniti, in Cina, Messico, India, Egitto e Spagna. La produzione italiana, pari a circa il 3% di quella mondiale, viene praticata in Calabria, Campania, Lazio, Basilicata, Puglia e Sardegna. Ma è la **Sicilia** che detiene il primato per quantità (**il 70% della produzione nazionale**) e per varietà coltivate: dalla famosa "Arancia rossa di Sicilia" Igp (Indicazione Geografica Protetta) alle varietà Moro e Tarocco.

Esistono due tipi di albero di arancio, agrume della famiglia delle rutacee:

 **l'Arancio amaro** (*Citrus aurantium* L.) con frutti dalla polpa acida, amarognola, ricca di semi e dalla buccia molto sottile; è originario della Cina e le sue arance vengono principalmente utilizzate per la pasticceria e per la produzione di liquori, amari e marmellate;

 **l'Arancio dolce** (*Citrus sinensis*), originario del Vietnam, della Cina meridionale, della Birmania e dell'India, è l'agrume più coltivato al mondo.

Il periodo di raccolta dura sette mesi, da ottobre con le Navel, a marzo con le Moro e i Tarocchi, fino a giugno con le Valencia.



**Un albero
adulto
produce
circa 500 frutti
all'anno.**

È in base al colore della polpa (endocarpo), **della buccia** (pericarpo) **e del sapore che vengono distinte** e definite le varietà di arance dolci: le bionde e le rosse.

Alla **qualità a polpa bionda** appartengono la Washington navel (caratterizzata dalla presenza, visibile sulla buccia, di un "ombelico" che non è altro che un frutto gemello che si sta formando al suo interno), la Navelina e la Valencia (prodotta prevalentemente in Spagna e la più diffusa nel mondo).

Appartengono, invece, alla **varietà rossa** l'arancia Sanguinella, la Moro e il Tarocco rosso, tipico della Sicilia e particolarmente apprezzato perché contiene circa il 40% in più di vitamina C, rispetto agli altri agrumi.

Il loro intenso colore rosso è dato dalla presenza, nella polpa, **di pigmenti naturali, le antocianine, importanti antiossidanti.**

Da un punto di vista nutrizionale le diverse varietà non si differenziano; tutte hanno proprietà che le rendono preziose per il nostro benessere, grazie al loro ruolo protettivo nei confronti di varie malattie.

Ce lo siamo sentito ripetere sin da piccoli (e da nonni continuiamo a farlo con i nostri nipotini) che questo frutto contiene tanta Vitamina C che ci aiuta a prevenire i raffreddori stagionali.

Ma il suo contributo alla nostra salute non si limita a questo!

Anche se la vitamina C è la componente prevalente (sino a 80 mg nella qualità rossa), sono **moltissime le proprietà di questo agrume**; si calcola che 100 grammi

di arancia contengono, oltre alle numerose vitamine (A, B1, B2 e C), 7 gr di zucchero, 1,6 gr di fibre alimentari, 200 mg di potassio, acidi organici (tra cui l'acido citrico), calcio, carboidrati, magnesio, fosforo e tracce di ferro, rame, zinco, manganese, sodio, cobalto, zolfo, bromo e iodio. E chi più ne ha, più ne metta, verrebbe da dire!



I nutrizionisti consigliano di consumare due arance al giorno per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C.

Un vero concentrato di benessere e vediamo perché.

L'apporto di tante vitamine (soprattutto C) contrasta l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, rinforza il sistema immunitario (aiutandoci a combattere raffreddori e forme influenzali), attiva il metabolismo.

Il consumo di arance aiuta a prevenire malattie cardiovascolari da invecchiamento, limita lo sviluppo di alcuni tipi di tumori, combatte i virus, favorisce la sintesi delle proteine e l'assorbimento del ferro.

L'acido citrico, abbassando il pH (l'acidità), migliora i processi digestivi, riduce la glicemia e attiva il metabolismo.

Le antocianine, presenti soprattutto nelle arance rosse, hanno un ruolo protettivo nei confronti dei tumori dell'apparato digerente, del cavo orale e della faringe. Questi antiossidanti sono utili anche per proteggere la vista.

Preziosa **la varietà di sali minerali** come il **calcio**, il **bromo** (che ha effetto calmante), il **magnesio** (che contribuisce a mantenere l'equilibrio del sistema nervoso e costituisce una difesa contro alcune malattie come il cancro), il **fosforo** (che stimola l'attività cerebrale), lo **zinco** (che aumenta l'azione e l'efficacia delle vitamine), il **rame** e il **ferro** (che prendono parte al processo di formazione dei globuli rossi), lo **zolfo** (che rafforza legamenti e tendini).

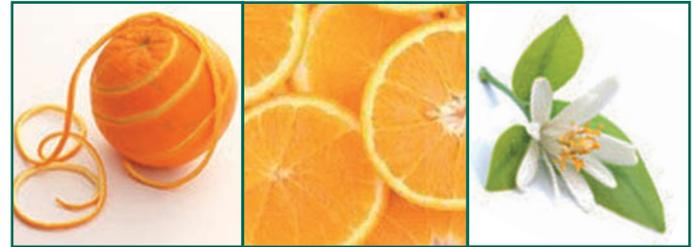
La fibra, contenuta nella pellicola che avvolge gli spicchi e nella parte bianca sotto la buccia, regola l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine oltre a favorire la funzionalità intestinale. **La buona dose di fibre** (che, tra l'altro, danno un senso di sazietà), unita al **limitato apporto di calorie** (35-40 Kcal per 100 g.), all'**alto contenuto di acqua** (l'**87% circa**) e alla relati-

vamente **ridotta quantità di zuccheri** (fruttosio), fanno di questo frutto un vero alleato anche nelle diete dimagranti e **può essere consumato** con una certa tranquillità **anche da persone sofferenti di diabete**.

Sembra che il consumo di arance abbia **benefici effetti anche sulla cellulite** perché rinforzano i vasi sanguigni, sono drenanti, depurative e migliorano la circolazione. E' buffo notare che la cellulite si presenta con la tanto temuta "buccia d'arancia".

Fiori, foglie, buccia e frutto

Tutto, delle arance, viene utilizzato dalla medicina alla profumeria, dalla cosmesi alla gastronomia.



In medicina le arance sono oggetto di numerose ricerche ed è stato riconosciuto il loro valore nutrizionale. Infatti, l'AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) ha promosso l'arancia "**frutto della salute**" nelle campagne divulgative che animano tutte le piazze italiane, con gazebo per la distribuzione, appunto, di sacchetti di arance.

In cosmesi, da ogni parte dell'arancia si estraggono oli essenziali ed essenze per la sintesi di profumi e cosmetici ricchi di proprietà utili a combattere i radicali liberi e l'invecchiamento della pelle.

Già i Romani conoscevano le **proprietà terapeutiche** di una specie amara o melangola e praticavano l'**Agrumoterapia**, un trattamento di bellezza a base di agrumi. In alcuni centri benessere in Sicilia si sfruttano le virtù dell'arancia rossa per rallentare i processi degenerativi della pelle, combattere rughe e macchie solari e favorire la microcircolazione.

Il suo succo, infatti, è un importante ingrediente di **lozioni astringenti e tonificanti per la pelle**.

La polpa di un'arancia, mescolata ad un cucchiaino di olio d'oliva (o mezzo di olio di lino), può essere utilizzata come **ottima ed economica maschera** per la pelle secca del viso e del collo (da lasciare agire per 10 minuti, 5 su pelle particolarmente delicata, e sciacquare con acqua tiepida).

In gastronomia sono infiniti gli utilizzi di questo frutto; se ne adoperano succo e buccia per la produzione di liquori e bevande, per la pasticceria (dolci, marmellate, canditi, gelati), così come per la preparazione di raffinati piatti di pasta, riso, carni, pesci ed insalate con un tocco profumato in più.

Tenendo conto che la Vitamina C si ossida all'aria e al caldo e che, col passare dei giorni, la sua quantità diminuisce progressivamente, occorre seguire

alcuni accorgimenti:

- acquistare arance fresche per l'uso quotidiano, piuttosto che farne una scorta per l'intera settimana;
- scegliere quelle con la buccia idratata e con foglie verdi ancora attaccate al picciolo;
- conservarle in frigo nel reparto frutta o, meglio, all'aria aperta in inverno;
- spremere solo all'occorrenza e bere la spremuta subito dopo;
- non zuccherare il succo, perché lo zucchero fa diminuire ulteriormente il contenuto di vitamina C;
- se non consumato, il succo si può congelare (mantiene alti i livelli di vitamine);
- è preferibile gustare le arance a spicchi per non perdere i benefici delle fibre.

Alla luce di tante positive caratteristiche salutistiche e nutritive non ci può meravigliare se questo frutto risulta **il più consumato in assoluto, dopo la banana!**

Un luogo comune da sfatare:

“mangiare agrumi la sera fa male”

Secondo un detto spagnolo «*L'arancia è oro la mattina, argento il pomeriggio e piombo la sera*».

L'immunoallergologa francese Sophie Silcret-Grieu, nel libro “*Una mela al giorno*” (Rizzoli), sostiene che l'arancia ha, certo, un alto contenuto di vitamina C, ma ciò non è dannoso per l'organismo, neanche la sera!

L'interno del nostro stomaco è talmente acido che non risente minimamente dell'arrivo di un'arancia!

L'acidità che avvertiamo è frequentemente dovuta al “reflusso gastroesofageo”: il liquido gastrico acido risale nell'esofago soprattutto quando si è distesi.

Questo fenomeno non ha nulla a che fare con le arance, bensì con l'eccesso di cibo o cibo troppo grasso che rallenta lo svuotamento dello stomaco.

Assolte quindi le arance che, quanto a contenuto di vitamina C, sono superate da kiwi, fragole, cavoli e peperoni.

Inoltre, «*la presenza significativa di bromuri, funziona come sedativo naturale*», spiega Francesco Francini Pesenti, nutrizionista dell'Azienda Ospedaliera di Padova.

Un frutto così speciale non poteva non essere legato a leggende e tradizioni.

Secondo la mitologia greca, Giunone, sposa di Giove, portò in dote alcuni alberelli dai frutti d'oro (le arance), simbolo di fecondità ed amore. Giove, per paura che i ladri sottraessero questo dono prezioso, li custodì in un giardino sorvegliato dalle ninfe Esperidi.

Tra le fatiche di Ercole, esattamente l'undicesima, ci fu quella di portare agli uomini questi frutti, sconfiggendo il drago che Giunone aveva messo a guardia del giardino.

E' antica tradizione considerare **i fiori d'arancio**, per il loro candore e semplicità, **simbolo di castità** e utilizzarli negli addobbi floreali per i matrimoni, ad indicare la purezza della sposa.

Ma erano considerati anche **simbolo di generosità**.

Un'antica leggenda, infatti, racconta che il re di Spagna ricevette in dono da una principessa una bellissima **pianta di arancio**, di cui era geloso, tanto da negare anche un solo ramoscello ad un suo ambasciatore che glielo aveva richiesto. Questi chiese aiuto al giardiniere del re che lo accontentò ricevendo in cambio la dote per sua figlia che, il giorno del suo matrimonio, si adornò proprio con fiori d'arancio, ai quali doveva la sua felicità.

A Roma, **nel chiostro del convento di Santa Sabina** all'Aventino, attraverso una finestrella ovale, si può ammirare **un albero di arancio** che, secondo la tradizione domenicana, è stato **portato da San Domenico** (nel 1220 circa) dalla Spagna e piantata nel cortile del convento. Si dice che sia il primo esemplare trapiantato in Italia.

Questo arancio è considerato miracoloso in quanto, dopo tanti secoli, continua a dare frutti e a rinnovarsi ogni volta su se stessa perpetuando la sua fioritura. Sempre dallo stesso albero si dice che siano state colte le **famose cinque arance candite**, che furono donate da S. Caterina da Siena a Papa Urbano VI nel 1379. Esse vennero candite per dimostrare al Papa, dal carattere impetuoso e violento, come anche un frutto aspro potesse all'occorrenza riempirsi di dolcezza.

E' famosa la “**Battaglia delle Arance**”, il momento più spettacolare **del Carnevale di Ivrea**, che vuole rievocare la ribellione del popolo contro la tirannide del Marchese di Monferrato. Si svolge nelle principali piazze, con lanci di arance tra Aranceri su carri “da getto” e squadre di Aranceri a piedi (uomini e donne che rappresentano il popolo). Una giuria premia le bande a piedi e i carri che, nella “battaglia”, si sono distinti per ardore, tecnica e lealtà.



L'ERNIA DEL DISCO LOMBARE

(Guida ragionata per il paziente con lombalgia e lombosciatalgia acuta o cronica)

Dott. Antonio Colamaria

Specialista in Neurochirurgia

Dirigente Medico di 1° Livello presso l'Unità Operativa di Neurochirurgia
Azienda Ospedaliera-Universitaria Consorziale - Policlinico di Bari

www.antonicolamaria.it

La lombalgia altro non è che il comunemente detto "mal di schiena" che interessa la regione lombare; può essere mediana, cioè lungo la colonna vertebrale, paramediana o laterale, da uno od entrambi i lati, quando è percepita lateralmente alla colonna vertebrale.

La sciatalgia è invece un dolore che si irradia lungo uno od entrambi gli arti inferiori e che può essere associata a lombalgia; in tal caso si parla di lombo-sciatalgia.

CENNI DI ANATOMIA

Lungo la colonna vertebrale, interposto tra una vertebra e l'altra, si trova il **disco intervertebrale** che, fungendo a tutti gli effetti da ammortizzatore naturale, ha lo scopo di attenuare le pressioni sviluppate durante i movimenti fisiologici della colonna; inoltre esso conferisce alle vertebre sovrapposte una certa motilità permettendo alla colonna di curvarsi in tutti i sensi ed eseguire modici movimenti di rotazione.

Il disco intervertebrale è una struttura fibrocartilaginea flessibile; ha la forma di una lente biconvessa che ben si adatta a quella dei corpi vertebrali a cui è interposto. **In ciascun disco si possono riconoscere due parti:**

■ il nucleo polposo:

la parte centrale, gelatinosa, giallognola e costituita da mucopolisaccaridi che trattengono acqua; ha lo scopo di rispondere alle sollecitazioni delle forze agenti sulla colonna e di distribuirle in modo uniforme all'anulus;

■ l'anulus fibrosus:

insieme di fibre disposte in regolari strati concentrici che si incrociano tra loro; ha lo scopo di contenere e proteggere il nucleo centrale e conferisce al disco grande resistenza alla compressione.

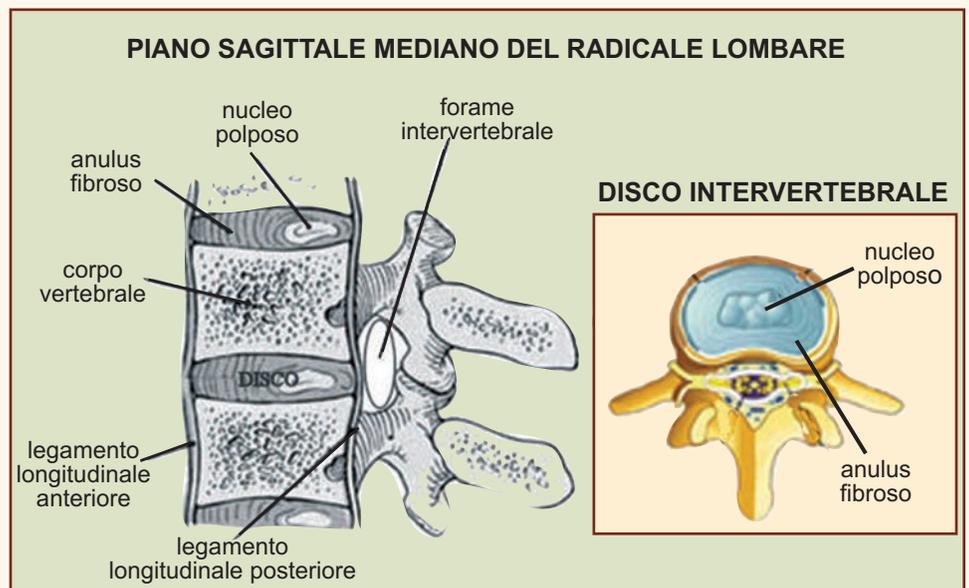
Pertanto durante le varie sollecitazioni alla colonna il nucleo polposo funge da vero e proprio ammortizzatore distribuendo i carichi all'anello fibroso.

I dischi intervertebrali sono collegati, anteriormente e posteriormente lungo l'intera colonna, da **legamenti fibrosi** che ne costituiscono una potente struttura di rinforzo.

I dischi intervertebrali hanno sottili vasi sanguigni che entrano ed escono dal disco nei primi anni di vita e scompaiono verso i 20-30 anni. Pertanto il disco intervertebrale trae il proprio nutrimento essenzialmente per osmosi dai capillari che lo circondano; allo stesso modo elimina le sostanze di rifiuto.

Questo scambio di fluidi viene attivato dai cambi di pressione all'interno del disco durante i movimenti della colonna.

Nei giovani i vari dischi costituiscono il 25% dell'altezza del rachide e **l'avanzare dell'età determina una irreversibile riduzione dello spessore a causa dell'effetto di disidratazione del disco**: il contenuto idrico nei dischi delle persone giovani si attesta intorno all'80-85%, nei soggetti anziani tale percentuale scende al di sotto del 70%.



Per **ERNIA DEL DISCO** s'intende la **migrazione del nucleo polposo attraverso le fibre dell'anulus** e la sua eventuale migrazione al di fuori di esse. Detta migrazione **comporta sia una compressione meccanica delle strutture nervose sia una reazione infiammatoria** con liberazione di vari fattori biochimici (*prostaglandine, leucotrieni, etc.*).

Si parla, invece, di **PROTRUSIONE DISCALE** quando **il nucleo polposo non supera l'anulus**.

Molte ipotesi sono state fatte sui **fattori predisponenti** (sforzi ripetuti, posture sbagliate, scoliosi, difetti

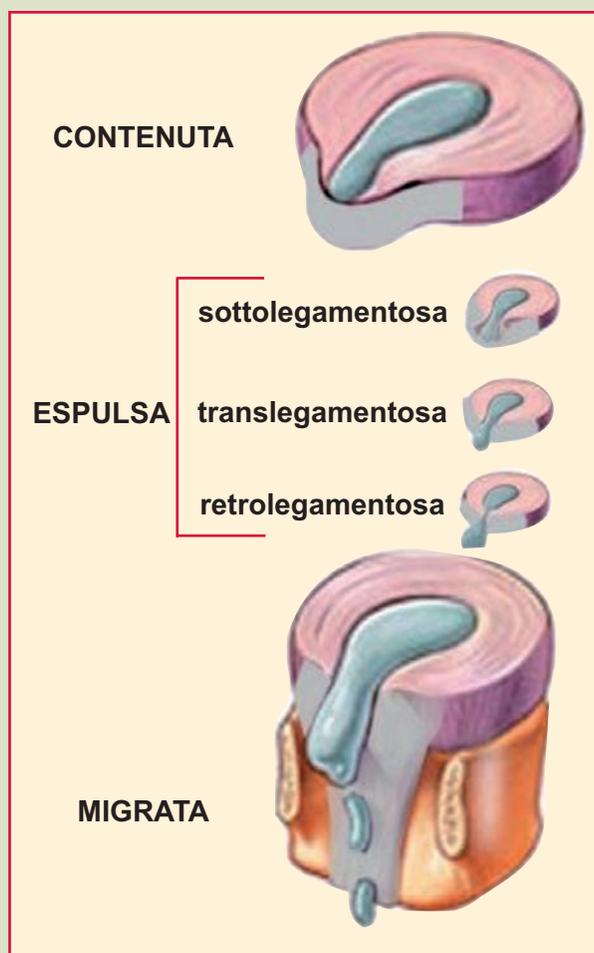
morfologici congeniti come la spondilolistesi, alimentazione, etc.), ma nessuno è stato verificato scientificamente, tranne per il fattore traumatico sulla colonna vertebrale.

Si calcola che circa l'80% della popolazione adulta abbia sofferto di lombalgia almeno una volta nella sua vita. Circa il 30% di questo gruppo ha sofferto di sciatalgia in modo più o meno ricorrente e per il 90% di quest'ultimo è stato necessario un trattamento medico o chirurgico. **La maggiore incidenza si ha nella fascia d'età dai 30 ai 40 anni.**

CLASSIFICAZIONE

Le ernie del disco lombari vengono distinte in base a:

- ◆ **livello del disco** in corrispondenza del quale il nucleo è erniato (ad es. L4-L5);
- ◆ **posizione dell'ernia all'interno del canale vertebrale:**
 - mediana:* l'ernia risulta al centro del canale vertebrale;
 - paramediana:* l'ernia risulta all'interno del canale vertebrale, ma è spostata più lateralmente fino all'origine del forame intervertebrale;
 - intraforaminale:* l'ernia occupa il forame intervertebrale;
 - extraforaminale:* l'ernia è al di fuori del forame intervertebrale;
- ◆ **fuoriuscita dall'anulus:**
 - contenuta:* l'ernia lacera solo l'anulus e non il legamento longitudinale posteriore;
 - espulsa:* l'ernia lacera sia l'anulus che il legamento, senza perdere contatto con il disco;
- ◆ **rottura del legamento longitudinale posteriore:**
 - ernia sottolegamentosa, translegamentosa o retrolegamentosa;*
- ◆ **migrazione** in senso caudale o craniale: l'ernia perde il contatto con il disco e si sposta libera entro il canale vertebrale verso l'alto o il basso.



SINTOMATOLOGIA

Il quadro clinico, generalmente, inizia con un **dolore lombare o lumbosacrale a comparsa episodica** per un periodo di 3-5 anni.

Successivamente il **dolore diventa più prolungato ed intenso** ed inizia ad irradiarsi verso uno degli arti inferiori, lungo la faccia posteriore o postero-esterna della coscia e/o della gamba. In questo periodo compaiono anche delle **parestesie (formicolii) o disturbi della sensibilità** con la stessa sede di irradiazione del dolore.

Il dolore è acuito da alcuni atti fisiologici, come avviene durante la tosse od il torchio addominale (per una manovra di Valsalva o per l'aumento della pressione addominale nell'atto dello sforzo durante la defecazione).

La **compromissione motoria** è molto più rara di quella sensitiva e riguarda principalmente la dorsiflessione del piede che non può essere elevato, in modo tale che il paziente spesso inciampa per un piede “cadente”.

Nelle varie fasi della malattia si possono avere **aspetti caratteristici del dolore**:

- ◆ **dolore improvviso ed intenso ad irradiazione sciatica** per l'improvvisa fuoriuscita di materiale discale;
- ◆ **claudicatio neurogena**: dolore diffuso ad entrambi gli arti inferiori con parestesie e disestesie diffuse, causato da irritazione della “cauda equina” (la parte terminale del cono di radici lombari); la deambulazione prolungata è impedita dal dolore;
- ◆ **“Sindrome della cauda equina”**: in rapporto a grosse ernie lombari mediane, caratterizzata da dolore perianale, difficoltà ad urinare, ritenzione urinaria improvvisa, disturbi della deambulazione, dolore alla faccia posteriore di entrambi gli arti.

La radice colpita con **minor frequenza** è la **L4** (ernia dello spazio L3-L4).

Con **maggior frequenza** sono colpite la **L5** (ernia dello spazio L4-L5) e la **S1** (ernia dello spazio L5-S1).

Radice L4: il dolore è a livello della faccia anteriore della coscia e del ginocchio, fino alla regione tibiale anteriore. *Se vi è paresi questa è a carico del muscolo quadricipite (flesso-estensione del ginocchio).*

Il paziente riferisce difficoltà nel salire le scale. Vi è ipo-reflessia o abolizione del riflesso rotuleo.

Radice L5: il dolore è irradiato dal gluteo alla faccia postero-esterna dell'arto inferiore, fino ad arrivare al malleolo esterno, al dorso del piede ed al primo dito.

Se vi è paresi, questa è a carico della dorsiflessione del piede con piede cadente ed andatura steppante.

Il paziente non riesce a camminare sui talloni per insufficienza del nervo tibiale anteriore. Non si hanno in genere variazioni dei riflessi osteo-tendinei, ma vi può essere ipo-reflessia dell'achilleo dal lato colpito, se l'ernia interessa più di una radice.

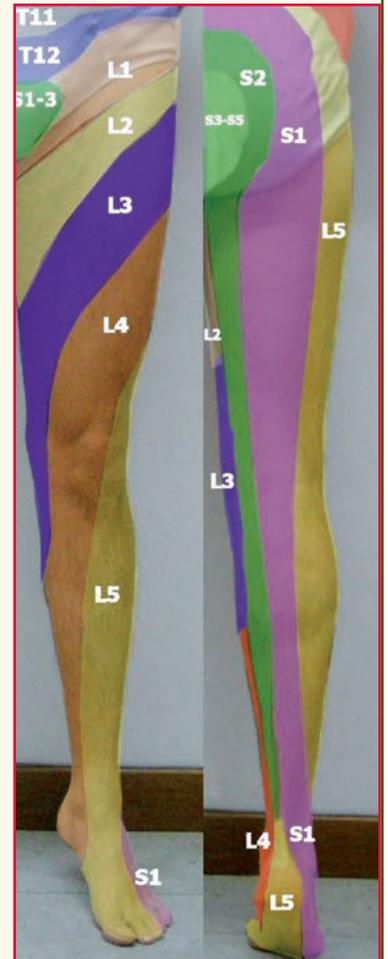
Radice S1: il dolore, le parestesie e/o l'ipoestesia interessano il gluteo, la faccia posteriore dell'arto inferiore, arrivando al tallone ed al bordo esterno del piede, fino al IV e V dito.

Se vi è paresi, questa è a carico dell'estensione plantare del piede per insufficienza dei muscoli peronei (deambulazione tallonante e dolorosa). Il paziente non è in grado di camminare sulle punte per insufficienza del muscolo gastrocnemio. Vi è abolizione del riflesso achilleo o marcata ipo-reflessia dello stesso.

DIAGNOSI

La diagnosi radiografica trova il suo massimo nell'esecuzione della **Risonanza Magnetica Nucleare (RMN)**, ma anche la **TAC** offre un ottimo imaging nella patologia discale.

L'**Elettromiografia (EMG)** è un ulteriore esame eseguito impiantando dei piccoli aghi lungo l'arto inferiore interessato allo scopo di registrare i potenziali elettrici inviati, lungo le radici nervose, ai muscoli per la loro contrazione.



RMN di ernia discale intraforaminale L4-L5 con compressione della radice nervosa

La compressione da parte dell'ernia e lo stato infiammatorio che ne consegue alterano le capacità di conduzione degli stimoli elettrici lungo i funicoli contenuti nella radice e quindi alterano le caratteristiche elettriche di detti impulsi. La registrazione di tali alterazioni consente una valutazione quantitativa del danno radicolare e permette anche di stabilire se tale danno sia recente o di vecchia data.

Ne discende che, di fronte ad un danno grave e recente, divenga impellente la necessità di risolvere la compressione e quindi l'indicazione alla rimozione chirurgica dell'ernia.

TRATTAMENTO

L'ernia del disco è una patologia a prognosi generalmente favorevole.

Il 24 ottobre 2005, presso l'Istituto Superiore di Sanità viene presentato il nuovo documento del Programma Nazionale per le Linee Guida (PNLG) "Appropriatezza della diagnosi e del trattamento chirurgico dell'ernia del disco lombare sintomatica".

L'indicazione all'intervento chirurgico elettivo (cioè non d'urgenza, che rappresenta il 95% delle operazioni effettuate per ernia del disco lombare) può essere posta nei casi in cui vi è congruità tra sintomi riferiti dal paziente, segni clinici rilevati alla visita e diagnosi strumentale (radiologica ed eventualmente neurofisiologica).

Nei casi in cui sussiste una tale corrispondenza, **la Linea Guida raccomanda di considerare l'intervento chirurgico solo se, contemporaneamente, i sintomi perdurano da più di 6 settimane, l'intensità dei sintomi e/o dei deficit neurologici è tale da giustificare il ricorso all'intervento, e dopo il fallimento di trattamenti conservativi adeguatamente condotti.**

Soltanto la sindrome della cauda equina rimane condizione di estrema urgenza chirurgica.

CHIRURGIA



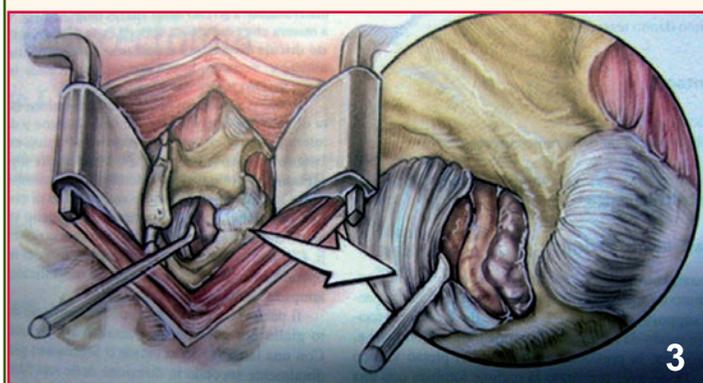
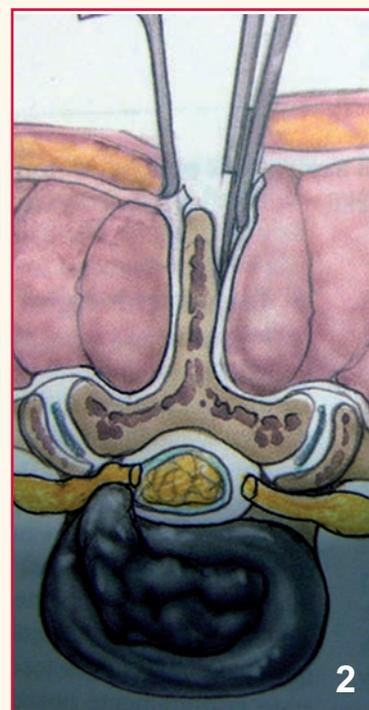
L'intervento di asportazione di un'ernia discale (**discectomia chirurgica**) è oggi un intervento sicuro, di breve durata e con minime complicanze, se eseguito da mani esperte.

Consiste nell'asportazione del tessuto erniato che comprime la radice nervosa o il sacco durale.

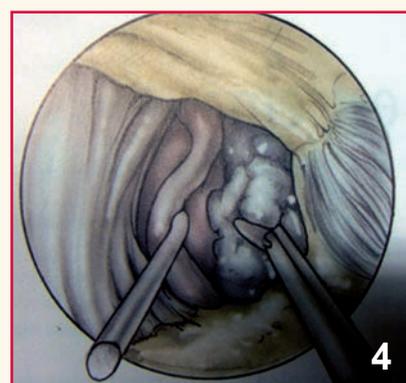
Una piccola incisione cutanea viene effettuata posteriormente sul piano mediano (linea delimitata dai processi spinosi) a livello dello spazio intervertebrale interessato dall'ernia (viene spesso utilizzato un amplificatore di brillantezza) (1).

Una volta raggiunto il piano rachideo, si asporta una minima quantità di tessuti dell'arco posteriore (legamento giallo e piccoli frammenti di lamina superiore), visualizzando in questo modo il sacco durale (2).

Quest'ultimo, cautamente, viene mobilizzato al fine di evidenziare il conflitto ernia-radice nervosa (3). Viene quindi inciso il legamento longitudinale posteriore (nel caso di ernie sottolegamentose) ed asportata l'ernia (4).



L'intervento risolve completamente i disturbi nell'80-85% dei casi, permettendo il ritorno a tutte le attività.



TECNICHE MINI-INVASIVE in anestesia locale-regionale

NUCLEOTOMIA PERCUTANEA DISC-FIX SYSTEM

Questa tecnica mini-invasiva percutanea **permette di asportare ernie del disco lombari mediante micro-pinze**. E' un sistema combinato con tre funzioni. La procedura si esegue in anestesia locale in pochi minuti senza sanguinamento nè cicatrice cutanea. Ha inoltre il vantaggio di non procurare aderenze intorno ai nervi per cui il paziente riprende le proprie attività in breve tempo.

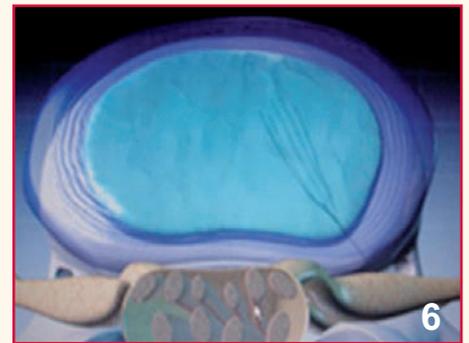
NUCLEOPLASTICA

L'indicazione principale sono le protrusioni discali e le ernie contenute con lombalgia o sciatalgia. Condizione essenziale è l'integrità dell'anulus fibroso, in assenza della quale non può avvenire il meccanismo di retrazione. Consiste nella coagulazione del materiale discale mediante onde a radiofrequenza emesse da un ago elettrodo introdotto nel disco per via percutanea sotto guida radiologica. Le complicanze di rilievo sono rare. **Con il calore di un sistema a radiofrequenze si induce una contrazione delle fibre collagene all'interno del nucleo polposso riducendo così la pressione sulle strutture nervose (5).**



LASER DECOMPRESSIONE DISCALE

Si vaporizza parte del disco mediante **raggio laser diretto al nucleo del disco intervertebrale interessato**, che viene raggiunto per via percutanea attraverso una cannula. Questa tecnica mini-invasiva percutanea ideata da Cloy e Ascher nel 1986 per il trattamento delle ernie del disco lombari, **permette la decompressione discale** tramite il raggio laser condotto lungo fibre ottiche all'interno di una sonda di calibro inferiore ad un millimetro e non provoca alcuna cicatrice (6).



INSTABILITÀ VERTEBRALE

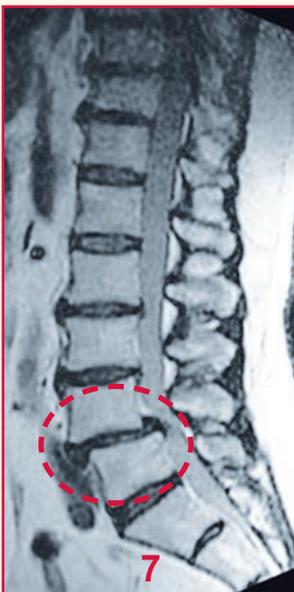
È molto importante notare come la patologia discale non sia una semplice protrusione del disco che comprime le strutture nervose.

Infatti **spesso dietro un'ernia si cela una instabilità vertebrale**, dovuta alla degenerazione senile di una struttura estremamente complessa dal punto di vista biomeccanico, quale la colonna vertebrale.

L'instabilità vertebrale **costituisce quindi un'importante componente causale dell'erniazione del disco intervertebrale (7).**

Per intervenire a questo livello, sono oggi disponibili materiali protesici di ultima generazione.

E' possibile fare uso di **distanziatori interspinosi** (che distraendo le apofisi spinose, aumentano lo spazio intersomatico, riducendo la compressione del disco), **protesi mobili intersomatiche** (che sostanzialmente sostituiscono la funzione del disco intervertebrale aspirato), **stabilizzazione vertebrale posteriore per via percutanea (8).**



8 STABILIZZAZIONE PERCUTANEA

Spondilolistesi L4 su L5
con ernia da scivolamento.



PILLOLE di ... informazioni

a cura di Giuseppe Di Taranto

COME TROVARE LA MIGLIORE OFFERTA DI ELETTRICITÀ E GAS

Gioie, ma anche incertezze dalla liberalizzazione dei mercati dell'elettricità e del gas. Porta alla libera concorrenza e questa genera conseguentemente una riduzione di prezzi.

Se fossero ancora in vigore i vecchi meccanismi di calcolo, che caratterizzavano le tariffe amministrare fino a 10 anni fa, ai clienti italiani verrebbero applicati «prezzi superiori di circa il 20%», secondo quanto sostiene Nomisma Energia (*) in un rapporto allestito sui vantaggi del mercato libero di elettricità e gas.

L'aumento dei prezzi, a monte, è dovuto alla crescita dei costi di produzione o d'importazione, legati al prezzo del petrolio greggio, salito di quattro volte negli ultimi 10 anni, fino a raggiungere oltre 100 dollari per barile (puntualizza il presidente di Nomisma Energia, Davide Tabarelli).

Ma come facciamo a scegliere il migliore operatore di energia, quando sul mercato dell'elettricità e del gas ne esistono tantissimi?

La platea dei consumatori italiani mostra un tasso di switching (cambio volontario del fornitore o della tipologia di contratto) di circa il 10% l'anno, allineato a quello medio europeo.

A tal riguardo, è stato rilevato che almeno un consumatore su quattro è passato al mercato libero con offerte che, secondo le valutazioni di Nomisma Energia, permettono di risparmiare fino a 150 euro ogni anno. Risparmio dovuto ad una variegata serie di tipologie contrattuali, che vanno dai prezzi fissi a quelli indicizzati alle commodities, da quelli differenziati per fasce orarie ai contratti correlati ad una serie di benefici (buoni sconto per altre merci e servizi, assicurazioni delle abitazioni comprese nel contratto).

L'Authority per l'energia, al fine di offrire uno strumento di comparazione delle offerte di elettricità e gas, ha allestito, nel proprio sito www.autorità.energia.it, la pagina relativa al servizio Trova offerte.

Per effettuare un'indagine, è sufficiente, quindi, avere a portata di mano una bolletta dell'elettricità o del gas, dalla quale ricavare il consumo medio annuale, utile per ottenere di conseguenza i costi annuali da raffrontare.

Altro sito di riferimento per un controllo incrociato di dati e preventivi è www.facile.it/energia-luce-gas.html che permette con due clic di confrontare i consumi e trovare le tariffe più convenienti.

(*) **Nomisma Energia** è una società indipendente di ricerca in campo energetico e ambientale.

CATENE O PNEUMATICI INVERNALI dal 15 novembre al 15 aprile

È quanto richiede la **Direttiva sulla circolazione stradale nel periodo invernale e in caso di emergenza neve o ghiaccio (emanata dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti)**.

Dal 15 novembre al 15 aprile, quindi, in tutti i tratti di strada extra urbani italiani, i veicoli a motore (esclusi ciclomotori a due ruote e motocicli) devono circolare muniti di catene o gomme da neve.

Un'apposita segnaletica verticale potrà segnalare l'obbligo, qualora fosse necessario, anche in strade frequentemente interessate da precipitazioni nevose o al di fuori dei periodi indicati.

L'inosservanza dell'ordinanza comporterà multe che variano da 80 a 318 euro e si possono rischiare fino a 3 punti di penalità sulla patente.

Inoltre, gli organi di polizia stradale possono ordinare ai veicoli non muniti di mezzi antisdrucchiolevoli di non proseguire la marcia. Se in autostrada o su strade extraurbane principali, in presenza di neve o di ghiaccio, possono intimare ai conducenti di abbandonare l'autostrada con la necessaria assistenza.

Entrambi i dispositivi devono rispondere a precisi requisiti di sicurezza e performance: un'ottima tenuta di strada anche su piste ghiacciate o innevate.

Le catene da neve omologate riportano il contrassegno UNI (riferito alla norma UNI 11313) o l'equivalente ONOTM - V5117 (per quelle prodotte all'estero). Devono essere montate sulle ruote motrici (sui Suv vanno installate su tutte e quattro) e, con esse, secondo il codice della strada, non si devono superare i 50 Km orari di velocità.

Gli pneumatici invernali, per essere considerati equivalenti alle catene da neve omologate e quindi in grado di rispettare gli obblighi di legge, devono essere contraddistinti dalla marcatura M+S o M&S, MS, M-S (mud end snow, fango e neve) e dal simbolo di una montagna a tre cime con l'icona di un fiocco di neve.



“DON MICHELE PATRUNO”

non era stato sempre un nonno

Un nuovo libro di Leonardo Martinelli, quasi un romanzo.

di Giovanni Paparella

Sull'attività di saggista e di scrittore dell'amico e collega Leonardo Martinelli ho già scritto su questa stessa rivista per recensire il suo lavoro *“Viaggio in Puglia col barone di Munchausen”*. Ho ricordato la sua luminosa carriera nella *Lettera aperta* del giugno 2009, in cui concludevo provocatoriamente con la richiesta di quali novità avremmo dovuto attenderci dalla sua versatile penna. Infatti, ho sempre ritenuto che il raggiungimento della pensione costituisse un nuovo punto di partenza più che di arrivo.

A conferma di quanto supposto, una sera di inizio estate, bighellonando per le vie del centro, ho incontrato casualmente l'Amico che mi ha comunicato di avere scritto un nuovo volume, questa volta riguardante suo nonno. La mia reazione immediata è stata quella di chiedergli una copia che Leonardo mi ha subito donato.

La lettura è stata rapida quanto piacevole, in quanto mi ha rivelato un nuovo lato della poliedrica personalità dell'Autore che forse non conoscevo bene.

Questa volta il metro narrativo non appartiene a quel rigoroso ricercatore che studia le vicende della famiglia reale di Troia, dando loro una veste accademica che pur si coniuga con la narrazione degli eventi (come nei volumi su Cassandra e Circe), ma ad un romanziere che si limita a riferire quanto gli è stato detto o che ha vissuto personalmente; ad un narratore che adopera una prosa scorrevole e di facile lettura pur senza trascurare il più ampio quadro degli avvenimenti storici che fanno da cornice al racconto.

L'invito con cui chiudevo l'articolo pubblicato su

“Nuova realtà” del 2009 e nel quale esplicavo le mie aspettative, certamente casuale per Leonardo, ha trovato pieno accoglimento in questo suo nuovo lavoro.

La figura del nonno, che l'Autore guarda con grande affetto, viene trasposta in un contesto narrativo che va dalla Grande Guerra alla prigionia in Germania, attraverso le vicende di mezzo secolo,

con una narrazione che sottolinea gli aspetti umani del personaggio.

Martinelli racconta, spiega gli eventi, tratteggia i personaggi con immediatezza attraverso una serie di episodi a volte tristi e a volte faceti, condendoli con la sua solita immancabile ironia che a volte nasconde profondi sentimenti e pensieri non trascurabili.

Forse è possibile che con questo libro Leonardo abbia scoperto la sua vena di scrittore? Il tempo mi darà ragione?

Per il momento vi è la realtà inconfutabile della esistenza di questo volume che suggerisco

alla lettura di chi voglia ripercorrere una vicenda personale in un contesto storico che agli ultrasessantenni è abbastanza familiare.



Ci è gradito cogliere l'occasione di questa pagina che vede insieme gli amici **Leonardo Martinelli** e **Giovanni Paparella**, uno nella veste di autore e l'altro di recensore, entrambi già Direttori Generali della Fondazione C.R.Puglia, per ringraziarli delle attenzioni che hanno sempre riservato alla nostra Associazione.

Nel complimentarci per il loro impegno, porgiamo i nostri sentiti auguri per un felice anno nuovo.



leggendo ... leggendo ...

rubrica di recensioni a cura di Brunella Colella Bruni

Questa volta presento due romanzi nei quali le vicende dei protagonisti, pur collocate in luoghi e tempi diversi (uno nell'America del XIX secolo, l'altro in Sicilia), si intrecciano con la triste realtà della schiavitù.

BUONA LETTURA !!!

“L'ultima fuggitiva”



di Tracy Chevalier
Edizioni Neri Pozza
pagine 309 - € 18,00

La giovane inglese Grace Bright, desiderosa di lasciare la comunità di Quaccheri in cui è cresciuta, accetta la proposta di matrimonio di Adam Cox, un uomo anziano che vive a Faithwell, un villaggio dell'Ohio.

Con la speranza di iniziare una nuova vita si imbarca per l'America accompagnata dalla sorella Honor, che vuole lenire le sue pene d'amore e sfuggire alla compassione dei componenti la comunità.

Dopo un lungo e sofferto viaggio, un altro dispiacere attende la giovane Honor. Giunte nell'Ohio, a pochi chilometri da Faithwell, Grace si ammala di febbre gialla e muore. Honor si trova, quindi, sola in una nazione sconosciuta e non le resta che affidarsi ad Adam Cox che però l'accoglie freddamente.

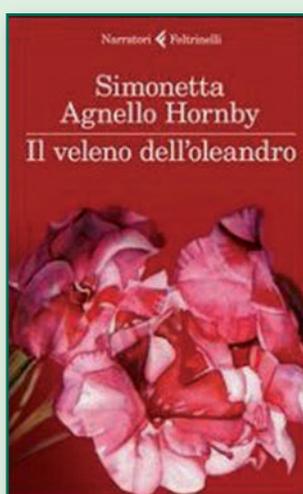
Ciò che turba di più Honor è un grosso problema che in quegli anni affligge l'America: la schiavitù.

Faithwell è un crocevia dove passano i coloni diretti ad Ovest, gli schiavi in fuga verso Nord e i cacciatori di schiavi che cercano di prenderli per riportarli alle piantagioni dalle quali sono fuggiti; uno di questi ultimi è Donovan, un uomo attraente, ma anche sfrontato ed insidioso.

Per non venir meno ai suoi sani principi, Honor comincia di nascosto a dare acqua, cibo ed asilo agli schiavi in fuga, rischiando in prima persona.

In cuor suo è convinta che la schiavitù debba presto finire, ma riuscirà a rimanere nell'ombra sfuggendo alle insidie del pericoloso Donovan?

“Il veleno dell'oleandro”



di Simonetta Agnello
Hornby
Feltrinelli Editori
pagine 217 - € 17,00

L'autrice dà inizio al romanzo con la descrizione di un doppio corteo funebre, quello di Bede e quello di Anna Carpinteri.

La voce di Bede, fascinoso ed ambiguo factotum della villa dei Carpinteri, e la voce di Mara, nipote prediletta di Anna, ci guidano nelle intricate vicende narrate.

Tutta la famiglia Carpinteri è riunita intorno ad Anna, che essendo malata, è ritornata nella sua villa di Pedrara, vicino Siracusa, per finire i suoi giorni, amorevolmente accudita da Bede e dalle di lui nipoti.

L'incontro dei familiari scatena rancori, accende i ricordi e soprattutto diventa l'occasione per discutere di affari: c'è un legame fra l'assottigliarsi delle rendite e la crescente intraprendenza di Bede nella gestione delle finanze e delle terre?

Esiste davvero il leggendario tesoro in gioielli che potrebbe rinsaldare il patrimonio di famiglia e di cui Anna vaneggia nel suo letto? Dov'è nascosto?

Ma soprattutto qual è il nodo che lega la mamma al bellissimo Bede?

Molti i personaggi e non sempre chiari i legami che uniscono questi agli avvenimenti, spesso del passato. Molti anche i temi toccati nell'intreccio della storia: le dinamiche familiari, i traffici illeciti dei potenti locali, la schiavitù e l'amore che sfida i tabù.

Solo quando ci si avvicina alla conclusione, come una nebbia che si dissolve, emerge chiaro il senso del racconto e dei tanti misteri.



CASTAGNATA 2013

di Margherita Dolce

Più che le castagne è stato il tartufo il vero protagonista della **Sagra di Bagnoli**, alla quale abbiamo partecipato a fine ottobre.

Il suo profumo aleggiava ovunque confondendosi, a tratti, con l'odore delle caldarroste (poche in realtà); il suo sapore dominava nei piatti di pasta o polenta e sui crostoni con il provolone "impiccato". In tanti, ben 53, ci siamo sparsi, piantina alla mano, per le viuzze della cittadina campana per vedere, gustare e comprare quanto gli espositori ci offrivano. Il clima piacevolmente mite ci ha consentito di trascorrere un intenso pomeriggio immersi in un'atmosfera di festa rallegrata dalla musica ritmata di pizzica e tarantelle.

A sera, prima del rientro, i più coraggiosi (forse i meno stanchi, ma certamente i più golosi) hanno affrontato la lunghissima fila per assaggiare il gigantesco dolce di castagne a forma di grande albero, preparato per una beneficenza.

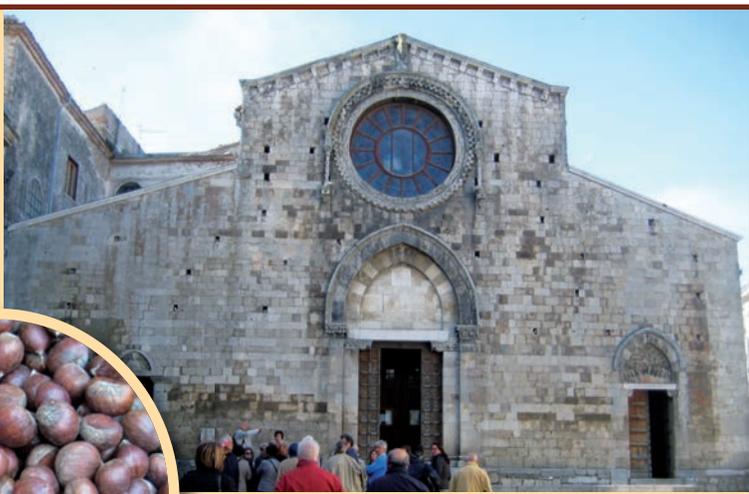
Il giorno successivo è stata **Bovino** a sorprenderci con il suo borgo antico annoverato, dal 2003, tra i più belli d'Italia.

La Cattedrale romanica, il tesoro del Museo Diocesano, il castello medievale, i reperti archeologici raccolti nel Museo Civico, i circa 800 portali artistici, il Santuario di S. Maria di Valleverde, tutto testimonia e racconta l'antichissima storia di Bovino.

Più volte distrutta, è stata altrettante volte ricostruita proprio per la sua importanza (per le comunicazioni, per il commercio, per le sedi vescovili e per le imprese militari) dovuta alla sua nevralgica posizione geografica.

Posta su un'altura lungo l'antica via consolare che collega la Puglia alla Campania, Bovino domina il famoso "vallo del Cervaro", noto anche per i briganti che lo infestavano nel XIX secolo.

Oltre ad ammirare la ricchezza artistica e storica di questa cittadina, abbiamo potuto apprezzare anche la gastronomia bovinese, sia durante il ricco e gustoso pranzo, sia nel punto vendita di un salumificio dove in molti abbiamo assaggiato ed acquistato salumi e formaggi tipici.



ULTIME CONVENZIONI

**utilizzabili solo su presentazione della
tessera associativa**

*Elenco completo e maggiori informazioni su:
www.assobancrp.it*

Referente: Anna Cardone
Tel. 080.5217729 - 339.6008195

WSpace Wellness Village in VILLA CAMILLA

Via Card. Agostino Ciasca n 2 - Bari
Tel. 080.5045504

info@wspace.it hammam@wspace.it

Piscine interne, sala cardio fitness, corso open, acquafitness, parcheggio.

Per i **soci** e per i **parenti affini di 1° grado**, debitamente identificati, **sconto del 10%** sulle formule annuali 2013/2014 (EASY GIM, EASY WATER, SMART e PREMIUM).

TEATRO BRAVOFF

via Stoppelli n.18 - Bari
Tel. 329.4782068 - 388.9399335
infolabautta@libero.it
pagina Facebook "Teatro Bravoff"

Rassegna di cinque spettacoli di teatro/musica/comicità, riferiti al territorio pugliese, che hanno ottenuto successo anche su palcoscenici extra regionali.

Abbonamento a 3 spettacoli € 27.

Per gli abbonati, ulteriore sconto del 40% sugli spettacoli fuori abbonamento.

MULTISALA "GALLERIA" - Bari

Biglietti acquistabili presso l'Associazione.

€ 4,50 e € 6,50 per i films in 3D
utilizzabili tutti i giorni

MULTISALA SHOWVILLE

Mungivacca (BA) Tel. 080/9757081-4
presentando la tessera sociale al botteghino

Da lun. a ven. € 4,50 - € 6,50 (3D) - occhiali € 1,00
Sabato € 5,50 - € 7,00 (3D) " "
Domenica e festivi - € 6,00 - € 7,50 (3D) "

RISTORANTI MCDONALD'S BARI

www.mcdonalds.it

Cinque Ristoranti McDonald's: **Via Sparano** (fronte stazione), **Bari Mungivacca c.c. IKEA**, **Bari S. Caterina c.c. Mongolfiera Ipercoop**, **Bari Tangenziale Uscita 5** (San Paolo), **Casamassima (Ba) c.c. Auchan**.

La convenzione prevede: il rilascio della "**BONUS CARD**", una tessera che consente di ricevere, su tutti i prodotti McDonald's, uno **sconto del 20% dal lunedì al venerdì fino alle h 18.00**, escluso i festivi e prefestivi ed uno **sconto del 10% tutti i giorni a qualsiasi ora**.

La Card **non è cumulabile con altri sconti** o promozioni in corso (Fidelity Cards, Happy Hours, coupons) e non utilizzabile per l'acquisto di prodotti o servizi inerenti le feste di compleanno o simili.

La tessera verrà **rilasciata ai soci presso i ristoranti, a presentazione del tessera associativa e salvo compilazione di un modulo**.

Negozi BARI

ELLEFFESTORE - ECO STORE

www.elleffestore.it

Piazza Umberto I, 59

tel.080.9753190 ba.umberto@elleffestore.it

Via Giulio Petroni, 104-E ang. Alfaraniti

ba.petroni@elleffestore.it

Via Piccinni, 145 ang. De Rossi

ba.piccinni@elleffestore.it

Via Stefano Jacini, 28/A

ba.jacini@elleffestore.it

Negozi specializzati nella vendita di:

- cartucce, toner, inchiostri e carta per stampanti, fax e fotocopiatrici;
- ricambi e accessori per auto e moto.

La convenzione riserva ai soci il rilascio di una **Vip Card** personale e numerata, che verrà rilasciata presso i negozi, su presentazione di tessera associativa e compilazione di un modulo. La tessera consente di ricevere, **oltre al prezzo da grossista:**

- **lo sconto del 10%** su accessori e ricambi auto e moto, cartucce-toner-carta a marchio EcoStore (escluso clientela Business), accessori e ricambi telefonia;
- **lo sconto del 5%** su cartucce-toner originali, cartucce e toner EcoStore su prezzi riservati alla clientela business, carta per fotocopie.

ISCRIZIONI

- * Giuseppe Andriani
- * Giancarlo Fanelli
- * Adriana Fanelli

PROGRAMMA TURISTICO 2014

25/26/27 febbraio 2014
A ROMA DA PAPA FRANCESCO
 (dare la disponibilità entro fine novembre)

15 marzo 2014
VISITA AI BORGHI PIU' BELLI D'ITALIA:
CISTERNINO
 (da confermare entro il 15 febbraio)

Proposte di viaggio
 per la seconda quindicina di maggio.
Dare la disponibilità entro fine dicembre.

BARCELLONA, GIRONA,
 monastero di **MONTSERRAT** (5 gg. 4 notti)

oppure:

Capitali baltiche:
VILNUS, RIGA, TALLIN (8 gg. 7 notti)

Mimmo Valerio - valeriodom@libero.it tel.
080.742496 - cell. 335.6733053

Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia UBI < Banca Carime

Presidente Onorario: Vincenzo Pinto
Presidente: Andrea Dolce
Vice Presidente Vicario: Francesco Paolo Masi
Vice Presidente: Fedele Castellano
Segretario: Anna Cardone
Tesoriere: Anna Maria Menolascina
Vice Tesoriere: Giuseppe Di Taranto
Consiglieri: M. Luciano Bruni, Pasquale Caringella,
 Carmela Ferrara, Carlo Lorusso, Domenico Ranieri,
 Domenico Valerio, Carmine Vece
Revisori: Donata Fanelli (Presidente),
 Alessandro Aulenta, Piergiorgio Perlini
Probiviri: Marcello Campaniello (Presidente),
 Arcangelo Ferrari, Pasqua Luce

Redazione notiziario "Nuova realtà"

Direttore responsabile: Francesco Posca
Direttore editoriale: Andrea Dolce
Grafica e impaginazione: Margherita Zompì Dolce

VITA ASSOCIATIVA

S

- 2 È tempo di auguri e innovazioni
di Andrea Dolce
- 3 Convocazione
Assemblea Straordinaria
- 4 Le pensioni ...
un bancomat del Governo?
di Andrea Dolce

O

SOCIETA'

- 5 Lo Sport e i valori dimenticati
di Gennaro Angelini
- 6 Fondazione C.R.Puglia
Nuovo Direttore Generale

M

SALUTE

- 7 L'arancia:
un prezioso dono della natura
di Margherita Dolce
- 10 L'ernia del disco lombare
di Antonio Colamaria

M

NOTIZIE UTILI

A

- 15 Migliore offerta elettricità e gas
Obbligo di pneumatici invernali
o di catene a bordo
a cura di Giuseppe Di Taranto

R

RECENSIONI

- 16 Don Michele Patruno
di Giovanni Paparella
- 17 Leggendo... leggendo ...
di Brunella Colella Bruni

I

INIZIATIVE

- 18 Castagnata 2013
di Margherita Dolce
- 19 Convenzioni
a cura di Anna Cardone
- 20 Programma turistico
a cura di Mimmo Valerio

O

Annunci

Notiziario dato alla stampa il 11 novembre 2013
GLI ARTICOLI PUBBLICATI IMPEGNANO TUTTA E SOLO
LA RESPONSABILITA' DEGLI AUTORI.