

# VerdEtà

LA RIVISTA PER I SOCI CHE TI INFORMA E TI CONSIGLIA

N° 95 | Bimestrale | Luglio 2024

**SPECIALE  
XXV FESTA NAZIONALE**

**FOCUS  
INTELLIGENZA ARTIFICIALE**



Pensionati



Edizioni CNA  
Sede ed amministrazione  
Piazza Mariano Armellini, 9A - 00162 Roma  
Tel. 06441881 - 0644188800  
[www.pensionati.cna.it](http://www.pensionati.cna.it)

**Direttore responsabile**

Pietro Romano  
([romano@cna.it](mailto:romano@cna.it))

**Direttore Editoriale**

Mario Pagani  
([verdetà@cna.it](mailto:verdetà@cna.it))

**Redazione**

Coordinamento Livia Pandolfi

**Comitato di redazione**

Mario Pagani, Giovanni Giungi, Pietro Romano, Livia Pandolfi, Susanna Bernardini, Jacopo Basili, Maria Rosa Battan, Andrea Battistoni, Mario Filippello, Sergio Giacchi, Valter Marani, Antonio Mecca, Elena Pezzetta, Maria Francesca Picchio, Tina Pugliese.

**Progettazione grafica e impaginazione**

Tiziana Barone (Albavision Srl)  
[www.albavision.eu](http://www.albavision.eu) - [info@albavision.it](mailto:info@albavision.it)  
Photo Editor: Adolfo Brunacci (Albavision Srl)

**Stampa:** Postel SpA

Via Campobello 43 - 00071 Pomezia (RM)

Registrazione presso il Tribunale di Roma n° 405/2006 dell'08/11/2006



Il marchio della  
gestione forestale  
responsabile

Di questo numero sono state diffuse 204.415 copie - Stampato su carta riciclata

# PAGINATRE

Care Lettrici e Cari Lettori, apriamo questo numero di Verdetà dando evidenza della consueta Festa annuale, ormai al 25° appuntamento, tenutasi in Puglia all'inizio di giugno. Molti sono stati i riscontri positivi, e di questo dobbiamo essere grati a tutti coloro hanno lavorato all'organizzazione, ed ancor più soddisfacente è stato il dato delle presenze, il più alto degli ultimi anni. Ora la sfida sarà provare a ripetersi, come ha sottolineato argutamente il Presidente Giovanni Giungi...

Per me è stata la prima occasione, e debbo dire che ne ho avuto un'ottima impressione. Vacanza, certo, ma occasione per stare insieme, per condividere riflessioni, per incrociare esperienze diverse, insomma un vero arricchimento per tutti.

La ciliegina sulla torta è stata sicuramente la presenza di Michele Mirabella, a tutti noto per la storica conduzione del programma televisivo Elisir, che è intervenuto all'evento organizzato nell'ambito della Festa in cui abbiamo presentato l'indagine sul Ben-Essere realizzata nei mesi scorsi con il supporto del Professor Andrea Ciarini dell'Università La Sapienza di Roma.

Non possiamo, altresì, non mettere in risalto anche la presenza del Presidente della CNA, Dario Costantini, a conferma di un costante e positivo intreccio delle sinergie nell'ambito della Confederazione.

Più avanti trovate invece una intervista ad Alessandro Del Carlo, Presidente dell'Associazione Pensionati della CIA, che ha assunto da marzo il ruolo di Coordinatore del CUPLA, con cui abbiamo condiviso nei giorni scorsi il documento programmatico in cui si rileva innanzitutto l'esigenza di un potenziamento dei livelli regionali e territoriali del Coordinamento, nella consapevolezza che su alcuni temi prioritari, primo fra tutti le politiche socio-sanitarie, il livello istituzionale di riferimento è la Regione.

Per quanto ci riguarda, continueremo convintamente a sostenere il CUPLA, in ragione della necessità di dover operare unitariamente per sostenere e per tutelare al meglio le esigenze



Mario Pagani

Segretario Nazionale CNA Pensionati

dei pensionati.

Vi segnalo, inoltre, la riflessione dell'amico Claudio Di Donato in merito allo stato di salute delle democrazie occidentali, e della nostra in particolare. A fronte del dato, comunque preoccupante, della partecipazione alle recenti elezioni europee, il pezzo offre un punto di vista articolato e circostanziato rispetto ad alcuni allarmi sulla "crisi della democrazia".

Su questo filone, non potevamo non ricordare, a 50 anni di distanza, il referendum sul divorzio, una pagina sicuramente significativa nella storia del nostro Paese, e lo abbiamo fatto attraverso un commento dell'amica Mariarosa Battan, che quella storia l'ha vissuta da protagonista.

Da ultimo, ci è sembrato utile proporre un paio di riflessioni in merito all'Intelligenza Artificiale, che sfruttando al massimo funzioni matematiche porta a simulare l'intelligenza umana. Si tratta di processi che stanno già modificando le nostre vite, auspichiamo davvero in meglio.

Buona lettura

# SOMMARIO



**01**

**SPECIALE  
XXV FESTA**

E' tempo di un  
ministero per la  
terza età

**PAGINA 6**

**02**

**IN PRIMO PIANO**

La democrazia  
non è in  
crisi, si sta  
autoriformando

**PAGINA 11**

**03**

**DALLA UE**

Bisognosi o no,  
tanti ultra 65enni  
non lasciano il  
lavoro

**PAGINA 14**

**04**

**ATTUALITA'**

Ludopatia:  
prevenirla è  
meglio che  
curarla

**PAGINA 16**

**09**

**SOCIALE**

E la chiamano  
estate

**PAGINA 28**

**10**

**SPAZIO DONNA**

La pace  
delle donne

**PAGINA 30**

**11**

**DIETOLOGIA**

Alimenti  
demonizzati:  
i grassi

**PAGINA 32**

**12**

**PSICOLOGIA**

Le vacanze estive  
con i nonni:  
generazioni a  
confronto

**PAGINA 33**



---

**05**

---

**L'INTERVISTA**  
Alessandro Del  
Carlo, nuovo  
coordinatore del  
CUPLA

---

**PAGINA 18**

---

**06**

---

**FOCUS**  
Intelligenza  
Artificiale  
(AI)

---

**PAGINA 20**

---

**07**

---

**BENESSERE**  
Tutti i benefici  
della siesta

---

**PAGINA 24**

---

**08**

---

**LAVORO**  
I riflessi delle  
dinamiche  
demografiche sul  
lavoro

---

**PAGINA 26**



---

**13**

---

**GERIATRIA**  
Sintomi della  
menopausa,  
finalmente  
qualche novità

---

**PAGINA 34**

---

**14**

---

**FITOTERAPIA**  
I 38 rimedi dei  
Fiori di Bach

---

**PAGINA 35**

---

**15**

---

**VETERINARIA**  
In estate  
proteggiamo  
i nostri animali  
dal caldo

---

**PAGINA 36**

---

**16**

---

**DAL  
TERRITORIO**  
**LIBRO DEL  
MESE**  
**RELAX**

---

**PAGINE 38/49**



# E' tempo di un ministero per la terza età



---

**SPECIALE  
XXV FESTA CNA PENSIONATI**

---

**LIVIA PANDOLFI**

---

**01**

Un ministero dedicato agli over 65. E' questa l'idea lanciata dal Presidente Nazionale della Cna Dario Costantini intervenuto al convegno "Il Ben-essere per noi" alla XXV edizione della festa di CNA Pensionati, celebrata dall'1 all'8 giugno presso il Torreserena Resort di Bluserena a Contrada Marinella (TA). La manifestazione si è svolta alla presenza del Presidente nazionale di CNA Pensionati, Giovanni Giungi, il Segretario Nazionale di CNA Pensionati Mario Pagani, il Professor Andrea Ciarini del Dipartimento Scienze sociali

ed economiche dell'Università La Sapienza e il giornalista e divulgatore Michele Mirabella. "Viviamo tempi difficili – ha detto Costantini concludendo la manifestazione – ma dobbiamo riconoscere che il nostro Paese è un po' troppo indietro nell'assistenza agli anziani ed è necessario recuperare i ritardi". Il presidente della CNA ha poi riconosciuto l'importanza di CNA Pensionati all'interno della Confederazione "Siete coloro che hanno contribuito a renderci forti – ha detto ai presenti – e se la

CNA è oggi una grande realtà è anche grazie a voi”.

L'evento ha restituito i risultati del Rapporto realizzato da CNA Pensionati con la collaborazione del Professor Andrea Ciarini, del Dipartimento di Scienze Sociali ed Economiche dell'Università La Sapienza. “Vivere bene nella terza età non è solo questione di salute – ha spiegato il Presidente di CNA Pensionati Giovanni Giungi in apertura – ma anche e soprattutto di benessere. La pensione, che oggi rappresenta una condizione lunga della vita, deve essere sempre di più una fase importante della propria esistenza e i pensionati devono essere messi in grado di generare valore per tutta la società”.

I risultati della ricerca, a cui hanno risposto 4.000 associati sono stati illustrati dal segretario Mario Pagani e dal Professor Andrea

Ciarini. Al centro dell'indagine la percezione e la valutazione dei servizi di welfare locale, la qualità dell'orientamento ricevuto all'accesso ai servizi territoriali, la partecipazione dei pensionati al lavoro e al volontariato, l'utilizzo del tempo libero e l'attività fisica, l'importanza di viaggi e vacanze.

“L'invecchiamento della popolazione del nostro Paese è un fatto oggettivo – ha detto Mario Pagani – ma se è vero che viviamo di più è necessario che

si viva anche bene”. “La risposta ai nuovi bisogni legati alla terza e alla quarta età non può essere ridotta solo a un problema di prestazioni di welfare – ha aggiunto - i nuovi equilibri sociali e demografici impongono scelte di più ampio respiro legate alla promozione dell'invecchiamento in buona salute, alla prevenzione dei fattori di rischio, di isolamento e solitudine, alla partecipazione e socializzazione, in una parola al benessere fisico, mentale, sociale

“La pensione, che oggi rappresenta una condizione lunga della vita, deve essere sempre di più una fase importante della propria esistenza e i pensionati devono essere messi in grado di generare valore per tutta la società.”



Giovanni Giungi





e anche lavorativo”.

La ricerca, a cui hanno risposto il 59,3% degli uomini contro il 40% delle donne, prevalentemente appartenenti a un nucleo familiare di due persone (57,4%), fotografa una situazione familiare in cui la disabilità è presente nel 18% dei casi, con famiglie che vivono o in città medio grandi (oltre il 40%) o in centri con meno di 50mila abitanti (quasi 35%). A portata di mano, dunque, dovrebbero esserci i servizi di welfare, assistenza e salute.

E' davvero così? “Quando si parla di welfare – ha chiarito il Professor Andrea Ciarini – non ci si può riferire soltanto a un insieme di servizi e politiche più o meno complicate ma anche a quelle prestazioni che consentono di vivere una vita attiva nella propria comunità”.

Non a caso i pensionati, per il 29%, hanno indicato come servizio maggiormente utilizzato nell'ultimo anno proprio le attività sportive e di benessere quotidiano. Seguono nel 19% dei casi i servizi di segretariato

sociale che consentono di sapere quali prestazioni sono disponibili e come accedervi.

“I pensionati della CNA danno un giudizio sostanzialmente positivo dei propri servizi territoriali (il 47% li definisce buoni, il 12,2% ottimi)





Michele Mirabella e Dario Costantini

“I nuovi equilibri sociali e demografici impongono scelte di più ampio respiro legate alla promozione dell’invecchiamento in buona salute, alla prevenzione dei fattori di rischio, di isolamento e solitudine, alla partecipazione, socializzazione, in una parola al benessere fisico, mentale, sociale e anche lavorativo”.

– spiega Ciarini ma soprattutto usano molto i Patronati e i Caf (38,8%) che si dimostrano essere punti di riferimento per l’accesso al welfare nel proprio territorio”. Ciarini ha poi ribadito l’importanza di sostituire ai trasferimenti monetari che attualmente lo Stato utilizza nelle prestazioni di welfare, una rete di servizi integrati che potrebbero essere offerti da filiere di imprese dedicate. Sorprende, ma non troppo, l’indicazione dei social e internet (20,7%) come fonte di informazione che aumenta nella fascia di età oltre gli 85 anni per motivi, forse, di isolamento ma che dimostra come le nuove tecnologie stiano diventando centrali. Secondo questa indagine i pensionati preferiscono riposarsi, ma sono felici di lavorare ancora saltuariamente sino ai 75 anni (intorno al 25% e poi sempre

meno) soprattutto per trasferire i loro saperi alle nuove generazioni. Infine i pensionati CNA dichiarano di dedicare tempo alle attività sportive e di socializzazione (60% circa sport, 42% socializzazione), al volontariato e ai viaggi. Tra gli interventi più apprezzati, infine, quello di Michele Mirabella che ha intrattenuto la platea con il racconto della sua vita di artista e con la sua ironia, non senza citazioni celebri come quella di Franz Kafka: “La giovinezza è felice perché ha la capacità di vedere la bellezza. Chiunque sia in grado di mantenere la capacità di scorgere la bellezza, non diventerà mai vecchio.”

# 02 La democrazia non è in crisi, si sta autoriformando

---

**IN PRIMO PIANO**

---

**CLAUDIO DI DONATO**

---

Ero uno studente liceale quando per la prima volta ascoltai l'espressione "crisi della democrazia". È passato quasi mezzo secolo e quella tesi non mi convinceva allora e ancor meno oggi. E negli anni '70 la democrazia non c'era in Grecia, Spagna e Portogallo, era un miraggio nell'est Europa e non esisteva in Sudamerica. Sembra un paradosso ma si parla di crisi del modello democratico, anche se dopo 24 secoli la democrazia non è più una delle forme di governo possibili ma un orizzonte imprescindibile. Non più un'alternativa ma la forma di governo legittima per eccellenza. Lo confermano le centinaia di milioni di persone che mettono a rischio la propria vita per affermare il modello della democrazia liberale a ogni latitudine. Lo confermano soprattutto quei paesi che si richiamano ai valori democratici salvo poi calpestarli

quotidianamente. Negli anni '40 solo 11 paesi al mondo erano organizzati secondo principi democratici, nel 2000 erano 116, nel 2018 sono scesi a 102. Non sono dittature o regimi autoritari, sono soltanto un po' meno democratici.

La democrazia ha da sempre alimentato dubbi e incertezze. Leo Longanesi disse che "soltanto sotto una dittatura riesco a credere nella democrazia". Persino nell'antica Grecia lo scetticismo era evidente. Socrate venne condannato a morte con un voto di maggioranza, Platone preferiva il governo dei saggi (sofocrazia), Aristotele temeva la tirannide delle masse (oclocrazia).

Perché allora negli ultimi anni assistiamo, in particolare nell'ex mondo occidentale, a una sorta di de profundis della democrazia? Per tentare di formulare una risposta è necessario individuare strumenti efficaci per misurare il fenomeno.



Il più utilizzato è la partecipazione al voto degli elettori. Forse è quello più semplice da leggere ma la connessione è bizzarra. Per l'elezione di Biden la percentuale dei votanti ha toccato il 66%, nel 1960 Kennedy superò Nixon per un pugno di voti e gli aventi diritto che si recarono nei seggi sfiorò il 40%. Eppure l'America di Biden è l'emblema della "recessione democratica" mentre quella di Kennedy ha rappresentato il simbolo dei valori.

Il voto rappresenta il momento più elevato del processo democratico, come l'eucarestia nella celebrazione della messa. Ma nella vita democratica come in quella dei cristiani c'è molto altro. Una riflessione interessante è stata elaborata dal costituzionalista americano Frank Michelman che ha paragonato la democrazia liberale a una pianta: se il terreno

è fertile crescerà rigogliosa se il terreno è arido è destinata ad appassire.

Allora si dovrebbe volgere lo sguardo non alla dotazione genetica del modello democratico ma al contesto sociale, storico ed economico nel quale la pianta della democrazia deve crescere. Esistono antiche condizioni inospitali, alle quali se ne aggiungono di recenti come la debolezza dei partiti politici (almeno in gran parte dell'Occidente), l'aumento delle disuguaglianze, i tentativi mal riusciti di spostare le decisioni a livello sovranazionale.

A questo elenco vanno aggiunte altre condizioni. La crisi di credibilità della grande stampa. Come scrisse Luigi Einaudi, sono stati i grandi giornali indipendenti europei a creare alla fine dell'800 l'opinione pubblica, pilastro fondamentale

delle democrazie moderne, più ancora del voto universale. Altra condizione è la trasformazione profonda del capitalismo nonché la sua elevata velocità che hanno avuto un notevole impatto sulle forze politiche che storicamente hanno rappresentato il mondo del lavoro dipendente. Non è solo la dissoluzione del modello postfordista e l'affermazione della finanza quale principale motore dei cicli economici, nel bene e nel male. Il capitalismo del XXI secolo ha abbandonato il binomio con la democrazia liberale (la Cina è il miglior esempio di capitalismo di regime) per sposare e usare l'idea del mondo globalizzato, abbattendo barriere e ponendosi al di sopra delle regole, tentando di esercitare una nuova forma di potere assoluto.

Un'altra e recente condizione inospitale è la incapacità degli

Stati nazione di misurarsi con fenomeni come i flussi migratori, i cambiamenti climatici, la sicurezza internazionale. Il filosofo Alessandro Ferrara ha osservato che "l'Unione Europea in fondo è l'idea di porre il modello democratico davanti alla necessità di sopravvivere alla fine del nesso tra nazione, mercato nazionale, cultura, lingua e memorie comuni a cui era collegato il sistema degli Stati-nazione".

Un tale quadro sembra non offrire alcuna speranza alle democrazie. Guai però a sottovalutare la capacità di autoriformarsi dei sistemi democratici. Negli ultimi 30 anni le democrazie non sono rimaste immobili. Nella visione di John Rawls, il più influente filosofo politico dell'ultimo secolo, "il potere politico è esercitato in modo corretto solo quando è in armonia con una costituzione i cui principi essenziali siano accolti da tutti i cittadini". È questa definizione che distingue l'uso legittimo del potere dall'uso arbitrario della forza. Ci saranno sempre atti del governo, sentenze della magistratura e provvedimenti del parlamento che non incontreranno il consenso di ogni singolo cittadino. Quasi non ce ne siamo accorti ma negli ultimi 30 anni è sparito il tacito consenso dei governati, rimpiazzato dall'idea che la legittimità dell'ordinamento politico si misura soltanto a livello della costituzione.

Specialmente nella vecchia Europa e negli Stati Uniti da tempo assistiamo a un utilizzo più maturo e consapevole del potere da parte del titolare della sovranità, e cioè il popolo. Tra il 1992 e l'anno scorso ci sono stati oltre 100 referendum nei singoli paesi europei (e un terzo bocciati) su questioni attinenti il livello costituzionale,

sia nazionale che con riferimento all'architettura dell'Unione Europea. Solo per citarne alcuni, la Brexit, il no svizzero all'ingresso nell'UE, e la bocciatura francese alla costituzione europea. Osservando l'Italia nel 2006 e nel 2016 i cittadini hanno bocciato le modifiche costituzionali approvate dal parlamento. Il governo attuale ha già annunciato che la riforma per l'introduzione del premierato sarà comunque sottoposta a referendum popolare. Sono tutti segni inequivocabili che la democrazia ha iniziato a rivedere

la sua nozione di legittimità. Al tempo stesso sta studiando, ancora con risultati modesti, per imparare a funzionare in modo più efficiente su scala sovranazionale. In questa evoluzione del modello democratico la celebre frase di Winston Churchill "la democrazia è la peggior forma di governo, eccezion fatta per tutte le altre forme che si sono sperimentate finora" forse deve essere modernizzata: "la capacità di autoriforma della democrazia è superiore a quella di qualunque altro regime politico".



# Bisognosi o no, tanti ultra 65enni non lasciano il lavoro

## COSA SUCCEDDE NELLA UE

---

### FOCUS

---

### PIETRO ROMANO

---

Francesco è un restauratore di quasi settantacinque anni tornato al lavoro da qualche tempo. Con successo.

Ha cominciato da ragazzino di bottega appena terminate le scuole di avviamento professionale, ma in realtà il garzone lo faceva da prima e il lavoro lo aveva già annusato, per così dire, in lunghe estati non oziose. Da autodidatta è diventato un esperto di prodotti e processi e ora usa anche olii e quant'altro di ultimissima generazione. Per decenni artigiano, ancora ama definirsi "padrone di me stesso e

grato solo ai miei clienti".

Ora deve rifiutarli, i clienti, non essendo riuscito a trovare un aiuto in bottega a cui trasmettere competenze e lavoro, ma la "nuova" attività va a gonfie vele benché i guadagni non siano di certo eccessivi, operando lui a regola d'arte e con onestà. Però le entrate aggiuntive alla pensione, alquanto risicata, fanno di sicuro comodo a Francesco e alla moglie. Ovviamente non gli abbiamo chiesto a quanto ammontano né quale sia la percentuale sul reddito complessivo delle entrate da lavoro. Chissà quindi se rientra

# 03





nella media italiana, Francesco, oppure di un altro Paese europeo quale emerge dalla indagine redatta da "The European House – Ambrosetti" sui dati dell'Ocse (l'organizzazione internazionale di studi economici dei Paesi a economia di mercato più sviluppati), una indagine relativa alla quota di reddito da lavoro sui redditi complessivi degli ultra 65enni.

Questa indagine è la fotografia indiretta della vita odierna nella terza età. Frutto di cambiamenti epocali nel campo previdenziale e, non va trascurato, di uno stato di salute dei meno giovani impensabile fino a pochi decenni fa. Ma anche conseguenza del combinato disposto di crisi demografica e peggioramento dei bilanci pubblici, sempre meno generosi nel riconoscere

il diritto al benessere al quale si era abituati, soprattutto nei Paesi dell'Europa occidentale.

In Italia tre quarti dei redditi degli ultra 65enni sono assicurati dalla previdenza pubblica. Solo il 5,3% dalla previdenza privata. E il 19,7% da redditi da lavoro.

Sul fronte dei redditi da lavoro, nel Vecchio Continente la quota più alta è toccata dai Paesi dell'Europa Orientale. E' la Lettonia a guidare questa classifica, che presenta ovvii aspetti negativi perché è il sintomo di una costrizione al lavoro di persone non sempre in piena salute e comunque in età avanzata. Nel Paese baltico il 41,2% del reddito medio degli ultra 65enni ha quale fonte ancora il lavoro. A seguire le vicine Estonia e Lituania (34,9%), poi la Polonia (33,3%), la Slovacchia (32,6%), l'Ungheria (25,9%), la

Slovenia (23%), la Repubblica Ceca (21,7%), la Spagna (20,4%) e la Grecia (19,9%) a chiudere le prime dieci posizioni. Undicesima è l'Italia (appunto con il 19,7%) dove le numerose e onerose riforme della previdenza hanno inciso sulla vita, lavorativa e non, dei cittadini in maniera evidentemente più drastica che in altri Paesi europei di pari taglia e importanza socio-economica. In Germania, a esempio, la quota di reddito ancora garantita dal lavoro tra gli ultra 65enni tocca il 17,9%, nel Regno Unito giunge al 15,3%, in Francia – livello minimo nel Vecchio Continente – si riduce al 6,4%. Ma anche a Parigi e dintorni ormai si discute di riforme della previdenza che condurranno giocoforza, purtroppo per i transalpini è facile ipotizzarlo, a una situazione più "italiana".

---

# Ludopatia: prevenirla è meglio che curarla

---

**ATTUALITÀ**

---

**VITTORIO DI GUILMI**

---

Non solo un vizio, ma una vera e propria patologia con i contorni di una emergenza sociale. È la ludopatia, la dipendenza dal gioco d'azzardo. Una piaga che in Italia affligge più di un milione e mezzo di persone (e le loro famiglie) e diventa più frequente con l'avanzare dell'età. Un giro d'affari di oltre 90 miliardi di euro l'anno, che spesso vede vittima chi non può permetterselo.

Secondo un'indagine condotta dall'Osservatorio di Ricerca Nomisma, nel nostro Paese il 25% degli over 65 gioca regolarmente. Chi gioca, dichiara di farlo per distrarsi dai problemi o per curiosità. Un vizio che colpisce più gli uomini che le donne, diffuso soprattutto al Sud e nel Nordovest. Sempre secondo i risultati di questa ricerca, eseguita nel 2021 ma ancora la più recente per completezza, gli anziani giocano più frequentemente al gratta e vinci, ma sviluppano dipendenze anche con le slot machine, le videolottery e le scommesse sportive, e per giocare si recano in luoghi fisici come bar, tabaccherie, casinò, persino centri per

anziani.

È proprio il facile accesso al gioco, insieme alla condizione di isolamento sociale tipico di molti anziani in difficoltà, uno dei maggiori fattori di rischio che aumenta le probabilità di cadere nella dipendenza. Ecco allora che diventa particolarmente importante saper cogliere alcuni campanelli di allarme, la cui lettura è fondamentale per provare ad arginare il fenomeno quando è ancora all'inizio. Chi gioca, il più delle volte, presenta anche altre fragilità: economiche, sanitarie, psichiche, sociali, relazionali. Alcuni studi, ad esempio, collegano malattie come l'alzheimer e il parkinson e la ludopatia nelle fasi iniziali della patologia, quando lo sviluppo del cortisolo, l'ormone responsabile di stanchezza, depressione e calo della memoria, conduce allo smarrimento e al danneggiamento dei freni inibitori. Chi comincia a giocare, inoltre, spesso smette anche di prendersi cura di sé, sparisce per lunghi periodi e ha gravi dimenticanze.

C'è poi un altro aspetto da





considerare. Come per molte altre dipendenze, i giocatori mentono per nascondere questa debolezza, oppure tendono a dare informazioni solo parziali. Ne segue che il fenomeno rimane sommerso. Al pari di altre sindromi da dipendenza, anche la malattia del gioco ha radici nel bisogno di sfuggire a una causa di stress e malessere. Individuare tale causa e affrontarla in maniera corretta è un passo fondamentale per evitare che ciò che all'inizio viene erroneamente percepito come svago si trasformi presto in patologia. In questo scenario, il momento

del pensionamento è un passaggio particolarmente critico. È infatti dimostrato che si gioca di più quando le responsabilità familiari si allentano e attraverso il gambling (termine inglese per indicare il gioco d'azzardo) molti anziani tentano di riempire quel vuoto lasciato da altre attività. Con l'avanzare degli anni aumentano anche ansia e depressione, e il gioco diventa una sorta di via di fuga alla ricerca di un senso di soddisfazione del tutto simile a quello connesso all'abuso di sostanze chimiche come nicotina, alcol o stupefacenti. A tutto ciò, ovviamente, va

aggiunto il danno economico: è dimostrato che non esiste un giocatore che vinca. È evidente come la ludopatia sia un tema sempre più urgente nella società, i cui effetti possono generare gravi ripercussioni a livello sociale e individuale, con gli anziani particolarmente esposti. Un consiglio per rimanere alla larga dalla brutta tentazione del gioco? Tenersi impegnati, coltivando una o più passioni, mantenere viva una fitta rete di contatti, non cominciare nemmeno per curiosità e con piccole somme e ricordare che con il gioco non si vince ma si perde soltanto: soldi e salute!

# CUPLA, un'unica voce per i pensionati artigiani, agricoltori e commercianti

INTERVISTA

AD ALESSANDRO DEL CARLO

---

L'INTERVISTA

---

JACOPO BASILI

---

05

Sostegno di sanità e pensioni. Questo l'obiettivo che anima il nuovo Coordinatore Nazionale del CUPLA Alessandro Del Carlo della CIA - Confederazione Italiana Agricoltori che ha assunto l'incarico il 21 marzo scorso, subentrando a Gian Lauro Rossi, di Anap-Confartigianato.

Il CUPLA è il contenitore tramite il quale le principali associazioni di rappresentanza dei pensionati da lavoro autonomo, ovvero artigiani, agricoltori e commercianti, svolgono unitariamente la propria attività di dialogo e confronto con le Istituzioni e le forze politiche.

Al nuovo coordinatore abbiamo rivolto alcune domande, così da comprendere meglio gli impegni futuri del CUPLA.

**Domanda. Presidente quali sono le priorità del suo mandato biennale?**

**Risposta.** Porre all'attenzione delle istituzioni, Governo e Parlamento, i problemi che vivono gli anziani, ovvero, la perdita del potere d'acquisto delle pensioni, impoverite dall'inflazione e dal drenaggio fiscale. Oltre le grandi difficoltà che incontrano nell'accesso ai servizi del sistema sanitario che rischia di perdere il suo carattere pubblico e universalista: liste d'attesa lunghe per visite ed esami che costringono ormai molti anziani a rinunciare alle cure. E ancora, l'applicazione parziale della legge sulla non autosufficienza il cui primo decreto attuativo emanato

dal Governo non pare proprio in linea con lo spirito della legge.

**D. Per quanto riguarda le attività a livello locale, quali sono i nuovi sviluppi per i coordinamenti regionali e territoriali del CUPLA?**

**R.** Si avverte una voglia di impegno e di protagonismo di molti coordinamenti regionali. Ci siamo dotati di un programma di lavoro aggiornato che interviene ulteriormente sui temi del reddito, della sanità, e dell'invecchiamento attivo, con l'obiettivo - in sostanza - della valorizzazione sociale dell'anziano nella società. In particolare sanità e sociale saranno il terreno di maggiore impegno dei coordinamenti CUPLA dei territori, essendo materie di riferimento per Regioni e Comuni.

**D. A livello nazionale, invece, quale sarà la prima iniziativa su cui si concentrerà il CUPLA?**

**R.** Abbiamo preso un impegno: la presentazione della ricerca del CER - Centro Europeo di Ricerca, commissionata dal CUPLA, dove si evince come in questi anni le pensioni abbiano subito una perdita enorme del potere d'acquisto, oltre ad una erosione dovuta al drenaggio fiscale. Tale fenomeno è stato più pesante proprio verso le pensioni più basse. Ad esempio dal 2009 al 2023 il drenaggio fiscale ha prodotto una perdita di oltre seicento euro annui per un trattamento lordo pari a 1.500 euro mensili. Ricordo che le pensioni di artigiani, commercianti e agricoltori mediamente stanno tutte nella categoria delle pensioni basse che hanno bisogno di attenzione e tutela costante.

Inoltre c'è anche un aspetto della ricerca che evidenzia il progressivo definanziamento della sanità pubblica. Ecco, questi dati

**Ci siamo dotati di un programma di lavoro aggiornato che interviene sui temi del reddito, della sanità, e dell'invecchiamento attivo, con l'obiettivo della valorizzazione sociale dell'anziano nella società.**

li dobbiamo porre all'attenzione del Governo già dalle prossime settimane.

**D. Vorremmo infine chiederle un commento sull'udienza dal Papa svoltasi nel mese di aprile: cosa ha provato?**

**R.** Incontrare Papa Francesco è stata una esperienza straordinaria che ha dato soddisfazione e gioia a tutti i partecipanti. Le nostre associazioni hanno contribuito al successo di quella bellissima giornata e tutti ne portiamo un caro ricordo. E' stato molto

importante ascoltare le parole del Papa con il richiamo al ruolo sociale dell'anziano, al valore della memoria così come alla funzione di sostegno e aiuto alle famiglie e nel rapporto con i nipoti. "Gli anziani hanno gli occhiali ma vedono lontano" ha detto Papa Francesco ad un certo punto. Come non legare questa espressione all'appello contro le guerre e in favore della pace? Una sollecitazione che dobbiamo sentire come impegno quotidiano anche tutti noi.



# Intelligenza artificiale, istruzioni per l'uso

**FOCUS**

**PIETRO ROMANO**

L'Intelligenza artificiale (AI) è una disciplina che si pone l'obiettivo di creare programmi capaci di simulare il comportamento e il ragionamento umano. I suoi sistemi sono in grado di adattare il proprio comportamento analizzando gli effetti delle azioni precedenti e lavorando in autonomia.

Tutto lascia prevedere che l'AI potrebbe modificare profondamente le nostre vite ma di certo il suo sviluppo è destinato a metterne in mostra luci e ombre in maniere crescenti.

Secondo il Parlamento europeo, la prosperità e la crescita economica dell'Unione europea



L'intelligenza artificiale si pone l'obiettivo di creare programmi capaci di simulare il comportamento e il ragionamento umano

sono strettamente legate a come verranno usati i dati e le tecnologie della connessione, e ha perciò elaborato, nel giugno 2023, il primo insieme di regole sulla materia, l'AI Act.

Ma quali sono i vantaggi e i rischi al momento dell'AI?

Con infrastrutture di alta qualità e un quadro normativo che protegga la privacy e la libertà di espressione, l'Ue potrebbe diventare un leader globale nell'economia dei dati (sempre più importante per la crescita) e nelle sue applicazioni.



L'AI potrà essere usata nella prevenzione dei reati e come ausilio nella giustizia penale, perché permetterebbe di elaborare più velocemente i grandi volumi di dati, valutando rischi e pericolosità.

Per i cittadini l'AI potrebbe significare una più efficiente assistenza sanitaria, sistemi di trasporto più sicuri, prodotti e servizi su misura, meno costosi e più resistenti, facilitare l'accesso all'informazione, all'istruzione, alla formazione e aiutare a rendere il posto di lavoro più sicuro perché le attività più pericolose possono essere demandate a robot.

Per le imprese l'AI può consentire lo sviluppo di una nuova generazione di prodotti e servizi, anche in settori nei quali le imprese europee sono già in una posizione di forza come l'economia circolare, l'agricoltura, la sanità, la moda, il turismo. Potrebbe offrire percorsi di vendita più fluidi e ottimizzati, migliorare la manutenzione dei macchinari, la produzione, la qualità, i servizi ai clienti e far risparmiare energia. Esiste, però, un rovescio della medaglia che a sua volta non va sottovalutato.

L'AI non può essere usata per problemi per i quali è strutturalmente inadatta, come spiegare o risolvere complesse questioni sociali.

Una sfida importante sarà quella di determinare la responsabilità per i danni causati da dispositivi o servizi azionati dall'AI. Se il produttore fosse privo di responsabilità potrebbe non essere incentivato a fornire prodotti ineccepibili ma nel contempo norme troppo severe potrebbero frenare l'innovazione. I risultati prodotti dall'AI



dipendono da come viene progettata e da quali dati vengano immessi, un processo che può essere influenzato anche intenzionalmente.

L'AI può anche minacciare la protezione dei dati (a cominciare da quelli relativi alla salute) e il diritto alla vita privata. Potrebbe portare alla scomparsa di posti di lavoro che solo nel lungo periodo potrebbero essere rimpiazzati. Infine, applicazioni di AI a contatto o integrate con il corpo umano possono essere pericolose se mal progettate così come un uso non regolamentato nella costruzione di armamenti potrebbe condurre a una perdita di controllo su armi anche dal potenziale altamente distruttivo.

---

# Ecco come l'intelligenza artificiale sta cambiando l'artigianato

---

**FOCUS**

---

**EMANUELA CAVALLO**

---



---

L'Intelligenza artificiale (AI) sta rivoluzionando molti settori, compreso l'artigianato. Grazie alle nuove tecnologie, è possibile sfruttare al meglio strumenti e macchine in grado di supportare i maestri artigiani nella realizzazione dei loro manufatti. L'Intelligenza artificiale (AI) può essere utilizzata nell'artigianato per diversi compiti, come, a esempio, la progettazione e la creazione di modelli 3D, la gestione automatizzata delle scorte e dei materiali, il controllo di qualità dei prodotti finiti e molto altro.

I vantaggi sono diversi: i tempi di produzione possono essere ridotti, i costi ottimizzati e la qualità dei manufatti migliorata. Con i dati giusti è molto più semplice creare prodotti personalizzati su misura per il cliente, attraverso algoritmi di analisi delle preferenze e dei gusti.

I campi d'applicazione sono notevoli, dal settore moda al benessere. Senza considerare altri comparti produttivi in cui di fatto la gestione del magazzino già si avvale dell'AI per ottimizzare le operazioni di stoccaggio, movimentazione e gestione degli stock. Viene utilizzata per analizzare i dati di inventario in tempo reale e prevedere la domanda futura, consentendo una migliore pianificazione degli ordini e una gestione più efficiente del magazzino. Facilita i percorsi di movimentazione all'interno del magazzino, riducendo i tempi di selezione e migliorando la produttività complessiva. Altre applicazioni includono la prevenzione delle perdite, la gestione automatizzata degli

ordini e la programmazione della manutenzione preventiva degli impianti.

Si possono risparmiare, insomma, tempo e denaro. Con l'automazione dei processi si evitano compiti ripetitivi e noiosi, riducendo così anche le risorse necessarie per completarli. Si possono analizzare enormi quantità di dati in modo rapido ed efficiente, fornendo visioni utili a prendere decisioni informate e a ottimizzare le operazioni. Si possono prevedere guasti e problemi su macchinari e impianti, consentendo interventi preventivi e riducendo i costi di manutenzione e riparazione; migliorare l'utilizzo delle risorse; intervenire sulla catena di subforniture e sulla logistica, riducendo i costi di produzione e di trasporto. In breve, l'Intelligenza artificiale può essere un alleato prezioso per ridurre i costi e aumentare l'efficienza in diversi ambiti, contribuendo a migliorare la competitività delle aziende. Tuttavia, è importante ricordare che l'intelligenza artificiale non è in grado di sostituire il talento e la maestria degli artigiani, ma piuttosto di supportarli e aiutarli a migliorare le proprie capacità. È quindi fondamentale che gli artigiani continuino a sviluppare le proprie competenze e a valorizzare il proprio know-how, per sfruttare al meglio le potenzialità offerte dalle nuove tecnologie. È importante saperla sfruttare in modo intelligente e creativo, per ottenere i migliori risultati e per continuare a far brillare l'arte e la maestria dei mestieri tradizionali.

Importante è ormai già



l'utilizzo dell'AI nella ristorazione e nell'intero mondo dell'enogastronomia. Sono tanti gli ambiti. Dalle ricette per ristoranti in grado di adeguarsi alle diverse intolleranze alimentari o di utilizzare ciò che resta in dispensa, in una logica antispreco. Al supporto nella gestione del locale e della sala, in particolare attraverso i gestionali di cassa, di prenotazioni e di ordini. Del resto la tecnologia ha già sostituito il vecchio taccuino del cameriere per prendere le ordinazioni al tavolo con un piccolo palmare in cui vengono selezionate le scelte, talvolta adottate in piena autonomia. Anche i pagamenti si adattano alle nuove tendenze e dato che si usa preferibilmente la carta rispetto al contante sono nate applicazioni per garantire comunque la mancia ai dipendenti.

# Tutti i benefici della siesta

---

## BENESSERE

---

### MARIA CONCETTA DI MARIO

---

Contrordine. Il riposo pomeridiano non fa male. Né rappresenta uno spreco di tempo causato da cattive abitudini alimentari. Anzi, fa bene al corpo e alla mente.

Evviva la siesta, allora! Oppure il riposino, la pennichella, il pisolino o come altro la si vuol chiamare questa pausa benefica universalmente conosciuta, appunto, come siesta, una pratica che risale agli antichi romani, una parola che deriva dal latino: (hora) sexta, "l'ora sesta", era infatti la prima ora del pomeriggio.

Per essere vantaggiosa la siesta deve rispettare poche, ma fondamentali regole. Innanzitutto non superare i 30 minuti, un lasso di tempo sufficiente per rilassare la mente e ricaricarsi di energie così da riprendere, rinfrancati, le attività pomeridiane. Altro aspetto

importante è che il riposino avvenga subito dopo pranzo e non nel pomeriggio inoltrato, al fine di non intaccare il ciclo del sonno notturno. Inoltre la posizione ideale è quella di accoccolarsi su una poltrona, magari con le gambe leggermente rialzate, evitando di sdraiarsi completamente per non affaticare il processo digestivo. È importante anche che l'ambiente circostante sia adeguato: luci soffuse per favorire la distensione, tenendo pc, smartphone e tablet lontani. È raccomandato tenere una temperatura adeguata, evitando di esporsi a fonti di calore o a correnti d'aria.

La pennichella è fondamentale per chi soffre di ipertensione. Negli anziani aiuta a migliorare l'attenzione. Inoltre, come dimostrano accreditati studi

Se dopo pranzo sentite le palpebre cadenti, non obbligatevi a rimanere svegli ma lasciatevi cullare tra le braccia di Morfeo. Al risveglio avrete dato una mano a cuore e cervello.



scientifici, riposini brevi e frequenti (almeno quattro volte a settimana) sono stati associati a una diminuzione dell'84% del rischio di sviluppare l'Alzheimer. Ma attenzione: la brevità del riposo è cruciale. Uno studio condotto su più di 2mila ultrasessantenni cinesi dimostra che sonni lunghi e troppo frequenti potrebbero generare, invece, scarse funzioni cognitive.

Perché abbiamo sonno dopo pranzo?

Una riduzione della produttività dopo pranzo è frequente ma, in determinate circostanze, soprattutto in certe stagioni, questa tendenza può essere acuita e dipende da diversi fattori. A influire è la tipologia di alimenti consumati: un abbondante pasto a base di carboidrati, per esempio, può affaticare il nostro organismo perché l'attività digestiva richiede un maggior consumo di ossigeno da parte dell'apparato digerente. Il caldo estivo favorisce la voglia



di dormire durante il giorno. La Società italiana di neurologia (Sin) ha diffuso i risultati di importanti studi scientifici che dimostrano i benefici della siesta. Uno studio della Northwestern University pubblicato nel 2022 su 'Current Biology' aveva indicato che le temperature superiori a 25 gradi spingono facilmente alla siesta perché esiste un termometro cerebrale che regola il metabolismo corporeo a seconda delle temperature esterne, innescando una sorta di "risparmio

energetico" nell'organismo.

Anche l'abitudine conta: se si è soliti dedicarsi un momento di relax dopo pranzo, il nostro corpo finirà con l'abituarsi e ce lo chiederà quotidianamente.

Alla luce di tutto ciò, quindi, se dopo pranzo sentite le palpebre cadenti, non obbligatevi a rimanere svegli ma lasciatevi cullare tra le braccia di Morfeo. Non solo al risveglio vi sentirete più in forma, ma soprattutto avrete dato una mano a cuore e cervello.

---

# I riflessi delle dinamiche demografiche sul mercato del lavoro

---

## LAVORO

---

**ANTONIO LICCHETTA**

---

Negli ultimi cinquant'anni, l'Italia ha assistito ad un costante calo delle nascite, un fenomeno che ha provocato, tra gli altri effetti, un significativo squilibrio tra chi entra e chi esce dalla fascia di età lavorativa. Questo trend ha comportato, e comporterà sempre più, una riduzione complessiva della forza lavoro e quindi del principale fattore produttivo di ricchezza.

È superfluo affermare come tale situazione ponga sfide cruciali per l'economia e il futuro del nostro Paese, se solo si pensa che da 59,2 milioni di residenti in Italia al 1° gennaio 2021, l'ISTAT ne prevede 54,2 milioni tra il 2030 e il 2050, e 47,7 milioni tra il 2050 e il 2070.

Negli anni più recenti, gli effetti negativi degli squilibri demografici sono stati attenuati dall'aumento dei tassi occupazionali e da un

saldo migratorio positivo, ma le prospettive future di breve-medio termine risultano davvero poco confortanti.

Infatti, i numerosi pensionamenti in atto dei baby boomers (la generazione nata tra il 1946 e il 1964) e il calo di attrattività del nostro Paese per i lavoratori migranti, con conseguente riduzione di nuova forza lavoro, aggravano progressivamente il problema, con seri riflessi negativi per la complessiva tenuta socioeconomica del nostro Paese. Se a ciò si aggiunge che sempre più numerosi giovani italiani, soprattutto laureati, lasciano il Paese per cercare all'estero maggiori soddisfazioni professionali e retributive, il quadro può dirsi non poco preoccupante.

Secondo i più recenti dati ISTAT, il tasso di natalità in Italia è sceso

ad un minimo storico di 7,6 per 1.000 abitanti nel 2023: un calo più che significativo rispetto ai 18 per 1.000 degli anni '60. Tra gli effetti più diretti di tale calo, vi è il rapido e generale invecchiamento della popolazione. Attualmente infatti, sempre secondo l'ISTAT, il 24,1% degli italiani ha più di 65 anni: quasi un quarto della popolazione. Il fenomeno è peraltro in continua ascesa, poiché il massiccio pensionamento dei già citati baby boomers, sta già riducendo la forza lavoro, e dai dati più attendibili è previsto che entro il 2030 circa il 40% dei lavoratori attuali sarà in pensione. E allora, quali interventi porre in essere?

Per mitigare gli effetti della crisi demografica sul mercato del lavoro, è necessaria anzitutto una seria pianificazione e gestione dell'immigrazione regolare. Gli occupati stranieri in Italia sono 2,4 milioni (il 10,3% del totale degli occupati nel Paese), e il loro contributo è essenziale soprattutto per settori come l'agricoltura e l'assistenza. Ma questi numeri non sono sufficienti ad apportare un contributo

decisivo al problema, anche alla luce dell'alto tasso di stranieri irregolari nel nostro territorio (con ovvie conseguenze negative sul gettito fiscale e contributivo, necessario per pagare servizi essenziali quali ad esempio scuola, sanità e sicurezza) e dei diversi settori produttivi nei quali si registrano patologiche carenze. Altro tema sul quale è necessario intervenire, è quello legato alla componente femminile nei processi produttivi.

Attualmente, infatti, solo il 55% delle donne italiane in età lavorativa è occupato: il tasso più basso in Europa, dove è pari al 69,3% (dati Servizio studi della Camera dei deputati. Dicembre 2023). Più robuste politiche di conciliazione lavoro-famiglia e misure contro le discriminazioni sono essenziali per tentare di inserire nel mercato del lavoro una maggiore componente femminile.

Infine, gli anziani. L'invecchiamento della popolazione crea un'asimmetria nella forza lavoro, con un numero crescente di lavoratori anziani. Garantire l'inclusione

e la permanenza nel mercato del lavoro di queste persone è essenziale, sia per il loro benessere sia per il complessivo sistema di welfare. Adeguare i modelli organizzativi, gli ambienti di lavoro e le misure di tutela della salute e della sicurezza è fondamentale per rispondere alle loro esigenze e a quelle dettate dai nuovi assetti demografici.

Alcune delle misure previste dalla Legge delega n.33/2023 (politiche di apprendimento permanente, riqualificazione e aggiornamento delle competenze, ecc.), sono strumenti chiave per mantenere gli anziani attivi nel mercato del lavoro. Secondo l'OCSE, l'Italia ha uno dei tassi di occupazione degli anziani più bassi tra i Paesi sviluppati, ed è pertanto cruciale ripensare i modelli organizzativi e produttivi del Paese, affrontare le discriminazioni basate sull'età e sulla disabilità, garantendo condizioni di lavoro adeguate per i caregivers e per coloro che rientrano al lavoro dopo malattie croniche.

Tutte misure necessarie, vista la grande sfida che l'intero Paese ha davanti.



---

# E la chiamano estate

---

## **SOCIALE**

---

**FEDERICA TROIANI**

---

Estate, tempo di vacanze, ferie e meritato riposo. Ma non per tutti. Con l'avanzare dell'età l'estate può essere un periodo solitario per molte persone anziane. Accade spesso che i familiari, gli amici, i vicini si assentino per andare in vacanza mentre alcuni servizi potrebbero subire delle interruzioni, negozi e attività chiudere e il quartiere spopolarsi. Si stima che saranno circa 8,5 milioni gli ultra 65enni che durante il periodo estivo si trasferiranno dall'abitazione principale per recarsi in una seconda casa, in strutture alberghiere o extra-alberghiere e in misura molto minore in residenze attrezzate. Quest'anno il ministero del Turismo ha stanziato cinque milioni di euro per l'attuazione di misure mirate a favorire il turismo del benessere e il turismo lento per gli over 65. Per i vacanzieri negli ultimi anni si sono moltiplicati pacchetti e offerte specifici per la terza età. Pianificare questo tipo di villeggiatura richiede una serie di attenzioni e accortezze nella scelta della destinazione e delle strutture ricettive che tengano in considerazione la salute psico-fisica dei viaggiatori. Per questo è consigliabile consultare il medico di fiducia e chiedere il

suo parere riguardo al viaggio. Il clima e la temperatura sono due fattori cruciali da tenere in considerazione, così come il mezzo di trasporto. Il consiglio è sempre quello di spostarsi in auto, un mezzo che concede la possibilità di fermarsi in qualunque momento per far fronte alle diverse esigenze ed emergenze.

A seconda dell'indole, grande importanza nella selezione delle strutture ricettive è ricoperta dall'aspetto della socialità. Quelle più gettonate infatti offrono maggiori possibilità di fare amicizia e divertirsi grazie ai servizi di animazione e agli spazi e alle attività comuni dedicati.

Ma sono tanti gli ultra 65enni che per scelta o per motivi di salute rimangono a casa nel periodo estivo e per chi tutto l'anno li assiste, familiari in primis, il pensiero di lasciarli da soli può essere fonte di preoccupazione e stress. Talvolta costringe addirittura a rinunciare alla propria di vacanza.

Se si lascia il parente anziano a casa è utile sapere che in diverse città esistono volontari che operano per associazioni e strutture, nate proprio per offrire loro assistenza nei periodi più critici. Ne è un esempio la Croce



Bianca, una Onlus presente quasi in tutte le città d'Italia. In estate, può risultare utile contattarla per usufruire del suo servizio di trasporto per gli spostamenti legati ad accertamenti diagnostici, esami medici, e così via. Ma la Croce Bianca non è l'unico organismo del genere: un altro contatto da segnare in agenda è quello dell'Auser, associazione di volontari impegnati nel valorizzare il ruolo degli anziani nella società, le cui sedi sono distribuite su tutto

il territorio nazionale. Infine, nella maggior parte delle città italiane sono presenti cooperative sociali che prestano assistenza agli over 65, anche di tipo non sanitario. E se si rompe un elettrodomestico o i nostri cari necessitano di un servizio specifico? Niente paura: molti artigiani rimangono "aperti per ferie" proprio per arginare questo tipo di emergenze. Le imprese e gli artigiani che aderiscono a tali iniziative appartengono ai settori

autoriparazione (15%), commercio e servizi (13%), impiantistica (idraulica ed elettricisti, 12%), acconciatura ed estetica (10%). E tanti di loro sono associati alla nostra CNA. Molte sedi territoriali organizzano e pubblicizzano queste iniziative, segno dell'enorme valore sociale che ribadisce il ruolo della nostra Confederazione come presidio civico.



# Divorzio in Italia, 50 anni dal referendum che disse no all'abrogazione della legge

---

SPAZIO DONNA

---

MARIAROSA BATTAN

---

Nel mondo, attualmente, ci sono solo due Paesi in cui non esiste una legge che permette alla coppia di interrompere la loro unione matrimoniale e sono le Filippine e lo Stato Vaticano.

In Italia, la legge 898 (disciplina normativa che regola il divorzio) è stata votata nel 1970 su proposta dai deputati Loris Fortuna e Antonio Baslini e successivamente sottoposta a Referendum abrogativo su richiesta dei gruppi parlamentari di DC (Democrazia Cristiana) e MSI (Movimento Sociale Italiano).

Ad aver intercettato e capito il contenuto dei motivi che avrebbero spinto gli italiani a rispondere negativamente al Referendum in oggetto del 1974 fu Giacinto detto Marco Pannella. Marco Pannella si adoperò e divenne animatore di battaglie per i diritti civili costituendo, tra altro, la LID (Lega Italiana Divorzio).

In tutta Italia nacquero comitati LID con lo scopo di divulgare la legge 898 tramite dibattiti, incontri, eventi e raccogliere più adesioni possibili al mantenimento della legge e ricusare il referendum indetto da chi non voleva che la legge avesse 'corpo e anima'.

Con un'amica, Raffaella, dopo regolare adesione e riconoscimento, siamo diventate a tutti gli effetti sostenitrici del comitato LID e, con una dichiarazione a firma di Marco Pannella che ci autorizzava per conto e a suo nome di prelevare le firme a sostegno della legge, ci recavamo quotidianamente presso i vari punti di raccolta. In quei luoghi verificavamo il crescente entusiasmo di molti cittadini che aderivano alla necessità di dare pragmaticamente con la loro firma un sostegno e un reale contributo

alla causa.

Partivamo nel primo pomeriggio a bordo della Giulia (la mia auto) con i nostri tre bimbi di cinque, tre e un anno al seguito.

Eravamo consapevoli di vivere una stagione di grandi cambiamenti e che alle donne aspettasse un impegno non solo di condivisione culturale ma anche di manifestazione e di partecipazione. Infatti, il primo atto di divorzio Italia, del dicembre 1970 eseguito dal Tribunale di Modena, è stato appunto chiesto da una donna: Luisa Benassi. L'atto le permise di sciogliere il suo matrimonio: al tempo Luisa Benassi aveva 25 anni e un figlio di 7 anni e alle spalle un matrimonio infelice.

Liberarsi dal vincolo del matrimonio per ricercare una vita che fosse di amore e non di costrizione, costò a Luisa l'allontanamento dalla famiglia e una considerazione sociale di donna 'scandalosa'.

La campagna culturale di cambiamento che Marco Pannella proponeva e che animava la proposta rispondere no al referendum, era proprio basata sulla decisione del singolo di vivere una vita felice, di scelta libera e consapevole in alternativa a gabbie precostituite di condizionamenti individuali.

Su questi temi Marco Pannella è riuscito a far convergere tutte le forze laiche del panorama Italiano e vincere il referendum con il 60% di preferenze.

In 50 anni la società si è evoluta e di divorzio si parla con sincerità e anche per garantire sempre per prima cosa il benessere fisico, culturale e sociale dei figli minori a carico. Se ne parla semmai, come prevede la proposta Cartabia, per accelerare l'iter previsto per la separazione e il divorzio fra i coniugi rispondendo così alla necessità di velocizzare i tempi dei processi.

Né Raffaella né io, abbiamo mai pensato che l'impegno assunto a tutela della legge potesse avere uno scopo personale, infatti, abbiamo mai avuto la necessità di usare della legge.

Ripensando al nostro impegno siamo comunque sempre state e siamo certe che in fatto di aver sostenuto il no al Referendum abbia dato l'opportunità di scegliere a chi avesse e avrà bisogno di usare la legge. Quella partecipazione la ricordiamo come un atto di civiltà ed emancipazione irrinunciabile che Marco Pannella prima di tutti ha saputo intercettare e far diventare bisogno collettivo. Il padre naturale della legge, per me, è stato e sarà sempre lui.

*Ad avere intercettato e capito il contenuto dei motivi che avrebbero spinto gli italiani a rispondere negativamente al referendum in oggetto, del 1974, fu Giacinto detto Marco Pannella. Marco Pannella si adoperò e divenne animatore di battaglie per i diritti civili costituendo tra altro la LID (Lega Italiana Divorzio). In tutta Italia nacquero comitati LID con lo scopo di divulgare la legge 898.*

# Alimenti demonizzati: i grassi

# 11

---

## DIETOLOGIA

---

**LORENZO TRAVERSETTI**  
**Biologo nutrizionista**

---



Quando sentiamo nominare il termine grassi, siamo sempre portati a pensare che si tratti di una categoria di molecole che facciamo male. Imputiamo a loro il fatto che i trigliceridi ed il colesterolo ematico siano alti così come che il fegato non svolga a pieno le sue funzioni.

In realtà, andrebbe fatta una importantissima distinzione. Difatti, in questa categoria di molecole, rientrano quei grassi noti come 'buoni' (monoinsaturi e polinsaturi) nonché quelli definiti 'cattivi' (saturi). Proverò ora a spiegare in modo semplice che cosa si intenda con questa dicotomia.

I grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno la peculiarità di avere molecole dalla struttura tridimensionale più complessa rispetto a quella dei loro 'fratelli' saturi. Questa caratteristica morfologica li rende alleati della salute ed implicati in molti processi fisiologici. In prima istanza, garantiscono di mantenere sottosoglia i valori dei grassi nel sangue.

Al contrario, i grassi saturi sono direttamente implicati in un loro rialzo e possono causare un innalzamento anche della glicemia. Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, le linee guida nutrizionali non prevedono l'eliminazione totale dei grassi saturi dalla dieta ma una loro riduzione entro un margine del 10% delle calorie totali assunte ogni giorno. Infatti, la combinazione di tutte e tre queste tipologie di molecole

garantisce una molteplicità di benefici per il nostro organismo.

In primis, collaborano alla formazione di molecole vitali, come gli ormoni, i quali a loro volta favoriscono la crescita dell'organismo e la produzione degli ormoni sessuali. Al contempo, svolgono l'importantissimo ruolo di molecole messaggero lungo il sistema nervoso. Ma dove possiamo trovare i grassi negli alimenti? I saturi li troviamo in alimenti animali quali la carne, le uova, il formaggio.

Al contrario, i grassi monoinsaturi abbondano negli alimenti di origine vegetale quali la frutta secca e l'olio extravergine d'oliva ma anche nell'avocado. Infine, i grassi polinsaturi si trovano quasi esclusivamente nel pesce (specialmente quello azzurro) e, in tracce, in alcuni semi quali quelli di lino.

Dunque, come possiamo fare per garantire un giusto apporto di grassi 'buoni' con la dieta? Sicuramente è consigliato preferire l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva rispetto al burro. In aggiunta, sarebbe molto utile consumare una porzione giornaliera di 30g di frutta secca (noci, nocciole o mandorle su tutte), in parte anche sostituita con dei mix di semi oleaginosi (lino, chia, sesamo, girasole, zucca), utilizzabili, per esempio, all'interno di un'insalata mista. A ciò andrebbe affiancata una riduzione di cibi industriali e di carni rosse e formaggi a pasta molle



# Le vacanze estive con i nonni: generazioni a confronto 12

---

## PSICOLOGIA

---

**CHIARA VOLPICELLI**

**Psicologa**

---



Scuole chiuse da qualche settimana e la maggior parte delle famiglie italiane - le più fortunate diremmo - avrà già provveduto a sistemare i propri figli per l'estate. Qualcuna non ci riuscirà e dovrà arrangiarsi - per usare

un eufemismo - per tutta l'estate. Tutto ciò per dire: nonni all'opera! Seppur in maniera diversa rispetto a 20/30 anni fa, la terza età resta una grandissima risorsa per la società, anche in questo caso. Lo è sempre stato, lo sarà ancora, di sicuro i nonni oggi trovano nipoti con un background differente, soprattutto dal punto di vista tecnologico. Un aspetto che sicuramente può creare ancora più distanza di quella anagrafica se non gestito adeguatamente. Si trovano nonni aggiornati in materia ma l'importante è che si resti sul fare le cose insieme, sul trascorrere del tempo di qualità coi propri nipotini/e. Nessun nonno, nessuna nonna, rifiuterà un burraco online, una partita a stumble guys oppure di fare da spettatore per una corsa a mille all'ora insieme al proprio nipote ma è fondamentale alternare le esperienze digitali ad altre più pratiche, che cementino il rapporto. Il rischio come sempre è che la pigrizia/stanchezza prenda il sopravvento e il mondo digitale diventi il tato/babysitter che si occupa dei nipoti. Stare insieme è energivoro, cioè le energie si disperdono ed è come se venissero inghiottite dall'attività stessa, vuol dire che viene investita tanta energia nel dialogo, nei giochi, nel cucinare insieme o semplicemente nel fare attività soprattutto quando di energie si è a debito. Cadere nel facile tranello della TV o giochi online è quindi un attimo.

L'intenzione in questi casi fa la differenza e trovare forza e motivazione nell'idea di essere un esempio come adulti e non solo un compagno/a di giochi per imparare quel grande gioco che è la vita, diventa motivante. Partendo da un assunto fondamentale: che il ruolo di nonno/a è di chi lo interpreta e non ce ne sarà un altro, cioè il bambino non avrà altri nonni. La responsabilità del ruolo che è nostro per genetica, ci sostiene nell'andare oltre le fatiche e stanchezze, ci riporta al "mettersi al servizio", concetto che va oltre il nostro nome e cognome e dà un senso all'esserci per l'altro.

In sintesi c'è da mettere le mani in pasta. In questo senso saranno cruciali le premesse che i genitori sapranno dare ai propri figli prima di lasciarli dai nonni per un periodo lungo. Legittimare la relazione nonni-nipoti attraverso la verbalizzazione del rispetto delle figure della terza età, del riconoscimento del ruolo del nonno/a, delle regole di come si sta sul digitale e di quanto tempo, attraverso regole chiare che favoriscano l'autorevolezza dei nonni, diventa essenziale per gestire al meglio i tempi morti dell'estate, dove spesso la noia si fa avanti. Un periodo estivo dove l'incontro della tecnologia e della pratica, della relazione, del gioco e della riflessione, diventano esperienza di vita che i bambini non dimenticheranno. Buona estate!

# Sintomi della menopausa, finalmente qualche novità (buona).

# 13

---

## GERIATRIA

---

**ROBERTO ANTONICELLI**

**Geriatra**

---

Le nostre lettrici che hanno avuto questa esperienza, conoscono bene l'impatto negativo sulla qualità della vita dei fastidi legati all'insorgenza della menopausa. In particolare le "vampate" di calore, sono i sintomi vasomotori che si manifestano comunemente durante la menopausa, il periodo naturale in cui il ciclo mestruale di una donna s'interrompe.

Questi disturbi sono causati dalla diminuzione dei livelli di estrogeni. I sintomi possono durare per molti anni e per alcune donne essere abbastanza seri, addirittura invalidanti. Per contrastare "vampate" di calore, sudorazione profusa, palpitazioni, tachicardia, sbalzi della pressione arteriosa, disturbi del sonno, irritabilità, vertigini, fino ad ora non esistevano farmaci che avessero dimostrato un'efficace forma di prevenzione od attenuazione di questo corredo sintomatologico. Finalmente nuovi dati emergono

da alcuni studi su di un nuovo farmaco sperimentale, noto come Elinzanetant. Questi studi hanno dimostrato che esso riduce frequenza e gravità dei sintomi comuni della menopausa,

In questi studi noti come, Oasis 1 e Oasis 2, si sono arruolati rispettivamente 396 e 400 donne in post-menopausa di età compresa tra 40 e 65 anni con sintomi vasomotori da moderati a gravi.

Nel primo emergono dati che dimostrano che questo trattamento ha portato a una riduzione significativa di sintomi vasomotori come registrato in un diario giornaliero delle "vampate" di calore che tutte le donne tenevano per l'intero periodo della ricerca, ed anche nel secondo, il trattamento con Elinzanetant ha ridotto la frequenza di comparsa dei sintomi dalla quarta alla dodicesima settimana.

Per contrastare questi sintomi vasomotori sino ad ora si sono utilizzate quasi esclusivamente terapie ormonali, ma il loro utilizzo rischia di aumentare l'incidenza di attacchi cardiaci, la formazione di coaguli di sangue e cancro al seno. A seguito di questo la Food and Drug Administration raccomanda infatti che, se prescritte, le terapie ormonali



siano assunte alla dose più bassa e per il minor tempo possibile. Nell'ultimo studio (Oasis 3) gli sperimentatori hanno scoperto il perdurare degli effetti positivi anche su tempi più lunghi (52 settimane). Va però sottolineato che in una piccola parte delle donne impegnate nello studio, cefalea e affaticamento sono stati gli effetti collaterali più comunemente riportati. Se tutti questi dati saranno ulteriormente confermati, si apre finalmente una nuova concreta speranza che milioni di donne potranno porre fine alle problematiche legate all'insorgenza della menopausa.

# I 38 rimedi dei fiori di Bach

14

---

## FITOTERAPIA

---

**ALESSANDRA SACCA**

**Farmacista, Fitoterapeuta,  
Cosmetologa**

---



L'uso preventivo e curativo delle essenze floreali consente di riequilibrare le emozioni, che spesso sono causa di malattia. Queste essenze corrispondono a stati d'animo, che Bach ha individuato come archetipi degli stati negativi, in generale riflettono il rapporto che si ha con sé stessi, gli altri e la realtà.

Le essenze floreali selezionate appartengono alla flora inglese e sono usate ancora oggi. In seguito altri ricercatori hanno contribuito con altre essenze della flora locale di varie parti del mondo.

I Fiori di Bach non hanno alcun tipo di effetto collaterale o tossicità, facilmente utilizzabili, sono adatti a tutti: bambini, anziani, donne in gravidanza, animali.

### **I rimedi di Bach suddivisi per categorie:**

I 38 rimedi appartengono a diversi generi e specie. Ai primissimi fiori scoperti da Bach, i "12 Guaritori", seguirono gli altri 26 scoperti poco tempo dopo.

Sono suddivisi in 7 categorie contro:

1 - **Paura** (Rock Rose, Mimulus,

Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut)

2 - **Indecisione** (Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat)

3 - **Tendenza ad avere un insufficiente interesse per il presente** (Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud)

4 - **Solitudine** (Water Violet, Impatiens, Heather)

5 - **Tendenza a lasciarsi influenzare dalle idee e dalla personalità degli altri** (Agrimony, Centaury, Walnut, Holly)

6 - **Sconforto e disperazione** (Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple)

7 - **Tendenza a preoccuparsi eccessivamente per il benessere altrui** (Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water).

Il **Rescue Remedy** è l'unico rimedio per casi di emergenza che può essere somministrato 4 gocce anche ogni 5-10 minuti in base alla situazione del paziente.

E' preparato con 5 dei 38 rimedi e può essere somministrato in caso di shock, panico. Non può sostituirsi a situazioni in cui sono richieste cure mediche, ma costituisce un aiuto in caso di situazioni di stress, emergenza, eventi traumatici come un incidente, un esame, un colloquio di lavoro.

La durata della terapia con i fiori di Bach dipende dalla situazione della persona, ma il trattamento di solito è di un mese e va ripetuto ciclicamente. Spesso si cambia la combinazione dei fiori dopo il primo ciclo, comunque si consiglia di aspettare una settimana prima di effettuare un nuovo ciclo.

I fiori di Bach si conservano al riparo dal sole e da fonti di calore. Se le boccette non sono state aperte possono durare per un periodo di tempo indefinito, se ben conservate e se il brandy, che è il conservante, non si è deteriorato.

*Tutte le informazioni contenute sono a titolo informativo e non sostituiscono il parere di uno specialista.*

# In estate proteggiamo i nostri animali dal caldo

15

## VETERINARIA

### GIANPAOLO STOCCO

#### Veterinario

In piena estate, i nostri amici animali soffrono davvero tanto le alte temperature. Noi possiamo adottare alcune accortezze per evitare che i nostri pelosetti siano soggetti a colpi di calore o scompensi cardio-circolatori.

Per i classici amici a quattro zampe (cani e gatti) dobbiamo adottare degli accorgimenti semplici che è utile ricordare:

- manteniamo il pelo pulito, pettinato e corto
- non facciamo passeggiate o corse nelle ore più calde
- acqua fresca e pulita sempre con noi o a disposizione in casa
- facciamogli fare pasti più piccoli e brevi nelle ore più fresche
- mai lasciarli in macchina
- non lasciarli in stanze chiuse e poco ventilate
- sollevare cuce e giacigli per far passare aria
- non mettiamoli sotto getti di aria condizionata o in stanze a temperature troppo basse
- evitiamo gli sbalzi termici meglio 2/3 gradi di più che uno sbalzo termico provocato da luogo troppo freddo.

Ricordiamo che i colpi di calore possono divenire un grave problema se non compresi per tempo e rimediati.

Nelle nostre case, ci sono inoltre altri animali che ci tengono compagnia e mi riferisco a uccellini, pappagallini, ossia i volatili, che hanno anch'essi difficoltà a termoregolarsi in presenza di temperature alte. L'aspetto sarà quello di un animale che fatica a respirare, respira a becco aperto, piumaggio arruffato, ali "calate" a terra, inappetente.

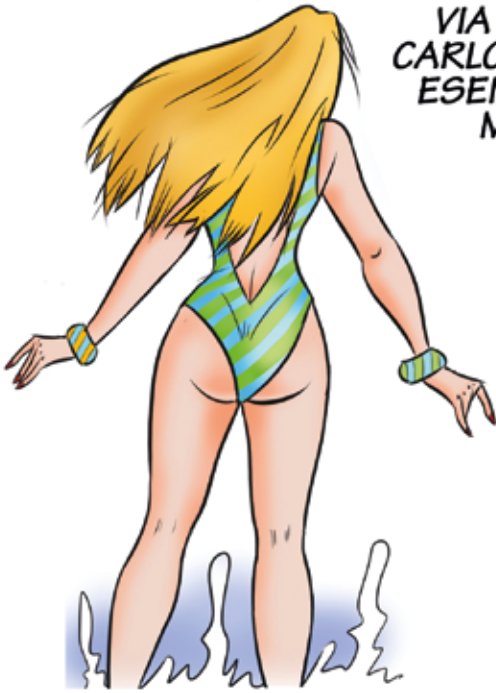
Mettiamoli in stanze senza luce diretta, ambienti con aria che circola, occupiamoci della pulizia dell'abbeveratoio e ricambio d'acqua (importantissimo). Facciamo pulizie ravvicinate della lettiera. Ricordo, infatti, che le

temperature calde favoriscono batteri e parassiti sia nell'acqua che nella lettiera. Diamo cibi freschi, frutta per gli amanti di questi prodotti e alimenti a basso potere energetico.

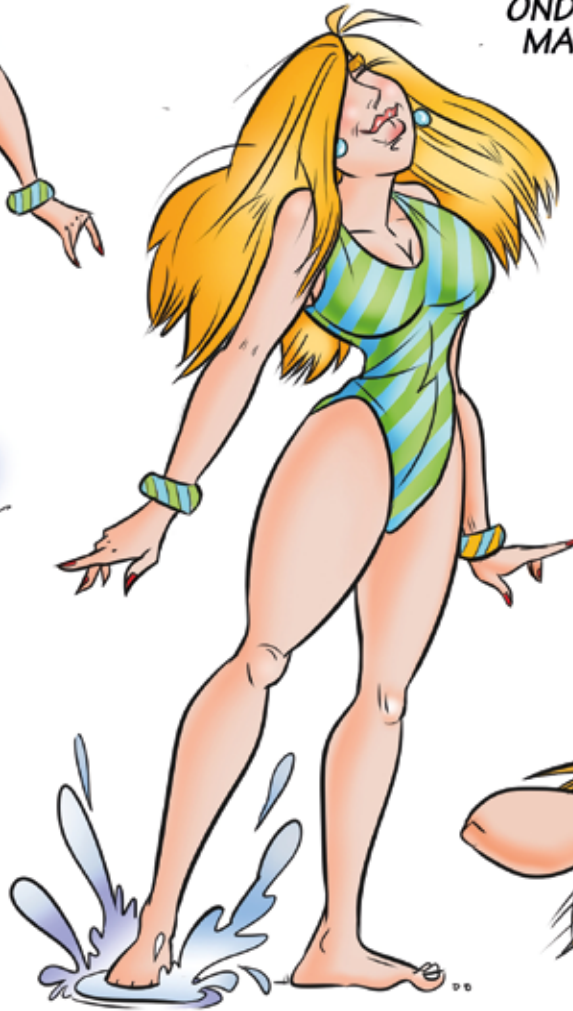
Altri amici che vivono in terrari e acquari soffrono al caldo; sono animali che nonostante siano eterotermi (si adattano alla temperatura esterna senza termoregolarsi) a temperature oltre i 34/35 gradi soffrono lo stesso. Manteniamo pulito e cambiamo spesso l'acqua e non li mettiamo alla luce diretta. Sono animali che se fossero in libertà andrebbero a ripararsi sotto arbusti e rocce nelle ore più calde, quindi per quanto possibile dobbiamo ricreare un ambiente che possa avere dei punti di fuga dall'eccessivo caldo.



VIA SIGNOR  
CARLO...PRENDA  
ESEMPIO DAL  
MARE!



IN ETERNO  
MOVIMENTO,  
ONDA DOPO ONDA  
MAI LO STESSO.

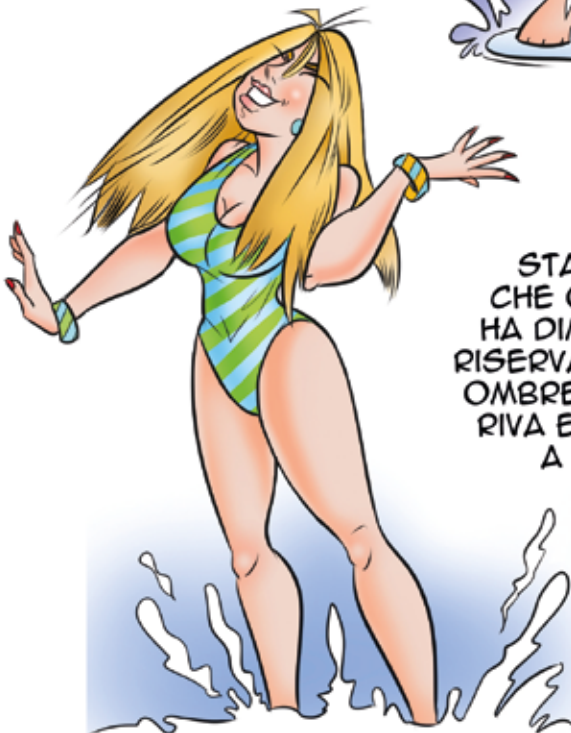


MA  
NON CAPISCE?  
LA VITA E'  
CAMBIAMENTO!

RIMANERE  
FERMI E'  
MORIRE!



IMPARI  
AD ACCETTARE  
I MUTAMENTI,  
SIA ELASTICO...  
RICETTIVO, APERTO  
ALLE NOVITA'!



STA PER DIRM  
CHE QUEST'ANNO  
HA DIMENTICATO DI  
RISERVARMIL SOLITO  
OMBRELLONE SULLA  
RIVA E SONO FINITO  
A UN KM DAL  
MARE?



# 16 DAL TERRITORIO

---

## CAMPANIA

### CNA forza sociale

---

CNA Forza Sociale è il titolo dell'incontro regionale che ha organizzato la CNA Pensionati Campania, al quale hanno partecipato gli attivisti delle sedi provinciali di CAF, Patronato e CNA Pensionati avendo modo di confrontarsi e valutare opportunità e fragilità del sistema.

L'iniziativa si è svolta a Salerno, presso la sede di rappresentanza della Camera di Commercio ed è stata una occasione per presentare dati, statistiche, riflessioni sul lavoro svolto e quello da svolgere.

I lavori sono stati diretti da Andrea Battistoni, segretario Regionale di CNA Pensionati che ha ringraziato per l'organizzazione Simona Paolillo, segretario Provinciale di CNA Salerno. Battistoni ha aperto i lavori illustrando come dal 2014 la CNA Pensionati Campania sviluppa politiche e azioni per alimentare l'attività della rete di collaboratori per essere vicino agli associati, per poter accogliere, ascoltare e offrire risposte ai bisogni dei pensionati.

CNA Pensionati Campania ha

evidenziato con fierezza il successo ottenuto dai risultati del progetto sull'"Invecchiamento di successo", studio realizzato come partner dell'Università di Napoli Federico II, facoltà di Psicologia, coinvolgendo al momento pensionati della provincia di Napoli e del comune di Morcone (BN). Indagine che nelle prossime settimane si allargherà con la partecipazione di pensionati della provincia di Salerno e poi a seguire su tutto il territorio Campano.

CNA Pensionati Campania da anni





sostiene l'attività della rete esterna avvalendosi dei progetti finanziati con il contributo del Fondo Progetti Associativi.

Questa simmetria del modello organizzativo non deve meravigliare, perché CNA Pensionati Campania, il CAF e il Patronato EPASA-ITACO, promuovono una modalità sinergica che ottimizza le capacità e le risorse disponibili nel sistema, rappresentando un'antenna sul territorio che con professionalità lavora per far crescere l'associazione CNA Pensionati.

Ai lavori hanno partecipato Antonio Picillo, presidente CNA Pensionati e Vincenzo Santo Coordinatore Regionale di CNA Campania.

Dopo gli interventi degli attivisti provinciali dell'associazione CNA, Mario Pagani, segretario Nazionale CNA Pensionati, ha concluso l'incontro, facendo una analisi della situazione in Campania, evidenziando che, talvolta, la concentrazione di ruoli e funzioni può essere un elemento di vantaggio per la gestione delle attività.

Ha suggerito la necessità di aprirsi al nuovo, fare rete, avere competenze e serietà e mostrare le numerose opportunità che ci sono in CNA Pensionati che è una forza sociale vera sostenuta da strumenti efficaci nel dare risposte ai bisogni degli anziani.

Pagani ha poi lanciato l'appello a monitorare attentamente, come CNA Pensionati, l'attuazione della legge di riforma dell'assistenza sociale e sanitaria per gli anziani.

"È l'ultimo miglio quello che conta, cosa resta di noi nel contatto con le persone": nella postilla finale la sintesi del messaggio inviato ai pensionati e a quanti lavorano per essi.



---

## MARCHE - MACERATA

### Alimentazione estiva, esposizione solare e attività fisica: come comportarsi?

---

Prepararsi all'estate. Alimentazione estiva, esposizione solare e attività fisica: come comportarsi?

Nella sala convegni di Fisiomed a Sforzacosta di Macerata si è tenuto un incontro dedicato alla prevenzione, organizzato dalla CNA Macerata e Cna Pensionati. Il dottor Massimo Cioccolini, dermatologo, e il dottor Giorgio Mancini, geriatra, entrambi del centro medico Fisiomed, hanno offerto preziosi consigli su alimentazione

estiva, esposizione solare e attività fisica.

Silvano Gattari, Presidente di CNA Pensionati Macerata, ha presentato l'iniziativa: "Va bene ogni incontro in cui si punti sull'importanza della prevenzione. Avere informazioni chiare e professionali significa anche riconoscere precocemente eventuali problematiche legate alla salute e spesso questo può significare salvarsi da patologie potenzialmente fatali."

Un focus particolare è stato dedicato

alle persone anziane e fragili "a maggior ragione, se i destinatari sono persone più avanti con l'età, è fondamentale veicolare messaggi adeguati a prevenire le problematiche tipiche", ha sostenuto Gattari. L'incontro è servito a fornire informazioni su come affrontare il caldo estivo, evitando i rischi principali di una stagione che si preannuncia torrida. Gli esperti hanno illustrato quali sono i cibi più salutari e idratanti, come e quando proteggere la pelle dal sole e con quali prodotti.

"Ringraziamo



l'Amministrazione comunale di Macerata per aver subito concesso il patrocinio alla nostra iniziativa. Un sincero ringraziamento va poi a tutto il centro Fisiomed per la disponibilità e per l'affiancamento nel lavoro di divulgazione costante che la nostra Associazione sta portando avanti da un po' di tempo. L'interazione tra pubblico e privato, soprattutto nel settore della sanità, è la modalità più incisiva per garantire informazioni e servizi a tutta la popolazione in modo che non si creino disparità", ha concluso il Presidente dei Pensionati CNA Macerata.



## MARCHE - ASCOLI PICENO

### Il benessere a tavola

Le buone pratiche alimentari protagoniste di un interessante convegno promosso dalla CNA di Ascoli Piceno e da Cna Pensionati con il patrocinio dell'Ast di Ascoli Piceno e della Regione Marche.

"Il benessere a tavola" è il nome del format, moderato dal direttore della CNA di Ascoli Piceno Francesco Balloni, che l'associazione territoriale di Ascoli ha scelto di proporre per sensibilizzare sulla necessità di adottare uno stile di vita sano a partire da una corretta alimentazione.

L'aula magna dell'istituto ha ospitato un proficuo confronto tra esponenti del mondo delle imprese, medici e professionisti della nutrizione, rappresentanti delle istituzioni e studenti, uniti nel ribadire la necessità di valorizzare i prodotti e le eccellenze del territorio per garantire un futuro roseo al comparto agroalimentare e tutelare la salute dei consumatori.

Di fronte a una platea attenta e numerosa, composta dagli studenti delle classi seconde, la presidente CNA Ascoli Piceno Arianna Trillini, il segretario CNA Marche Moreno Bordoni, il dirigente scolastico Rosanna Moretti e il sindaco Marco Fioravanti hanno introdotto i lavori del convegno, poi impreziosito dagli interventi del presidente nazionale CNA Ristoratori Antonio Scipioni, della presidente nazionale CNA Agroalimentare Francesca Petrini, dell'assessore regionale Andrea Maria Antonini, della nutrizionista dell'Ast di Ascoli Piceno Benedetta Rosetti e del dottor Mauro Mario Mariani.

Per dare nuova linfa al settore, Cna e Cna Pensionati ritengono indispensabile valorizzare una filiera



corta, meno globalizzata e fortemente legata al territorio. In questo modo, da autentici custodi della tradizione e garanti della sicurezza alimentare, gli artigiani agricoltori locali potrebbero trainare il comparto verso un futuro più sostenibile, valorizzando i sapori tipici del Piceno e tutelando la salute dei consumatori.

Una posizione messa in evidenza anche dalla dottoressa Rosetti, che per l'occasione ha illustrato ai ragazzi i principi del piatto

sano e della dieta mediterranea in relazione alle buone abitudini alimentari dei giovani, e dal dottor Mariani, angiologo e "mangiologo" che nel suo coinvolgente intervento ha ribadito la necessità di "vivere a colori" attraverso uno dei suoi insegnamenti più celebri, che prende spunto dal prefisso telefonico di Ascoli: 0736, che sta per 0 sigarette, frutta e verdura 7 volte e 36 minuti di esercizio fisico all'aria aperta al giorno.

#### IL NEGATIVO: Alla numero 4.

L	G	E	S	T	O	R	E	S	O	C	I	A	L	E	O	R
U	N	I	S	O	N	A	I	F	P	R	A	V	D	A		
A	R	E	S	I	G	E	N	Z	A	M	A	T	E	R	A	
P	L	O	T	O	N	I	T	A	I	T	A	I	O	L	A	S
I	S	E	N	I	L	I	A	R	A	C	H	I	E	T	I	
C	E	N	A	R	E	T	R	A	V	A	N	I	C	I	N	I
E	D	I	L	U	V	I	O	F	I	O	S	S	O	E	R	A
C	O	L	O	F	O	N	I	A	V	I	S	I	R	I	L	
O	L	I	V	E	T	O	E	V	A	C	A	R	D	I	N	I
L	A	T	O	M	I	M	C	I	O	C	C	O	N	A	S	
L	E	T	U	R	E	I	T	A	R	T	A	R	I	N		
E	R	E	T	I	C	O	B	A	T	I	S	T	E	R	I	
B	A	R	O	F	A	N	O	N	E	S	C	O	S	C	A	R

SOLUZIONE DEI GIOCHI  
DI PAG. 49

---

## MARCHE - PESARO URBINO

### Pensionati a spasso tra storia e arte

---



I luoghi sacri della natura. Pensionati a spasso tra storia e arte. si è svolta ad Isola del Piano (Pesaro e Urbino) l'iniziativa di SANIDOC in collaborazione con CNA pensionati Marche, "I luoghi sacri nella natura", un viaggio alla scoperta dei siti spirituali profondamente connessi con la natura, luoghi di cura del corpo e dell'anima. Viaggi in giro per le Marche e le sue bellezze.

La prima uscita del 2024 è stata dedicata al Monastero di proprietà della famiglia Girolomoni ad Isola del Piano: il Monastero di Montebello, fondato dal beato Pietro Gambacorta nel XIV secolo dall'ordine dei girolamini. A seguito della soppressione delle corporazioni religiose ed al seguente incameramento da parte del neonato Stato italiano dei beni ecclesiastici, anche la chiesa e il convento di Montebello subirono diversi passaggi di proprietà e la dispersione dei beni al loro interno. Nel tempo e in seguito ai danni subiti durante la seconda guerra mondiale, il monastero e la chiesa furono lasciati all'abbandono,

rimasero in rovina fino a quando nel 1975 l'intera proprietà fu acquistata dal giovane Gino Girolomoni che nel corso di decenni è riuscito a ristrutturarli e a riportare nuova vita sulla collina di Montebello.

Oggi nel Monastero ha sede la cooperativa agricola, famosa per la produzione della pasta biologica Girolomoni, poco distante si può scorgere il famoso pastificio biologico che esporta pasta e farine biologiche "senatore Cappelli" in tutto il mondo grazie alla qualità dei prodotti, che

Gino Girolomoni ha voluto legare al suo territorio.

La giornata si è conclusa con il pranzo alla Locanda Girolomoni, un'esperienza insieme agricolturale e gastronomica, dal campo alla tavola con la degustazione dei prodotti 100% biologici.

A narrare la storia del Monastero di Montebello, l'architetta Roberta Martufi, esperta in restauri d'arte e scrittrice. Il prossimo evento a settembre, svelerà un altro importante luogo sacro nella natura.



---

## MARCHE - ANCONA

### Grande successo del progetto “Sguardi a Confronto”

---



Unire le generazioni attraverso la bellezza della fotografia: è questo l'obiettivo del nuovo corso-concorso organizzato da CNA Pensionati di Ancona in collaborazione con il Circolo Fotografico Giacomelli di Osimo e con il sostegno del Comune di San Marcello del Comune di Ancona.

Il progetto, intitolato “Sguardi a confronto: paesaggi da scoprire”, si inserisce all'interno del programma VitAttiva, dedicato alla longevità di qualità per una nuova esperienza intergenerazionale.

Il corso ha coinvolto due classi di circa 70 alunni degli istituti scolastici delle due Amministrazioni Comunali e il gruppo di CNA Pensionati, parenti degli alunni, insieme. Fotografi professionisti e studenti si sono confrontati su come catturare la bellezza del paesaggio attraverso la fotografia.

Il Presidente di CNA Pensionati Paolo Carli ha voluto sottolineare la grande soddisfazione nel raccogliere e consolidare il pieno successo per la conclusione dell'iniziativa Sguardi

a Confronto, il concorso fotografico rivolto a ragazzi ed anziani, all'interno del progetto VitAttiva che raccoglie e stimola iniziative di elevato valore sociale. Nato nel 2022 con sollecitazione della CNA Nazionale, la sede pensionati di Ancona, attraverso il proprio gruppo Cultura, composto da Flavio Balestra, Paola Soverchia, Marisa Fioretti, ha elaborato un progetto con tema l'ambiente ed il territorio: un legame di cura e di comunità, rivolto, attraverso le scuole, a bambini, ragazzi e adulti, stimolando nuove esperienze attraverso la produzione di significative immagini fotografiche, recuperando non solo il senso di appartenenza al proprio territorio ma anche favorendo e incoraggiando la relazione fra generazioni. Un lavoro svolto con estrema passione da alunni, genitori, dai docenti e responsabili dell'Istituto Comprensivo Gioacchino Rossini di San Marcello e dall'Istituto Faiani di Ancona, coinvolti nel progetto, la indispensabile collaborazione del Circolo Fotografico Giacomelli di Osimo, i colleghi Andrea

Astolfi e Carlo Manetti, ed il prezioso coordinamento di Maurizio Bertini Segretario di CNA Pensionati. Un sincero ringraziamento all'esperto e docente di fotografia Enzo Carli e al dirigente scolastico Ufficio Regionale Marche ed al comune di San Marcello e di Ancona. Una iniziativa che attraverso la bellezza della fotografia ha favorito e stimolato il dialogo fra generazioni, contrastato la solitudine, promosso la partecipazione attiva alla vita sociale.



---

## ROMA

### Assemblea annuale CNA Pensionati

---



Il tradizionale appuntamento dell'assemblea annuale della CNA Pensionati di Roma, si è aperto con i saluti del neopresidente Giuseppe Bea e con la relazione della segretaria provinciale Anna Maria Danieli che ha ripercorso con precisione e puntualità tutte le tappe di sviluppo della CNA Pensionati: i principi base della tutela sociale dell'anziano, il diritto alla cura della persona e il diritto/esortazione alla felicità. L'offerta dell'assistenza fiscale, amministrativa e previdenziale per i propri iscritti attraverso il CAF ed il patronato Epasa-Itaco in modo gratuito, proposte per la cultura ed il tempo libero. Altri aspetti importanti nella vita dell'anziano vengono offerti da CNA Pensionati Roma con una vasta gamma di opportunità, di conoscenza e svago con varie convenzioni. Come quella con l'UPTER (università popolare di Roma) e quella

con l'associazione CTA, il circolo con programmi di turismo sociale, teatri, ecc. Recentemente poi CNA Pensionati Roma ha siglato un accordo con le palestre della salute e della legalità di asilo Savoia ex IPAB per permettere ai soci, presso strutture attrezzate e a costi molto contenuti, di praticare attività fisica mirata, con una assistenza professionale specializzata. Salute e cultura infatti sono due elementi essenziali per un invecchiamento attivo.

Nella relazione si è anche sottolineata l'importanza di settori come la Silver Economy, la sanità e le tecnologie, il clima e la comunicazione.

Il messaggio finale ai nostri soci è stato quello di non perdere mai la visione ottimistica della vita e, per dirla con il grande Einstein "è meglio essere ottimisti ed avere torto che essere pessimisti ed avere ragione".

Nel dibattito aperto dalla relazione di Anna Maria Danieli, e da alcune successive considerazioni del presidente Bea, sono stati affrontati temi come quello della sicurezza, in riferimento al triste fenomeno delle truffe e rapine agli anziani sempre più frequenti e più articolate nelle modalità di raggio, della solitudine, della AI e del dl anziani del 15/3/2024 n.29 che ha interessato la nutrita platea di oltre cento partecipanti, che sono si sono mostrati molto interessati e attenti.

Altrettanto per gli interventi che si sono succeduti, degli illustri ospiti quali: Mons. Vincenzo Paglia Presidente della Pontificia Accademia per la Vita, Giorgio Benvenuto Presidente della fondazione Bruno Buozzi, Francesco Florenzano Presidente dell'UPTER (Università Popolare di Roma), Il Segretario provinciale della CNA di



Roma Luca Barrera al quale la platea ha tributato un affettuoso saluto. Il filo rosso che ha unito tutte queste profonde riflessioni, convergeva su un punto: l'Italia deve tutelare la propria popolazione anziana rappresentata da ben quattordici milioni di persone e che sono un patrimonio umano, culturale, professionale ed anche spirituale nonché la memoria del nostro Paese; essa va curata e mantenuta viva, perché senza memoria non c'è futuro. Gli anziani infatti sono anche il nostro futuro, e da loro bisogna partire. Questo pensiero, che può sembrare contraddittorio ed in controtendenza, è stato affermato da tutti gli intervenuti, se pur con accenti diversi. Il richiamo al mondo politico e associativo è da tenere fortemente

in considerazione perché questa parte consistente della popolazione è portatrice di una visione del futuro che nasce dalla conoscenza del passato. Le conclusioni sono state svolte dal segretario nazionale della CNA Pensionati Mario Pagani, il quale ha ricordato il ruolo della CNA nazionale per le politiche previdenziali e socio sanitarie per il mondo della terza età, con un costante intervento e raccordo con il parlamento e le commissioni specifiche. "La CNA Pensionati nazionale - ha ribadito Pagani - assicura alle strutture territoriali un costante intervento progettuale ed economico per migliorare i servizi dell'area sociale, composta dal CAF, dal Patronato e da CNA Cittadini, con un invito alla CNA territoriale a non smettere mai di migliorare l'efficienza e la professionalità".



---

## EMILIA ROMAGNA

### La sanità dell'Emilia-Romagna e la sperimentazione dei Centri di Assistenza e Urgenza

---

#### **Medea Calzana**

L'Assemblea del CUPLA Emilia-Romagna, di cui fa parte anche CNA Pensionati ER, ha avuto l'opportunità di incontrare l'Assessore alla Sanità della Regione Emilia-Romagna, Raffaele Donini, per discutere dei cambiamenti che stanno trasformando la sanità regionale tra criticità e prospettive.

Donini ha posto l'accento sull'urgente necessità di affrontare la questione della sostenibilità finanziaria del sistema sanitario nazionale. "Dopo l'esperienza della pandemia di COVID-19, le regioni hanno valutato con precisione il fabbisogno finanziario del sistema sanitario nazionale, giungendo alla conclusione che mancano circa 20 miliardi di euro" - ha sottolineato l'assessore alla sanità Donini.

"Le liste di attesa rappresentano uno dei maggiori problemi nel sistema sanitario, aggravato dal costante decremento dei fondi destinati alla sanità - ha fatto notare il presidente di CNA Pensionati Emilia Romagna Salvatore Cavini - noi siamo preoccupati: il sistema sanitario nazionale si trova di fronte a una grande criticità. Questo è triste che avvenga dopo quattro anni dalla pandemia in cui si sosteneva che non si sarebbero più fatti tagli. Ma è quello che sta avvenendo: c'è memoria corta dei morti e della sofferenza durante il Covid-19".

#### **La sperimentazione dei CAU in Emilia-Romagna**

In molti casi i servizi di Pronto Soccorso sono sovraffollati, mentre

i servizi territoriali sono insufficienti o privatizzati. Questo porta a una gestione inadeguata delle emergenze e delle urgenze, con un carico eccessivo sui Pronto Soccorso. Una delle risposte innovative che la Regione Emilia-Romagna ha adottato per affrontare le sfide attuali è l'introduzione dei Centri di Assistenza e Urgenza (CAU). Queste strutture distribuite capillarmente sul territorio, offrono un punto di accesso per le persone che necessitano di cure urgenti, ma non gravi, riducendo così la pressione sui Pronto Soccorso degli ospedali. Aperti 24 ore su 24, 7 giorni su 7, i CAU forniscono un servizio efficiente e tempestivo, guidando i pazienti verso l'assistenza adeguata senza lunghe attese. "Questi centri hanno dimostrato di essere efficaci nel gestire la bassa criticità, riducendo il numero di accessi ai Pronto Soccorso del 20-30%. A fine 2024 prevediamo di completare la rete CAU, con l'obiettivo di ridurre ulteriormente l'afflusso ai Pronto Soccorso". Donini ha chiarito che i Centri di Assistenza e Urgenza non sostituiscono i Pronto Soccorso, ma integrano il sistema sanitario esistente, consentendo una gestione più efficace dei pazienti e una riduzione significativa delle liste di attesa. "Dall'apertura dei primi CAU già c'è stata una diminuzione di 150.000 accessi. Questo approccio ha dimostrato di essere apprezzato dalla popolazione, con un tasso di soddisfazione dell'83% tra i cittadini" - ha puntualizzato Donini.

#### **Sfide e opportunità della sanità**

Con un'età media della popolazione

in costante aumento e un calo demografico in atto, è fondamentale adottare politiche e strategie che garantiscano un accesso equo e tempestivo alle cure per tutti i cittadini. Per affrontare queste sfide in modo efficace, Donini ha sottolineato l'importanza di una maggiore collaborazione tra settore pubblico e privato, nonché un maggior investimento nella formazione e nell'assunzione di personale sanitario. Inoltre, ha evidenziato l'importanza di una comunicazione trasparente e di una maggiore omogeneità delle cure tra le diverse regioni italiane. L'incontro con l'assessore Donini ha offerto uno sguardo approfondito sulle sfide e le opportunità che il sistema sanitario italiano affronta oggi. Attraverso iniziative innovative come i CAU, la Regione Emilia-Romagna sta dimostrando il suo impegno per garantire un accesso equo e di qualità alle cure sanitarie per tutti i suoi cittadini. Tuttavia, resta ancora molto lavoro da fare per garantire una sanità pubblica resiliente e sostenibile per il futuro.



Raffaele Donini



PRONTO, MAMMA?  
QUESTA ESTATE  
RIMANI IN CASA, VERO?  
TI LASCIO I GEMELLI,  
IO E MARCO FACCIAMO  
UNA BELLA VACANZA  
IN SPAGNA.



NONNA?  
SENTI, VISTO CHE  
SICURAMENTE  
PASSERAI L'ESTATE  
IN CITTA', TI LASCIO  
IL CANE, VADO A  
IBIZA CON AMICI..



MARTA?  
VISTO CHE IN ESTATE  
NON VAI DA NESSUNA  
PARTE, TI LASCIO  
ZIA CATERINA, IO  
VADO ALLE MALDIVE.

È INCREDBILE  
COME TUTTI  
SAPPIANO GIÀ,  
PRIMA DI TE,  
QUELLO CHE  
FARAI IN  
ESTATE...



PASSE  
PARTOUT

# 16

# LIBRO DEL MESE

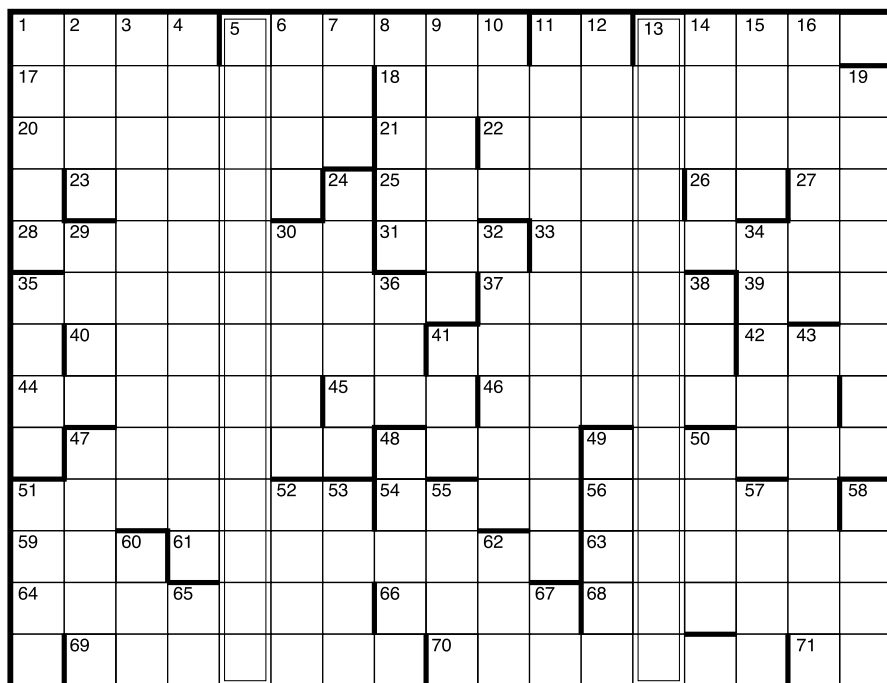
L'avvocato Guido Guerrieri vive un momento molto delicato della sua esistenza: alla soglia dei sessant'anni viene lasciato dalla fidanzata Annapaola, e la morte per malattia della sua storica ex Margherita lo precipita in una profonda depressione. Nemmeno il lavoro, che fino ad allora era riuscito ad alleviare le sue pene esistenziali, sembra offrirgli stimoli, fino al momento in cui il suo amico Ottavio (titolare dell'Osteria del Caffelatte, il bar/libreria preferito da Guerrieri) lo chiama con urgenza: nel locale si è presentata la sua amica Elvira Castell, fascinosa quarantenne, la quale ha appena ucciso l'ex cognato Giovanni Petacci. Spinta da Guerrieri a costituirsi Elvira viene arrestata, e l'avvocato accetta di difenderla nonostante il caso appaia fin da subito molto difficile: i rapporti tra la vittima e l'assassina erano molto tesi, poiché lei lo riteneva il responsabile morale della morte della sorella gemella Elena, suicidatasi dopo esser stata stalkerizzata e molestata dall'uomo, incapace di rassegnarsi alla fine della loro relazione; Petacci inoltre occupava abusivamente un appartamento di cui Elvira è proprietaria. La donna dichiara comunque di averlo ucciso accidentalmente durante un litigio, sparandogli con una pistola da collezione appartenuta a suo padre. Sussistono però molti punti oscuri: la donna non riesce a ricordare molti dettagli importanti, sebbene sia evidente che ricorda con lucidità l'omicidio; la possibilità di finire in prigione, inoltre, non sembra turbarla: Guerrieri inizia a domandarsi se ella sia stata resa insensibile dal dolore per la morte di Elena, o se al contrario sia stata sin dall'inizio intenzionata a uccidere Petacci e dunque consapevole delle conseguenze.

Nonostante i suoi dubbi, Guerrieri svolge impeccabilmente la sua indagine: sulla base di alcuni vaghi indizi cerca di dimostrare che Elvira si stava difendendo da un'aggressione del Petacci, e con l'aiuto del fidato detective Carmelo Tancredi scopre che l'uomo era violento e dedito a traffici illeciti; Tancredi riesce a contattare alcune ex della vittima, che testimoniano di essere state a loro volta molestate da lui. Guerrieri, infine, si avvale della consulenza di alcuni psicologi, che danno una spiegazione scientifica alle amnesie di Elvira. La vicenda giudiziaria si protrae per circa un anno, durante il quale Guerrieri affronta le sue difficoltà personali sottoponendosi a dolorose sedute di psicanalisi col dottor Carnelutti, che si intrecciano inevitabilmente al caso di Elvira. Al termine del processo, Elvira Castell viene dichiarata colpevole; le prove addotte da Guerrieri servono comunque a farle riconoscere tutte le attenuanti, garantendole il minimo della pena. Al termine della storia, Guerrieri si chiede se sia ancora felice di fare l'avvocato, lasciando il suo futuro professionale incerto.





## CRUCIVERBA A CHIAVE



Nelle due colonnine bordate si leggerà un proverbio (5, 7, 5, 9).

**ORIZZONTALI:** 1. Ha l'asso nella manica - 5. Lamina cornea della balena - 11. Inizio di scuola - 13. Il nome di Wilde - 17. Lo condanna la Chiesa - 18. Edifici religiosi - 20. Chi le ama, frequenta la libreria - 21. In molti indirizzi Internet - 22. Lo spaccone di Tarascona - 23. Formano la molecola - 25. Brucia nel camino - 26. Sigla di Napoli - 27. Simbolo dell'arsenico - 28. Piantagione di alberi sempreverdi - 31. La prima donna - 33. Fondamenti... di porte - 35. Pece greca - 37. Ministro ottomano - 39. Rilegato in breve - 40. L'universale... dell'arca - 41. Parte della scarpa - 42. La moglie di Zeus - 44. Pasteggiare di sera - 45. In mezzo a - 46. Biscottini aromatici - 47. Propri della vecchiaia - 48. Si dava per garanzia - 49. Città abruzzese - 51. Gruppi militari - 54. Abito maschile da cerimonia - 56. La cura il giardiniere - 59. Forma il lago di Thun - 61. Bisogno, richiesta - 63. La città dei Sassi - 64. Totale concordanza - 66. Lo stile di Antonio Ligabue - 68. La "verità" russa - 69. Amministratore - 70. La sede... della ditta - 71. Sigla di Oristano.

**VERTICALI:** 1. Più che grazioso - 2. Misura di superficie - 3. Strada senza curve - 4. Un'attrazione al luna park - 6. Misure terriere inglesi - 7. Il padre di Sem - 8. Un pezzo d'artiglieria - 9. Originaria del posto - 10. Frazione di chilo - 11. Una chiusura nella fattoria - 12. Popolazioni del Caucaso - 14. Si allestisce in fiera - 15. Si dà ai pavimenti - 16. Antichi eretici - 19. Immagazzinati come i cereali - 24. Severi avvertimenti - 29. La merita chi è stato bravo - 30. Lago del Trentino - 32. Grandi gabbie per uccelli - 34. Il nome della Papas - 35. Legumi per la farinata - 36. Canta nell'"Iris" - 38. Re... di Francia - 41. Il West del western - 43. Si contrappone all'anticipo - 47. Gergo di New York - 48. La patria di Pericle - 49. Li lavorano i contadini - 50. Una lettera greca - 51. L'attore Newman - 52. Il nome di Frassica - 53. Il principe di Borodin - 55. Azienda stradale (sigla) - 57. Hanno il fulcro - 58. Bacino minerario tedesco - 60. Per nulla buone - 62. Fratello di papà - 65. Strada Statale - 67. Iniz. di Concato.



### IL NEGATIVO

A quale delle quattro vignette numerate corrisponde esattamente il negativo che vedete riprodotto in alto?

SOLUZIONI DEI GIOCHI A PAG. 41

GIOCHI TRATTI DAL MENSILE

**RELAX**  
ENIGMISTICO



# PANTERE GRIGIE

PIETRO ROMANO

## INNOCENTI AL ROGO

L'Italia detiene il poco esaltante record europeo di suicidi tra gli ultra 65enni. Secondo l'Associazione italiana di psicogeriatrica, sul totale dei nostri connazionali che si tolgono la vita gli anziani rappresentano il 38 per cento sebbene siano solo il 20 per cento della popolazione. Un 38 per cento che significa una quota doppia rispetto agli ultra 65enni che si suicidano nei Paesi anglosassoni.

Questo dato è paradossale. Un enorme aumento si è registrato, infatti, nel giro di un paio di anni. La stessa associazione di specialisti medici aveva dimostrato all'indomani della pandemia che gli anziani avevano resistito psicologicamente allo stress da Covid meglio dei giovani tanto da far registrare un decremento della quota di suicidi sul totale. Poi l'improvviso tracollo.

A che è dovuto questo fenomeno? L'Associazione italiana di psicogeriatrica punta il dito su una forma di razzismo definita "ageismo", un termine coniato tra il Regno Unito e gli Stati Uniti d'America. Una forma di razzismo che si è impennata proprio in coincidenza della pandemia e soprattutto subito dopo. Come se i morti giovani per Covid, a esempio, fossero da incolpare alla popolazione dai capelli bianchi che "pretendeva" (così è venuto fuori anche da ricostruzioni giornalistiche) di essere curata, magari in ospedale, senza lasciare il posto a quanti avevano ancora i capelli folti e scuri.

Naturalmente la sensazione (ben più della sensazione, in verità) di sentirsi un peso, addirittura di contribuire al decesso di figli e nipoti, sia pure putativi, con un egoismo criminale, non ha aiutato i più fragili. Così alla solitudine e alla depressione si è aggiunto un grave senso di colpa. Il combinato disposto? Una miscela letale, frutto di un comportamento (anche di una parte della classe dirigente, anche di una parte della "intelligenza") questo sì autenticamente criminale in quanto colpevolizzante nei confronti di una fascia della popolazione naturalmente più debole.



## LE SEDI CNA PENSIONATI

Sedi Regionali		Indirizzo		Cap	Tel.	Sedi Provinciali		Indirizzo		Cap	Tel.
VAL D'AOSTA-Aosta		Corso Lancieri di Aosta 11/F		11020	0165-31587	L'Aquila		Via Camponeschi, 5 - Traversa Via Sallustio		67100	0862-1720041
PIEMONTE-Torino		Via Andrea Doria 15		10123	011-5541811	Avezzano		Via Bruno Buozzi 31		67051	0863-414499
LIGURIA-Genova		Via San Vincenzo 2 - 1° piano		16121	010-5959171	La Spezia		Via Padre Giuliani 6		19125	0187-598080
LOMBARDIA-Milano		Via Marco D'Aviano, 2		20131	02-36512030	Latina		Viale P. L. Nervi 258/L		04100	0773-605994
FRIULI V.G.-Udine		Via Verona 28 int. 1		33100	0432-616911	Lecce		Via Brunetti 8		73100	0832-256117
VENETO-Marghera		Via della Pila 3/B-1		30175	041-921715	Livorno		Via Martin Luther King 15		57128	0586-267511
EMILIA R.-Bologna		Via Rimini 7		40128	051-2133211	Lucca		Via Romana 615/P-Arancio		55100	0583-4301100
TOSCANA-Firenze		Via Luigi Alamanni 23		50123	055-212121	Macerata		Via Zincone 20		62100	0733-27951
MARCHE-Ancona		Via Sandro Totti 4		60124	071-286091	Mantova		Via L. Guerra 13		46100	0376-368742
UMBRIA-Perugia		Via A. Morettini 7		06128	075-5009056	Matera		Via degli Aragonesi 26/A		75100	0835-387744
LAZIO-Roma		Viale Guglielmo Massaia 31		00154	06-570151	Messina		Via Maddalena 108		98122	090-661848
ABRUZZO-Pescara		Via Cetteo Ciglia 8		65128	085-4326919	Milano		Via Marco D'Aviano, 2		20131	02-26142543
MOLISE-Campobasso		C.da Colle delle Api - Z.I.		86100	0874-482021	Modena		Viale Corassori 72		41124	059-7476771
CAMPANIA-Napoli		Via G. Porzio 4-C. Dir. ISOLA G 8-13° p.		80143	081-7501065	Napoli		Corso Umberto I° 109 - 2° p.		80138	081-455165
PUGLIA-Bari		Via Nicola Tridente 2/Bis		70125	080-5486931	Novara		Viale Dante Alighieri 37		28100	0321-399564
BASILICATA-Potenza		Via Isca del Pioppo 144 - Pal. Pino		85100	0971-50148	Nuoro		Via Napoli 14		08045	0784-200264
SICILIA-Palermo		Via Francesco Crispi 72		90133	091-582833	Tortoli-Ogliastra		Zona Industriale Baccasara		08048	0782-622913
SARDEGNA-Cagliari		Viale Elmas 33		09123	070-273728	Oristano		Via Canalis 29		09170	0783-211188
						Padova		Via Croce Rossa 56		35129	049-8062211
						Palermo		Via Rosolino Pilo 20		90139	091-6110688
						Parma		Via La Spezia 52/a		43100	0521-227211
						Pavia		Viale Montegrappa 15		27100	0382-433111
						Perugia		Via A. Morettini 7		06129	075-505911
						Pesaro		Via Degli Abeti 90		61100	0721-4260
						Pescara		Via Cetteo Ciglia, 8		65128	085-8430880
						Piacenza		Via Coppalati, 10 (Loc. Le Mose)		29100	0523-572230
						Pisa-Ghezzano		Via Carducci 39		56010	050-876111
						Pistoia		Via Enrico Fermi 2		51100	0573-9211
						Pordenone		Via Nuova di Corva 82		33170	0434-598141
						Potenza		Via Isca del Pioppo 144/A		85100	0971-50148
						Prato		Via Zarin 350/C		59100	0574-5784
						Ragusa		Via Psaumida 38		97100	0932-686144
						Ravenna		Viale Randi 90		48100	0544-298511
						Reggio Calabria		Via Nicolò Da Reggio 7		89128	0965-22853
						Reggio Emilia		Via Mameli 15/G		42123	0522-356488
						Rieti		Piazza Cavour 54		02100	0746-251082
						Rimini		P.le Leopoldo Tosi 4		47923	0541-760211
						Roma		Viale Guglielmo Massaia 31		00154	06-570151
						Civitavecchia		Via Togliatti 7		00053	0766-546882
						Rovigo-Borsea		Via Alleati Combattenti d'Europa 9/D		45030	0425-21413
						Salerno		Corso Vittorio Emanuele 75		84123	089-2583108
						Sassari		Z.I. Predda Niedda Nord Str. 18 BIS		07100	079-262751
						Olbia-Gallura		Via Vittorio Veneto 15		07026	0789-26910
						Savona		Via Paleocapa 22/8		17100	019-801942
						Siena		Via delle Arti, 8		53100	0577-260511
						Siracusa		Via Carso 33		96100	0931-64299
						Teramo		Via Francesco Franchi 25/B		64100	0861-23941
						Terni		Via Lungonera Savoia 126		05100	0744-206711
						Torino		Via Millio 26		10141	011-19672111
						Trani-BAT		Via Piccinni 4		76125	0883-480171
						Trapani		Via Venere 20		91100	0923-593221
						Treviso		Viale della Repubblica 154		31100	0422-3155
						Trieste		Piazza Venezia 1		34123	040-3185511
						Udine		Via Verona 28 int. 1		33100	0432-616911
						Varese		Via Bonini 1		21110	0332-285289
						Venezia-Marghera		Via della Pila 3/b-1		30175	041-925925
						Verbania		Via San Bernardino 31/c		28922	0323-52385
						Vercelli		Via Guicciardini 20		13100	0161-251687
						Verona		Via Perlar 12		37100	045-4951425
						Vibo Valentia		Via P.E. Murmura 56		89900	0963-592429
						Vicenza		Via G. Zampieri 19		36100	0444-569900
						Viterbo		Via I° Maggio 3		01100	0761-303312
						Viterbo		Via I° Maggio 3		01100	0761-2291

### Sedi ESTERE

**Germania Colonia** - Burgmauer 18 - 50667 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.221124761  
**Germania Mannheim** - Augusta Anlage 10 - Tel. 0049.62216530968  
**Germania Solingen** - Talstrasse 3 - 42697 GERMANIA (EE) - Tel. 0049.2123803240  
**Svizzera San Gallo** - Unterer Graben 1 - 9000 SVIZZERA Tel. 0041.712237692  
**Francia Nizza** - Rue Michel Ange 12 - 6100 FRANCIA Tel. 0033.981108543  
**Belgio Liegi** - Chaussee Churchill 81 - 4420 BELGIO - Tel. 0032.42356700  
**Spagna Alicante** - Plaza San Cristobal 2, Planta 1, Puerta 1 03002 Alicante (Spagna). Tel. 0034.865716972

### Sedi ESTERE

**Australia Sidney Wollongong** Coolatai Cescent 1 - 2176 - AUSTRALIA - Tel. 0061.287860888  
**Australia Melbourne** - Grantham ST 57 - 3055 AUSTRALIA - Tel. 0061.393879126  
**Canada Toronto** - 654 Bloor ST. Mississauga - Canada - Tel. 0019.058503611  
**USA New York** - Myrtle Avenue - Glendale 65-54 - 11385 STATI UNITI - Tel. 001.7183865212  
**Brasile San Paolo** - Av. Sao Luiz 50 - 2 Andar CJ 21-A - Brasile - Tel. 0055.1132562455  
**Argentina Buenos Aires** - Calle 45 Uff 5 B 1068 - 1900 ARGENTINA - Tel. 0054.2214588948



Pensionati

**Insieme a noi,  
essere Silver  
porta vantaggi!**

