

Lo mamma di Fiemme ho apprezzato Luca Zeni

Egregio direttore, sono una donna della valle di Fiemme, una mamma. Le scrivo dopo l'incontro di domenica sul Punto Nascita del nostro ospedale. Quando qualche settimana fa è arrivata la notizia della sua chiusura ho provato una grande rabbia: di punto in bianco qualcuno (uomini probabilmente) aveva deciso che bisognava chiudere. Alla faccia della tutela e della valorizzazione della donna. Oggi, sono ancora preoccupata, ma l'incontro di domenica mi ha dato anche qualche spunto per riflettere. Se dovessi, come spero, avere un altro figlio vorrei poter partorire in un ambiente sereno ed accogliente come quello di Cavalese, ma al contempo vorrei essere il più possibile tranquilla anche sul fatto che nel caso durante il parto dovesse complicarsi qualcosa, la squadra di medici presenti sarebbe in grado di gestire al meglio la situazione. Dagli interventi di ieri mi è chiaro che oggi, a Cavalese, le due cose non possono stare insieme. Nonostante gli sforzi di tutti, mancano i medici. L'assessore Zeni ha detto che quando i medici ci saranno, si potrà tornare a nascere a Cavalese e che per vincere questa battaglia tutti dobbiamo lavorare assieme e nella stessa direzione. Un augurio che voglio fare anche mio, cominciando da subito con il ringraziare azienda sanitaria e Provincia che ieri ci hanno spiegato bene la situazione, che forse toni troppo accesi avevano fatto fraintendere. La nostra comunità è abituata a lavorare, non a urlare, dovremmo ricordarci più spesso prima di criticare le istituzioni.

Laura Chiochetti - Tesero

Sindaci, facciamo branco a favore dei punti nascita

Gentile direttore, le scrivo per congratularmi con la popolazione delle Valli di Fiemme e Fassa e i loro sindaci ai quali va la mia stima. Spero che questa onda arrivi anche nell'Alto Garda e Ledro, io come sindaco di Tenno ricordo gli appellativi che mi hanno affibbiato (comico, buffone, poco serio) e con enorme piacere il 19 marzo festa del papà, al Palafiemme ho visto tutti i sindaci pre-



La foto del giorno

Una favolosa giornata di fine inverno a Malga Bronzolo, sopra Ortisè in Val di Sole (Foto Alessandro Rossi)

senti con la fascia dimostrando con serietà e responsabilità il ruolo che compete a noi sindaci: tutelare la salute in primis, visto che non si chiudono i punti nascita per la sicurezza, ma perché non si vuole investire in risorse umane e strumenti negli ospedali periferici, per garantirli. Arco è pure nuovo consegnato nel 2004, e si vuole insistere nel costruire un nuovo ospedale a discapito della sicurezza, vedi cronache recenti: nascite per strada, su elicotteri. Vorrei fare una riflessione: quando sono stato al ministero della Salute abbiamo evidenziato come tutto il Trentino occidentale sia scoperto. Ma di che sicurezza parliamo? A volte nella vita bisogna avere lo spessore interiore di capire che noi umani siamo creature della natura e non creatori. Se ci si accorge che la strada è sbagliata ci si ferma, ci si confronta e saper cambiare idea è il segno più nobile dell'essere umano.

La politica è come un motore composto da 4 elementi (valori, principi, ideologia e persone), la catena che fa girare il tutto si chiama armonia. Il mio invito a tutti i sindaci interessati dalle chiusure è a fare branco per difendere la dignità dei nostri territori, ricordo che la sicurezza si garantisce con il denaro delle tasse che paghiamo, e mi risulta che la maggior percentuale arriva dalle periferie. E facciamo valere il diritto alla salute.

Gianluca Frizzi
Sindaco di Tenno

L'impianto degli arcieri e Internet a rilento

L'Associazione Arcieri Kosmos di Rovereto è dal 2005 all'opera per la realizzazione e successiva gestione dell'impianto sito in località Baldresca a Rovereto. L'impianto offre a livello mondiale la possibilità di allenarsi ed essere ospitati (Unico

a livello mondiale con la foresteria interna, nel mondo ci sono solo altri quattro centri simili a questo). Il Pala Kosmos è un impianto comunale, realizzato con la partecipazione della Provincia e del Comune oltre che della società che ha gestito la direzione lavori e la progettazione. Ospitiamo più di 20 raduni annuali della Nazionale Italiana oltre a numerosi arcieri provenienti dal tutto il mondo; nel 2010 abbiamo organizzato l'Europeo senior che ad oggi vanta il record di nazioni partecipanti e nel 2014 la Champions league del tiro con l'arco, anch'essa con risultati di partecipazione altissimi. Per il 2018 abbiamo in programma la possibilità di organizzare un evento europeo giovanile. Da circa dieci mesi sto portando avanti una battaglia con i fornitori di servizi telefonici e fibra per permettere a tutti i frequentatori e agli ospiti dell'impianto di potersi connettere ad internet in modo veloce.

Abbiamo un sistema di nostra proprietà che copre a livello wi fi tutto l'impianto, ma la scarsa banda adsl fornita non permette nemmeno le normali operazioni d'ufficio. Quando si svolgono le competizioni, siamo chiamati ad aggiornare punteggi on line in tempo reale ma questo non è possibile. Ad oggi nessuno ha spiegato il perché di questo disservizio. Siamo all'avanguardia come offerta sportiva e come ospitalità, oltre ad essere una delle società più blasonate d'Europa e non riusciamo ad essere al passo con la connessione internet: è frustrante. E a poche centinaia di metri dalla Baldresca sorge il polo dell'ex Manifattura, dove certo le connessioni sono al top. A voi le sentenze.

Daniele Montignani - Rovereto

Per godersi un film lo si deve vedere al cinema

In questi giorni mi è venuta voglia di andare al cinema. Interpellato alcuni amici, mi son sentito rispondere che il film si poteva vedere su alcuni siti comodamente e gratuitamente in poltrona. Non sto a discutere se siamo al confine della liceità, ma vorrei soffermarmi sul rito di recarsi in una sala cinematografica. Quando vado al cinema, è mio solito comprare dei popcorn e godermi lo spettacolo. Le luci si spengono, cala il silenzio e tutti sono focalizzati sul contenuto del film. Sarebbe bellissimo se lo stesso trattamento fosse riservato alle persone. Ascoltarle e goderle a pieno, con tutte le loro scene e non solo quelle salienti. Il cinema è la vita con le parti noiose tagliate. L'immagine proiettata è in movimento, tu resti immobile sulla sedia, le tue emozioni sono in fermento. Al momento dell'entrata sei curioso ed in attesa di conoscere e sentire quali sentimenti saranno interessati dalla pellicola. Durante la proiezione del film ci pervadono un arcipelago di impulsi da decifrare, da incasellare, da introiettare. All'uscita dalla sala, il momento percettivo della visione viene sottoposto ad un'esegesi emozionale: vieni «proiettato» in una nuova sfera tridimensionale, senza bisogno di far ricorso ad occhiali in 3d. Infine, una volta a casa, ora si comodamente in poltrona, si raggiunge la dimensione umana, si rende estatico l'attimo.

Luigi Manuppelli - Trento

(segue dalla prima pagina)

Senza acqua, però, non c'è vita ed è l'unico elemento veramente indispensabile per ogni essere vivente, vegetale o animale che sia, tanto da essere definita l'oro blu. Si ipotizza che in un prossimo futuro si potrebbero scatenare nuovi conflitti per il controllo dei bacini idrici, soprattutto in zone «politicamente calde» come il Medio Oriente o l'Africa. L'acqua è così importante per la nostra salute, tanto che potremmo rimanere a lungo senza mangiare ma senza bere potremmo sopravvivere solo pochi giorni. Il peso corporeo di un adulto è costituito per il 50-60% da acqua, a seconda dell'età, e nel neonato può rappresentare il 75-80% del suo peso. Ogni giorno dovremmo introdurre circa 2-2,5 litri di liquidi, in parte sottoforma di bevande, in parte con alimenti, quali: frutta, verdura, zuppe, poiché il 90% circa del loro peso è costituito dall'acqua. Una buona disponibilità di acqua quotidiana - almeno 5-6 bicchieri, purifica l'organismo perché permette di allontanare le scorie prodotte dal metabolismo. Gli italiani sono i più grandi consumatori di acqua minerale al mondo, con un consumo medio annuo per persona di circa 190 litri, quasi 30 in più dei tedeschi! Per fortuna siamo anche i più forti produttori mondiali di acque minerali, con circa 12 miliardi di litri annui prodotti, per un giro d'affari di circa 3 miliardi di euro. Si suppone che gli italiani consumino così tanta acqua

Purifica l'organismo L'importanza di bere tanta acqua

MICHELE PIZZININI



imbottigliata perché non si fidano del livello di manutenzione degli acquedotti. Spesso anche i miei pazienti nutrono un senso di sfiducia verso l'acqua di rubinetto, ma è assolutamente immotivato e mi chiedono se l'acqua del rubinetto è salutare come quella di certe marche tanto pubblicizzate su giornali e televisione e si sorprendono quando sostengo che probabilmente sono anche migliori. Ma che differenza c'è tra un'acqua minerale e un'acqua di rubinetto? L'acqua di rubinetto del Trentino si potrebbe tranquillamente collocare tra le acque minerali oligominerali, e se siete curiosi di sapere la composizione dell'acqua di casa vostra, consultate il sito www.dolomitienergia.it e probabilmente scoprirete con sorpresa che l'acqua del rubinetto di casa vostra ha un residuo fisso minore di tante acque reclamizzate che vi fanno fare tanta «plin-plin». In molte zone del Trentino l'acqua che sgorga dai rubinetti, contiene meno sodio delle acque minerali tanto pubblicizzate, a bassissimo contenuto di sodio, per la

prevenzione della cellulite! Una delle informazioni da indagare sull'etichetta di un'acqua minerale è l'altitudine da dove sgorga la sorgente. Non per fare il montanaro, ma è probabile che un'acqua che sgorga in montagna sia più pura di una di pianura che, che potrebbe aver drenato dei contaminati ambientali nel suo scorrere nei terreni in profondità. Le acque minerali si classificano in base al loro residuo fisso (= quantità di sali minerali dopo bollitura a 180°) in: 1) acque minimamente mineralizzate con residuo fisso minore di 50 mg/l, ideali per aumentare la diuresi (fare tanta pipì), per preparare il biberon dei lattanti o le pappe dei neonati e per gli ipertesi che devono assumere poco sodio; 2) acque oligominerali, fino a 500 mg/l di residuo fisso, che costituiscono la stragrande maggioranza delle acque minerali italiane; 3) acque medio minerali con residuo fisso tra i 500-1500 mg/l, per il cui consumo è bene conoscerne le proprietà; 4) acque ricche di minerali, il cui

consumo dev'essere consigliato da un medico. In Trentino ci sono quattro fonti di acqua minerale: la Pejo Fonte Alpina (residuo fisso 94 mg/l), la Levico-Casara (residuo fisso 36 mg/l), la Fontealta di Roncegno (residuo fisso 29 mg/l) e la Surgiva di Carisolo (residuo fisso 41 mg/l), tutte acque con una quantità di sodio bassissima. Quanto più un'acqua ha un residuo fisso basso, tanto più assomiglia all'acqua distillata e tanto più favorisce l'eliminazione delle scorie del nostro corpo, ma non vorrei che vi faceste l'idea che un residuo fisso alto sia dannoso, perché è vero invece il contrario. E infatti la ricchezza di determinati sali minerali in essa disciolti, che fornisce ad un'acqua una proprietà terapeutica. Ad esempio, chi soffre di osteoporosi, o teme di assumere poco calcio con l'alimentazione, può utilizzare un'acqua ricca di questo importante sale minerale, perché il calcio presente nell'acqua è altrettanto assorbibile di quello presente nei derivati del latte ed in tutti gli altri alimenti. Le acque più ricche di calcio sono: la Ferrarelle che ne contiene 370 mg, la Sangemini con 325 mg, e l'Acqua Lete con 321 mg. Premesso che l'acqua degli acquedotti trentini è ottima, se preferite bere un'acqua minerale, diversificate le fonti, in modo da poter cogliere i preziosi sali minerali e gli oligoelementi specifici per ciascuna di esse.

Michele Pizzinini
Specialista in Scienza dell'alimentazione
info@michelepizzinini.it

Check-up delle opinioni dei lettori?

Check-up delle finestre!

FINSTRAL Finestre Porte Verande

Sempre più chiarezza. Il check-up delle finestre.

Per ordinare il kit gratuito: finstral.com/check-up-finestre

G7022301