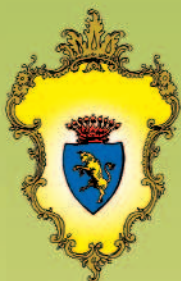


Anno III n. 3

# In...Forma!

*Gruppo Lavoratori Anziani  
del Comune di Torino*



**GRUPPO LAVORRI ANZIANI  
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 1° piano 10122 Torino  
Telefono: 011-4431951 - 011-4431952  
Fax: 011 - 4431840  
[gruppo.anziani@comune.torino.it](mailto:gruppo.anziani@comune.torino.it)  
[www.comune.torino.it/lavoratorianziani](http://www.comune.torino.it/lavoratorianziani)  
Cod.Fisc. 80099240014

**Orario di ufficio**

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 11,30

**PRESIDENTE:** Vittorio FERRANDO

**VICE PRESIDENTI**

**Soci Pensionati:** Pieralberto ROLANDO

**Soci in Servizio:** Fausto SORBA

**SEGRETARIO:** Giovanni AJMAR

**SEGRETARIO AGG.:** Pier Lorenzo RAVERA

**TESORIERE ECONOMO:** Liliana VALENTINI

**CONSIGLIERI:** Enzo BRAIDA  
Livio CROSETTO  
Aldo LANTERI  
Marisa MODICA  
Chiaffredo MOSCA  
Antonio NACCA  
Luisella NIGRA  
Pier Vittorio PRATO  
Laura SILVA  
Maria TITTARELLI  
Renza VARVELLO

**PROBIVIRI:** Mario BIGNARDI  
Domenico PAVARIN  
Valeriano TEMPO

**REVISORI  
DEI CONTI:** Loredana IGUERA  
Aldo PICCHETTO

**IN...FORMA!**

**Direttore Responsabile:**  
Vittorio FERRANDO

**Comitato di redazione:**  
Chiaffredo MOSCA  
Pier Vittorio PRATO  
Rosanna ROCCIA  
Pieralberto ROLANDO

**Hanno collaborato a questo numero**

Anna Braghieri  
Edmondo Paganelli

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921  
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Grafica Ferriere  
Buttiglieria Alta (TO) - dicembre 2006

**Sommario**

Editoriale	Pag.	1
L'Abbazia di Altacomba		3
La Marcia di Radetzky		6
Smettere di fumare		8
Diabete: diagnosi e terapia		11
L'angolo dei lettori		14
Soggiorni, viaggi e gite		15
Convenzioni		18

**In copertina:** *Veduta di Piazza Vittorio Emanuele durante le nozze tra Vittorio Emanuele e Maria Adelaide d'Austria. Il corteo che conduce la regina e la duchessa di Savoia dal Maresciallo Governatore della Città.*

Incisione di Jean Junck su disegno di Virginia ed Emilia Lombardi, in "Feste torinesi del 1842" - Collezione Simeom D 2085

## ***L'Abbazia di Altacomba***

### ***Un famedio illustre della storia sabauda***

**S**ulla spiaggia occidentale del Lago Bourget – un malinconico e scuro specchio d'acqua della verde Savoia – appena al di là del trafficatissimo valico stradale del Frejus, alle falde di un alto e scosceso monte, si staglia L'Abbazia di Altacomba.

E' un sito eccezionale per la selvaggia bellezza dei luoghi nei quali il monumento è incastonato come un raro e prezioso gioiello che si presenta improvvisamente alla vista sia da terra che dal lago con la maestosità del complesso architettonico semplice e severo.

Fu nei secoli sepoltura di numerosi Conti e Duchi di Savoia ed il famedio ufficiale della Famiglia sabauda prima che gli interessi politici facessero propendere definitivamente la stessa verso le terre italiane con il grande Duca Emanuele Filiberto dopo l'epica battaglia di S. Quintino nelle Fiandre nel 1557.

Lo scrittore di cose piemontesi Davide Bertolotti nel suo "Viaggio in Savoia" edito nel 1818, offre una descrizione dettagliata del sito e del monumento: "L'abbazia di Altacomba venne fondata da Amedeo III – Conte di Savoia – nel 1125; il Conte ebbe un governo glorioso ed ambite alleanze.

Infatti, avendo S. Bernardo di Chiaravalle predicato la II Crociata, Amedeo III prese la croce ed accompagnò il Re di Francia e l'Imperatore di Germania, Corrado, in Terra Santa ed il fiore della nobiltà savoiarda lo seguì nell'impresa.

Durate l'assedio di Damasco Amedeo III diede prova di singolare valore, ma durante il viaggio di ritorno morì a Nicosia nel 1149.

L'Abbazia fu affidata, sin dalle origini, ai Monaci dell'ordine dei Cistercensi ed ebbe sempre fama di grande cenacolo di illustri uomini di religione come i Pontefici: Celestino IV eletto nel 1241 e Nicolò III eletto nel 1277".

Sempre il Bertolotti riferisce che "un Abate del Monastero in questione – Alfonso del Bene – storiografo del Duca Carlo Emanuele I affermava che la Chiesa di Altacomba era adornata di magnifiche cappelle mortuarie e statue che ricordavano nel tempo i grandi personaggi della Casata Savoia come Umberto III, Bonifacio di Savoia Arcivescovo di Canterbury morto nel 1270, Aimone e Jolanda del Monferato, tumulati nel 1344 e molti altri esponenti meno noti e che illustrarono le travagliate vicende della casata savoiarda".

---

Nello stesso testo si legge anche che chiunque visitava il complesso poteva vedere l'antica cronaca del paese di Savoia con una infinità di iscrizioni, simboli epittaffi, ecc.

Come già sopra detto, i destini storici dei Savoia propendevano ormai, dalla metà del 1500 in avanti, verso le terre italiane sia per ragioni storico-politiche nel grande equilibrio degli Stati europei sia perché ricche e prospere; si può ricordare in questa sede l'acuto disegno politico del Duca Carlo Emanuele I che trattò con Enrico IV di Francia nel famoso Trattato di Brufolo del 1610, in funzione antiasburgica, che prevedeva, come compenso dell'alleanza, la cessione del Milanese ed altre terre piemontesi; evento che avrebbe mutato "ante litteram" la carta politica italiana, anticipando di secoli ciò che sarebbe accaduto nella seconda metà del 1800 con le guerre di indipendenza.

Il disegno fallì per la tragica morte del Re Enrico IV avvenuta nel 1610 in un attentato a Parigi.

Il monumento abbaziale soffrì dei successivi eventi storici e progressivamente il tempo e l'incuria cominciarono ad arrecare significativi e profondi guasti all'arredo strutturale ed architettonico dello stesso; comunque il tempo fatale della rovina iniziò con gli eventi rivoluzionari della Francia nel 1789, con la distruzione e spoliatura delle tombe e degli arredi e raggiunse il massimo quando il com-

plesso fu alienato come "bene nazionale" e destinato a fabbrica di stoviglie.

Sembrò allora che le ombre degli antichi Conti e Duchi fossero state oltraggiate per sempre e si diceva nella fama popolare della zona, che nei silenzi notturni i barcaioli del vicino Rodano vedessero sulle rovine abbaziali le ombre dei Principi che chiedevano riparazione per le offese ricevute. Venne l'ora del restauro nel 1824 allorché il Re Carlo Felice e la Regina Maria Cristina in un programma generale di rivalutazione dei valori storici del Regno sabauda, decisero la ricostruzione del sito architettonico di Altacomba.

Fu costituito un valente gruppo di lavoro con artisti piemontesi e non, che fedelmente rialzò le mura distrutte e ripristinò gli arredi interni delle cappelle, in uno stile gotico romantico sontuoso e molto in voga a quel tempo.

Re Carlo Felice fu l'ultimo Re di Sardegna che volle farne un mausoleo per sé e per la moglie.

Il Re riaffidò l'abbazia ai Monaci Cistercensi ai quali curiosamente impose il compito di soccorrere i naviganti in difficoltà sul Lago Bourget.

Da ricordare che nella toponomastica torinese sino a prima della guerra, l'odierno Corso Svizzera si chiamava Corso Altacomba a ricordo di tale monumento.

L'Abbazia di Altacomba è rimasta nell'ultimo secolo una meta quasi esclusivamente religiosa, affidata a diversi ordini

---

monastici (benedettini e altri) sino a che nel 1992 l'Arcivescovado di Chambéry, vi installò una Comunità di preghiera denominata "Cammino Nuovo" fondata a Lione nel 1973 con una Casa di spiritualità per l'unità dei Cristiani.

L'Abbazia ha avuto recentemente un risveglio di interesse in quanto vi sono stati inumati l'ultimo Re d'Italia – Umberto II – deceduto nel 1983 e la sua consorte Maria Josè deceduta il 27 gennaio 2001, i quali hanno voluto ritornare nel sepolcreto degli avi.

A chiusura di questo breve scritto, essendo ormai trascorso più di mezzo secolo dalla proclamazione della Repubblica Italiana, sia consentito allo scrivente esprimere un modesto auspicio umano, scevro da ogni giudizio di ordine politico e storico: che le salme dei due ultimi Re d'Italia Vittorio Emanuele III ed Umberto II con le relative consorti possano riposare in terra italiana.

*Alfonso Adda*

## *Cerchiamo collaboratori*

Ti piace disegnare? Sai raccontare storie in modo divertente? Hai scritto qualche cosa che vorresti fosse pubblicata sulla nostra rivista? Hai vissuto un'esperienza curiosa? Sei esperto in qualche materia e vuoi mettere a disposizione la tua esperienza?

**Contattaci al n° 011/4431954**

## La Marcia di Radetzky

**I**l maresciallo Giovanni Francesco Giuseppe Carlo Radetzky, conte di Radetz, di antica famiglia boema, entrò in carriera giovanissimo nell'esercito imperiale. Partecipò alle campagne d'Italia del 1796-97 contro Napoleone distinguendosi per lo straordinario ascendente che aveva sui suoi soldati che trattava con insolita sollecitudine senza peraltro venir mai meno alle regole della disciplina. La sua prima occasione di emergere fu alla battaglia di Lipsia, combattuta dalle forze della sesta coalizione europea contro Napoleone nell'ottobre del 1813. In quella circo-



stanza, colonnello e capo di stato maggiore del principe Schwartzemberg, compilò il piano di battaglia e gli ordini di operazione per tutte le truppe della coalizione che riuscirono a vincere Napoleone.

Radetzky fu considerato da allora un esperto dell'arte militare e la sua carriera non conobbe più rallentamenti: nel 1831 venne nominato comandante in capo delle truppe di stanza nel Regno Lombardo-Veneto e nel 1836 ricevette il bastone di feldmaresciallo.

In Italia trovò un esercito mediocre sotto molti aspetti, ma lo rimise ben presto in sesto con mano energica, nel rigoroso rispetto della disciplina, senza smentire il suo paternalismo verso i soldati: fu qui che un giorno ad un rapporto disse ai suoi ufficiali: *"Non basta indossare l'uniforme per essere un buon soldato"* e: *"prima di impartire ordini è indispensabile preoccuparsi dello stomaco dei soldati che, se affamati, non possono essere coraggiosi"*. Con tutto ciò non si può dire che fosse un generale famoso. Fu l'alba del nostro Risorgimento a fornirgli occasione di assurgere a fama di grande stratega. Benché inizialmente sorpreso dai moti rivoluzionari di Milano del marzo del '48 e poi sconfitto dall'esercito piemontese a Pastrengo e a



---

Goito, non perse le staffe e, ricevuti adeguati rinforzi, si prese la rivincita prima a Custoza e successivamente a Novara conservando all'Impero le province italiane. Il 30 agosto del '49 concludeva brillantemente la campagna entrando a Venezia. A Vienna lo attendeva, per onorarlo, l'Imperatore Francesco Giuseppe consapevole di aver conservato il Lombardo-Veneto grazie al vecchio feldmaresciallo; qui il diciannovenne imperatore e l'ottantatreenne feldmaresciallo assisterono ad una sfilata delle truppe di guarnigione nella capitale e sui bastioni fra il Burgtor e lo Schotter risuonarono per la prima volta le note della "Radetzky marsch".



L'aveva composta Johan Strauss senior, imperial-regio direttore d'orchestra e dei balli di corte, il 15 agosto del 1848, per celebrare la vittoria del feldmaresciallo a Custoza e in quella circostanza veniva eseguita per la prima volta da una banda militare. Fu certo una giornata di apoteosi per il vecchio maresciallo, ma fu anche l'occasione che decretò il successo di quella marcia militare, la cui musica marziale e vivace, ritmica e briosa, sembrava fatta apposta per scandire il passo dei reggimenti verso mete di vittoria. Divenne ben presto l'inno ufficiale dell'esercito imperiale e non ci fu rassegna o sfilamento in parata condotto con altra musica, non

solo, ma anche nelle cerimonie civili e in ogni altra occasione in cui si eseguivano concerti di bande, le esecuzioni si concludevano con la immancabile marcia di Radetzky eseguita ed ascoltata quasi con devozione.

Quella musica divenne il tema portante di un mito, precisava le fattezze dell'anima austriaca e contribuì in misura non irrilevante a vivificare il sentimento di fedeltà al sovrano e l'amor di patria.

Si radicò talmente nella cultura e nelle tradizioni popolari che ancor oggi, a distanza di quasi 150 anni, nonostante la dissoluzione dei miti di questo

nostro Novecento, la "Radetzky marsch" viene eseguita frequentemente un po' dovunque in Austria e, sempre a conclusione del tradizionale concerto di capo d'anno, considerato a Vienna una sorta di cerimonia musicale ufficiale di apertura del nuovo anno.

Ai funerali del feldmaresciallo Radetzky, celebrati a Milano l'anno 1858, un anno dopo che aveva lasciato il servizio attivo, la marcia venne puntualmente eseguita in suo onore, né poteva essere altrimenti davanti alla salma di quel vecchio soldato divenuto coi suoi 92 anni di età e con gli oltre 70 di servizio prestati nell'esercito, una sorta di monumento nazionale.

*Edmondo Paganelli*

## *Smettere di fumare*

**D**a recenti stime pare che in Italia, dopo un periodo in cui i fumatori erano diminuiti, sia di nuovo in aumento il vizio del fumo, specialmente tra i giovanissimi. Sarebbero circa 15 milioni i fumatori italiani, in particolare uomini. Il fumo, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, provoca il 90-95% dei tumori polmonari, il 20-25% delle malattie cardiache e circolatorie e l'85% delle bronchiti croniche e degli enfisemi polmonari.

Ma perché il fumo fa così male? Sono migliaia le sostanze contenute, ma i componenti più tossici sono la nicotina, il monossido di carbonio e i composti catramosi.

La nicotina è una vera e propria droga: è una sostanza eccitante che "dà la carica", produce un generale senso di benessere e riduce la tensione nervosa e l'ansia; alla lunga però si fanno sentire anche i suoi effetti dannosi. Tutto l'organismo infatti risente del suo effetto; in particolare le vie respiratorie vengono irritate, si verificano disturbi della digestione con nausea ed anoressia, può comparire mal di testa, indebolimento della vista e della memoria, per non parlare delle complicanze a carico del cuore, dal momento che la nicotina provoca un aumento dei battiti cardiaci.

L'ossido di carbonio è un gas che si forma nelle combustioni, viene inalato dai polmoni e passa nel sangue, dove si lega all'emoglobina dei globuli rossi e impedisce il trasporto dell'ossigeno all'organismo.

I composti catramosi comprendono invece diverse sostanze in grado di provocare il cancro.

Al di là della tristemente nota capacità di provocare il cancro, il fumo provoca moltissimi altri effetti indesiderati, ad esempio causa l'invecchiamento precoce della pelle, con formazione di rughe, secchezza, disidratazione.

È poi estremamente pericolosa l'abitudine di fumare in gravidanza, in quanto può causare parti prematuri e nascita di bambini di peso inferiore alla norma. Anche fumare durante l'allattamento è sconsigliato, dal momento che attraverso il latte può passare la nicotina al bambino. Anche il fumo passivo è pericoloso per il bambino: si è visto che i figli di genitori fumatori che fumano in casa hanno un aumentato rischio di ammalarsi di asma. Sono quindi numerosissimi i motivi per smettere di fumare, ma come fare? Oggi ci sono diversi sistemi in grado di aiutare chi ha deciso di sospendere l'abitudine al fumo, per rendere meno evidenti i sintomi da astinenza che si verificano nel primo



---

periodo. Il primo passo per smettere di fumare è però **decidere di volere smettere**: a niente servono infatti i vari supporti se manca la volontà e la motivazione. È tuttavia vero che solo il 19% dei fumatori riesce a smettere definitivamente con la sola forza di volontà; esistono quindi diversi ausili che possono essere molto utili.

Da tempo ormai vengono utilizzati, ad esempio, i **“sostitutivi della nicotina”**, ossia dei preparati in forma di cerotti, gomme da masticare, spray, che forniscono al nostro organismo dosi di nicotina decrescenti al fine di rendere meno brusca la sospensione dell’assunzione di tale sostanza e quindi meno forti i sintomi da

astinenza. Di recente, inoltre, è stata introdotta sul mercato una **“pillola antifumo”**, un antidepressivo che a livello del cervello provoca una sensazione di appagamento e tranquillità simile a quella data dalla nicotina. Esistono poi vari altri sussidi, dall’**agopuntura**, al ricorso a centri che eseguono una **terapia di gruppo**, in cui i fumatori, decisi a smettere, si incontrano tre-quattro volte alla settimana coadiuvati da uno psicologo.

***Dr.ssa Caterina Canelli***

Medico Chirurgo

## ***Sintomi da astinenza dal fumo***

Nei fumatori accaniti che smettono bruscamente di fumare già dopo poche ore si verificano: agitazione, irritabilità, ansia, tensione, difficoltà a concentrarsi, sonnolenza, disturbi del sonno, attacchi di fame. Sono però disturbi destinati a scomparire gradualmente nel giro di qualche giorno. Già dopo 4-5 giorni infatti l’organismo, completamente disintossicato dalla nicotina, recupererà a poco a poco forza fisica, tono, capacità respiratoria.

## Pagamento quote associative per l'anno 2007

*Si rammenta che sono aperti i rinnovi per l'anno 2007. Con il rinnovo o la nuova iscrizione al Socio saranno offerti il consueto panettone ed un piccolo omaggio.*

*Le quote, rimaste invariate da alcuni anni, sono, come in passato, diversificate al fine di permettere, a coloro che lo desiderano, di offrire al Gruppo un più solidale e consistente contributo per le sue attività sociali.*

**Socio ordinario** € 10

**Socio sostenitore** € 15

**Socio benemerito** € 20

**Simpatizzante** € 15

Il versamento può essere effettuato presso la sede del Gruppo:  
Via Garibaldi, 25 - 1° piano  
nei giorni di martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 11.30  
(dal 5 al 29 dicembre anche al lunedì e venerdì)  
oppure tramite il conto corrente postale n. 24352106  
intestato al Gruppo Lavoratori Anziani del Comune di Torino,  
specificando il motivo del versamento.

La quota di iscrizione o di rinnovo all'ANLA  
(Associazione Nazionale Lavoratori Anziani)  
comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza"  
è stata confermata in  
€ 16 per i soci ed in € 7 per i familiari conviventi nonché,  
per il triennio 2007-2009,  
in € 42 per i soci ed in € 16 per i familiari conviventi.

## **Diabete: diagnosi e terapia**

**È** un dato ormai noto che sia il diabete mellito che la diminuita tolleranza al glucosio aumentano progressivamente con l'età. Il diabete è infatti presente nel 7-10% della popolazione anziana, inoltre circa il 10% di anziani è affetto da diabete non diagnosticato e un ulteriore 10% della popolazione anziana presenta intolleranza al glucosio.

Alcune società scientifiche consigliano di controllare la glicemia a digiuno almeno ogni tre anni a partire dai 45 anni di età, perché troppo spesso la popolazione anziana non presenta i sintomi classici del diabete (poliuria e polidipsia) sino a che i valori della glicemia non siano marcatamente elevati. Non è infatti raro scoprire un diabete scompensato, precedentemente misconosciuto, in un anziano ricoverato in ospedale per i più vari motivi. Negli uomini può succedere che lo stimolo a urinare frequentemente o una nicturia vengano interpretati come "prostatismo", in realtà potrebbe trattarsi di poliuria notturna da iperglicemia, anche grave, in persone che possono anche avere una ipertrofia prostatica, così frequente negli anziani. I sintomi, quando presenti, sono aspecifici: depressione, facile affaticabilità e spesso vengono attribuiti ad altre patologie dell'età anziana.

È noto che essere sovrappeso moltiplica il rischio di diabete e ne rende più difficile il controllo, per non parlare degli altri aspetti (ipertensione, eccesso di trigliceridi e di colesterolo). Occorre quindi sempre insistere su un'alimentazione sana. Molte persone anziane affermano di 'mangiare poco', ma prima di tutto quel 'poco' può essere comunque troppo rispetto al minimo dispendio energetico; in secondo luogo mangiare poco non vuol dire mangiare bene. Un intervento dietologico è sempre necessario nella persona anziana, anche se a una certa età non è facile modificare le abitudini alimentari. La sedentarietà è un fattore favorente il diabete nell'anziano proprio perché determina un decremento delle masse muscolari e l'inattività contribuisce a ridurre l'utilizzazione del glucosio, perché il muscolo diventa fortemente resistente all'insulina. Un minimo di attività può ottenere quindi effetti importanti nel migliorare l'efficacia dell'insulina. In questa categoria di soggetti si tratta quasi esclusivamente della forma detta "diabete di 2° tipo (o dell'adulto)" ed è il risultato della resistenza cellulare all'azione dell'insulina o sua ridotta produzione da parte della componente endocrina del pancreas, a differenza di ciò che avviene nella forma giovanile (detta di 1° tipo) nella quale si ha

---

una marcatamente ridotta produzione dell'ormone a livello pancreatico. Il diabete mellito rappresenta una condizione di rischio per lo sviluppo di numerosi condizioni quali la nefropatia, la retinopatia, la neuropatia diabetica e l'aterosclerosi dei piccoli e grandi vasi arteriosi. Quando l'iperglicemia nel diabete mellito non è più controllabile con la sola dieta si ricorre all'utilizzo di ipoglicemizzanti orali e insulina per via sottocute in caso di persistenza di elevati valori glicemici.

Ma il diabete nell'anziano è sufficientemente controllabile? La terapia: i pazienti anziani hanno spesso malattie concomitanti che richiedono farmaci che possono interferire con gli ipoglicemizzanti orali; oppure patologie che ne controindicano l'impiego, insufficienza renale, per esempio. La dieta: una persona anziana ha le sue consuetudini, assai difficili da cambiare rapidamente; inoltre con l'avanzare dell'età si modificano il gusto, l'olfatto, la salivazione e spesso gli anziani hanno problemi di masticazione per la mancanza di denti. Bisogna scegliere cibi assai palatabili e di consistenza adeguata per rendere accettabile una dieta. Se si riesce a risolvere questi problemi di impostazione, il controllo del paziente si semplifica e diventa più agevole. Gli alcolici sono da evitare: se il paziente è in terapia farmacologica, l'alcool può determinare ipoglicemia se assunto lontano dai pasti con conseguenze durante la notte.

Decisamente meglio un buon bicchiere di latte o una camomilla con due fette biscottate. Un primo obiettivo della dieta del diabetico è evitare (o correggere) l'obesità. Il controllo del peso, infatti, è di fondamentale importanza nel diabetico. Per questo non è necessario intraprendere diete drasticamente ipocaloriche (che, oltre a peggiorare la qualità di vita del paziente, non sono utili nel controllo metabolico a lungo termine); infatti una dieta moderatamente ipocalorica si associa, come detto prima, ad aumento della sensibilità cellulare all'insulina con miglioramento del controllo glicemico. Una perdita di peso moderata ha dimostrato ridurre l'iperglicemia, la dislipidemia e l'ipertensione arteriosa. Nei pazienti obesi anche una modesta riduzione del peso corporeo (5 Kg), determina una rapida riduzione della glicemia.

La dieta nel paziente diabetico deve comprendere un adeguato apporto proteico (10-20%), sia di origine animale che vegetale. In caso di nefropatia la quota proteica va ridotta. La componente lipidica della dieta (30%) deve essere rappresentata soprattutto da acidi grassi polinsaturi di origine vegetale, riducendo quelli saturi di origine animale.

I carboidrati devono rappresentare il 50-60% delle calorie totali. Vanno evitati gli zuccheri "semplici", quali il comune saccarosio (il dolcificante più diffuso), lo zucchero contenuto nei dolciumi, nel cioc-

---

colato e in molte bevande. Gli amidi (come il pane e la pasta) possono essere consumati in tranquillità (la quantità dipende dalle calorie totali nella dieta). Anche i frutti particolarmente dolci (quali l'uva, i fichi, le banane) vanno consumati con moderazione, preferendo quelli con minore contenuto di zuccheri (quali mele, pere, agrumi); anche la frutta secca ed oleosa va consumata in modo molto limitato.

Una fonte ottimale di carboidrati possono essere cibi con fibre idrosolubili (avena, legumi, frutta). Tali fibre bloccano l'incremento glicemico post-prandiale, ritardando lo svuotamento gastrico.

Un aspetto importante è la giusta suddivisione dei pasti nella giornata. Nei diabetici in trattamento insulinico si consiglia una composizione della dieta in 3 pasti principali e 2 spuntini a metà pomeriggio e sera. Per ovviare all'ipoglicemia si consiglia di suddividere il 20% delle calorie a colazione, 30% a pranzo, 30% a cena, 10% in due spuntini. La distribuzione dei pasti varia in relazione allo schema insulinico in atto; nel caso di più somministrazioni d'insulina pronta durante la giornata è ammessa una maggiore flessibilità. Il paziente deve essere avvertito che in caso di riduzione dell'apporto alimentare va conseguentemente ridotta

la dose di insulina. Per i pazienti in trattamento con antidiabetico orale è invece indispensabile una maggiore rigidità e costanza nella dieta.

L'uso di dolcificanti alternativi al saccarosio permette di formulare una dieta più accettabile. La saccarina è il dolcificante alternativo più utilizzato. Ha un potere dolcificante circa 350 volte superiore a quello del saccarosio e, praticamente, non apporta calorie. Sebbene alcuni ricercatori abbiano segnalato la potenziale carcinogenicità della saccarina nell'animale, questo pericolo non sembra rilevante nell'uomo per i dosaggi usuali. È comunque opportuno farne un uso limitato, evitando di confezionare con essa cibi e dolci. L'aspartame è invece un dolcificante sintetico non carboidrato. È infatti di natura proteica con un potere dolcificante alcune centinaia di volte superiore a quello del glucosio e, ai dosaggi utilizzati, praticamente privo di potere calorico. L'uso dei molti altri prodotti dietetici speciali per diabetici trova una reale giustificazione solo in pochi casi; questi sono costosi e non offrono reali vantaggi rispetto ai cibi tradizionali in una razione alimentare quotidiana.

*La Dietista*

## *Il mio ultimo giorno di lavoro*

Oggi è il mio ultimo giorno di lavoro, un momento che avevo tanto desiderato. Lavoro nel Comune di Torino da quasi 30 anni di cui 19 trascorsi a Palazzo Civico e negli ultimi anni il lavoro era ormai diventato per me troppo gravoso.

Mentre percorro il corridoio che porta all'ufficio (percorso diventato ormai familiare) mi sento attanagliare lo stomaco: mi sembra che mi manchi l'ossigeno pensando che questa è l'ultima volta che lo faccio da dipendente.

Non mi sono mai piaciuti i nostalgici e non avrei mai pensato di provare questo sentimento in un momento come questo. Quando me ne parlavano le colleghe, rispondevo che a me non sarebbe successo perché avevo programmato diversamente la mia vita: avevo molti interessi all'esterno dove potevo sentirmi realizzata; ma perché allora adesso sto così male? So che mi mancheranno le colleghe ed i colleghi; mi mancheranno anche i ragazzi della Telecom che per tanti anni ci hanno affiancati e su cui abbiamo sempre potuto contare (anche per cose non strettamente inerenti al nostro lavoro).

Mi mancherà Gaetano, il ragazzo del bar, col suo passo veloce e l'aroma del caffè mattutino (salvo quando eravamo così oberati di lavoro da non renderci conto di non averlo ancora bevuto).

Ma non è forse per questo che ho voluto andare in pensione? Per riprendere i miei spazi, per potermi godere il caffè senza essere interrotta dallo squillo del telefono? Ma allora perché è così lacerante chiudere questa fase della mia vita? Forse perché ciascuna delle persone che ho incontrato durante la mia vita lavorativa, nel bene e nel male, mi ha lasciato qualcosa, soprattutto le colleghe e i colleghi con cui siamo stati bene insieme, ciascuno con la propria storia, prima al centralino e poi nel call center. Persone con cui abbiamo parlato dei nostri problemi, delle nostre aspettative spesso deluse, ma anche della gratificazione che ci dava l'utenza quando si dichiarava soddisfatta del nostro lavoro.

Oggi non saluterò nessuno, perché scoppierei a piangere e non è questo che voglio; lo farò tra qualche giorno, quando riprenderò in mano la mia vita e potrò godere della mia riconquistata libertà, potrò ancora venire a trovare le colleghe e le persone a cui sono stata più vicina. Potrò vederle anche fuori dal Comune. Se Dio mi darà la salute, comincerò una nuova vita, vicino ai miei affetti e spero di averne di nuovi, perché penso di avere ancora molto da dare, ma senza l'ansia e lo stress del lavoro.

Saluto tutti con grande affetto.

*Pina Floris*



## **Soggiorni, Viaggi e Gite**

### **Programma per l'anno 2007**

#### **Soggiorni**

Ritenendo di fare cosa gradita si è provveduto a integrare la programmazione del 2007 inserendo, in via innovativa e sperimentale, tra le varie proposte un soggiorno di 15 giorni (con possibilità di scelta fra 2 periodi) in una località marina della Sicilia con possibilità di effettuare cure termali per diverse patologie, nonché un soggiorno di 7 giorni in una località montana del Trentino nel periodo normalmente più caldo dell'estate torinese.

I programmi dettagliati sono a disposizione in segreteria.

#### **23 marzo - 6 aprile - 4 maggio - 18 maggio**

**Sciacca (Sicilia):** Club Alicubi/Club Lipari\*\*\*\*

Prenotazioni entro l'8 febbraio (per il 1° periodo) e l'8 marzo (per il 2° periodo).

#### **28 luglio - 4 agosto**

**Andalo (TN):** Hotel Dal Bon\*\*\* alt. 1.000 mt.

Prenotazioni entro il 12 aprile

#### **Tour**

#### **29 - 30 - 31 marzo**

**Forlì - Castrocaro Terme - Maranello:** Visita della mostra su Silvestro LEGA, grande macchiaiolo nato nel Forlivese e del museo Ferrari.

Il programma dettagliato sarà a disposizione in segreteria dal 9 gennaio p.v. Da tale data avranno inizio le prenotazioni che dovranno comunque pervenire unitamente all'acconto di € 100,00 entro il 20 febbraio.

N.B.: Non si accettano prenotazioni telefoniche

---

---

### Seconda metà di maggio

**Berlino - Dresda - Lipsia:** 6 - 7 giorni, con viaggio in aereo fino a Berlino più autopullman G.T. Sistemazione in hotel di cat. \*\*\*Sup./\*\*\*\*.

Il programma definitivo con relativi costi sarà a disposizione in segreteria entro fine gennaio.

### Prima settimana di ottobre

**Tour del Friuli:** 6 giorni con viaggio in autopullman G.T.  
Sistemazione in Hotel di cat. \*\*\*Sup.

Il programma definitivo con relativi costi sarà indicato sul prossimo numero di In...Forma.

### Gite di 1 giorno

#### Sabato 5 maggio

**Candelo** (in provincia di Biella): con visita del famoso ricetto.

#### Sabato 9 giugno

**Assemblea:** in località da definire

#### Fine settembre

Gran fritto misto alla "Locanda della posta" di Cavour.

#### Seconda quindicina di ottobre

Alba e Barolo

N.B.: Il programma innanzi riportato potrà essere incrementato con iniziative proposte da altre associazioni o Agenzie turistiche di cui sarà data, nei limiti del possibile, tempestiva informazione ai soci, i quali comunque sono invitati a farsi parte attiva presso la segreteria anche a mezzo telefono.

---

## La Croce Verde di Torino

cerca volontari

La Croce Verde cerca persone che si occupino di trasporti urgenti svolti in collaborazione col personale medico specializzato; trasporti d'istituto nel caso di trasporti da o tra presidi ospedalieri o abitazione a carattere non urgente. Sono inoltre organizzati servizi supplementari nell'ambito della Protezione Civile e in occasione di grandi manifestazioni. Il servizio del volontario della Croce Verde si svolge di giorno e di notte. Esiste anche il Nucleo di Protezione Civile, cui accede un ristretto numero di persone scelte tra i volontari, non ci sono limiti d'età ma si chiede un impegno costante. Gli interessati devono essere di sana e robusta costituzione, non avere carichi penali pendenti ed essere disponibili a ricevere un'adeguata preparazione attraverso corsi di apprendimento teorico. I colloqui informativi si svolgono a Torino, in via Dorè 4, ogni mercoledì alle ore 21,00.

Per informazioni telefonare al 011.549000 / 011.5621606

---

### Hanno detto

La maggior parte degli uomini  
impiega la prima parte della  
propria vita a rendere  
l'altra infelice.

*(J. De la Bruyere)*

Quando colui che ascolta non  
capisce colui che parla e colui  
che parla non sa cosa stia  
dicendo, è filosofia.

*(Voltaire)*

Su molte tombe dei nostri  
contemporanei si potrebbero  
scrivere queste parole:  
"L'uomo che qui giace non ha  
mai saputo perché visse".

*(R. Bopp)*

Un esperto è un uomo che ha  
fatto tutti gli errori possibili  
in un campo ristretto.

*(N. Bohr)*

---

# CONVENZIONI

## ● ABBIGLIAMENTO

LONDON Centro impermeabili – Via Pietro Micca, 12 – tel. 011/54.50.91  
**Sconto del 15%** su tutti i capi di abbigliamento, esclusi i saldi e le vendite promozionali.

## ● ALBERGHI

VILLA MARTINI HOTEL \*\*\*\* Via Diego Martelli 3/A – Castiglioncello (Li)  
tel. 0586/752140



ALBERGO TORINETTO Via Calchesio 7 – 12020 Sampeyre – tel. 0175/977459



HOTEL RIVE' \*\*\*\* Località Campo Smith – 10052 Bardonecchia  
tel. 0122/909233

## ● ASSICURAZIONI

REALE MUTUA ASSICURAZIONI – Ag. TO D'Azeglio  
C.so Vittorio Emanuele, 18 – tel. 011/8123071

## ● LABORATORIO ANALISI

POLIAMBULATORIO LARC (convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale)  
C.so Venezia 10 - tel. 011/24.84.067  
C.so Sempione 148/C – tel. 011/24.22.106

## ● STUDI DENTISTICI

LUCIANI dr.ssa Marina – C.so Tassoni 79/4 – tel.011/75.67.24



VACUPAN Italia – Via Galvani, 18 – tel. 011/ 47.38.111

---

## ● LIBRERIE

TORRE DI ABELE – Via Pietro Micca, 22 – tel. 011/53.77.77

**Sconto del 10%** su libri, videocassette e giochi educativi in legno



FONTANA – Via Monte di Pietà, 19/C – tel.011/54.29.24

**Sconto del 10%** per i testi scolastici ed i CD rom scolastici

**Sconto del 15%** per i dizionari in latino, greco, italiano, inglese e francese;

**Sconto del 12%** per altri libri.

## ● QUOTIDIANI

LA STAMPA

**Sconto del 10%** sulle tariffe abbonamenti (annuale, postale e metropoli).

Riservato agli ultra sessantenni.

## ● SOLIDARIETÀ

C.I.L.T.E (Cooperativa sociale di solidarietà)

Servizio di telesoccorso per la sicurezza degli anziani che vivono da soli.

## ● STUDI CONSULENZA FISCALE

E.D.P. SERVICE S.a.s. – C.so Galileo Ferrarsi, 7 – tel. 011/56.23.112



STUDIO MASSUCCO (Rag. Agostino Data) - Via Duchessa Iolanda, 25  
tel. 011/48345590

## *Auguri!*

Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a:

*Fabris Maria Teresa e Cerutti Giovanni*

che il 2 giugno 2006 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio

*Borello Bruna e Armand Pilon Aldo*

che il 5 giugno 2006 hanno festeggiato 52 anni di matrimonio

*Cena Maria Anna e Franco Giovanni*

che il 6 ottobre 2006 hanno festeggiato 60 anni di matrimonio

*Ruggiero Grazia e Devivo Andrea*

che il 23 ottobre 2006 hanno festeggiato 45 anni di matrimonio

*Actis Angela e Gervasio Teresio*

che il 15 dicembre 2006 festeggeranno 50 anni di matrimonio

*Verriello Maria e Mongiello Cosimo*

che il 20 gennaio 2007 festeggeranno 50 anni di matrimonio

*Batma Dolores e Morelli Angelo*

che il 14 febbraio 2007 festeggeranno 50 anni di matrimonio

## *Oblazioni*

*Si ringraziano i soci che hanno voluto offrire al Gruppo la loro concreta solidarietà.*

AIMONINO RICAUDA Aurora; AJMAR Giovanni; ANDREANO Marina; ANSELMO Paolo; BAUMGARTNER Angela; BEGOLO Nadia; BELFIORE Anna; BERGADAMO Maria; BIANCHINI Edmea; BORDON Matilde; BOTTAZZI Silene Rachele; CAIANO Nicola; CARRETTO Lorenza; CAVALLO Pasquale; CLERICO Innocenza; CORDERO Sabina; DONATO Alessandro; FABBRI Lidia; FEGIC Giovanni; FERRANDO Vittorio; GAIDO Agostino; GAMBA Carlo; GATTINO Aldo; GAUZELLINO Anna; GERVASIO Carlo; GIANOGLIO Ida; GIARETTO Gianfranco; GIOVENCO Vincenza; GODONE Domenico; GRAMAGLIA Felice; GRAMEGNA TOTA Maria; GRIGNOLIO Luciano; GUATTA Celestino; GUIZZARDI Elisabetta; GUIZZO Anna; LUCATELLO Gino; MAGLIA Maria; MANGIONE Maria; MARTINAT Ines; MELON Ernesto; MERLO Angela; MOSCA Chiaffredo; MUCCI Pasquale; MUSTO Lucia; OBERTI Maria; PAZZANESE Lucia; PRATO Pier Vittorio; PRESIL Liliana; PRIOTTI Giuseppe; QUINTO Pasquale; RAMINELLI Mario; RAVERA PierLorenzo; RIGON Giovanni; ROLANDO Pieralberto; ROSSO Giuseppe; RUTIGLIANO Luigi; SANNA Vitalia; SPINA Laura; SPINELLI Clara; TANI Milvia; VALENTINI Liliana; VALLE Giuseppe; VASCO Giuseppe; VITALINI Metilde.





*Un caloroso e affettuoso augurio  
per un Lieto Natale e un  
felice Anno Nuovo*

