



Fondata il 19 Giugno 1990



Ottobre 2018

Anno xxxiii

Numero 10

Da sempre n. 390

## Notiziario della Pro Loco di Pasturana Stampato ad esclusivo uso dei soci.

Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo e che anche quando non ci sei resta ad aspettarti. (Cesare Pavese)

Io dico fango al fango e le civili maschere aborro ed il galateo dei vili. (Rapisardi)

Pasturana è un nido accogliente sul solido ramo di una quercia antica. (Sabina Minetti)

5<sup>a</sup>  
**SAGRA DELLA ZUCCA**  
e **MERCATO CONTADINO**  
**PASTURANA**  
**DOMENICA 30 SETTEMBRE 2018**  
A pranzo delizie a base di zucca  
Nel pomeriggio  
La Zuccaccia per i più piccoli  
<http://circololegambientevallemme.blogspot.it>

Sommario:

Attività della Pro Loco	2
Attività della Pro Loco	3
L' Oroscopto Premi lotteria	4
Stato Civile, Anagrafe Meteo	5
Riceviamo e pubblichiamo	6
Riceviamo e pubblichiamo	7
Attività della Pro Loco	8
La Bottega di Rosy Pasturana calcio	9
Consigli del farmacista	10
Biblioteca	11
Lo sapevate che...	12

**Notizie di rilievo:**

**SAGRA DELLA  
ZUCCA  
PAGINA 8**

## ATTIVITA' DELLA PRO LOCO ( *quel c'a' fuma* )

### GRANDE SUCCESSO PER LA 45° SAGRA DEL CORZETTO!

Grande successo per la 45° edizione della Sagra del Corzetto, una delle più antiche del territorio novese.

Un successo per il piatto principale, IL CORZETTO CON IL PESTO ALLA GENOVESE, che lo scorso 26 agosto durante la sesta edizione della manifestazione "Di Gavi in Gavi", è stato scelto dallo chef **Antonino Cannavacciuolo** come il piatto che meglio si abbina con il Gavi docg.

Un successo di pubblico per tre giorni di festa, divertimento e musica. Un successo per il paese, grazie alla collaborazione di tante persone e di tanti giovani.



Il riconoscimento di Canavacciuolo è stato onorato. Nella foto con lo chef il socio Adelio. A "Di Gavi in Gavi", oltre ad Adelio, presenti Monica, Elisa, Davide, Virna, Renzo e Carlo





Si balla fino a tarda sera



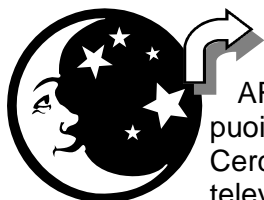
### La banda della rumenta!

Grande lavoro anche per la Pro Loco in miniatura.

I bambini del paese hanno partecipato attivamente dando un segnale di continuità per il futuro della sagra.



## A SIGERA VI CANTA L'OROSCOPO ( *l'uroscupu* )



**ARIETE:** ad ottobre le stelle avranno effetto soprattutto sulla tua intellettualità, quindi, puoi sfruttare questo periodo per l'istruzione o per assorbire informazioni in generale. Cercate di trascorrere più tempo fuori nella natura piuttosto che a casa a guardare la televisione o a fissare il computer.

**TORO:** una persona vicina, di cui vi fidate pienamente può aiutarvi a risolvere il dilemma ad Ottobre, potrebbe essere il vostro partner, uno dei familiari più stretti o anche il migliore amico. Dovete prendervi cura della vostra pelle ad ogni età. Accertatevi di dormire e di idratarvi a sufficienza e apparirete sempre freschi.

**GEMELLI:** puoi dedicare Ottobre alla tua dolce metà e, quindi, compensarla per la precedente assenza. Non irritatevi se qualcuno ha obiezioni al vostro operato, è inutile.

**CANCRO :** questo mese, le stelle ti daranno molto autocontrollo e di certo ne avrai bisogno. I Cancro single hanno una fantastica opportunità di incontrare l'anima gemella, in questo periodo. Riguardo alla famiglia, la situazione sarà tranquilla.

**LEONE:** secondo l'oroscopo, per il Leone è di nuovo ora di fare attenzione alle relazioni, coccolatili con serate tranquille oppure con un intero weekend col tuo partner; ricorderai per molto tempo i momenti intimi. Ascolta il tuo corpo e dagli quello di cui ha bisogno.

**VERGINE:** riguardo le questioni importanti della vita, la Vergine sarà accompagnata da indecisione. Secondo l'oroscopo, sarà meglio rinviare i tuoi dilemmi ad un altro momento. Ma la situazione sarà assolutamente fantastica nelle relazioni, ti godrai l'armonia anche in famiglia, il buonumore influenzerà tutti coloro che ti circondano.

**BILANCIA:** ad Ottobre, la Bilancia potrà fare affidamento sul supporto dei suoi cari. Chi ti vuole bene sarà al tuo fianco nei momenti belli e in quelli brutti. Se qualcosa va male, non deprimerti e non disperarti. Sarebbe meglio non impegnarsi in attività che potrebbero danneggiarti, i rischi sono alti.

**SCORPIONE:** non siate testardi e non rifiutate l'aiuto offerto. Solo se non rifiuterete, sarete in grado, come Scorpioni, di tornare alla normalità e ad avere di nuovo una vita sociale. Di sicuro non dovrete sottovalutare i vostri problemi di schiena; piuttosto consultate un neurologo o un fisioterapista.

**SAGITTARIO:** la tua capacità di prendere decisioni si indebolirà, ciò è dovuto alla forte influenza di Mercurio. A causa della tua pesantezza, potresti perderti un'opportunità interessante. Non ignorate i problemi cronici di salute, ma cercate un esperto adatto.

**CAPRICORNO:** finalmente avrai del tempo per te stesso, che tu decida di trascorrerlo facendo qualcosa di fisico oppure di mentale. Sarà benefico, per te, valutare gli eventi passati. Puoi rallentare un po' il ritmo.

**ACQUARIO:** Il mese di ottobre, secondo l'oroscopo, sarà a favore delle relazioni di lunga data. I single hanno già avuto la loro occasione e, se l'hanno persa, non c'è niente che possano fare. Non abbiate paura dell'ignoto, scoprirete che le attività avventurose sono la cosa giusta per voi.

**PESCI:** nel mese di Ottobre, i Pesci potrebbero avere piccole controversie o dibattiti nelle relazioni. Questo genere di problemi sono insignificanti e possono essere risolti molto facilmente, basta non riaprire mai vecchi litigi. Non dimenticatevi dell'aspetto fisico e fate sport.



### Assegnati i premi speciali Lotteria 2018



- 1<sup>^</sup> **ROBERTA DE MARTINO**
- 2<sup>^</sup> **ROSA CONTE**
- 3<sup>^</sup> **DINA SCANNIELLO**

## IL METEO id "Batistei" a Pasturana ( u' taimpu )



Da Internet.



*Secondo le ultimissime uscite dei principali modelli meteo, la tendenza per il mese di Ottobre dovrebbe vedere importanti cambiamenti con diverse perturbazioni in transito per lo più di matrice Atlantica. Questo vorrà dire piogge in arrivo ed un buon rifornimento idrico necessario a risanare i deficit pluviometrici estivi. Per quanto riguarda le temperature potrebbero risultare in media o di poco superiori ai valori stagionali*

## STATO CIVILE E ANAGRAFE ( quanti c'a' suma )

DATI AGGIORNATI AL 20 SETTEMBRE 2018

Residenti FEMMINE: 673   Residenti MASCHI: 612  
FAMIGLIE: 598

TOTALE ABITANTI: 1285  
STRANIERI RESIDENTI: 24

Nati:      Femmine 0;    Maschi 0  
Morti:     Femmine 0;    Maschi 0





### Il Capitano Riccardo Silvestro Bajardi

Parecchi anni fa, precisamente 34, un uomo appena ventenne entusiasta della vita venne inviato al servizio di leva. Artiglieria da Montagna dissero, eppure di monti lui, era all'oscuro, questo non fu del tutto negativo ma lo scopri dopo.

Quell'uomo, più vecchio e un po' più saggio, ero io.

Inviato a Trento per 10 mesi scoprii cosa volesse dire scarpinare su e giù per le montagne, per giorni, per ore, ma la cosa non era poi così brutta, paesaggi stupendi, boschi, prati, pietraie e cocuzzoli, neve vento e sole, ma non pesava, anzi piano piano diventava tutto bello, persino la naja fatta così era bella.

Cime, trincee, caverne, resti di baracche, buche di granate d'artiglieria. Rimasi di stucco impietrito senza parole. La prima guerra mondiale. Tanto poco sapevo io. Tanto poco mi avevano insegnato a scuola, forse troppo poco. Potevo rimanere nell'ignoranza assoluta? Camminavo ore e ore senza sapere nulla di cosa vedevo?

Lentamente e fortunatamente la droga di cui non potevo fare a meno era la passione per la storia della Grande Guerra, innocua dal punto di vista chimico, ma ossessionante dal punto di vista mentale.

Ognuna di quelle montagne aveva avuto la sua particolare storia di guerra, a volte avulsa nel contesto generale del conflitto, ma caratterizzata da vicende umane, militari e alpinistiche uniche, soprattutto nel fronte dolomitico, luoghi magnifici che per circa 3 anni sono stati teatro di scontri sanguinosi che hanno visto immolare la vita di tanti giovani da ambo le parti. A distanza di tanti anni nessuno ricorda di queste dolorose vicende, se non in modo assai vago e generico, e questo non è del tutto giusto. Il ricordo di questi luttuosi avvenimenti potrebbe insegnare molte cose ai giovani d'oggi, se non altro per fare utili confronti con le odierne condizioni di vita.

D'altra parte l'interesse per l'argomento, che negli anni passati sembrava quasi nullo, si è improvvisamente risvegliato sull'onda forse dello sviluppo che ha avuto l'alpinismo e l'escursionismo di massa. Ed è per questo che ho deciso di scrivere questa mia narrazione di una gita escursionistica fruibile da tutti quelli che vogliono, come me, godere delle bellezze che la montagna ci offre accomunandole ad un fatto storico che ha permesso di riunire sotto il tricolore Italiano tutti quei territori che orograficamente sono racchiusi dalle Alpi.

Dopo aver letto, ma forse letto sminuisce un po' il vero e proprio studio che ho voluto fare su quest'argomento che ci ha toccato, e che ogni giorno mi incuriosiva di più e mi fagocitava al punto di passare intere ore notturne sui libri e sulle cartine, è sì, perché io leggevo e cercavo sulle cartine 1:25000 dove e come si svolgevano le battaglie, tanto che oggi dopo circa 150 libri, di cui molti reperiti sul mercato dell'usato, non riesco quasi più a trovare testi che aggiungano qualcosa che non abbia già letto altrove. Un bel giorno stufo di leggere e leggere e rileggere decisi di comune accordo con mia moglie, che non smetterò mai di ringraziare per avermi assecondato in questa passione, che si poteva fare le ferie su per sentieri nei monti, ma si poteva anche visitare, percorrere, trincee e gallerie e finalmente capire dove si svolsero i fatti. Toccare con mano.

Decidemmo così che la nostra meta fosse la valle di san Cassiano seguendo i consigli degli amici d'infanzia Paolo e Ornella trovammo soggiorno in un bel alberghetto famigliare tanto che, l'anno dopo, ci tornammo consapevoli del bello che ci attendeva.

Ma voglio parlarvi ora della bella escursione al monte Sief e col di Lana, tristemente noti per fatti di guerra.

Si prende la carreggiabile asfaltata che porta al passo di Valparola che altro non è che il proseguire del più noto Passo Falzarego, lasciata l'auto in cima al passo stesso, da un lato si vedono le pareti rocciose del piccolo Lagazuoi che ci lasciamo alle spalle e guardando in direzione opposta si vede una conca prativa con il col di Lana e il Sief sullo sfondo con il museo di guerra alla nostra sinistra, all'interno del vecchio forte "Tra i Sass".

**Foto : A sx il col di Lana successivamente occupato dagli italiani e a dx il monte Sief, in mezzo il dente del sief creato dallo scoppio delle mine fotografati poco sotto dal passo Valparola**



Bene, con i piedi ancora sull'asfalto si ha una visione del fronte ma nessuno lo percepisce, ma sia a sx sul sass di stria che a dx sul setsass gli austriaci la facevano da padroni, in fondo alla conca prativa, prima del declinarsi del terreno nel bosco la trincea avanzata A-U

(Austro-Ungarica) che in parte è stata ripristinata insieme alla postazione Edelweis "(stella alpina) posta a sx verso il sass di stria.

Ora dobbiamo prendere il sentiero n 23 che dietro il rifugio Valparola scende lentamente nel prato, ci dirigiamo in fondo e prima di scendere un canalino facile facile anche con

l'aiuto di una fune (senza pericoli) troviamo i resti della trincea ormai coperta di erba che solo un occhio esperto individua nello zigzagare del prato.

A dx invece coperta da arbusti troviamo un galleria lunga 20m con stanzette e postazioni per fucili, visitabile e rende già idea del lavoro eseguito, ma non è facile individuarla.

Scendiamo, e il sentiero prosegue a mezza costa sotto le rocce imponenti del setsass circa 1h di cammino si raggiunge il bivacco sief e si prende a sx il segnavia 21, si scende leggermente nella sella, ma di fronte a noi vediamo già da un po' l'imponente parete del Sief e del col di Lana, ovunque si notano postazioni, scavi e la trincea che sale sul Sief 2424m zigzagando, una dura salita ci aspetta, ampiamente ripagata dalla vista che ci godiamo man mano che si sale.





Imbocchiamo la trincea A-U ripristinata e iniziamo a vedere le gallerie, ogni circa 20/30 m ci si imbatte in caverne in parte sbarrate per pericolo di crolli e nel bosco alla nostra sx gli italiani, un volta sulla cima del Sief ci si gode un panorama impagabile. È possibile percorrere la trincea oppure stare fuori, ovunque, ma proprio ovunque resti di reticolati, tavole di legno, schegge di granate, le biglie degli shrapnel si possono ritrovare con un minimo di occhio.

(gli shrapnel sono un particolare munizionamento di artiglieria, granate che contengono centinaia di biglie in piombo)

A pensare alla vita dei soldati mi viene un groppo alla gola che fatico a scacciare, ma cammino, cammino con il pensiero rivolto a loro che vissero quassù dal maggio del 1915 al 26 ottobre del 1917. Immerso nei miei tristi pensieri mi immagino le sofferenze che dovettero sopportare, ogni tanto qualcuno mi rivolge la parola e allora mi fa tornare al presente, ma fatico a trattenere le lacrime quando penso troppo e le parole mi escono a fatica, gli occhi sono lucidi, tanti, troppi non possono capire e soprattutto se non hanno fatto il servizio di leva. Ma so che non sono l'unico, altri come me in silenzio chiusi nei loro pensieri, abbiamo una coscienza che ci fa ricordare ciò che non avrebbe dovuto succedere, che non ci fa dimenticare chi ha avuto meno fortuna di noi. Ma ora siamo in cima 2424 m. circa 2h30

### Un po di storia

Il giorno 19 settembre del 1917, il comando del settore, ordina un attacco al monte Sief, il col di Lana già conquistato è saldamente in mano Italiana. Ma il monte Sief poco distante è una roccaforte A-U invalicabile, tempo indietro era iniziata la guerra di mine. Per stanare l'avversario non si era trovata altra soluzione che forare la montagna e far esplodere una carica sotto i piedi del nemico.

Così anche l'altro che non sta lì a dormire prepara la sua contromina.

Nasce una rincorsa a chi fa prima già due o 3 cariche sono esplose creando il dente del Sief prima inesistente, ma ora gli Italiani hanno paura non sentono più il martellare dei compressori tutto tace, che stiano caricando la camera di scoppio?

Attacchiamo prima che sia troppo tardi, così il gg 20 alle prime luci, dopo mezz'ora di copertura d'artiglieria si parte all'attacco prima i minatori del tenente Adani e successivamente il II° del 45° fanteria del capitano Bajardi che darà la sua vita alla patria nel tentativo

in quel momento riuscito di conquistare la cima del Sief, ma gli austriaci contrattaccano subito e respingono i fanti italiani che lasciano per sempre su quel misero monte 15 ufficiali e 355 soldati. Ora regna la pace.

Il capitano Bajardi venne insignito della medaglia d'oro al valor militare con la seguente motivazione:

*Diede costante esempio di calma ed ardimento ai suoi soldati. Comandante di compagnia, la condusse valorosamente all'attacco di forti postazioni nemiche, ferito una prima volta continuo ad avanzare incitando i suoi all'ultimo sforzo. Colpito una seconda volta, moribondo si trascinò sulla cima conquistata e gettò ai suoi un ultimo appello "abbiamo vinto, avanti ragazzi".*

Il primo Novembre del 1917 dopo i fatti disastrosi di Caporetto il comandante supremo Gen. Luigi Cadorna impartì l'ordine di ritirata al Piave. Dopo 2 anni e mezzo di lotte il Col di Lana tornò in mano Austriaca senza colpo ferire.

Oggi qua non arrivano che gli amanti della montagna, non si sono rifugi, non ci sono impianti di risalita.

Quel fastidioso vociare di chi non rispetta la tranquillità dei monti, chi pensa di essere al mercato di porta portese, che non si cura minimamente di rispettare l'altrui pace che nemmeno lontanamente sa, qua non arriva e forse meno male.

Solitamente alla meta ci riposiamo e mangiamo un boccone, attorno a noi altri escursionisti, sparsi qua e là, si parlotta ma non c'è caciara.

Così di solito cerco di mettere a disposizione il mio sapere ai miei figli, li coinvolgo e spiego loro come erano posizionati sia gli austriaci che noi, i fatti avvenuti, gli indico punti strategici faccio riferimenti, inizio a parlare e pian piano mi accorgo che chi mi sta attorno tende l'orecchio e mi ascolta, è capitato più di una volta che mi facciano domande, alla fine mi sembra di tenere una lezione a scuola, fossi anche bravo sarebbe meglio.

Mi fa solo piacere vedere che comunque c'è ancora tanta gente che vuole sapere, dovrebbe vincere la pigrizia della lettura, ma dal Sief torniamo alla macchina soddisfatti oggi, un piccolo pensiero al capitano Bajardi. Una lapide lo ricorda insieme a tutti i suoi soldati caduti sul Sief nel sacrario di Pocol sopra Cortina.

Un paio di gg dopo sono andato a cercarlo visitando il sacrario monumentale.

Lì regna il silenzio eterno.

Sul monte Sief è rimasta soltanto una croce...

non si ode più nessuna voce...

soltanto il vento che bacia i fiori....

ma gli alpini non hanno paura ....

ma gli alpini non tornano indietro....

Il IV Novembre ricorre il centenario della Vittoria nella Grande Guerra non dimentichiamocelo.

**Marco Carlevaro**





## **Pasturana ospita la 5° sagra della zucca**

Domenica 30 settembre dalle 9.30 fino al tramonto il Circolo Legambiente Val Lemme in collaborazione con Comune, Pro Loco e S.o.m.s. organizzano nella piazza di fronte al Comune V SAGRA ITINERANTE DELLA ZUCCA

La manifestazione ha come obiettivo la valorizzazione dei prodotti dell'agricoltura locale, attraverso la mostra-mercato di prodotti agricoli locali, macchine e attrezzi per l'agricoltura e piccole produzioni artigianali locali.

Protagonista indiscussa la Zucca in tutte le sue declinazioni. Ritournerà il concorso aperto al pubblico per l'assegnazione di premi destinati ai migliori esemplari di zucca, appartenenti a diverse categorie.

Musica, esibizioni artistiche e approfondimenti sul tema dell'agricoltura e della sostenibilità ambientale faranno da cornice all'evento.

A pranzo menu a tema presso i locali della SOMS.

Il nostro paese ospita con piacere questo evento legato all'ambiente, ai prodotti a km 0 e ai prodotti della nostra terra.

La nostra scuola collaborerà attivamente e per i bambini ci saranno laboratori e la Zuccaccia.

Tra i premi in palio quello per la decorazione più bella del proprio giardino o terrazzo.

**Pasturanesi non lasciatevi cogliere impreparati!**



***Cosa bolle in pentola per il mese di Novembre :***

### **Festeggiamenti del S.Patrono San Martino**



**SABATO :** *Cena di San Martino,*

**10 Novembre** *ore 20,00 Salone SOMS polenta con stoccafisso.*

Prenotazione obbligatoria entro Giovedì 8/11 presso uffici Pro Loco.

**DOMENICA :** *Castagnata e ceciata*

**11 Novembre** *Ciclocross di San Martino " Memorial Evis e Gino Bruno "*  
*dalle ore 10,30 al Centro Sportivo.*

*In funzione dalle ore 12,00 Stand Ristorante.*



### La Bottega di Rosy

La zucca è l'ortaggio più grande presente in natura. Conosciuta in Perù già dal 1200 a.C., si dice che i semi più antichi siano stati trovati nelle grotte di Ocampo, in Messico, intorno al 4900-6000 a.C. E' sbarcata in Europa dopo la scoperta dell'America. Secondo la leggenda zucche galleggianti hanno intrapreso viaggi avventurosi approdando, dall'antica terra madre, in Asia. Altri fanno risalire la zucca ai tempi dei Romani, degli Etruschi, dei Fenici; ma anche Egiziani, Arabi, e Africani l'hanno conosciuta e coltivata. Nei secoli la zucca ha vissuto periodi in cui si diceva che era buona, in altri che era insipida, finita sulle tavole di nobili e poi è passata su quelle povere, e ancora fra mani di medici che ne facevano creme e bevande curative. E' sopravvissuta a peste, colera e paludi. Oggi è consumata in tutta Italia, base di **svariate ricette**. È **molto resistente** che non richiede grosse attenzioni da parte di chi la coltiva. Pare che nella sua **buccia** vi sia una sostanza in grado di debellare i virus responsabili di infezioni da funghi, in particolare da *Candida*. È molto utilizzata anche in ambito cosmetico. Molte sono poi le popolazioni che impiegano le **zucche** svuotate della polpa come contenitori o come oggetti **ornamentali**. Della **zucca** non si butta via niente, anche i **fiori** vengono impanati e fritti. Dai semi si ricava un **olio** impiegato principalmente in ambito **cosmetico**, terapeutico ed anche in cucina.

#### TORTA DI ZUCCA:

**Ingredienti:** 600 gr di zucca pulita, 4 uova, 100 gr di burro, 150 gr di zucchero semolato, 350 gr di farina 00, 1/2 bustina di lievito (8 gr), 80 ml di latte

**Procedimento:** pulite la **zucca** da semi e buccia. Cuocetela al vapore fino a renderla morbida per ridurla in purea con una forchetta. Mettete la purea su una teglia coperta da carta forno e fatela asciugare in forno a 100° per eliminare bene l'acqua. Quando sarà abbastanza asciutta mettetela da parte. Dividete gli albumi dai tuorli e montateli a neve ferma. In un'altra terrina montate i tuorli con lo zucchero fino a che non saranno gonfi e spumosi. Unite alla montata di tuorli, il burro morbido, la purea di zucca e, poco alla volta, la farina e il lievito setacciati insieme. Amalgamate il composto, aggiungete a filo il latte leggermente caldo. terminate unendo gli albumi montati a neve. Fatelo con delicatezza, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non farli smontare. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera di circa 22 cm e versateci dentro l'impasto. Cuocete in forno statico a 180 °C per 50 minuti. Sfornate la **torta alla zucca** e fatela raffreddare in teglia prima di sfornarla e servirla.

## PASTURANA CALCIO (a squadra id pasturana)



### La Gazzetta del Pasturana

Tutto il rosa della vita  
**RIPARTE UFFICIALMENTE LA STAGIONE  
DEL PASTURANA CALCIO**



PRESENTATO  
UFFICIALMENTE IL  
NUOVO MISTER  
CARLO ROSSO



LA PREPARAZIONE  
È AFFIDATA A  
BAGHIOGGHI

UNO DEI  
GRANDI  
COLPI DI  
MERCATO:  
**ANDREA  
ZOCCHEDDU**



PRINCIPATO - CANNIZZARO  
RICONFERME  
DI PRESTIGIO  
DOMENICO SORBENTE



Riprende la stagione calcistica del Pasturana calcio, con tante riconferme e alcune novità!

La prima partita sarà già derby.

**Venerdì 28 settembre alle ore 21 a Capriata**

**LA ROTONDA VS PASTURANA CALCIO**

**IL PASTURANA CALCIO  
ALLA SAGRA DEL CORZETTO**





## Vitamina D, l'alleato del calcio delle donne

Qualche anno fa la Vitamina D fu definita la Vitamina delle meraviglie. Questo nome lo si deve al quotidiano britannico The Independent dopo che molte ricerche riconobbero il ruolo protettivo della vitamina D. Un ormone/vitamina virtuoso nei confronti di malattie come il tumore del pancreas, la sclerosi multipla e, prima fra tutte, l'osteoporosi.

Eppure, quando si parla di indebolimento delle ossa, la responsabilità è sempre attribuita alla mancanza di calcio, senza riconoscere il ruolo insostituibile della vitamina D nella prevenzione e nella cura di questa patologia. La vitamina D, o calciferolo, è essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa. A dirlo è la LIOS, la Lega Italiana Osteoporosi, che sostiene che se si assumono quantità più che sufficienti di calcio senza che nell'organismo ci siano adeguati livelli di vitamina D, gli ioni di calcio non riescono a essere utilizzati in modo adeguato: il calcio ingerito diviene quindi meno utile e non viene assorbito correttamente nell'intestino.



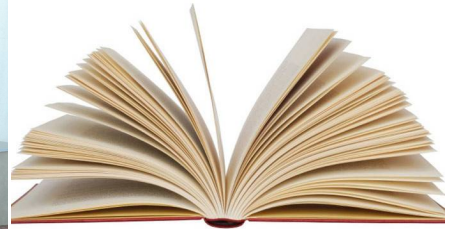
La vitamina D si lega con il calcio dando luogo a molecole più facilmente utilizzabili dal tessuto osseo. In altre parole, bassi livelli di questa vitamina riducono l'assorbimento del calcio, determinandone la scarsa presenza all'interno delle ossa e aumentando il rischio di fratture. Per sviluppare la vitamina D è importante l'esposizione ai raggi solari. Purtroppo, le persone over 60 tendono a uscire meno di casa e a coprirsi maggiormente con il risultato di soffrire di carenza di vitamina D, forte

elemento di rischio per l'osteoporosi. Inoltre, solo pochi alimenti la contengono: per esempio i pesci grassi e azzurri (come il salmone, l'anguilla, lo sgombro) e le uova, ma solo in piccole quantità. Ecco che è necessario sin da subito ricorrere ai ripari con qualche integratore su consiglio medico e del farmacista di fiducia.

La necessità di fare chiarezza su quest'ormone e sulla controversia relativa ai valori soglia che definiscono un reale deficit ha spinto un gruppo di esperti dell'AME (Associazione Medici Endocrinologi) a pubblicare delle linee guida sulla gestione del deficit da vitamina D. L'interpretazione dei suoi valori varia a seconda dei diversi laboratori e soprattutto dei dettami delle differenti società mediche. Livelli da rivedere e da standardizzare perché, come spiega Roberto Cesareo, endocrinologo e primo firmatario del lavoro, la loro adozione "costituisce uno dei motivi per cui si dichiarano carenti di Vitamina D tanti soggetti che poi probabilmente non lo sono. Si è quindi ritenuto più opportuno definire ridotti i valori di vitamina D quando essi sono chiaramente al di sotto di 20 ng/dl. Con l'eccezione di quei soggetti osteoporotici o sotto terapia farmacologica ai quali si considera un limite minimo di 30 ng/dl".

Nonostante l'importanza di questa vitamina sia ormai così evidente e dichiarata da molti studi, buona parte della popolazione mondiale presenta un'allarmante carenza. Nei Paesi nordici si giustifica con la scarsa esposizione al sole. Eppure anche l'Italia, paese mediterraneo per eccellenza, è la prima in Europa a soffrirne. Secondo i dati della Società italiana di gastroreumatologia (Sigr), sarebbero ben 6 italiani su 10 ad avere un deficit. La carenza di vitamina D potrebbe avere diverse cause, anche se la più importante rimane, secondo gli esperti, la scarsa esposizione ai raggi solari.

**Vi ricordiamo che è possibile prenotare l'esame per scoprire lo stato di salute delle vostre ossa nella mattina di venerdì 5 ottobre.**



Alla sagra del Corzetto era presente anche lo stand della nostra Biblioteca comunale.

Un grazie a chi ci è venuto a trovare, contribuendo con dolci e compagnia.

Con le offerte ricevute acquireremo volumi di nuove edizioni, per arricchire il nostro patrimonio e ampliare il servizio ai cittadini.

## PROSSIMO APPUNTAMENTO PER I BAMBINI NEL MESE DI OTTOBRE CON LE LETTURE DI AUTUNNO.

### Sabato 20 e Sabato 27 ore 10.30

#### Biblioteca Eugenio Arecco

Via Roma 1  
15060 Pasturana  
Tel.014358171  
Email: biblioteca@comune.pasturana.al.it

#### Orario ESTIVO (01/06 - 31/10):

Martedì dalle 9.00 alle 12.00  
Sabato dalle 9.00 alle 12.00

**LO SAPEVATE CHE...( t'lu saivi che...)**



**CAMBIA LA  
RACCOLTA  
RIFIUTI.**

**AL CAMPO  
SPORTIVO  
RIUNIONE  
INFORMATIVA  
PARTECIPATA.**



**PASTURANA PRESENTE AD OGNI MANIFESTAZIONE**



**Studio Nutrizionistico G.S.**

**Biologi Nutrizionisti C.so Marengo 63/A—Novi Ligure (AL)  
Dr. Ginestri Massimo - Dr. Semino Matteo  
Cel. 3383621530 - Cel. 3477915007**

**presentando la tessera o ricevuta di iscrizione verrà applicato uno sconto del 10% sulle prestazioni erogate.**

consulenza ortopedica, fisiatrica, dietologica, ortopedia pediatrica

**CENTRO  
FISIOTERAPICO**



Novi Ligure Via Raggio 23  
Tel. 0143.744247

FISIOKINESITERAPIA  
MASSOTERAPIA/LINFODRENAGGIO  
TRAZIONI - LASERTERAPIA  
IONOFORESIS - ULTRASUONI  
TECARTERAPIA  
RIFLESSOLOGIA PLANTARE  
GINNASTICA POSTURALE  
TERAPIA ACUSCOPE  
ENDERMOLOGIE (LPG)

**Dal 1-01-2012 nuova importante Convenzione per gli iscritti alla Pro Loco. Presentando la tessera associativa al Centro Fisioterapico, Giuliana e Paola applicheranno uno sconto del 10% sul listino di tutte le prestazioni sanitarie.**