



Associazione Pensionati ex Rolo Banca 1473 ed ex Banca del Friuli

Gruppo Unicredit



Notiziario trimestrale N° 65 del mese di settembre 2024

VISITA CULTURALE AL LAGO DI BLEED

Anche questa volta il tempo atmosferico ha allietato la nostra gita. Infatti mentre quasi l'intera penisola era soggetta ad intense piogge, il Friuli godeva di una giornata di sereno. Ancora una volta Giove pluvio ci ha favorito regalandoci una tregua che abbiamo certamente gradito.

Dopo aver superato il confine con la Slovenia attraverso il passo di Fusine abbiamo proseguito raggiungendo la cittadina di Kranjska Gora, rinomato centro sciistico, e proseguendo sino a giungere al lago di Bled.

La visita è cominciata con l'omonimo castello di architettura medievale costruito su una rocca sopra il lago. Dopo l'entrata abbiamo acceduto dapprima al cortile inferiore dove è stata allestita una stamperia e dove si trovano il pozzo scolpito nella roccia, profondo fino a 12 m, la galleria Stolp con mostre che cambiano di mese in mese, la stanza commemorativa dedicata ad Arnold Rikli che è stato un medico svizzero detto "dottore del sole" (infatti come naturopata è ideatore del concetto di dinamismo nella cura, ottenibile tramite bagni di sole e vapore e il camminare a piedi nudi nell'erba ed è considerato uno dei precursori del naturismo), la sala dedicata ai musei della regione della Gorenjska e l'arnia



del castello con i souvenir a base di prodotti apistici.

Il cortile superiore ospita il museo che illustra la storia di Bled dai primi reperti fino alle varie fasi della costruzione del castello. Gli arredi e l'oggettistica esposti nel museo non appartengono al castello di Bled, ma riflettono le abitudini abitative nelle epoche attraversate dalla sua storia. Un apposito percorso collega il cortile superiore con la cappella, il negozio dei souvenir e il ristorante.

Dal castello si gode una magnifica visione del lago sottostante come di tutto il circondario con le cime delle Alpi Giulie che per l'occasione erano innevate.

Dopo il pranzo conviviale la gita è proseguita con una passeggiata verso il lago.

Da qui con l'autobus ci siamo diretti verso l'imbarcadero dove abbiamo raggiunto l'isola in mezzo al lago con le tipiche barche a remi chiamate *pletne*. Ispirate alla gondola veneziana hanno un fondo piatto e sono coperte da un tettuccio con una tendina. La loro prua è appuntita, mentre il ponte è dotato di una soglia che agevola l'imbarco dei passeggeri.



Raggiunto l'apice dell'isola tramite una lunga scalinata o attraverso un sentiero abbiamo potuto visitare la chiesetta dedicata alla Madonna e suonare la campana del suo campanile che dovrebbe, suonandola tre volte, far avverare ogni desiderio.

Ultimata la visita ci siamo reimbarcati per raggiungere di nuovo la terra ferma dove ci aspettava l'autobus che ci ha riportato verso i luoghi di origine.

Come direttivo abbiamo colto la soddisfazione dei partecipanti anche quando è stata proposta una prossima visita culturale. Di questa vi saremo precisi prossimamente.

Dalla rivista "Gambero Rosso" edita da una casa editrice specializzata riportiamo un interessante articolo sull'acqua filtrata

Secondo il vice-presidente del Coordinamento delle **Associazioni per la difesa dell'ambiente e la tutela dei diritti di utenti e consumatori** servire acqua microfiltrata comporta una serie di problematiche. Dai filtri, all'imbottigliamento fino alla poca trasparenza verso i clienti.

Codacons lancia appelli ai ristoratori riguardo all'uso di **acque trattate o filtrate** nei ristoranti. L'associazione di difesa dei consumatori continua a diffondere note in cui evidenzia i potenziali rischi per la salute e la possibile confusione tra i consumatori. «Sono sempre di più i **ristoranti** che, negli ultimi anni, hanno scelto di servire ai tavoli **acqua microfiltrata**. Infatti - spiega il Codacons in una nota - si è registrata nei ristoranti una crescente diffusione di dispositivi destinati al trattamento di acque finalizzate al consumo umano. Trattamenti che non hanno lo scopo di rendere potabile un'acqua che non lo sia già morfologicamente, ma di consentire modifiche nelle caratteristiche organolettiche, ossia di "raffinare" le acque per utilizzi domestici». Secondo l'Associazione, l'utilizzo delle apparecchiature può avere significative ripercussioni sul fronte sanitario. «A seconda delle tecniche usate, può ridurre o anche eliminare minerali come ad esempio il calcio e/o il magnesio, nonché comportare al contrario un aumento del sodio fortemente sconsigliata, a fini preventivi, per tutta la popolazione (e in particolare per chi soffre di patologie quali diabete, ipertensione ecc.), spiega ancora il Codacons.



Un altro problema sollevato dall'associazione riguarda la possibile **confusione** tra i **consumatori**. «La somministrazione al pubblico di acqua trattata può inoltre fuorviare e confondere i consumatori, portandoli a credere che quella servita a tavola sia acqua minerale». Questa confusione potrebbe portare i clienti a fare scelte sbagliate sulla base di una percezione errata della qualità dell'acqua. Per tali motivi, il Codacons chiede ai ristoranti di prestare la massima attenzione circa la tipologia di acqua servita ai clienti.

«L'acqua microfiltrata altro non è che acqua potabile del rubinetto, trattata, ma che spesso perde, in questo modo, **i requisiti di potabilità**. I filtri, infatti, agiscono sulle componenti chimiche naturali dell'acqua, come il calcare, ovvero calcio sedimentato. Per eliminarlo si usa lo scambio ionico che, però, aumenta più che proporzionalmente il sodio, **non indicato per tutti**». Un'altra questione è invece quella dei **filtri a osmosi inversa** «che peggiorano la qualità originaria dell'acqua potabile, trasformandola in acqua distillata non adatta per il consumo umano e riteniamo ci sia un serio rischio per i consumatori. E poi ogni quanto vengono cambiati questi filtri?».

Esiste anche un problema di trasparenza nei confronti del cliente «che spesso ordina, ad esempio, acqua frizzante pensando che gli verrà servita acqua minerale e, in effetti **paga come se lo fosse**, ma in realtà sta bevendo acqua del rubinetto filtrata».

Senza contare che proprio l'imbottigliamento delle acque microfiltrate pone altre problematiche che l'acqua minerale, che viene imbottigliata in ambienti sterili, non ha.

Per quanto riguarda invece la **presenza di nanoplastiche** trovata in alcune acque americane come riportato da uno studio statunitense e ripreso da alcuni media anche in Italia Mineracqua fa chiarezza. «Dallo studio emerge chiaramente che le "bottled waters" (acque imbottigliate) citate nello studio non sono acque minerali naturali ma acque potabili trattate e imbottigliate. La presenza di nanoplastiche è per lo più generata dalla presenza della **Poliammide impiegata per la produzione dei filtri** di plastica utilizzati per trattare l'acqua. Le acque minerali non possono subire alcun trattamento di questo genere» C'è poi una questione relativa alla valorizzazione del territorio e delle sue acque minerali. Indubbiamente «servire ai clienti, soprattutto se si tratta di turisti, dell'acqua microfiltrata è un'occasione persa per promuovere e far conoscere la straordinaria ricchezza del nostro Paese».

✘ ✘ ✘

Ci hanno lasciato e ... li ricordiamo con rimpianto:

DEL MEDICO MIRELLA ved. VISINTINI – MODESTI GIANPIERO

LE 7 MOSSE CHE MANTENGONO IL CERVELLO IN SALUTE SECONDO GLI ESPERTI

“Non è mai troppo tardi per iniziare ad avere abitudini sane. Anche le persone che presentano lievi cambiamenti cognitivi o demenza possono trarre beneficio da abitudini sane per il cervello”.

Non mangiare solo cibi trasformati - Quando si tratta di preservare la salute del cervello, consumare solo alimenti trasformati o ultraprocesati è un’abitudine da evitare. “Mangiare regolarmente al fast food diminuisce le probabilità di dare spazio a una dieta che contiene cibi salutari per il cervello, come verdure a foglia verde, pesce ricco di omega-3, frutti di bosco e noci”. D’altra parte, un’alimentazione priva di alimenti sani – come possono essere i cibi fermentati – può favorire l’insorgenza di problemi cognitivi perché “gli alimenti trasformati portano a microinfiammazioni nel cervello, che sono associate a tutti i tipi di problemi e riducono la longevità. Il microbioma influenza il cervello, quindi mangiare cibi fermentati ogni giorno è un modo sicuro per migliorare notevolmente la salute del cervello. La maggior parte dei nostri neurotrasmettitori sono prodotti nell’intestino”.

Evitare uno stile di vita sedentario - L’attività fisica, come noto, è associato a benefici di ampia portata. Non dovrebbe quindi sorprendere che aiuti a mantenere anche il cervello in salute. L’esercizio fisico può essere paragonato a un “bluetooth per il cervello”, nel senso che ci aiuta a stabilire connessioni migliori. Cerchiamo tutti cose che aiutino a migliorare la neuroplasticità, e l’esercizio fisico sblocca il potenziale del cervello. È importante mantenere le cellule cerebrali in movimento e in sviluppo”. L’esercizio fisico migliora anche la circolazione sanguigna al cervello, può ridurre lo stress e l’infiammazione e, come sappiamo, aiuta a mantenere la salute del cuore. Tutte queste cose contribuiscono a una mente più sana.



Non essere antisociale - Solitudine e comportamenti antisociali sono dannosi per la salute e possono avere effetti negativi anche sul cervello. “Sappiamo che le persone che hanno ottime relazioni sociali vivono in media otto anni in più”. Quando interagiamo con gli altri, il nostro cervello elabora molte informazioni. L’isolamento sociale comporta che quei percorsi neuronali, che verrebbero attivati, non vengano utilizzati. “Ciò provoca un loro reindirizzamento o la loro dissipazione, il che può accelerare il declino cognitivo”. Perdere quella stimolazione può anche portare alla riduzione dell’attività fisica e alla depressione, che sono due fattori entrambi correlati alla demenza.

Attenzione allo stress - Periodi prolungati di stress hanno un impatto negativo sulla salute, influenzando aumentando il rischio di demenza. Ciò che però conta non è cercare di evitarlo a tutti i costi, ma imparare a gestirlo al meglio. “Avere livelli sostenuti di stress è dannoso, perché i livelli di cortisolo aumentano in misura significativa e, quando prolungati, possono danneggiare il cervello” ha aggiunto il dottor Tan, consigliando di fare il punto su come gestiamo le situazioni stressanti e trovare il modo per affrontarlo, come fare una passeggiata, una lezione di yoga oppure della meditazione. “Qualsiasi cosa – dice l’esperto – che ci impedisca di crogiolarci dentro”.

Dormire a sufficienza - Il buon sonno ci assicura non solo di essere più lucidi e attivi (allungando addirittura la vita), ma è dimostrato che aiuta anche il cervello a “funzionare normalmente”. “Dodici anni fa – spiega l’esperto – abbiamo appreso dell’esistenza del sistema linfatico, che possiamo immaginare come il bidone della spazzatura del cervello. Quando dormiamo, il cervello è particolarmente attivo e butta via la sua spazzatura, che sarebbe ciò che invece vediamo nelle persone con Alzheimer e demenza, che invece accumulano ciò che andrebbe eliminato attraverso questo sistema”.

Non sottovalutare la pressione alta - Il fumo di sigaretta, una dieta poco sana e la mancanza di esercizio fisico sono solo alcuni dei fattori che contribuiscono all’ipertensione (pressione alta), uno dei fattori che possono portare allo sviluppo della demenza. “Se non controllata, l’ipertensione determina un aumento del rischio di sviluppare demenza più avanti nella vita – hanno precisano gli esperti -. Lo sappiamo dagli studi longitudinali, nei quali le persone che oggi hanno tra i 70 e 80 anni e che avevano la pressione alta intorno ai 40 e 50 anni sono quelle a più alto rischio di sviluppare demenza”.

Non smettere mai di imparare - Anche se, per molti, gli anni di scuola sono lontani nel tempo, alimentare la curiosità è un modo per esercitare la mente e mantenerla acuta. “Uno studio recente ha rilevato che gli adulti che si impegnavano nella formazione continua avevano un rischio del 19% più basso di sviluppare demenza”. Infatti “ogni volta che impariamo cose nuove, formiamo nuove connessioni tra le cellule cerebrali e ciò aumenta quello che chiamiamo plasticità cerebrale, cioè la capacità della nostra mente e del nostro cervello di adattarsi al cambiamento. E questo è anche il motivo per cui le persone che hanno livelli di istruzione più elevati sono esposte a un minor rischio di sviluppare demenza più avanti nella vita”.

Le 8 cose che se fatte allungano la vita (secondo gli scienziati)

I medici e gli esperti consigliano da anni di mantenere uno stile di vita sano e attivo e di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata per mantenersi in forma e in salute. Non si limitano però solo ad indicazioni generiche ma anche a consigli specifici che possono essere implementati facilmente nella propria quotidianità.

Chi infatti non vorrebbe rimanere in salute il più a lungo possibile e garantirsi una vita longeva e felice? Ecco allora che gli scienziati hanno catalogato le 8 cose che, se fatte, allungano la vita.

Da un recente studio è emersa una verità strabiliante: ci sono solo **8 cose che, se fatte, possono rallentare il processo di invecchiamento e allungare la vita fino a 6 anni**. Si tratta di consigli molto pratici che si possono implementare facilmente nella propria quotidianità per favorire il mantenimento di un sistema cardiovascolare sano.

Infatti è stato riscontrato un chiaro legame tra salute cardiovascolare e invecchiamento. Così si è scoperto che chi ha un cuore sano, è biologicamente più giovane fino a 6 anni.



1) Seguire una dieta sana..

2) Fare attività fisica: sono sufficienti 2 ore e mezza di esercizio moderato o 75 minuti di attività intensa a settimana.

3) Smettere di fumare: questo è un altro presidio importante per mantenere un sistema cardiovascolare sano.

4) Garantirsi un buon sonno, dormendo dalle 7 alle 9 ore a notte, a seconda dell'età.

5) Mantenere un peso forma adeguato è importantissimo per avere un cuore in salute, quindi è essenziale seguire un'alimentazione varia ed equilibrata.

6) Tenere sotto controllo il colesterolo, abbassando i livelli di quello cattivo.

7) Controllare i livelli di zucchero nel sangue, seguendo un'alimentazione che limiti il consumo di cibo nocivo. Sarebbe utile monitorare anche i livelli di A1c (emoglobina glicata).

8) Controllare la pressione sanguigna è un altro presidio per allungarsi la vita. Questa dovrebbe aggirarsi intorno ai livelli normali, vale a dire 120/80.

Insomma, seguendo questi 8 semplici consigli, si potrà invertire il processo di invecchiamento e vivere più a lungo e in salute.



Il 22 agosto è deceduta la sig.ra Imelda moglie del ns. consigliere anziano Busatto Orfeo. Ci teniamo particolarmente a segnalare la sua dipartita soprattutto a quelle persone che hanno avuto modo di conoscerla nelle numerose gite a cui ha partecipato. La ricordiamo come una persona arguta, di compagnia e interessata a tutto quanto offrivano i vari siti della visita. Non per niente era stata una maestra. Siamo vicini al nostro socio Orfeo che, seppur colpito dall'improvviso vuoto lasciato, si rincuori ricordando le liete e spensierate vacanze trascorse assieme alla moglie con la nostra Associazione.

Ciao Imelda il tuo ricordo ci accompagnerà in tutte le nostre future gite.