



SOMMARIO

15° Riunione

Prossimi appuntamenti

Comunicazione ai Soci

p. 1

p. 2

p.3

15° Riunione 2014 -2015

Hotel Molino Rosso – Imola

“La rivincita dei ... grassi”

Presiede: Maurizio Rivola

Relatore: Dott.ssa Alessandra Bordini

Partecipanti: 63,26%



E' sempre un piacere ascoltare Alessandra Bordini, moglie del nostro Roberto Leghissa e docente presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari presso l'Università di Bologna che, giovedì sera, ci ha relazionato sul tema attualissimo ...dell'energia ! Sì, di quella che attraverso l'alimentazione forniamo al nostro corpo per funzionare, e –soprattutto – di quella che non utilizziamo e si trasforma in grassi. Perché si stanno prendendo la loro “rivincita” ? In fondo sono un po' le nostre batterie, dove accumuliamo il non utilizzato... Quel che è utile sapere è che il nostro organismo può trasformare in grassi sia le proteine che i carboidrati, quindi poco importa come introduciamo l'energia in più: se in eccesso si accumulerà comunque come grassi, anche facendo una dieta iperproteica. Sembra quindi indifferente il modo in cui si introduce l'eccesso di calorie, ma una recente ricerca ha evidenziato che si perde più peso quando, a parità di riduzione dell'energia, si limitano maggiormente... chi ? I carboidrati (in particolare gli zuccheri) e gli alimenti a base di farine “raffinate”, non i grassi ! Quindi.. grassi assolti ? In parte.. Sempre in guardia contro i grassi saturi (gli insaturi sono anzi considerati protettivi), e contro i grassi manipolati dai processi industriali, che possono contenere grassi idrogenati: un loro eccesso causa un innalzamento del colesterolo cattivo (LDL) e una diminuzione del colesterolo buono (HDL). A proposito di colesterolo... è una molecola indispensabile per il nostro organismo, serve tra l'altro per la sintesi di alcuni ormoni e per la produzione della vitamina D e dei sali biliari. La gran parte è prodotta dal fegato, solo meno di un terzo deriva dagli alimenti: nelle nuove etichette nutrizionali non è neppure richiesta l'indicazione della quantità presente nell'alimento, quindi colesterolo alto non è necessariamente sinonimo di una dieta sbagliata. Insomma: non esistono alimenti che fanno male alla salute, se sappiamo consumarli con moderazione e nella giusta misura ! Alla buona riuscita della serata hanno contribuito anche le due studentesse vincitrici dell'edizione 2014 del Premio della Pace, che con entusiasmo ci hanno raccontato della loro esperienza in Francia. A proposito di giovani: si avvicina il 22 novembre, giorno in cui si terrà a Bologna il Congresso Distrettuale Rotaract, occasione proficua per ragionare su Europa e nuove prospettive.

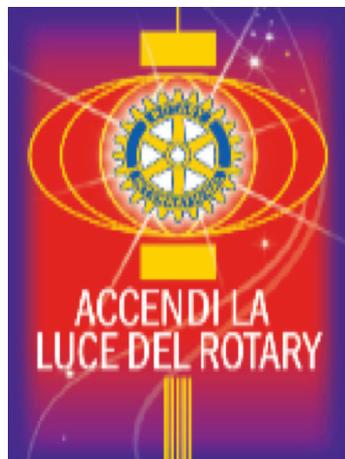
Rotary Club Imola -



Riunioni tutti i giovedì dalle h. 20.00 (20.30 nell'ora legale)

c/o Hotel Molino Rosso, Via Selice provinciale 49 – Imola

e-mail: imola@rotary2072.orgweb: rotaryimola.org



Ferdinando Del Sante
Governatore Distretto 2072

Rotary Club Imola

Maurizio Rivola
Presidente
maurizio.rivola@alice.it

Andrea Galvani
Segretario
galvani.a@libero.it
tel. 335.7634611

Consiglio direttivo:

Gianni Rossi
Vice Presidente

Gianni Rossi
Presidente incoming

Gian Luca Casadio Prati
Past President

Laura Frattin
Giuseppe Torluccio
Susanna Zucchelli
Sergio Galassi
Consiglieri

Giuliano Bedeschi
Tesoriere

Barbara Loreti
Prefetto
tel: 392.1343933

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Giovedì, 20 novembre, h 20,00
Hotel Molino Rosso
Conviviale
Serata con il Prof. Antonio Daniele Pinna (Professore ordinario Medicina Chirurgia Generale – Unibo) Responsabile U.O. Chirurgia Policlinico S.Orsola/Malpigi ed AUSL Imola

sabato 22 novembre,
Bologna
Congresso Distrettuale Rotaract

Giovedì, 27 novembre, h 20,15
Hotel Ala d'Oro a Lugo
Interclub Gruppo Romagna Nord
Organizzato dal Club di Lugo
Serata con il Dr. Mario Guidi (Presidente nazionale di Confagricoltura)

Sabato 29 novembre 2014
Giornata nazionale della collettta alimentare
Banco alimentare - rotary

Giovedì, 4 dicembre, h 20,00
Hotel Molino Rosso
Caminetto
ASSEMBLEA SOCI
Elezione Presidente Anno Rotariano 2016/2017
Elezione Consiglio Direttivo Anno Rotariano 2016/2017



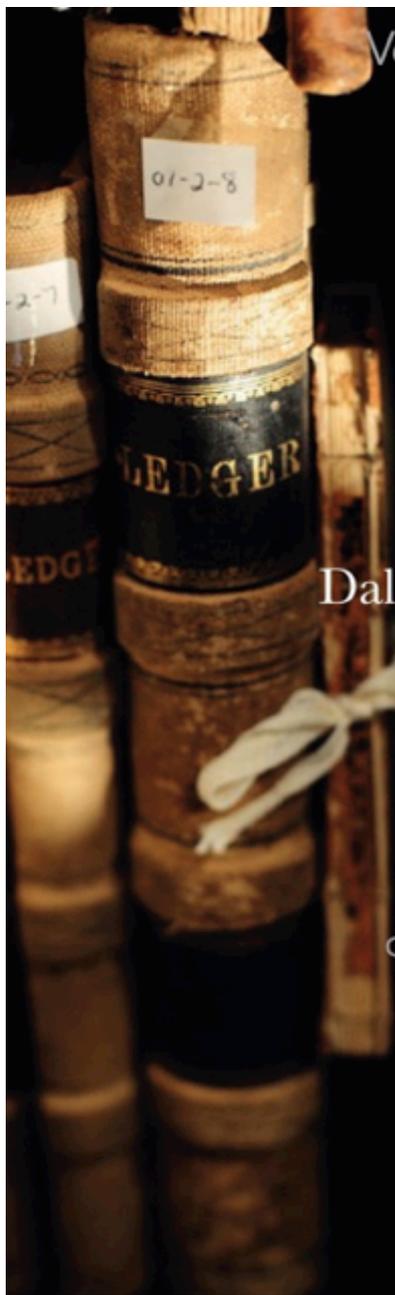


ROTARY CLUB IMOLA

DISTRETTO 2072

Bollettino n. 15, 13 novembre 2014
2014 -2015 58° Anno

Servire al di sopra del proprio interesse personale



Venerdì 28 Novembre 2014
ore 20:00
presso
Biblioteca Malatestiana
Piazza Bufalini 1, Cesena
Interclub Rotary-Rotaract
La commissione azione
internazionale del
distretto Rotaract 2072
è lieta di invitarvi alla
presentazione del libro:
“L’Europa e la scienza.
Dalle origini al XIII secolo”
Pietro Greco

Con la partecipazione del
Dott. Pietro Greco, autore del libro,
e del Prof. Mario Alai,
docente all’università di Urbino.

Ore 20:00 cena a buffet
ore 21:00 inizio avola rotonda
Costo della serata € 20,00
Info e prenotazione:
Chiara Marani 392.1077411



Auguri ai Soci nati in Novembre

Stefano Pezzoli il 4; Alfredo Montanari il 7; Paola Perini il 9;
Maurizio Rivola il 13; Adolfo Penazzi il 24.

Bollettino d’informazione rotariana e cultura riservato ai soci.

Sebbene le informazioni e, in generale, i contenuti del presente bollettino siano ritenuti accurati e aggiornati alla data della pubblicazione, né il Rotary Imola, né i legali rappresentanti del Rotary Imola, né gli autori si assumono alcuna responsabilità di qualsiasi natura per eventuali errori o omissioni ivi presenti. Il Rotary Imola non rilascia alcuna garanzia di qualsivoglia tipo, né espressa né implicita, in relazione al materiale contenuto nel presente bollettino. Il nome e il logo del Rotary sono di proprietà esclusiva del Rotary International e sono qui usati nel rispetto delle relative “Policy Guidelines” del Rotary International.



Giovedì 13 novembre: totale Soci presenti 31

Iscritti: 49 Presenti: 31 Giustificati: 14 Dispensati: 0 Assenti: 4

Andalò	P	Dall'Osso G.	G	Loreti B.	P	Scardovi	P	I/I
Bacchilega	G	Diversi	A	Loreti L.	G	Tellarini F.	P	
Baldazzi	P	Farabegoli	G	Machirelli	G	Tellarini R.	P	
Baroni	P	Franchini Re.	P	Mecarelli	G	Tonelli	P	
Bedeschi	G	Franchini Ro.	P	Montanari	P	Torluccio	P	
Bellini	P	Frattin	P	Monti	P	Zucchelli	G	
Benvenuti	G	Gagliardi	P	Penazzi	P	Zuffa	P	
Bernardi	P	Galassi D.	A	Perfetti	A			
Bignami	P	Galassi S.	P	Perini	G			
Casadio P.	G	Galvani A.	P	Pezzoli	P			
Cassani	A	Galvani E.	G	Riccardi	P			
Cavina	P	Gardenghi	G	Rivola	P			
Ciampi	P	Golinelli	G	Rossi	P			I/I
Dall'Osso A.	P	Leghissa	P	Sanna	P			

Consorti: 4

Ospiti del Club: 3

Dott.ssa Alessandra Bordoni; le due Studentesse imolesi Vincitrici del Premio della Pace 2014

Ospiti dei Soci: 2

di Rossi, il figlio Matteo; di Scardovi, l'Ing. Luigi Tedesco.

Rotariani in visita:

Cristina Franchini del e-Club del Distretto 2072

Presenti a Riunioni di altri Club:

Galvani E. all' e-Club del Distretto 2072, l'11 novembre;

Presenti a Riunioni Rotariane:

Commissione Past Presidenti il 20 ottobre 2014: Mecarelli, Zuffa, Galassi S., Perfetti, Baroni, Galvani A., Bacchilega, Scardovi, Andalò, Casadio Prati.

Commissione Past Presidenti il 4 novembre 2014:

Tellarini R, Franchini Re., Mecarelli, Gagliardi, Zuffa, Perfetti, Baroni, Galvani E., Galvani A., Bacchilega, Scardovi, Andalò.

Riunione del Consiglio Direttivo del 12 novembre 2014:

Rivola, Rossi, Galvani A., Bedeschi, Frattin, Loreti B., Galassi S.; Torluccio.

Bollettino d'informazione rotariana e cultura riservato ai soci.

Sebbene le informazioni e, in generale, i contenuti del presente bollettino siano ritenuti accurati e aggiornati alla data della pubblicazione, né il Rotary Imola, né i legali rappresentanti del Rotary Imola, né gli autori si assumono alcuna responsabilità di qualsiasi natura per eventuali errori o omissioni ivi presenti. Il Rotary Imola non rilascia alcuna garanzia di qualsivoglia tipo, né espressa né implicita, in relazione al materiale contenuto nel presente bollettino. Il nome e il logo del Rotary sono di proprietà esclusiva del Rotary International e sono qui usati nel rispetto delle relative "Policy Guidelines" del Rotary International.