



Nuova realtà

NOTIZIARIO - Anno XVIII - Numero 4 - dicembre 2012

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

Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

*Siete tutti invitati sabato 15 dicembre alle ore 9.30, presso la sede della
Fondazione C.R.P. (ul. Della Repubblica 111 - Bari), per il consueto incontro
per lo scambio degli auguri e per il sorteggio dei premi messi in palio
dall'Associazione fra tutti gli iscritti e fra i partecipanti.*



Lo tsunami delle

PENSIONI

di Andrea Dolce

Il biennio 2011/12 resterà scolpito nella memoria dei cittadini italiani e lascerà una significativa e indelebile traccia nella loro storia non solo per la crisi economica o finanziaria, che dir si voglia, ma anche per le radicali trasformazioni del palinsesto riguardante l'aspetto pensionistico del mondo del lavoro.

La riforma Fornero può essere definita come "lo tsunami delle pensioni". Infatti, la sua portata ed i conseguenti effetti sono stati, sono e saranno tali da poterli paragonare allegoricamente ad un grosso maremoto.

Gli interventi attuati vanno distinti in due categorie: la prima riguarda i lavoratori ancora in attività e proiettati verso la cessazione dal servizio; la seconda, invece, contiene provvedimenti che toccano economicamente, dal 1° gennaio 2012, i già pensionati.

Per quanto attiene alla prima categoria vanno ricordati i cardini delle nuove regole:

- ◆ abolizione del sistema delle "finestre mobili", cioè dei periodi d'attesa (dopo la maturazione dei requisiti) per usufruire dell'assegno pensionistico;

- ◆ introduzione del meccanismo di "speranza di vita" che è alla base dell'allungamento dei tempi stabiliti per l'accesso alla pensione;

- ◆ ridefinizione delle "pensioni di vecchiaia"; presupposto principale per tutti è che necessitano almeno 20 anni di contributi versati e che, come detto, i requisiti anagrafici vanno valutati in combinata con l'adeguamento dovuto alla crescita della speranza di vita;

- ◆ uguaglianza, per le "pensioni di vecchiaia" dell'età minima per il pensionamento che, dal 2018, sarà unica per uomini e donne di ogni settore; è prevista, però, una gradualità di crescita del requisito dell'età fino al livellamento a 66 anni nel 2018 ed a 67 anni nel 2021;

- ◆ eliminazione delle "pensioni d'anzianità" basate sul sistema delle quote;

- ◆ istituzione ed avvio delle "pensioni anticipate" (in sostituzione delle "pensioni d'anzianità")

il cui requisito fondamentale è l'anzianità contributiva che nel 2012 è di 42 anni ed un mese per gli uomini (41 anni ed un mese per le donne), requisito minimo da elevare progressivamente nel tempo per l'adeguamento alla speranza di vita;

- ◆ previsione di alcune eccezioni per l'accesso alla pensione, relativamente al solo anno 2012, al fine di regolamentare "al meglio" eventuali distorsioni generatesi nel passaggio dalle vecchie alle nuove regole;

- ◆ abbandono completo, dal 2012, del sistema retributivo per il calcolo delle pensioni; i periodi antecedenti continueranno ad essere trattati come già previsto e stabilizzato per ogni singolo lavoratore, mentre, dal 1° gennaio 2012, il periodo di servizio sarà computato per tutti con il metodo contributivo (meno vantaggioso del retributivo).

Relativamente alla seconda categoria dei già pensionati e di coloro che andranno in pensione nel 2012, come già anticipato, i provvedimenti toccano da subito la parte economica; essi sono:

- blocco biennale (2012/2013) degli adeguamenti annuali delle pensioni aggiornate al 31.12.2011 (perequazione automatica sulla base dell'indice Istat), a partire dal limite lordo di circa € 1.400 nel 2011 (oltre 3 volte il minimo INPS);

- prelievo di un contributo di solidarietà fino a dicembre 2014 a carico delle pensioni superiori ad € 90.000 annui: 5% sulla frazione compresa fra 90.000 e 150.000, 10% su quella eccedente e fino a 200.000, 15% sulla parte superiore ad € 200.000.

Gli effetti del blocco si ripercuoteranno su tutta la vita dei pensionati e dei loro coniugi superstiti, in quanto gli incrementi inflattivi non corrisposti sono persi definitivamente e non potranno costituire base per eventuali adeguamenti futuri (augurabilmente al termine del blocco, cioè dal 2014).

La considerazione degli appartenenti alla nutrita fascia colpita dal blocco è che non possono essere considerate elevate le pensioni appena superiori al limite indicato di circa € 1.400.

Va tenuto conto, nel contempo, che alla mancata applicazione della perequazione automatica **va aggiunto il depauperamento della moneta riverente anche dagli inasprimenti fiscali** (ticket, accise, addizionali, nuove imposte locali, incremento Iva, riduzione delle agevolazioni fiscali, ecc.).

Inoltre, nell'applicazione della riforma Fornero si è generata una **situazione particolare per i lavoratori "esodati"**, cioè per quelle persone che in questi ultimi anni, in base ad accordi individuali o collettivi sono uscite dal lavoro e, sostenute economicamente in via transitoria da un fondo esuberi, attendevano o attendono di accedere alla pensione secondo i limiti anagrafici previsti dalle vecchie regole.

Poiché la riforma ha spostato detti limiti in avanti, **per questi soggetti si è creato un buco temporale senza alcun sostegno economico.**

La consistenza della quantità di individui interessati al problema è elevata e in questi mesi non è stata mai ben definita.

Cosicché, **il Governo ancora oggi è alla ricerca di fondi per la copertura completa** dell'intera platea.

Per loro buona avventura, **i nostri colleghi "esodati" da UBI Banca Carime hanno potuto far parte del primo scaglione di 65.000 interessati individuati dall'Inps.** Pertanto, anche se non senza tribolazioni, **sono rientrati nel gruppo dei "salvaguardati"**.

La nostra Associazione, forzatamente inerte di fronte allo sciame tsunamico governativo, **ha assistito i propri iscritti "esodati" nei rapporti con la Banca e con l'Inps per il loro inserimento nella lista dei "salvaguardati" allestita dell'Inps**, cioè del gruppo degli indenni dall'effetto distorsivo creatosi a seguito dell'emanazione della riforma (spazio temporale senza sostegno economico).



Nell'ambito della turbolenza del sistema pensionistico in corso nel 2012 **si colloca anche la parte della manovra in atto, decisa dal Gruppo UBI < Banca, per il contenimento e la riduzione del costo del lavoro.**

Infatti, a motivo dell'attuale momento di crisi, il Gruppo ha rivisto le proprie previsioni e pianificazioni, **stabilendo una serie di interventi strutturali che porteranno alla soppressione o riqualificazione di alcune funzioni organizzative e di 90 filiali dell'intero Gruppo.**

Conseguentemente, tale riorganizzazione genererà un surplus di dipendenti che, con le modalità che verranno concordate con i sindacati, **andranno ad inserirsi nelle fila dei pensionati e degli esodati.**

Ecco, quindi, che anche queste persone vengono coinvolte in quello che allegoricamente abbiamo definito lo "tsunami delle pensioni".

Ancora una volta la nostra Associazione si è posta a disposizione dei colleghi in servizio interessati per illustrare i meandri del nuovo sistema pensionistico e **per valutare le opportunità di ciascuno nelle proprie scelte nei rapporti con la Banca nell'attuale fase di ristrutturazione.**

C'è da domandarsi se lo "tsunami pensionistico" ha già sprigionato tutta la sua forza, **se è finito** e se ci riserva ancora altre sorprese.

Tornerà il sereno? Ci sarà una nuova alba?

Pur non volendo entrare nel merito delle scelte governative per fronteggiare la crisi in atto, l'auspicio è quello che queste servano in prospettiva a raggiungere gli obiettivi della necessaria rinascita di cui continuamente si dibatte in ogni dove.



ALESSANDRO RUGGIERI

NUOVO VICE DIRETTORE GENERALE

di UBI><Banca Carime

presentazione di Gennaro Angelini

Il Consiglio di Amministrazione di Banca Carime ha nominato il Sig. Alessandro Ruggieri nuovo Vice Direttore Generale della banca.

Nella sua carriera, il nuovo VDG ha ricoperto con efficacia e professionalità i diversi ruoli previsti dalla filiera commerciale e creditizia, sia nella Banca di provenienza (Cassa di Risparmio di Puglia prima e Caripuglia poi) sia in Carime.

Assunto nel 1976, ha operato in diverse Dipendenze del territorio divenendo ben presto Responsabile di Filiale. Dal 1997 al 2004 ha svolto la funzione di Direttore Territoriale per le zone di Puglia Sud prima e, a seguire, di Puglia Nord.

Nel maggio 2004 ha assunto la carica di Direttore Territoriale Corporate per l'intera Regione Puglia e per la provincia di Matera, distinguendosi per l'acume e la determinazione con cui ha contribuito allo sviluppo dei nuclei imprese che rappresentano oggi un qualificato riferimento per la clientela Corporate. Dal 2009 è Responsabile dell'Area Crediti.

La nomina è l'ennesima conferma delle professionalità esistenti all'interno della banca che, grazie ad esse, è stata capace di superare momenti di difficoltà divenendo oggi il punto di riferimento del Gruppo UBI per il sostegno allo sviluppo del Mezzogiorno nelle aree di competenza.



La nostra Associazione rivolge al nuovo Vice Direttore Generale le più vive congratulazioni per la sua brillante carriera e per il prestigioso traguardo raggiunto, augurandogli un continuo successo nel suo impegno futuro.

Inoltre, si fa portavoce dello stesso Alessandro Ruggieri che, attraverso il nostro Notiziario, desidera far giungere a tutti i soci, ai quali si sente legato dal comune sentimento di appartenenza alla vecchia Caripuglia, il suo caldo saluto e gli auguri per le vicine festività natalizie.

Su richiesta della nostra Associazione, condivisa da quella omologa di Calabria, il Comitato Crediti di Banca Carime ha recentemente elevato, per i pensionati della Banca, l'età limite da 75 a 80 anni per l'ammortamento di un prestito finanziario di massimo 25.000 euro, a tasso agevolato.

Ringraziamo il Direttore Generale Raffaele Avantaggiato ed i Vice Direttori Generali Giuseppe Minervino e Alessandro Ruggieri per la disponibilità ancora una volta accordata alla nostra categoria.



ILVA

I nodi al pettine

di Gennaro Angelini



Il problema non è di facile soluzione. Del resto se lo fosse non saremmo arrivati al punto in cui, **per l'ennesima volta, la magistratura ha dovuto supplire con un intervento deciso all'assordante silenzio della politica.**

Silenzio che lascia trasparire una qual voglia di non schierarsi, più che l'incapacità di fare scelte coraggiose. **Come spesso accade quando alla tutela della salute e dell'ambiente si contrappone la logica del lavoro**, in una regione che da tempo vive la crisi occupazionale come un dramma che ha interessato diverse generazioni di abitanti.

Troppe volte abbiamo assistito inermi al **ricatto occupazionale che in diverse regioni d'Italia ha imposto ai lavoratori scelte dolorose.** Che scelte non sono se il costo della salute è la disoccupazione.

A Taranto come a Bagnoli, a Terni come a Genova, migliaia di famiglie sono cresciute e si sono moltiplicate grazie al lavoro offerto dalle grandi acciaierie. Le stesse famiglie che però contano al loro interno, e non solo, congiunti che hanno scoperto a proprie spese l'alto costo del benessere raggiunto a scapito della qualità della vita.

Ora è il tempo delle scelte. Almeno a Taranto.

In piazza, su fronti contrapposti, operai che chiedono lavoro e cittadini che chiedono salute.

Come se le esigenze non fossero conciliabili.

Come se non fossero ambedue diritti inalienabili sanciti dalla Costituzione.

L'Ilva è stata per decenni il più importante presidio occupazionale del territorio e sull'altare del lavoro sono state sacrificate le più elementari norme a tutela della salute pubblica.

D'altro canto, che fare?

Nel momento di massima espansione dell'industria, il lavoro in fabbrica rappresentava la possibilità di realizzare i sogni di benessere coltivati fin dal dopoguerra.

L'alternativa era l'emigrazione, anche se emigrare significava spesso trovare lo stesso lavoro in un paese diverso.

Abbagliati dall'illusione di una prosperità a portata di mano, si è preferito non intralciare il cammino della crescita con inutili e costosi controlli.

Per incompetenza o opportunità si è trascurato di calcolare il danno potenziale che ne sarebbe derivato per le future generazioni.

Certo non c'era la sensibilità di oggi sui problemi ambientali, ma non c'era neanche la voglia di fermare la locomotiva dell'economia che avanzava veloce.

Nulla è cambiato anche quando la fabbrica è stata privatizzata. Anzi.

Mentre l'Arpa continuava ad evidenziare i problemi per la salute determinati dalle emissioni del siderurgico, i dirigenti sottoscrivevano protocolli d'intesa volti a migliorare le prestazioni am-

bientali dell'impianto: atti che rimanevano sistematicamente disattesi.

In un quadro di desolante consapevolezza si è consumato il baratto tra lavoro e salute che trova la sua ragion d'essere nella mancanza di alternative in una regione che solo oggi sta cercando di dotarsi di adeguate politiche ambientali. Ma non ci sono alibi.

L'etica nell'imprenditoria è un valore ancora troppo spesso declinato al futuro. Ed è accaduto ciò che era impensabile fino a qualche anno fa.



Emilio Riva, l'ottantaseienne re italiano dell'acciaio, suo figlio e una schiera di dirigenti, manager e responsabili dell'Ilva sono stati inquisiti e sottoposti agli arresti domiciliari.

Sei aree vitali per la produzione dell'acciaio sono state poste sotto sequestro.

In un passaggio dell'ordinanza del gip si legge "Non può essere consentita una politica imprenditoriale che punta alla massimizzazione del risparmio sulle spese per le performance ambientali del siderurgico".

Ora il punto è come uscire da una situazione di disagio che sta gettando nel panico un'intera comunità.

Come al solito è **il buon senso che deve guidare gli attori della vicenda a trovare una soluzione** che non vada ulteriormente a ledere le legittime aspettative di **tutela della salute pubblica** e nel contempo dia risposte alla crescente preoccupazione per il **mantenimento dei livelli occupazionali**.

Certo non deprime bene il fatto che il presidente dell'Ilva Ferrante sia stato recentemente depresso dall'incarico di custode giudiziario per aver dimostrato, a giudizio del Tribunale di Taranto, scarsa disponibilità a collaborare con l'autorità giudiziaria, manifestando soprattutto l'interesse a proseguire l'attività produttiva.

Vuol dire che i richiami a un maggior senso etico sono caduti nel vuoto; che l'impegno concreto a investire in sicurezza e tutela della salute resta una chimera. Come se i monitoraggi fatti dall'Arpa e le analisi fatte dalle Asl non avessero prodotto evidenze scientifiche, peraltro utilizzate all'interno del procedimento penale, che hanno dimostrato una relazione tra inquinamento, patologie e mortalità.

Se alcuni reparti sono da chiudere perché altamente inquinanti, non ci si scandalizzi.

Si operi per **riportare le lavorazioni nei limiti delle soglie di emissione degli inquinanti**.

Si investa in **aggiornamenti degli impianti**.

Sarebbe un modo per garantire lavoro e avviare **un percorso virtuoso volto a ridurre gli eccessi delle patologie che causano oggi a Taranto il 14% di mortalità in più rispetto alla media regionale**.

Che ognuno faccia la sua parte. E' questo l'imperativo.

Non più guerra tra poveri, ma condivisione di un progetto tra istituzioni, proprietà e lavoratori che coniughi sicurezza, tutela della salute e mantenimento di livelli occupazionali, in modo da garantire legittime aspettative di benessere anche (o quantomeno) alle nuove generazioni.



Agevolazioni di viaggio

per i pazienti dell'IEO di Milano e del GASLINI di Genova

L'Istituto Europeo di Oncologia, uno dei più eccellenti a livello europeo per la ricerca e la terapia oncologica, accoglie ogni anno oltre **100mila pazienti di cui circa il 50% arriva da regioni diverse dalla Lombardia**.

La domanda alta ed in costante crescita ha posto l'esigenza di andare incontro alle necessità di spostamento e di alloggio dei pazienti e dei loro accompagnatori.

E' nato così il servizio "IEO Viaggiarefacile" che permette di usufruire di **tariffe agevolate (fino a 35% di sconto)** su ogni tratta aerea dell'Alitalia che collega gli aeroporti italiani a Milano Linate.

Sono previste agevolazioni **anche per l'acquisto di biglietti ferroviari**.

Per i soggiorni esiste una convenzione con Atahotels che offre **speciali riduzioni (fino al 45%)** sui listini di hotels nelle vicinanze dell'IEO.

E' attivo un servizio navetta anche tra l'Istituto, la metropolitana (linea verde "Abbiategrosso") ed il capolinea del tram (linea 24).

Gli sconti sono applicati sui viaggi di andata e ritorno (compatibilmente con la disponibilità al momento della prenotazione), **senza limiti di permanenza e si estendono anche ad eventuali accompagnatori**.

Per accedere al programma "IEO Viaggiarefacile" occorre, innanzitutto, prenotare una visita, un esame, un ricovero o una terapia e compilare il modulo di richiesta presente sul sito www.ieo.it; il paziente verrà poi contattato telefonicamente da personale dedicato che fornirà ulteriori informazioni ed organizzerà viaggio ed eventuale soggiorno.

L'Alitalia ha, inoltre, stipulato **un accordo con l'Istituto GASLINI di Genova e la "Flying Angels Foundation Onlus"**, che **prevede analoghe agevolazioni** per i piccoli pazienti (ed i loro accompagnatori), ai quali viene offerta anche la visita gratuita del famoso Acquario di Genova.

Per usufruire di questa facilitazione, dopo aver prenotato la visita medica presso il Gaslini, si dovrà contattare la "Flying Angels Foundation Onlus" all'e.mail:

convenzionalealitalia@flyingangelsonlus.org

Il mondo del SALE

a cura di Margherita Dolce



Basta percorrere la Via del Sale da Trapani a Marsala o visitare le saline di Ostia, di Cervia e di Margherita di Savoia per rimanere incantati, soprattutto al tramonto, dal paesaggio unico creato dalle vasche che si inseguono con le loro diverse sfumature di colore o dai tanti bianchi cumuli di sale. Per non parlare degli antichi mulini a vento della Sicilia.

Dopo uno spettacolo così suggestivo si guarderà con occhi ben diversi quello che chiamiamo “comune sale da cucina”.

Sin dall'antichità questo dono del mare e del sole è stato considerato non solo un bene indispensabile (soprattutto per la conservazione degli alimenti), **ma anche prezioso**. Infatti, pur essendo diffuso in tutto il pianeta, non era disponibile ovunque, per cui la difficoltà di approvvigionamento lo rendeva un elemento raro **tanto da essere chiamato**, in epoca romana, **“oro bianco”**, cui si attribuiva non solo valore economico, ma anche importanti significati simbolici.

Scopriamo il suo mondo cominciando col sapere cos'è.

Il sale alimentare, che usiamo quotidianamente per insaporire i nostri cibi, è un minerale costituito da cristalli di cloruro di sodio (NaCl) per il 97%, da piccole percentuali di carbonati di magnesio e calcio nonché da tracce di zinco, iodio e rame.

Lo si ricava dall'acqua di mare (**sale marino**) o lo si estrae da miniere formatesi dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (**salgemma**).

L'estrazione del sale marino avviene da maggio a settembre convogliando l'acqua del mare nel grande bacino della salina dove passa, per pendenza, in diverse **“vasche di evaporazione”** nelle quali raggiunge livelli sempre più alti di salinità (dai 3,5° Baumé iniziali ai 25,7 Bé finali), fino ad arrivare ai **“bacini salanti”** dove si completa la cristallizzazione del sale che, raccolto in bianchi cumuli verrà, successivamente, sottoposto a processi di depurazione, raffinazione e confezione.

Sale e Storia

L'uso del sale risale al periodo Neolitico, quando si scoprì la sua proprietà di preservare gli alimenti dalla decomposizione. Se ne giovarono soprattutto le popolazioni residenti lungo le coste del Mediterraneo e del Mar Morto che, per ottenere la cristallizzazione ed il deposito del cloruro di sodio, appresero prima la tecnica dell'evaporazione tramite bollitura dell'acqua marina e successivamente quella basata sull'evaporazione al sole in bacini naturali o in vasche artificiali poste vicino ai litorali.

Un bene così prezioso non poteva non diventare ben presto un'importante merce di scambio.

I Romani presero il controllo della produzione del sale, monopolizzandone anche il commercio.

Con l'espansione dell'impero Romano vennero aperte, infatti, **numerose “vie del sale” che collegavano i centri di produzione ai paesi consumatori** e giungevano persino in Egitto e Siria. La nota Via Salaria partiva appunto dalle antiche saline di Ostia.

Sempre in epoca romana, **una parte della retribuzione dei legionari era costituita da una quantità di sale, il “salarium”**, parola dalla quale deriva il termine salario che ancora oggi usiamo.

In età Moderna il commercio del sale si espanse, dando potenza alle città che riuscivano ad avere il controllo delle saline, anche lontane dal proprio territorio (Venezia, per esempio, controllava quelle di Chioggia, Cipro ed Ibiza). Il consumo di sale aumentava anche per il sorgere di industrie di conservazione di aringhe e merluzzi (soprattutto nei paesi del Nord Europa).

Pertanto, il legame tra sale e finanze pubbliche

diventò così stretto che in Europa occidentale venne istituita la “Tassa del sale”, prototipo delle attuali imposte dirette e indirette.

Sale e Superstizione

Sin dall'antichità, al sale, in quanto prezioso per la conservazione degli alimenti, veniva attribuita una particolare forza vitale capace di difendere da tante malattie.

Simbolo di vita, ricchezza e salute, era oggetto di riti ed usanze, alcune delle quali perdurano ancora oggi.

❖ **Nell'antica Germania**, spartire il sale con altre persone significava essere disposti a condividere anche la propria fortuna; con il sale si sigillavano alleanze e matrimoni.

❖ **Presso i celti** il crepitio del sale gettato sul fuoco demoliva i propositi del nemico.

❖ **Nei riti protestanti** il sale aveva il potere di scacciare i demoni.

❖ **Nell'antico rituale del battesimo cristiano** era simbolo di protezione (oggi si parla di “sale della saggezza”).

❖ **Cristo viene definito “il sale della terra”**.

❖ **Versare accidentalmente il sale** è considerato, ancora oggi, di cattivo auspicio. Questa credenza forse risale a quando il sale era considerato un bene tanto prezioso e sacro che non doveva essere sprecato; si crede inoltre che Giuda, durante l'ultima cena, abbia rovesciato il sale sulla tavola prima di tradire Gesù.

❖ Se il sale cade, **per vanificare l'effetto malefico**, si usa gettarne un pizzico dietro la spalla sinistra, lato del diavolo o del nemico per accecarlo.

❖ **Per annullare la sfortuna quando si versa l'olio**, altro elemento prezioso e sacro, la superstizione vuole che vi si versi sopra del sale.

Sale e Salute

Il sodio è un minerale che svolge un'essenziale funzione di regolatore dell'equilibrio idrico del nostro organismo. Basterebbe una **dose giornaliera** di 2-4 grammi di sale per non rischiare squilibri da carenza (il Ministero della Salute ne consiglia **5-6 grammi come quantità massima**, pari ad un cucchiaino da cucina raso).

Si è calcolato, però, che **noi italiani ne consumiamo ben 10-12 grammi!** Ciò perché il sale che assumiamo non è solo quello che aggiungiamo alle pietanze come condimento, ma soprattutto, ed in quantità maggiore, quello **già presente negli alimenti pronti**, a partire dal pane e da tutti i prodotti da forno, fino agli insaccati, formaggi, snack, sottaceti, pesce o carne in scatola, salse industriali (maionese e ketchup, dadi da brodo).

Il sale nascosto è davvero ovunque!

Sarebbe bene, quindi, controllare le etichette dei prodotti alimentari, anche se non sempre è indicata la quantità di sodio contenuta (vanno ricordati altri termini che indicano la presenza di sale: bicarbonato di sodio, fosfato monopotassico, glutammato monopotassico, nitrato e nitrito di sodio, ecc.).

Quando l'alimentazione è troppo ricca di sale, e quindi di sodio, **l'organismo fa fatica ad eliminarlo** attraverso le urine e trattiene più liquidi per mantenere una giusta concentrazione del minerale nel sangue. **Di conseguenza, aumenta la pressione sanguigna.**

Il sale, in pratica, agisce in modo opposto ai diuretici, farmaci comunemente usati per l'ipertensione.

Altre patologie legate al consumo eccessivo di sale sono: disturbi cardiovascolari, disturbi renali, perdita di calcio (quindi osteoporosi), maggior rischio di tumore allo stomaco, cellulite, gonfiori a mani e piedi, difficoltà respiratorie.

Per fortuna il nostro organismo è in grado di reagire bene alla “disintossicazione da sale”!

Basta diminuirne l'uso! A detta di molti non è facile, perché le nostre papille gustative sono abituate ad un certo gusto; ma, proprio considerando che tutto dipende da un'abitudine, si può tentare di ridurre gradualmente la dose nei nostri piatti, insaporire i cibi con spezie, limone o aceto e limitare molto il consumo di alimenti pre-confezionati. In linea con quanto detto, spesso **viene consigliato di educare il gusto dei bambini non salando già le loro prime pappe.**

Povero sale, va proprio demonizzato?

Così naturalmente ricco di minerali e oligoelementi, **ha buone proprietà che anche la medicina ufficiale riconosce:** viene utilizzato nelle affezioni delle vie respiratorie; sciolto in acqua dà sollievo ed aiuta a sgonfiare piedi affaticati; può essere utilizzato come scrub per il corpo, eliminando le cellule morte della pelle e riattivando la circolazione.

Dai paesi come la Polonia, la Lituania e le regioni baltiche, si va diffondendo l'Haloterapia, un trattamento basato sul concetto di “**Stanza del Sale**”, ambiente circondato da pareti di sale in cui viene respirato sale puro polverizzato che assicura benessere e beneficio alle vie respiratorie.

Infine, un massaggio, eseguito con olii ed impacchi di sale caldo, rigenera e ricarica dallo stress.

Sale, Sapori e Colori

Già da alcuni anni, quando si parla di sale, non si pensa solo al semplice sale da cucina, né al già ben noto **sale integrale** (non raffinato e più ricco di minerali come rame, zinco e bromo), al tanto consigliato **sale iodato** (arricchito di iodio) o al delicato **sale dolce** di Cervia.

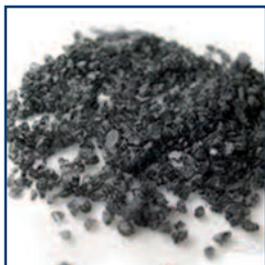
Oggi stanno comparando, sempre più numerosi, tipi di sale esotici che variano per gusto, colore e provenienza. Per citarne solo alcuni:



Sale Rosa dell'Himalaya, il più apprezzato perché purissimo, essendo di origine fossile e formatosi milioni di anni fa, pertanto privo di inquinamento;



Sale Blu, molto raro, proveniente dalle millenarie miniere dell'Iran; deve il caratteristico colore alla silvinita, una variante del sodio; è molto salato e lascia un retrogusto speziato;



Sale Nero Molokai delle Isole Hawaii, combinato con minerali di lava vulcanica che gli conferisce il colore nero ed un gusto affumicato, amaro e poco salato;



Sale Rosso delle Hawaii, ricco di argilla rossa di origine vulcanica che, nella fase di evaporazione al sole, si mescola al sale arricchendolo di ferro e dandogli un gradevole gusto di nocciole tostate;



Fior di Sale di Camargue, proveniente dalle acque marine del sud della Francia; viene chiamato "Caviale del sale", raro e pregiatissimo, perché ricco di ferro, calcio, potassio e magnesio;



Sale affumicato della Danimarca; affumicato con legno di quercia e olmo rosso, secondo l'antica tradizione danese.

La lista non finirebbe qui!!!

E dire che non avevamo mai pensato di avere un tale bene in quel barattolo in cucina !!!

Sì, Virginia, Babbo Natale esiste!

E' questa la risposta del direttore del "New York Sun" ad una bimba di 8 anni che gli chiedeva di dirle la verità sull'esistenza o meno di Babbo Natale (era il 1897).

La bellissima lettera di F. Pharcellus Church fu a lungo ripubblicata ogni anno a Natale ed è diventata il simbolo americano del Natale.

"Virginia, i tuoi amici si sbagliano. Sono stati contagiati dallo scetticismo tipico di questa era piena di scettici. Non credono a nulla se non a quello che vedowno.

Credono che niente possa esistere se non è comprensibile alle loro piccole menti. Tutte le menti, Virginia, sia degli uomini che dei bambini, sono piccole. In questo nostro grande universo, l'uomo ha l'intelletto di un semplice insetto, di una formica, se lo paragoniamo al mondo senza confini che lo circonda e se lo misuriamo dall'intelligenza che dimostra nel cercare di afferrare la verità e la conoscenza.

Sì, Virginia, Babbo Natale esiste. Esiste così come esistono l'amore, la generosità e la devozione, e tu sai che abbondano per dare alla tua vita bellezza e gioia. Cielo, come sarebbe triste il mondo se Babbo Natale non esistesse! Non ci sarebbe nessuna fede infantile, né poesia, né romanticismo a rendere sopportabile la nostra esistenza. Non avremmo altra gioia se non quella dei sensi e dalla vista. La luce eterna con cui l'infanzia riempie il mondo si spegnerebbe.

Non credere in Babbo Natale! È come non credere alle fate! Puoi anche fare chiedere a tuo padre che mandi delle persone a tenere d'occhio tutti i comignoli del mondo per vederlo, ma se anche nessuno lo vedesse venire giù, che cosa avrebbero provato?

Nessuno vede Babbo Natale, ma non significa che non esista. Le cose più vere del mondo sono proprio quelle che né i bimbi né i grandi riescono a vedere. Hai mai visto le fate ballare sul prato? Naturalmente no, ma questa non è la prova che non siano veramente lì. Nessuno può concepire o immaginare tutte le meraviglie del mondo che non si possono vedere.

Puoi rompere a metà il sonaglio dei bébé e vedere da dove viene il suo rumore, ma esiste un velo che ricopre il mondo invisibile che nemmeno l'uomo più forte, nemmeno la forza di tutti gli uomini più forti del mondo, potrebbe strappare.

Solo la fede, la poesia, l'amore possono spostare quella tenda e mostrare la bellezza e la meraviglia che nasconde. Ma è tutto vero? Ah, Virginia, in tutto il mondo non esiste nient'altro di più vero e durevole.

Nessun Babbo Natale? Grazie a Dio lui è vivo e vivrà per sempre. Anche tra mille anni, Virginia, 10 volte 10mila anni da ora, continuerà a far felici i cuori dei bambini".





L'IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

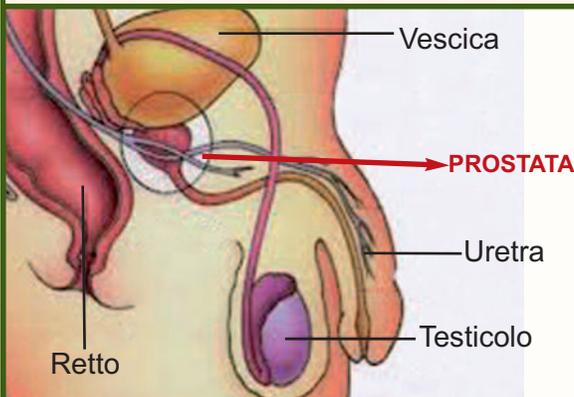
Prof. Arcangelo Pagliarulo

*Professore Ordinario di Urologia - Facoltà di Medicina e Chirurgia
dell'Università degli Studi di Bari
Direttore dell'Unità Operativa Urologia 2° dell'Ospedale Consorziale
Policlinico di Bari*

L'ipertrofia prostatica benigna (IPB) è una condizione comune pressochè a tutti gli uomini al di sopra dei 50 anni, e può essere considerata un normale processo di evoluzione della ghiandola nel corso della vita.

La prostata interferisce con l'apparato urinario creando un'ostruzione meccanica al transito di urina.

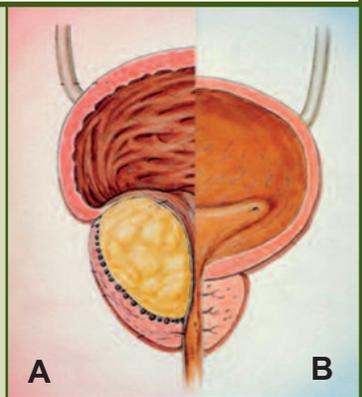
Essa, infatti, costituisce il primo tratto dell'uretra (l'organo che dalla vescica porta l'urina all'esterno) e, **ingrandendosi, schiaccia il suo lume**. Tuttavia, non è oggetto di trattamento e terapia in tutti gli uomini.



A sinistra: localizzazione della prostata, una ghiandola, posta sotto e davanti alla vescica, della grandezza, in condizioni normali, di una castagna o noce.

Ha un importante ruolo nella produzione del liquido seminale.

A destra: confronto tra prostata ipertrofica che occlude l'uretra (A) e prostata normale (B).



Quando si tratta l'IPB? Si tratta in tutti quei casi in cui essa provoca dei **disturbi urinari** o quando si riscontrano delle **condizioni di sofferenza della vescica** e/o dell'apparato urinario che consigliano di intervenire.

I disturbi dell'IPB

La vescica ha una funzione di serbatoio quando accumula urine e di pompa quando le espelle.

Distinguiamo pertanto **disturbi del riempimento**, che cioè interferiscono con la funzione di serbatoio, e **disturbi dello svuotamento**, che interferiscono con la funzione di pompa.

È fondamentale quantificare l'entità dei sintomi mediante degli appositi **questionari di valutazione**.

Questi sintomi sono **aspecifici**, e quindi non necessariamente attribuibili all'IPB. Per esempio, un indebolimento della vescica può rendere difficoltoso lo svuotamento al pari dell'ostruzione provocata dall'IPB, ma i sintomi per il paziente sono gli stessi.

Come capire l'origine dei disturbi?

L'urologo deve eseguire un'**accurata raccolta della storia clinica del paziente**, atta a capire come

sono comparsi i sintomi, se predominano quelli del riempimento o dello svuotamento o se ci sono altre malattie che possono dare gli stessi sintomi dell'IPB.

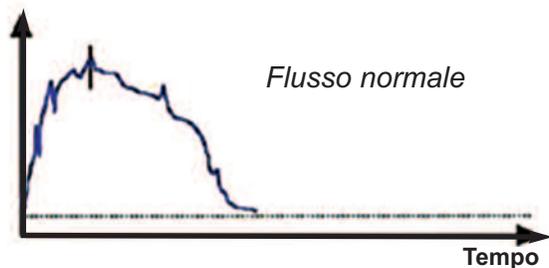
È necessaria, inoltre, **una visita accurata**, al fine di avere un'idea del volume prostatico.

L'ecografia dei reni e della vescica, condotta prima e dopo aver urinato, è utile **per valutare i potenziali danni dell'IPB a carico dell'apparato urinario**. Può capitare, infatti, che, a causa dell'ostruzione, vi sia un ristagno di urina in vescica (ritenzione cronica urinaria) e si formino dei diverticoli, indice di sfiancamento.

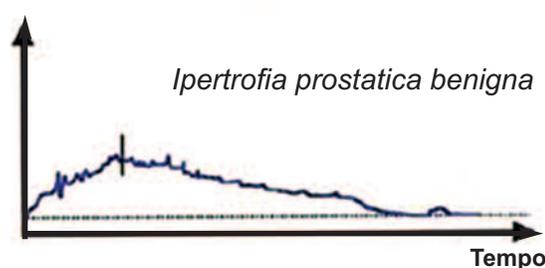
Un parametro molto importante da **valutare è lo spessore della parete vescicale**. Un eventuale ispessimento (ipertrofia) è un segno dell'eccesso di lavoro che la vescica è costretta a compiere per svuotarsi.

Nelle condizioni più gravi si assiste anche a una dilatazione renale (idronefrosi).

Inoltre, per avere una valutazione oggettiva dell'alterazione del flusso urinario, si esegue la **uroflusometria**. Questo esame consiste nell'urinare in un apposito contenitore collegato ad un computer, che ci dà informazioni sulla velocità del flusso.



Flusso normale



Ipertrofia prostatica benigna

Grafico di uroflussometria

Quale terapia scegliere?

I disturbi dell'IPB oggi possono essere trattati con la **terapia medica** o con la **terapia chirurgica**.

Il primo approccio è sempre con la terapia medica.

Esistono fondamentalmente **due tipi di farmaci**: gli **α-litici**, che riducono efficientemente i sintomi, ma non riescono a modificare il volume prostatico, e i **5ari**, che hanno un'azione sui sintomi molto più blanda e lenta nel tempo, ma riescono a produrre una certa riduzione del volume prostatico.

Presi in associazione, questi due farmaci ottengono di solito risultati migliori che se presi singolarmente, con un effetto sinergico.

Dai dati oggi disponibili possiamo affermare che la terapia di associazione è in grado di ritardare la necessità di intervento. Tuttavia **bisogna rammentare che i farmaci sono efficienti sui sintomi, ma, verosimilmente, incidono in maniera decisamente inferiore sull'effetto ostruente dell'ipertrofia prostatica**. Pertanto, nel tempo, si possono verificare delle **condizioni che pongono una indicazione assoluta al trattamento chirurgico**: la **ritenzione cronica di urine**, due o più **episodi di ritenzione urinaria** (improvvisa incapacità ad urinare che può essere risolta temporaneamente solo con il posizionamento di un catetere), **infezioni ripetute delle vie urinarie** soprattutto se associate a febbre, segni di **sofferenza renale, calcolosi vescicale**.

Una **indicazione relativa al trattamento chirurgico**, invece, è l'insoddisfazione del paziente dalle terapie mediche.

Quale trattamento chirurgico scegliere?

La scelta del tipo di intervento **dipende da molteplici fattori**, primo fra tutti il **volume prostatico**: all'aumentare del volume prostatico si riduce il numero di interventi che si possono utilizzare.

Il rischio di complicanze in rapporto all'efficacia del trattamento è un altro importante parametro da considerare nella scelta della terapia. In genere le terapie più disostruenti sono anche quelle con il più alto rischio di complicanze. Questo assunto è stato recentemente messo in discussione dall'introduzione del laser per il trattamento dell'ipertrofia prostatica: è aumentata l'efficienza a parità di rischio di complicanze o addirittura con la riduzione delle stesse rispetto alle chirurgie tradizionali per l'ipertrofia prostatica.

L'età del paziente, in relazione al grado dell'ostruzione, è un altro importante criterio di valutazione. **L'ostruzione da IPB, infatti, può recidivare in misura tanto maggiore quanto meno invasiva è la terapia adottata**. Allora, per esempio, in un paziente anziano si può scegliere una terapia meno invasiva perchè meno rischiosa, mentre in un paziente più giovane si potrebbe essere orientati a un trattamento più radicale per minimizzare il rischio di un nuovo intervento nel corso della sua vita.

In sintesi, oggi è **importante personalizzare la terapia** dell'ostruzione della ipertrofia prostatica, paziente per paziente, in base alle sue esigenze e aspettative, alle sue condizioni generali, alla gravità della malattia e alle dimensioni della prostata.

Chirurgie tradizionali

Tradizionalmente due sono gli interventi per l'IPB: l'adenomectomia prostatica e la resezione endoscopica della prostata (TURP).

- **L'Adenomectomia prostatica** è un intervento a cielo aperto che consiste nella rimozione dell'adenoma (parte centrale della prostata) **attraverso l'incisione o della vescica o della capsula prostatica**.

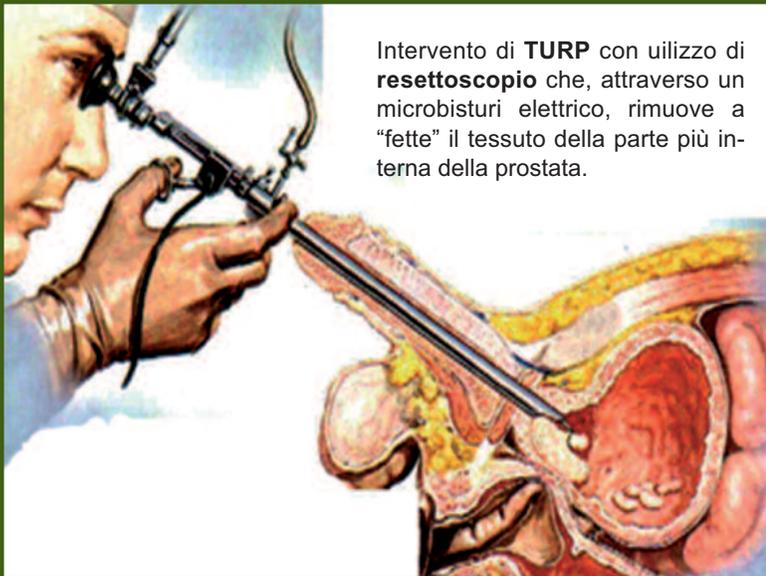
In entrambi i casi si tratta di una procedura estremamente efficace nel rimuovere l'ostruzione, con un rischio di recidiva della stessa quasi nullo.



Adenomectomia prostatica

Tuttavia è l'intervento con il più alto rischio di sanguinamento e conseguente necessità di trasfusione, nonché di incontinenza e disfunzione erettile. Per queste ragioni il suo utilizzo è limitato a prostate particolarmente voluminose e in presenza di un'indicazione assoluta al trattamento chirurgico.

- **La TURP** (Resezione Transuretrale della Prostata) è un intervento endoscopico, cioè si interviene attraverso l'uretra (canale dell'urina).



Intervento di **TURP** con utilizzo di **resettoscopio** che, attraverso un microbisturi elettrico, rimuove a "fette" il tessuto della parte più interna della prostata.

Con un'apposito strumento, e con un'irrigazione continua di fluido che lava la zona dell'intervento, si asporta la prostata dal suo interno. L'intervento è efficace soprattutto per prostate di dimensioni contenute, che per gli operatori meno esperti sono 40 ml, per i più esperti 60-80 ml. Al di sopra di questi volumi la resezione è ancora possibile, ma **si riduce** progressivamente **la percentuale di tessuto rimosso**, rispetto al volume complessivo della ghiandola, e **di conseguenza l'effetto disostruente dell'intervento**.

Il rischio di recidiva dopo TURP è calcolato intorno al 5-25 % nell'arco di dieci anni dopo l'intervento.

Il rischio di sanguinamento che necessiti di trasfusione è intorno al 5%, quello di disfunzione erettile intorno al 2-5 %, il rischio di incontinenza intorno allo 0-2 %.

Una complicanza peculiare della TURP è la **TUR-sindrome**, dovuta all'assorbimento dei liquidi di irrigazione, che aumenta con la durata dell'intervento (che per questa ragione non dovrebbe superare mai i 60 minuti). Tutte le nuove procedure mininvasive, di seguito descritte, hanno annullato il rischio di TUR-sindrome.

Oggi la TURP è ancora l'intervento per IPB più diffuso nel mondo.

Nuovi trattamenti mininvasivi

I trattamenti qui di seguito descritti hanno mostrato tutti un profilo di sicurezza migliore della TURP e dell'adenomectomia, e un'efficacia paragonabile alla TURP o superiore ad essa.

■ **La TURP bipolare:** questo intervento è in tutto simile alla TURP, ma con un'unica quanto fondamentale differenza, che è l'**uso della corrente bipolare**.

Questa fonte di energia prevede per l'intervento una normale soluzione fisiologica come fluido d'irrigazione, con annullamento della TUR-sindrome. Ciò significa che non vi sono più limiti di tempo e il chirurgo può con maggior disinvoltura affrontare anche volumi di prostata un po' più grandi.

La minor penetrazione della corrente bipolare nello spessore della prostata, inoltre, potrebbe anche ridurre il rischio di disfunzione erettile. Anche il rischio di sanguinamento risulta ridotto, sebbene vi possa essere talvolta ancora la necessità di ricorrere a trasfusioni.

■ **L'Enucleazione laser** consiste nella rimozione dell'adenoma prostatico dalla sua capsula mediante l'uso del raggio laser.

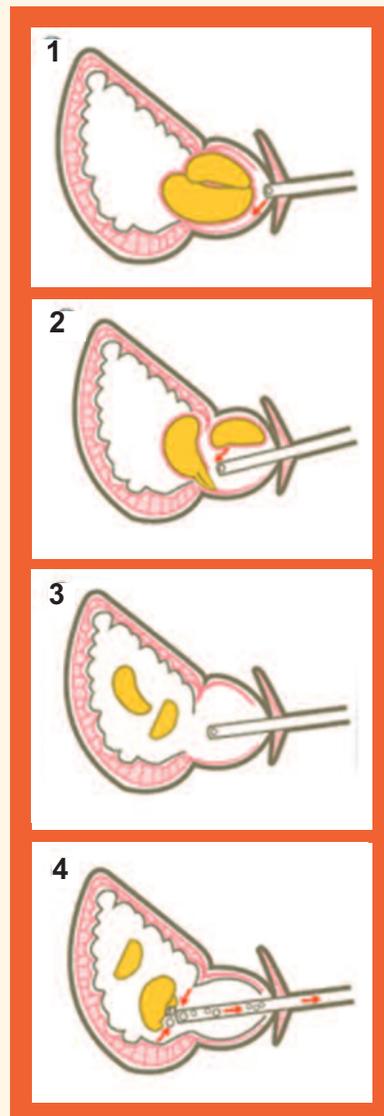
L'adenoma ipertrofico viene fatto cadere in vescica e poi "morcellato" (cioè frammentato e aspirato) alla fine dell'intervento (*sequenza in basso*). Il **laser a olmo** è stato per primo impiegato per questa procedura, ma per essa oggi alcuni centri hanno iniziato ad usare anche il **laser luce verde (greenlight)**.

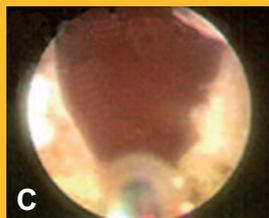
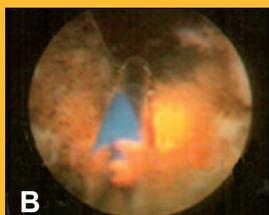
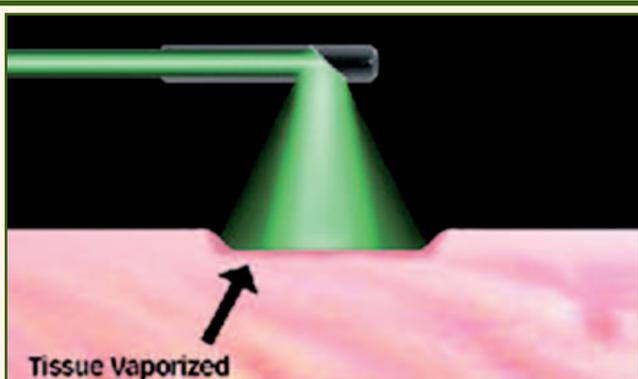
L'efficienza distruttiva dell'enucleazione laser è superiore alla TURP e paragonabile all'adenomectomia, ma senza l'incidenza di complicanze di quest'ultimo tipo di intervento.

Infatti, l'incontinenza dopo l'intervento è meno frequente e di solito temporanea, il rischio di sanguinamento che necessiti di trasfusione pressoché nullo e limitato probabilmente alle prostate più voluminose. Inoltre, per il basso potere di penetrazione del raggio laser, anche la disfunzione erettile è pressoché annullata come rischio.

La durata degli effetti benefici dell'intervento è paragonabile a quella della adenomectomia prostatica.

■ **La Vaporizzazione laser** è fra quelli finora descritti **l'intervento più sicuro, con un rischio di incontinenza e impotenza quasi nullo**. Il rischio di sanguinamento è solo sporadico, al punto che, specie se si impiega il laser a luce verde (greenlight), l'efficienza emostatica è così alta che l'intervento si può





A: lobi prostatici ostruenti;
B: sonda laser in azione;
C: risultato finale.

condurre anche con le terapie anticoagulanti e antiaggreganti in corso, quando ne è vietata la sospensione per ragioni di sicurezza del paziente.

I volumi prostatici che si possono trattare con la vaporizzazione sono sovrapponibili a quelli della TURP. Invero, nel caso del laser greenlight, l'avanzamento tecnologico dell'apparecchio di ultima generazione ha spostato il limite verso i 100 ml.

Alla vaporizzazione laser manca ancora un'osservazione nel lungo tempo dei risultati, come per le altre chirurgie sopra citate, ma almeno a 5 anni il rischio di recidiva è paragonabile alla TURP.

La vaporizzazione prostatica non consente l'esame istologico.

Cosa succede dopo l'intervento?

In genere sono comuni dei disturbi irritativi (bruciore ad urinare e aumento del numero di minzioni nella giornata) che diventano tollerabili dopo 3-5 giorni dall'intervento e scompaiono del tutto nell'arco di 30-60 giorni.

Le urine possono essere ematiche all'inizio o alla fine della minzione per 2-3 settimane dopo l'intervento.

L'attività sessuale può essere dolorosa nelle prime 2-3 settimane, per cui è preferibile aspettare la quarta settimana dall'intervento.

In genere è possibile riprendere la propria attività lavorativa dopo le prime 2 settimane; l'attività fisica dopo 3-4 settimane dall'intervento, mentre è preferibile evitare l'uso di bici e moto per 4-6 settimane.

leggendo ... leggendo ...

rubrica di recensioni a cura di
Brunella Colella Bruni

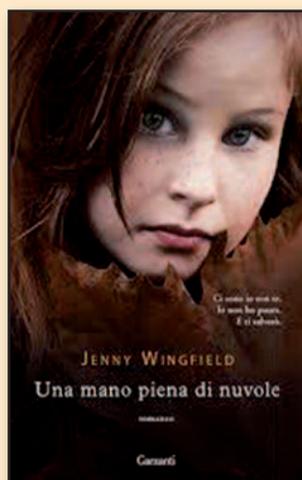
Ancora una volta eccomi a voi per segnalarvi un romanzo che ha riscosso un notevole successo.

E' stato, infatti, giudicato miglior libro dell'anno dall'Associazione dei Librai Indipendenti Americani.

Una storia in cui s'intrecciano innocenza e coraggio, tenerezza e violenza, odio e amicizia.

BUONA LETTURA !!!

“Una mano piena di nuvole”



di Jenny Wingfield
Edizioni Garzanti
pagine 362 - € 16,40

“Una mano piena di nuvole” è stato inserito tra i migliori libri dell'anno.

E' una storia di coraggio, di amore e di grande speranza che mostra la forza di un'amicizia che nessuno può spezzare.

Swan, la nostra protagonista, ha solo 11 anni e

non ha paura di niente, ma soprattutto non ha paura di fare quello che le è proibito.

Una sera d'estate esce di nascosto da casa in cerca di un posticino dove riflettere e, camminando lungo uno stretto sentiero, si allontana più del solito.

Ed ecco che incontra fatalmente Blade, tipetto tutto pelle e ossa, dallo sguardo smarrito, con i capelli dritti in testa; è il figlio di un addestratore di cavalli, uomo malvagio e brutale di cui tutto il paese ha paura.

Swan, per Blade, è un'insperata ancora di salvezza per fuggire dalla violenza del padre, e lei, coraggiosa, decide di aiutarlo, nascondendolo nell'unico posto sicuro che conosce, la grande fattoria di famiglia, vicino al negozio del nonno.

Non sarà facile mantenere segreta la presenza del bambino, perché troppi sono gli occhi attenti e curiosi dei parenti. Ma Swan è decisa ad aiutare Blade e così fra i due nascerà una forte amicizia.

La determinazione della bambina dovrà fare però i conti con il crudele desiderio di vendetta del padre di Blade. Riuscirà l'amore e l'amicizia a prevalere sulla violenza?

Gli incontri territoriali di quest'anno hanno coinvolto i soci delle provincie di **FOGGIA**, in primavera, e di **TARANTO**, in autunno. Ci siamo ritrovati presso le sedi delle filiali di UBI Banca Carime dei due capoluoghi, dove abbiamo avuto modo di salutare i Direttori Claudio Porreca (Foggia) e Carmelo De Leo (Taranto) nonché i colleghi in servizio che ringraziamo per la simpatia e la gentilezza accordateci.

Le riunioni sono poi proseguite in due ristoranti locali dove, in un clima caloroso e festoso, nel rivivere momenti vissuti insieme nel passato, si è rinsaldata la profonda reciproca amicizia degli intervenuti che permane nonostante la lontananza ed il trascorrere del tempo.

Gli incontri sono stati anche l'occasione per informare i soci sulle evoluzioni del mondo pensionistico avvenute nel 2012, sulle vicissitudini che interessano i nostri colleghi in servizio, sui rapporti con la Banca e con l'Inps, più in generale sulle iniziative della nostra Associazione.

Ringraziamo tutti gli intervenuti. Un particolare plauso a Gino Zelante (Foggia) e Piero De Marzo (Taranto) per l'ottima organizzazione degli eventi.



FOGGIA

Da sinistra, in piedi:

Gloria Carneglia, Michele Palano, Ennio Zobel, Maddalena Marinelli Bonavoglia, Luigi Zelante, Claudio Porreca, Nando Minischetti, Giovanni De Cata, Severino Iafisco, Giuseppe D'Incalci, Luciano Veccia.

In basso: Andrea Dolce e Franco Masi.



TARANTO

Da sinistra:

Fedele Castellano, Pietro Trisolini, Marcello Augusto, Vincenzo Dragone, Carmelo De Leo, Andrea Dolce, Edoardo Malknecht, Pasquale Caringella, Pietro De Marzo, Michele Laforteza, Arturo Santoro.



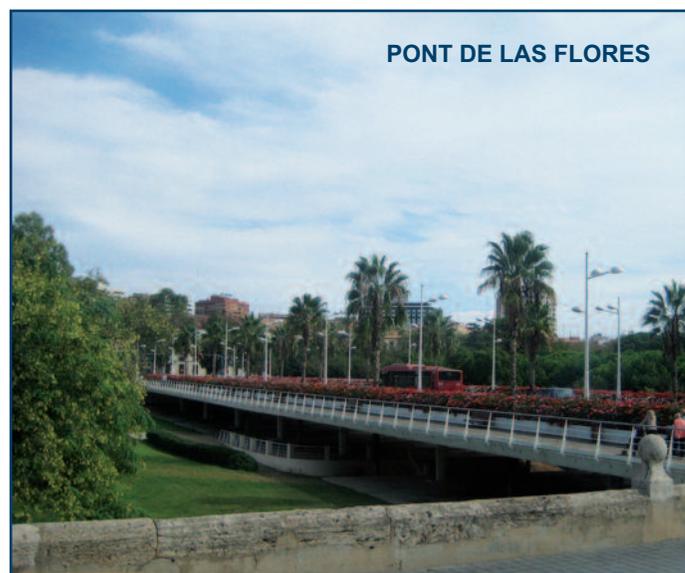
VALENCIA: l'antica signora che guarda al futuro

di Teresa Cagnetti

Dopo un volo tra nubi bianche e cielo azzurro, sbarchiamo a Valencia, la bella città spagnola meta del nostro viaggio, e raggiungiamo la signora Nuria, che ci farà da guida nel tour.

A bordo del nostro bus partiamo per un giro panoramico attraverso la città. Percorriamo ampi viali e Nuria ci indica uno dei principali punti di attrazione del luogo: il lungo e caratteristico percorso di piante e fiori nel letto del fiume Turia, che non è più tale dal 1957 quando, dopo l'ultima disastrosa alluvione, il suo corso venne spostato fuori città. Così, dove una volta scivolavano le barche, ora corrono biciclette.

Il **rigoglioso Jardí del Turia** è attraversato da diversi ponti, come quello bianco con tiranti di metallo chiamato **Pont de l'Assut de l'Or** (il cui pilone, alto 125 metri, è il punto più alto della città) e il **Pont de las Flores**, ornato da piante con fiori dai colori simbolo della città.



PONT DE LAS FLORES

La guida ci indica con orgoglio il fiore all'occhiello di Valencia: la **Città delle Arti e delle Scienze**, progettata dall'architetto locale Santiago Calatrava.

Scendiamo dal bus per una passeggiata nei giardini e la guida ci descrive la nascita di questo enorme complesso architettonico, ricco di costruzioni avveniristiche ma con sapore tradizionale, ottenuto dal gioco dei colori che vanno dal bianco e blu degli edifici di Calatrava all'azzurro del cielo riflesso nei grandi specchi d'acqua.



PALAZZO DELLE ARTI

HEMISFERIC

E' questa la **"città del futuro"**, suddivisa all'interno in 3 aree tematiche: arte, scienze e natura.

Al centro di questo vasto spazio sorgono imponenti strutture: il **Palazzo delle Arti "Reina Sofia"**, ricoperto da ceramica bianca, caratteristica dell'architetto, destinato alla creazione e diffusione di musica lirica e arti sceniche; l'**Hemisfèric**, la cui forma è simile a un gigantesco occhio umano; il **Museo delle Scienze "Principe Felipe"**, che ricorda lo scheletro di un enorme dinosauro e che contiene un'esposizione delle opere di



alcuni premi Nobel; l'**Agorà**, un edificio capace di ospitare un pubblico numeroso e nel quale si realizzano eventi diversi legati a sport, moda, intrattenimento ecc.; una enorme **Voliera** e infine l'**Oceanografico**, il più importante acquario d'Europa.



La guida ci conduce quindi al **porto**, dove, una volta scesi, notiamo gli hangar che nel 2007 ospitarono le imbarcazioni dell'**America's Cup**, la più importante rassegna sportiva di barche a vela del mondo.

Osserviamo le immagini e le scritte sulle pareti dei locali, che richiamano nomi famosi come Luna Rossa, Mascalzone Latino, Oracle. Oggi quegli stessi hangar sono i box del **Gran Premio di Formula 1**, la gara automobilistica che si svolge, come ci mostra Nuria, lungo un circuito urbano nella zona del porto.

E' ormai il tramonto, così il bus ci accompagna al nostro hotel "Reina Victoria", lussuoso albergo in stile liberty nel centro della città.

Al mattino seguente la guida ci attende per un itinerario storico e, successivamente, per una tappa nel centro di Valencia. Partiamo dalla piazza per eccellenza: **Plaza del Ayuntamiento**, abbellita da fiori multicolori e con una grande fontana zampillante d'acqua perenne.

Percorriamo stradine con palazzi dai diversi stili architettonici, dal liberty al tardo barocco e al gotico catalano, e raggiungiamo il **Palacio del Marquès de Dos Aguas**, antica sede dei "Marchesi delle Due Acque", in riferimento ai due grandi fiumi Turia ed Ebro.

Lo splendido palazzo risalente alla prima metà del '700 ci appare come una chiesa, perchè nella parte frontale in alabastro finemente scolpita è posta la statua della Madonna del Rosario, ma all'interno ospita il famoso **Museo Nazionale della Ceramica**.

Al piano terra sono esposti reperti della nobile famiglia, come le antiche carrozze da passeggio, mentre al piano superiore fa bella mostra di sé un'affascinante collezione di ceramiche, disposte in modo cronologico per mostrare l'evoluzione di quest'arte nel territorio valenziano. Pittoresca, infine, la ricostruzione di una storica cucina rivestita da antiche piastrelle risalenti al '700, arredata in ogni particolare.



Lo splendido ingresso del Museo Nazionale della ceramica

Continuando la passeggiata raggiungiamo la chiesa di **San Juan de L'Hospital**, una delle più antiche, al cui interno è posta la fonte battesimale recante alle spalle i dipinti dei santi protettori: San Vincenzo Terri e San Luigi Beltrame.

Nella vicina Plaza de la Reina, ammiriamo il campanile barocco esagonale della **Chiesa di Santa Catalina**, luogo di grande culto cristiano, che sorge sulle rovine di un'antica moschea araba.

Subito dopo tocca alla Plaza della Virgen, con la **Basilica della Virgen dels Desamparats** (gli abbandonati), decorata all'interno in festoso barocco, che custodisce la bellissima statua della Vergine, patrona di Valencia.

Eccoci infine alla **Seu, la famosa cattedrale**, con splendidi ingressi tutti in stili differenti. La porta d'accesso principale presenta una grandiosa facciata barocca del 1703, abbellita da statue di Ignacio Vergara, con a sinistra il poderoso campanile ottagonale in antico stile gotico-catalano. Percorrendo la navata, attraversiamo un portale rinascimentale e ci immettiamo nella **Cappella del Santo Graal**, la leggendaria reliquia messa in salvo nel 258 da San Lorenzo e in seguito donata alla cattedrale

CATTEDRALE di Santa Maria



dal re Alfonso V d'Aragona. A sinistra della Cappella, nel museo, si trovano i gioielli della cattedrale, **due tele del celebre pittore Francisco Goya**.

Il tour religioso è concluso, quindi salutiamo la nostra guida e ci rechiamo in un tipico ristorante del posto, per gustare la paella valenziana, che, a detta degli abitanti del luogo, è la più autentica, i cui ingredienti sono riso, verdure e carne di pollo e coniglio.

E' lunedì, ed è l'affollato **Mercato Centrale** ad accoglierci: sotto le volte affrescate, le maioliche e le ampie vetrate si estende un tripudio di frutta variopinta, verdura, prosciutti, prodotti locali e pesci di ogni tipo. Contempliamo quella meravigliosa mercanzia e vorremmo assaggiare e comprare di tutto, ma non è possibile e così

lasciamo il mercato e raggiungiamo la Lonja de la Seta, l'**antica Borsa della Seta**, ricordo degli antichi splendori valenziani. E' proprio da questo posto che è cominciato il commercio della seta.

Il palazzo contiene diverse sale di cui la più importante è

quella del mercato. Pare che da qui abbiano avuto origine le banche. Al primo piano si trova, invece, l'antica sala comunale realizzata dagli arabi con materiale povero e pitture in azzurro e oro.

Camminando tra antichi palazzi, dove i generi architettonici si mescolano tra di loro, raggiungiamo la **Stazione Centrale**, ultima tappa del nostro percorso.

La facciata esterna presenta una gradevolissima decorazione con tralci e arance in brillante ceramica colorata, simbolo del commercio che rese famosa la città.

Sulla sommità svetta, invece, un'aquila in bronzo, emblema della velocità dei treni. All'interno una lussuosa sala d'aspetto, con le pareti decorate con ceramiche raffiguranti varie scene, tra le quali la più suggestiva rappresenta le donne valenziane che offrono fiori alla tanto amata e venerata Virgen dels Desamparats.

Salutiamo così definitivamente la nostra guida, che sapientemente ci ha mostrato e illustrato le bellezze della città. In serata Mimmo, il nostro fedele nocchiero, ci conduce nel cuore della città vecchia, per strade strette e piazzette, tra tavolini affollati di bar e ristoranti, fino a raggiungere il Barrio del Carmen, per una cena esotica innaffiata di vino, barzellette e risate.

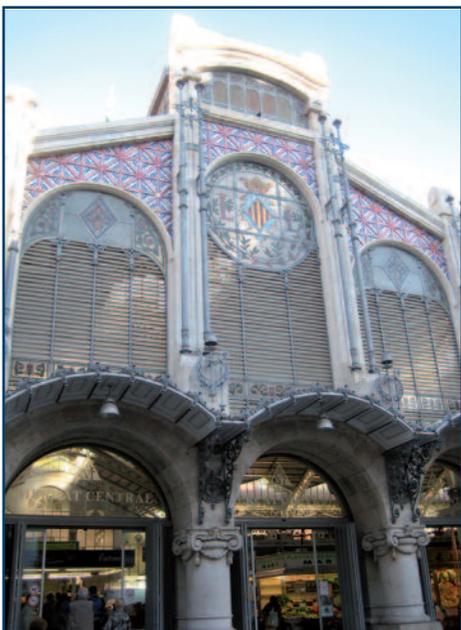
BORSA DELLA SETA



Siamo quasi alla fine della nostra gita, ma non possiamo lasciare la città senza aver visitato l'Oceanografic (fotopag. 16), un vasto spazio che ricostruisce gli ambienti più caratteristici dei mari del globo terrestre: enormi acquari con le specie ittiche più svariate, igloo con pinguini, vasche con foche, trichechi e tartarughe giganti.

Attraversiamo un tunnel che corre sott'acqua e vediamo nuotare sopra le nostre teste enormi squali che sembrano venirci addosso. Infine assistiamo ad uno spettacolo nel Delfinario con esaltanti numeri acrobatici.

Anche questa gita è terminata: salutiamo Valencia, città in bilico tra l'antico dei suoi monumenti e il futuro delle creature di Calatrava. Una mescolanza di tradizione e contemporaneità, che la rende così speciale agli occhi dei suoi visitatori.



ULTIME CONVENZIONI

Per l'elenco completo delle convenzioni consultare il nostro sito www.assobancrp.it

Referente: Anna Cardone Tel. 080.5217729 - 339.6008195

Si ricorda che si usufruisce degli sconti solo su presentazione della tessera associativa

FARMACIA GIUA

Via Sparano 149 - 70121 Bari
Tel. 080.5227592 - 080.5232450

A pochi metri dalla stazione ferroviaria; **aperta tutti i giorni compreso il sabato**, con orario continuato (feriali 8,30 - 20,30; sabato 8,30 - 13 / 16,30 - 20,00).

Sconto del 10% su tutti gli articoli presenti in farmacia, esclusi gli articoli già in promozione ed i medicinali con obbligo di ricetta medica.

STUDIO FOTOGRAFICO GUIDO CAULI

Via F. Corridoni 12 (Piazza Chiurlia)
70121- BARI

Tel. 080.5213265 - 320.8373759
info@guidocauli.com - www.guidocauli.doc

Sconti sui prezzi di listino con presentazione della tessera sociale personale e non cumulabili con altre promozioni:

10% su servizi fotografici di battesimi, comunioni, feste, pensionamenti, lauree, reportage;

15% su servizi fotografici matrimoniali (compresi gli anniversari);

9% su stampa professionale digitale di fotografie e su scansione da negativo 35 mm (minimo 4 fotogrammi in striscia) e diapositiva 35 mm.

PELLETTERIE VALIGERIA DANILO DE ASTIS

Via Melo 94 - Bari
Tel. 080.5218236

Sconti sui prezzi di listino:

25% - piccola pelletteria, borse donna, cinture uomo e donna, foulard e sciarpe uomo e donna;

20% - ombrelli e guanti, cartelle professionali;

15% - valigeria e articoli da viaggio;

10% - riparazioni, service e assistenza su borse, valigie, cinture, ombrelli, capi in pelle, trolley, beauty, guanti, tracolle, fibbie e accessori.

STUDIO DI DIETETICA E NUTRIZIONE Dott. DINO SIMONE

Via Napoli 21 70122 - Bari
Tel. 347.0105964

info@psiconutrizione.it - www.psiconutrizione.it

Sconto dal 20 al 30% sulle seguenti prestazioni:

- consulenza nutrizionale;
- elaborazione diete personalizzate;
- analisi della composizione corporea;
- educazione alimentare.

BUONASERA PIZZA - PASTA e Còs

Via S. Francesco d'Assisi 45
Bari (nei pressi Hotel Palace) - Tel 080.4031366

A PRANZO pacchetti con servizio al tavolo incluso:

Pacchetto A

Primo Piatto o Pizza
o Piatto degustazione di Verdure e Antipasti,
Bevanda e Caffè.

Listino € 6,00 **Convenzione € 5,00**

Pacchetto B

Secondo o Insalatona, Bevanda e Caffè.

Listino € 7,00 **Convenzione € 6,00**

Pacchetto C

Piatto degustazione di Verdure e Antipasti + Primo o Secondo, Bevanda e Caffè.

Listino € 10,00 **Convenzione € 8,50**

Pacchetto D

Piatto degustazione di Verdure e Antipasti + Primo + Secondo, Bevanda e Caffè.

Listino € 15,00 **Convenzione € 13,00**

A PRANZO e a CENA

Sconto 15% sul menu alla carta

Gli sconti, previa presentazione della tessera associativa, **non sono cumulabili con altre offerte.**

Copia e Incolla by ARCHIDATACENTER s.n.c.

Cartoleria - Fotocopisteria
Via F. Corridoni 12 (Piazza Chiurlia) - Bari
Tel. 080.5213265 info@archidatacenter.com

Cartoleria al dettaglio, forniture per uffici/studi professionali/negozi, realizzazione tesi di laurea, stampa gadget fotografici, **servizi di stampa** (stampa grandi formati, stampa cad, volantini, brochure, pieghevoli, carta intestata e biglietti da visita). E' **centro di archiviazione ottica** e sostitutiva: è in grado di scannerizzare documenti, ad alta risoluzione e secondo i formati previsti dalla legge.

Consegna a domicilio, per piccole-medie quantità, nella zona murattiana e nel Borgo Antico.

Sconti su presentazione della tessera associativa personale:

10% - cancelleria e gadget fotografici (magliette, puzzle, orologi, cuscini, ecc.);

9% - agende e taccuini, minicorsi di "fai da te" (pannolenci, fimo, decoupage);

8% - stampa grande formato, cad, volantini, biglietti da visita, carta intestata, ecc.

OTTICA UNGARO

Via Giulio Petroni 32/a - 70124 Bari
Tel. 080.5428158 - ottica.ungaro@alice.it

Alta professionalita' dell'ottico Lello Ungaro e vasta scelta dei prodotti offerti.

Sconto del 40%, su lenti graduate e su tutte le montature da vista e da sole.

BIANCONI OSPITALITA'

Via Alfieri 6 06046 NORCIA (PG)
Tel. 0743.816513 Fax. 0743.817342
www.bianconi.com info@bianconi.com

Sconto del 10% durante l'intero arco dell'anno su tutti i listini e sui prezzi individuali visionabili su: www.bianconi.com - www.palazzoseneca.com

Varie strutture ricettive e ristorative a Norcia, per qualsiasi attività (meeting, congressi, corsi di formazione) o per semplici soggiorni di relax circondati dalla tranquillità di fantastici paesaggi naturalistici all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini; strutture tutte di proprietà della Famiglia Bianconi, presente a Norcia nel settore dell'ospitalità dal 1850:

Palazzo Seneca
Best Western Hotel Salicone
Hotel Grotta Azzurra
Hotel Palatino
Ristoranti "Granaro del Monte" e
"Vepasia" di Palazzo Seneca

Il **centro sportivo** è dotato di palazzetto dello sport di 1.500 mq, campo da calcio regolamentare in erba, campi da calcetto, da calciotto, da tennis, piscine (una coperta e una all'aperto), sauna, bagno turco, sala muscolazione e sala cardio-fitness.

Uno **spazio dedicato al relax** ideale per rigenerarsi, completamente **gratuito** per gli ospiti di tutti gli hotels.

Le attività:

corsi di cucina a casa Bianconi; cava del tartufo; scuola di formaggio e degustazioni; percorsi di trekking, nordic walking, campi avventura e tante altre attività sia estive che invernali.

PROGRAMMA TURISTICO 2012

In base alle preferenze segnalate,
entro il 15 gennaio 2013,

sarà organizzato uno dei seguenti 3 viaggi, previsto per **maggio** e della durata di **6 giorni - 5 notti**.

ISTANBUL ** PARIGI**

Tour del FRIULI (Venezia, Gemona, Palmanova, Trieste, Cividale, Aquileia ...)

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

NASCITE

I soci in festa sono:

Emanuele Dell'Aglio per la nascita della seconda nipotina **Sofia**, del figlio Saverio;

Maria Pia Iavarone per la nascita del terzo nipotino **Elio**, della figlia Viviana.

I nostri più vivi rallegramenti ai genitori e ai nonni.

Ai piccoli, tanti affettuosi auguri di buona salute, felicità e benessere.

ISCRIZIONI

- * Filomena Brunazzi
- * Michele La Fortezza
- * Lorenzo Lavermicocca
- * Anna Leccese
- * Antonio Ranieri
- * Claudio Schirone
- * Maria Teresa Stomeo Zeppola
- * Paolo Trerotoli
- * Angela Maria Veronica
- * Biagio Zaccaria

Ci hanno lasciato

Ugo Altieri

Sebastiano Attolico

Antonio De Finis

Francesco Giannini

Saverio Monteleone

Vittorio Traversa

Li ricordiamo con affetto e vivo rimpianto.
Ai familiari rinnoviamo la nostra commossa
partecipazione al loro dolore.

Associazione Bancari Cassa di Risparmio di Puglia UBI><Banca Carime

Presidente Onorario: Vincenzo Pinto

Presidente: Andrea Dolce

Vice Presidente Vicario: Francesco Paolo Masi

Vice Presidente: Fedele Castellano

Segretario: Anna Cardone

Tesoriere: Anna Maria Menolascina

Vice Tesoriere: Giuseppe Di Taranto

Consiglieri: Mauro Luciano Bruni, Pasquale Caringella, Carmela Ferrara, Domenico Ranieri, Domenico Valerio, Carmine Vece

Revisori: Donata Fanelli (Presidente), Alessandro Aulenta, Piergiorgio Perlini

Probiviri: Marcello Campaniello (Presidente), Arcangelo Ferrari, Pasqua Luce

Redazione notiziario "Nuova realtà"

Direttore responsabile: Francesco Posca

Direttore editoriale: Andrea Dolce

Grafica e impaginazione: Margherita Zompì Dolce

PENSIONI

- S** 2 Lo tsunami delle pensioni
di Andrea Dolce

BANCA

- O** 4 Alessandro Ruggieri,
nuovo VDG di UBI Banca Carime
presentazione di Gennaro Angelini

SOCIETA'

- M** 5 ILVA: i nodi al pettine
di Gennaro Angelini
- M** 6 Alitalia e Trenitalia:
agevolazioni di viaggio per pazienti
dell'IEO e del Gaslini

AMBIENTE

- M** 7 Il mondo del sale
a cura di Margherita Dolce

SALUTE

- A** 10 Ipertrofia prostatica benigna
di Arcangelo Pagliarulo

RECENSIONI

- R** 13 Leggendo... leggendo ...
di Brunella Colella Bruni

INIZIATIVE

- I** 14 Incontri territoriali
di Andrea Dolce
- I** 15 Valencia: l'antica signora
che guarda al futuro
di Teresa Cagnetti
- O** 18 Ultime convenzioni
di Anna Cardone
- O** 20 Programma turistico
di Mimmo Valerio
- Annunci

Notiziario dato alla stampa il 15 novembre 2012
GLI ARTICOLI PUBBLICATI IMPEGNANO TUTTA E SOLO
LA RESPONSABILITA' DEGLI AUTORI.