

SOLIDARIETÀ

Un'estate al servizio degli anziani

Il presidente Groppo: «Nei mesi caldi hanno più bisogno di aiuto»

MASSIMILIANO SCIULLO
da Cuneo

«Chi fa volontariato, ce l'ha nel sangue». Sembra uno slogan di una pubblicità progressiva, in realtà è un brandello di vita vissuta, che ha trovato la sua conferma anche nei due mesi più caldi di questa estate 2006. Forse non caldissimi a livello di condizioni meteo, ma sicuramente impegnativi al massimo per tutti coloro che - al posto delle ferie, ma spesso anche durante e dare una mano a chi ne aveva più bisogno. «Il mondo del volontariato è molto radicato in provincia di Cuneo», spiega Giorgio Groppo, presidente del Centro servizi del vo-



PRESIDENTE Giorgio Groppo

lontariato Società Solidale. «Ed è molto appagante - continua - vedere che anche nei paesi più piccoli e sperduti ci sono associazioni di volontariato attive sul territorio».

Anche se è difficile fare un calcolo preciso («molti gruppi di volontariato non si costituiscono nemmeno come associazioni perché non hanno bisogno di finanziamenti»), una stima attendibile parla di almeno tremila volontari che hanno operato tra luglio e agosto nel cuneese. «È tremila - dice Groppo - è una stima per difetto. Ma bisognerebbe aggiungere anche i tanti donatori del sangue, per esempio, che prima di andare in vacanza hanno accolto il nostro appello di sensibilizzazione e hanno con-

tribuito alla raccolta di sacche di sangue». Due in particolare, i settori che hanno richiesto attenzione in questa estate: la donazione da parte dei soci di Avis, Fidas, Gasm e altre associazioni del settore e il soccorso agli anziani.

Per il primo aspetto, le cifre parlano di almeno settemila donazioni di sacche di sangue, che hanno garantito il fabbisogno degli ospedali della provincia di Cuneo. «perché i malati non vanno in vacanza - commenta Groppo - e in estate c'è più esigenza di sangue in quanto alle esigenze quotidiane di sangue, si aggiungono quelle per gli incidenti stradali, e anche per questo, Società Solidale ha sottoscritto con la Federtai (Associazione Scuole Guida della Provincia di Cuneo, ndr) una convenzione per la distribuzione ai giovani che si iscrivono alla scuola guida, il libretto "Prendi la Vita al Volo" come utile strumento di prevenzione per una guida sicura». Il capitolo anziani, invece è una realtà di importanza crescente, non solo in



AUTO Gli anziani sono la categoria più a rischio durante l'estate

Granda. «Per fare un esempio, senza entrare in polemiche politiche - dice il presidente Groppo - in molte città sono poche le farmacie. E quando giustamente queste vanno in ferie, a volte è necessario fare anche solo 5-10 chilometri per raggiungere quella

più vicina. Una distanza che per un anziano, che fatica addirittura a scendere in strada, diventa proibitiva». Ma gli anziani hanno anche bisogno di altre - piccole, ma fondamentali - attenzioni: «Da qualcuno che gli faccia la spesa alla semplice necessità di

avere compagnia e fare due chiacchiere. Durante l'estate, i figli e i vicini vanno in ferie e chi è solo finisce per esserlo ancora di più. Fa impressione sapere di anziani morti in casa da mesi, senza che nessuno si sia accorto di nulla».

Al termine di un'estate che lo stesso Groppo definisce «senza casi eclatanti, ma con tanta straordinaria routine», ora il mondo del volontariato cuneese guarda avanti e già a settembre ci saranno le prime riunioni operative. Tra i temi sul tavolo, la prossima edizione della Festa del Volontariato, che l'anno scorso è stata ospitata a Fossano, ma che potrebbe cambiare casa. «Il Comune non affitta più la tensostruttura del Foro Bario che in quei tre giorni ci viene affidata - dice Groppo - quindi ci è stato offerto di spostarci nell'ala del mercato coperto. Ma abbiamo avuto proposte anche da altri Comuni. Chissà, magari non a partire dal 2007, ma potrebbe diventare una manifestazione itinerante».

LIMONE PIEMONTE

Il primo cittadino iscritto nel registro degli indagati

Limone Piemonte. La telecabina di Limone Piemonte pare abbia fatto tappa in procura.

L'impianto di risalita sarà realizzato prossimamente grazie al finanziamento ottenuto per le opere olimpiche di accompagnamento dei Giochi invernali di Torino 2006; ma l'affidamento della sua gestione sembra abbia messo in difficoltà il primo cittadino Domenico Clerico. Infatti è lui stesso a confermare di «essere stato iscritto nel registro degli indagati».

I capi di imputazione che gli inquirenti gli contesterebbero sono l'abuso d'ufficio e la turbativa d'asta. Due sono le aziende che hanno partecipato al bando per aggiudicarsi la

I capi d'imputazione sarebbero: abuso d'ufficio e turbativa d'asta

gestione dell'impianto e la commissione competente avrebbe già fatto una sua scelta, ma solo per quanto concerne i parametri economici. L'affidamento all'azienda in questione, almeno in maniera ufficiale, non è ancora avvenuto, in attesa di valutare anche altri parametri, che potrebbero ancora far cambiare idea ai componenti della commissione di Limone Piemonte. Gli atti che racchiudono l'iter burocratico e le scelte fino ad ora compiute, sono stati sequestrati dalle Fiamme Gialle durante una perquisizione effettuata in Comune e a casa del sindaco Clerico. Per ora il primo cittadino sarebbe l'unica persona iscritta nel registro degli indagati.

[MScj]

INCIDENTE ALLA ROTONDA DI ROCCAIONE

Schianto in moto: due le vittime Il presidente Costa scrive all'Anas

Roccaione. La loro moto, al termine del rettilineo della statale 20 che da Limone porta a Borgo San Dalmazzo, ha affrontato la curva, ma poi non è riuscita a evitare la rotonda che si trova pochi metri più in là. È stato uno schianto violento, mercoledì notte intorno alle 21 a Roccaione, quello in cui hanno perso la vita Wilmer Varaia, 25 anni e Liliana Sciarone, di 32, tutti e due residenti a Leini, nel Torinese. Ancora ignote le cause dell'incidente, forse la velocità, forse una scarsa conoscenza della strada: il giovane è morto sul colpo, mentre la donna è stata soccorsa dagli uomini del 118, ma i tentativi di rianimarla si

ESPLODE BOTTIGLIA D'ALCOL USTIONATO BIMBO DI BRA

Voleva forse imitare il padre, cercando di accendere il barbecue. Era solo un gioco, quello di un bimbo di 10 anni di Bra, ma appena il piccolo si è avvicinato con i cerini e l'alcol, la bottiglia con il liquido infiammabile è esplosa e il bambino ha preso fuoco. Subito soccorso dai genitori che lo hanno avvolto in una coperta, il bimbo è stato portato al pronto soccorso di Bra e poi all'ospedale Regina Margherita di Torino, dove è stato ricoverato in prognosi riservata, con ustioni sul 40 per cento del corpo.

sono rivelati inutili. Sul luogo dell'incidente sono intervenuti anche i carabinieri della Compagnia di Borgo San Dalmazzo. Il drammatico incidente ha avuto conseguenze immediate a livello politico locale: il presidente della Provincia, Raffaele Costa e la vice sindaco di Roccaione, Germana Avena, hanno scritto al capocompartmento Anas per il Nord-Ovest, Vincenzo Perra, per illustrare la difficile situazione di quel tratto di strada. «Ci sono criticità che non di rado si legano a imprudenza e inosservanza del codice della strada - dicono i due mittenti - ma è opinione di chi scrive che sia necessario intervenire con massima sollecitudine per dotare di adeguata segnaletica luminosa la fine del rettilineo e attivare l'illuminazione della rotonda, collocata su un'arteria molto utilizzata, soprattutto nei mesi estivi».

AZIENDA CONSORTILE CICLO IDRICO DI ALBA-LANGHE-ROERO P.zza Risorgimento, 1 - ALBA (CN)

ESTRATTO AVVISO DI PUBBLICO INCANTO

Il giorno 25/10/2006 alle ore 14:30 è indetto un **PUBBLICO INCANTO** per l'affidamento dei lavori di "Adeguamento al D. Lgs. 152/99 impianto di depurazione di Canove di Govone ed estensione rete fognaria consortile - Intervento n. 26".

Importo complessivo a base d'appalto: Euro 5.582.000,00 (IVA esclusa), di cui Euro 5.382.000,00 soggetti a ribasso ed Euro 200.000,00 per oneri per la sicurezza non soggetti a ribasso.

Lavorazioni di cui si compone l'intervento: Categoria prevalente: 0522, classificazione adeguata per l'importo di Euro 4.582.000,00.

Ulteriore categoria a qualificazione obbligatoria, non subappaltabile: OG6, classificazione adeguata per l'importo di Euro1.000.000,00

Procedura di gara: procedura aperta ex art. 55, comma 1, D. Lgs. 163/2006.

Criterio di aggiudicazione: offerta economicamente più vantaggiosa ex art. 81, comma 1, D. Lgs. 163/2006, secondo i criteri enunciativi nel "Disciplinare di gara" e "Capitolato speciale di appalto".

Anomalia offerte: ai sensi artt. 86, 87 e 88, D. Lgs. 163/2006.

Finanziamento: Finanziato ex Delibera CIPE 20/2004 - Deliberazione Giunta Regione Piemonte 48-13152/2004 (APQ Stato-Regione per la tutela delle acque e la gestione integrata delle risorse idriche - II° Atto integrativo) e mutuo con Cassa di Risparmio di Bra.

Bando integrale e Disciplinare di gara, in cui sono indicate modalità e requisiti di partecipazione richiesti alle ditte, con relativi allegati, sono disponibili presso l'Ufficio Amministrativo dell'Azienda Consortile, p.zza Risorgimento, 1 - Alba (CN) e sui siti internet: www.cicloidrico.it/bandigara.asp dell'Azienda Consortile.

Le offerte dovranno pervenire entro le ore 12:00 del 17/10/2006

Published sulla G.U.C.E. il 11/08/06 e sulla G.U.R.L. il 17/08/2006

Ulteriori informazioni: Ufficio Tecnico, tel. e fax 0173445349

Il Presidente del C.d.A. (geom. Bruno Cravanzola)

Il Responsabile del Procedimento (Ing. Enzo Novello)

IL DOTTOR BUCCHERI: «L'IMPORTANTE È NON ACCUMULARE ANSIA DA ALIMENTAZIONE»

La nutrizione sbarrata la strada al big killer

La malattia, assieme alle cure, riduce il sistema immunitario del paziente e ne accresce il fabbisogno energetico

Cuneo. È a tavola che si costruisce un'importante «trincea» nella lotta al «big killer» del polmone. A confermarlo è l'associazione medica cuneese Culcasg-Alcace Italia. «Se da un lato - spiega il dottor Gianfranco Buccheri, socio fondatore e consulente del sodalizio - la nutrizione può rappresentare una porta d'ingresso nell'organismo per gli agenti infettivi, dall'altro è scientificamente comprovato come alcune semplici precauzioni alimentari riescano a ridurre, in misura significativa, il rischio di infezioni che aumenta, purtroppo, nelle persone colpite da cancro del polmone». Questa malattia, assieme alle terapie adottate per contrastarla, pregiudica l'efficiente funzionamento del sistema immunitario aumentando così l'esposizione del paziente, nel quale crescono le necessità energetiche e nutrizionali e, allo stesso tempo, le difficoltà a mangiare. «Tuttavia - prosegue il luminare -, oggi sono disponibili molti cibi e integratori alimentari, in grado di favorire, in questi casi, il raggiungimento di un buon apporto nutritivo. Inoltre, esistono farmaci che migliorano e rendono più piacevole l'alimentazione». Preziosi, qui, sono i consigli che possono venire dal medico curante e da un dietologo, al fine di una corretta e sana nutrizione. «Non va dimenticato - precisa il dottor Buccheri - che nelle persone sofferenti di questo tipo di tumore può crescere una sorta di ansia, associata alla necessità di mangiare a tutti i costi, che può essere devastante. È importantissimo fare del proprio meglio per assumere cibi capaci di sostenere le funzioni corporee, senza però essere troppo rigidi, anche perché a giorni più propizi se ne alterneranno altri meno favorevoli per sèdersi a tavola». Nutrirsi per stare meglio durante il trattamento, quindi. Ma anche per prevenire, laddove possibile, l'insorgenza del «big killer». «Alcuni studi - ricorda il consulente di Alcace -, benché non esista ancora alcuna evidenza da sperimentazione clinica, hanno dimostrato che molti fattori dietetici e diversi integratori possono incidere positivamente sulla prevenzione del cancro del polmone». Fattori di cui fanno parte: betacarotene, carotenoidi, carote, verdura, diete ricche di ortofrutta, flavonoidi, folati, glutazione, margarina, sterolo vegetale, selenio, soia, vitamina C.

ISTRUZIONI A TAVOLA

Una preparazione alimentare salubre per «rinfrescare» il proprio benessere

Evitare le infezioni a tavola

- Lavare accuratamente le mani col sapone, e le unghie con uno spazzolino, prima e dopo aver maneggiato i cibi.

- Tenere carne e pesce crudi in frigorifero, separati dai cibi pronti per essere mangiati. Lavare con cura tutti gli utensili venuti a contatto con carne o pesce crudi, prima di utilizzarli per altri alimenti. Effettuare un completo risciacquo con acqua calda oppure nella lavastoviglie; tagliatori di vetro o di plastica sono più facili da pulire rispetto a quelli in legno.

- Se si cucina la carne col barbecue o una piastra per friggere, utilizzare utensili puliti per prelevarla dopo la cottura. Il riutilizzo dello stesso utensile per la carne cruda e per quella cotta può contaminare quest'ultima con eventuali batteri presenti prima della cottura.

- Cuocere carne e pesce in modo completo. Cucinando grandi pezzi di carne, può essere utile impiegare un termometro per verificare la temperatura all'interno della carne, affinché raggiunga una temperatura di cottura ottimale.

- Non mangiare pesce crudo o molluschi.

- Congelare i cibi surgelati, dopo l'acquisto, quanto prima possibile.

- Mantenere la temperatura del frigorifero non al di sotto dei 4 gradi centigradi.

- Controllare la data di scadenza su tutti gli alimenti. Non mangiare mai nulla oltre la data di scadenza.

- Non mangiare pasta cruda, o avariata a contenuto di uova.

- Non utilizzare uova crude come condimento dell'insalata o in bevande, se non cucinate a priori.

- Evitare di mangiare cibi crudi che non siano stati preparati per-

Dalla pulizia sistematica e accurata degli utensili impiegati alla corretta conservazione dei cibi: tutto ciò che può scongiurare il rischio infettivo

sonalmente. Evitare anche cibi da chioschi lungo le strade.

- Non lasciare cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore, prima di congelarli. Qualora il cibo sia rimasto per più di due ore a contatto con l'aria, è consigliabile gettarlo.

- Non mangiare assolutamente alcun cibo che presenti muffa, anche se sembra interessare una piccola porzione apparentemente asportabile. È consigliabile gettarlo via.

- Lavare in modo completo frutta e verdura prima di mangiarla.

LA TESTIMONIANZA: LA SERENITÀ PSICOLOGICA QUANTO È IMPORTANTE AVERLA MENTRE SI MANGIA

Non vi è ombra di dubbio che un'alimentazione appropriata sia un fattore importante per una buona salute e che il corpo necessiti di un apporto di calorie e di sostanze nutritive sufficienti per poter funzionare in modo appropriato. Può capitare, tuttavia, che talvolta l'alimentazione diventi una vera propria fonte di ansia per le persone con cancro del polmone. Questa malattia, infatti, può far nascere una sensazione d'impotenza. Alcune persone, concentrandosi sull'aiuto che potrebbe loro derivare da alcuni cibi, alleviano il proprio senso di impotenza adoperandosi attivamente in questa direzione. La stessa circostanza può accadere ai membri della famiglia di un malato che, cercando di aiutarlo a migliorare, iniziano a preparare cibi per incoraggiarlo a mangiare. In alcuni casi, l'intera famiglia può risultare preoccupata dell'alimentazione. È bene, quindi, precisare che, se da un lato una buona alimentazione è importante, una grande preoccupazione per il cibo può risultare pesante ed opprimente. L'ansia associata alla necessità di mangiare a tutti i costi può essere devastante.

La testimonianza di una malata di tumore del polmone non a piccole cellule

«Subivo molte pressioni per mangiare. Più cercavano di farmi mangiare e peggio mi sentivo all'idea di farlo. John, mio marito, iniziò a cucinare molte pietanze, ma solo a sentirne l'odore mi passava l'appetito. Non lo volevo sapere, lui si scoraggiava e così io mi sentivo ancora peggio. Alla fine ho dovuto dirgli di smetterla. Finché bevevo Ensure le cose andavano bene. Fu difficile affrontare tutti quelli che erano preoccupati della mia alimentazione. Quando tutti smisero di farmi mangiare a tutti i costi, le cose andarono meglio». (racconto di Joanne, diagnosticata con CPNPC di stadio IIIA nel 2001 all'età di 52 anni)



Asciugare quindi l'alimento con un asciugamano pulito e asciutto. È consigliabile utilizzare una spazzola idonea per lavare gli alimenti più difficili da pulire, come carote e patate. È bene che questa spazzola sia ben pulita e risciacquata regolarmente, dopo ogni utilizzo, con acqua bollente, oppure ricorrendo alla lavastoviglie. Per quanto riguarda, per esempio, i meloni o frutti simili, è bene che anche a questi sia lavata la buccia poiché, anche se non mangiata, sbucciando il frutto a fette, l'interno dello stesso potrebbe entrare in contatto con eventuali batteri presenti sulla buccia. La verdura frondosa, come lattuga o spinaci, può essere risciacquata in una centrifuga per rimuovere l'acqua in eccesso. Anche questo utensile va risciacquato dopo ogni utilizzo.

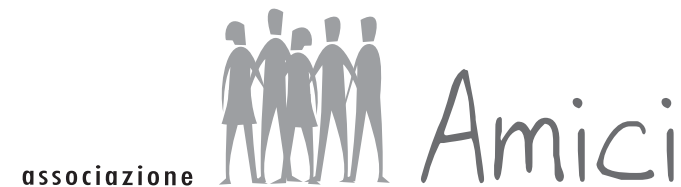
- Una volta tagliato un pezzo di un frutto, o di un vegetale, è bene riporre immediatamente la restante parte in frigorifero.

- Evitare di mangiare germogli di fagioli non cucinati, poiché è molto difficile ottenere una pulizia accettabile di questi alimenti.

- Non mangiare prodotti caseari non pastorizzati.



per vincere il cancro del polmone



il Giornale del Piemonte

Presidente Contessa Anna Sogno
Vicepresidente Rosaria Ravasio