Napul'é

NOTIZIARIO DEI PENSIONATI UNICREDIT

Redatto, stampato e distribuito in proprio gratuitamente ed esclusivamente al personale in quiescenza

GRUPPO REGIONALE CAMPANIA

Il nostro indirizzo di posta elettronica unipensna@libero.it

NUMERO 19 - marzo 2021

Rubens Santoro - Palazzo Donn'Anna (1878)

UNIONE PENSIONATI UNICREDIT
CONSIGLIO REGIONALE CAMPANIA

Indirizzo: Via Santa Brigida, 24 – Napoli
Telefono: 081 19164979 – cellulare Belardo 3355921109
Mail: unipensna@libero.it
Orari apertura: mercoledì e venerdì dalle 10.30 alle 12.00

CONSIGLIO:

Presidente: Belardo Roberto

Vice Presidente: Marinelli Giuseppe

Vice Presidente: Langella Rosanna

Tesoriere: Ferrante Paolo

Consiglieri:

Camerlingo Maria Rosaria

Canale Sergio

De Candia Pietro

Gaudino Tullio

Gervasio Giulio

Manna Lucio

Soldaini Sandro

Supino Eduardo

Tozza Renato

Revisore dei Conti: Clemente Giuseppe

Presidente onorario: Di Giacomo Carmine

INFORMAZIONI UTILI

Unione Pensionati Unicredit: **www.unipens.org.**
unipens@pec.it

Dal sito si può accedere:

- **INPS**
- **UNICA**
- **PREVIMEDICAL**
- **AGENZIA DELLE ENTRATE**
- **FONDO PENSIONE UNICREDIT**

Fondo Pensione Unicredit: **www.fpensione.it**

- **e-mail:** **pensionfunds@unicredit.eu**
- **call center:** **0521 1916333**

Uni.C.A.: Sito internet: **https://www.unica.unicredit.it**

- **Call Center:** **02.94458503**
- **a tariffa agevolata solo da cell.** **199 285124**
- **e-mail:** **assistenza.unica@previmedical.it**
- **e-mail per i pensionati Unicredit** **polsanpen@unicredit.eu**
- **e-mail per gli esodati** **ucipolsan@unicredit.eu**

PREVIMEDICAL

Centrale Operativa: numero verde **(da tel. fisso): 800 901223**
(da cellulare): 199.285124
(da estero): 0039.0422 1744023

corrispondenza: **Casella Postale 142**
31021 MOGLIANO VENETO (TV)

Sito internet: **www.unica.previmedical.it**

oppure posta interna tramite UniCredit: presso CSU Bologna

Napul' è

IN QUESTO NUMERO

N.19 - MARZO 2021

SOMMARIO

Editoriale di Roberto Belardo PAG 5

Sul palcoscenico dell'Unione Pensionati di E. Supino PAG 7

Come si applicano i rendimenti della Sez. I di E. Supino PAG 10

Quante volte si ama nella vita di Peppe Marinelli PAG 12

Valutazioni e considerazioni oltre la siepe di Giovanni Parente PAG 14

Omaggio a Louise Gluck di Rosanna Langella PAG 16

Ma si può morire per amore di Peppe Marinelli PAG 17

Per non dimenticare di R. Belardo PAG 19

Notizie utili PAG 20

L'angolo della poesia PAG 22

Detti napoletani PAG 21

Eventi PAG 24

Test – Cosa sappiamo degli anziani PAG 25

In ricordo dei nostri defunti PAG 27

AIRC - La vitamina D PAG 29

Le risposte al test PAG 33

EDITORIALE

Care colleghe e cari colleghi,

come già a vostra conoscenza ho avuto il 4 novembre scorso l'onore e l'onere di essere eletto Presidente del gruppo Campania. Cercherò di essere all'altezza, certo ereditare questa delicata carica dopo Peppino Arnone per arrivare a Carmine Di Giacomo, Gaetano La Marca e per ultimo ma non ultimo Eduardo Supino non è un compito facile. Noi tutti andiamo incontro ad una stagione non facile per il futuro della nostra associazione, l'approvazione forzata dello statuto del Fondo Pensione Unicredit, avvenuta solo con la proroga della votazione del referendum, ha profondamente penalizzato noi pensionati, e ritengo più che mai che dobbiamo essere coesi per difendere i nostri diritti.

Parlare del nostro Fondo è come parlare di una storia infinita, non troviamo pace, è notizia di questi giorni la Covip, l'ente che sovraintende i fondi pensione ha respinto le modifiche inviate a dicembre scorso dal Fondo, questa decisione ha comportato un nuovo accordo tra le parti sociali che ovviamente dovrà essere autorizzato, certo è che il consiglio di amministrazione ha avuto uno schiaffo pesante.

E' mai possibile che le parti sociali, ovvero Banca e OOSS, possano raggiungere un accordo e il nostro fondo lo deve recepire? Come era possibile immaginare un cda di 18 + 12 consiglieri, inoltre non vorrei sbagliare ma queste proposte sono fuori termini ai sensi dello statuto.

E' previsto, per quello che si sa, un cda del Fondo per il 16 marzo e successivamente una Segreteria Nazionale a seguire per le opportune valutazioni.

Purtroppo causa questa pandemia si è trasportato nel 2021, l'avvio dell'offerta della capitalizzazione della rendita, come indicato nel Progetto di fusione, era l'integrazione dei Fondi italiani del Gruppo, si è conclusa a fine 2020. Per l'elaborazione delle offerte individuali è indispensabile inoltre la redazione del bilancio 2020, sia contabile che tecnico, che sì definirà entro marzo/aprile.

A seguire il Fondo procederà con i conteggi puntuali e la predisposizione delle relative lettere di offerta, che probabilmente riceveremo nel mese di maggio. Sarà opportuno anzi obbligatorio far seguire la campagna di capitalizzazione della rendita da un professionista di nostra fiducia.

E' bene tenere presente, che a seguito della presentazione delle candidature unitarie con le altre Unioni Pensionati del gruppo, per fortuna della nostra associazione il candidato da eleggere nel cda è Antonio Gatti. L'attuale situazione parte da lontano, in particolare non aver intrapreso nessuna azione per far modificare il decreto legislativo 252 del 2005 che disciplina le forme pensionistiche complementari che di fatto limitano la partecipazione nei fondi "pensioni" ai pensionati.

Gli errori più rilevanti sono di oggi, ovvero il mancato ricorso al TAR deciso a maggioranza dalla Segreteria Nazionale a maggio 2019 pur in presenza di un parere legale e senza aver convocato un Consiglio Nazionale straordinario per la ratifica, a cui bisogna anche ricordare che non è stata intrapresa nessuna azione per fronteggiare gli accordi tra le parti sociali, ovvero Banca e OOSS, che di fatto ci hanno esautorato.

E' d'obbligo fare qualche riflessione per un futuro diverso, nel 2017 a Venezia fu deliberato la costituzione di alcune commissioni che avrebbero dovuto aggiornare lo statuto e metterlo in linea con i tempi moderni e una diversa organizzazione che rispondesse alle esigenze della nostra categoria. A tutti è noto che tali commissioni sono fallite, non se ne è fatto nulla. C'è da domandarsi perché?

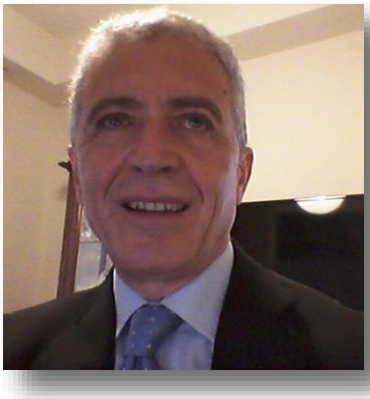
E' opportuno ricordare tutti gli articoli che ho scritto in argomento, marzo 2018, giugno 2018, giugno 2019, ottobre 2019, maggio 2020 e di recente ottobre 2020, e

ovviamente quelli scritti da La Marca e da Supino, come si dice “il peggior sordo non è quello che non sente ma quello che non vuole sentire.
Il Consiglio del Gruppo Campania ha scritto di recente anche una lettera a Pennarola e alla Segreteria Nazionale per avere riscontro a tutte le problematiche che ci riguardano ricevendo pur vero una risposta che in verità è una non risposta. Ritengo e credo di non sbagliare oggi più che mai devono avere un peso più forte i gruppi che sono i diretti rappresentanti degli associati che per prima hanno il polso delle esigenze dei colleghi, è necessario una circolazione di tutte le attività, di tutti i problemi emersi, nessuno deve tenerseli per se l’informativa è vitale.
Mi auguro che nessuno dica che la pandemia ha bloccato tutto, i problemi ci sono, c’erano e a Venezia era stata presa una decisione, perché non è stato fatto nulla, una risposta qualcheduno la dovrà dare, oggi le attività non si sono fermate, il mondo intero anche se con grandi difficoltà va avanti e la nostra associazione deve difendere le aspettative dei colleghi non è più tempo di soprassedere.
Credo di non sbagliare quando dico che è necessaria la rifondazione della nostra associazione la quale si deve riappropriare di quello spazio che le spetta per tutelare meglio i propri associati – ricordiamoci l’articolo 2 del nostro statuto - oggi è tempo di combattere, sono cambiati gli interlocutori della banca, il pensionato non viene più considerato un collega in pensione, ma un semplice cliente, non è più tempo dell’attesa.
Belardo

I faraglioni di Capri

I Faraglioni di Capri
I Faraglioni sono il simbolo di Capri. Sono tre enormi rocce incastonate nel mare blu a poche centinaia di metri dalla costa. Il più alto misura ben 109 metri.

Sul palcoscenico dell'Unione Pensionati
di Eduardo Supino



Non mi sento a mio agio quando, di questi tempi, con i Consiglieri del gruppo ci arrampichiamo sul palcoscenico dell'Unione e affrontiamo questioni che riguardano la vita associativa mentre il virus sfuggendo ad ogni misura di contrasto si sta nutrendo del nostro futuro costringendo il mondo a combattere un'emergenza sanitaria che non è finita, e ancora meno lo è quella economica e sociale. Ma poi penso che con l'operazione zainetto alle porte sia meglio impegnarsi fin d'ora nella programmazione della ripartenza, in modo da cercare di contribuire al nostro destino con la consapevolezza che tutto quello che eravamo capaci di esprimere nel pensare e nel fare, lo abbiamo fatto e pensato.

Pare che da qualche tempo in Segreteria si stia discutendo anche della capitalizzazione della rendita e in particolare si stia valutando l'opportunità di incaricare un consulente esterno a presenziare alla formazione dello zainetto. Forse se non si continuasse a tenere fuori dai lavori della Segreteria i Presidenti dei Gruppi Regionali, e in particolare quelli che non hanno un Segretario nazionale, saremmo in grado di dare notizie più certe. In ogni caso, vedremo dove si collocherà esattamente la voce di chi ci guida. E' stata una richiesta del Direttivo della Campania portata avanti a nome degli oltre cento soci che parteciparono all'Assemblea straordinaria nell'ottobre 2019 e che nella circostanza manifestarono il timore di una presunta arrendevolezza dell'Unione nei confronti di Unicredit. Era presente anche Gatti. I calcoli per formare lo zainetto saranno rivisti, e a preoccuparci sono in particolare: la necessità di avere chiarezza sui nuovi parametri numerici che entreranno nel calcolo, la certezza temporale dell'intero processo amministrativo (pagamento di tutte le tranche che si concorderanno) e la scarsa attitudine del nostro Fondo Pensioni ad affrontare un'operazione di tali dimensioni che non rientra tra le sue attività abituali. Per ora sappiamo che le lettere di offerta potranno essere

inviate dal Fondo non prima del mese di maggio. Per effettuare i conteggi è infatti fondamentale procedere alla redazione del bilancio 2020 sia contabile che tecnico.

Quanto all'attività associativa, assicuriamo il nostro impegno a percepire l'umore collettivo dei pensionati e dargli voce e forza. Come un amico discreto che non ti molla mai, staremo zitti solo quando saremo in grado di raccontare quello che abbiamo fatto e non quello che faremo. Oggi i nostri iscritti guardano a noi per essere rassicurati sull'operazione zainetto e non ci vorremmo scoprire improvvisamente nudi e mostrarci in preda all'ennesimo avvitamento interno che ci allontana dai problemi reali. Il recente invito del presidente Pennarola rivolto al nostro Gruppo di non andare in ordine sparso, lo accetto volentieri come accolgo il richiamo a contenere la spensierata elasticità del lessico campano quando ci si rivolge alla Segreteria Nazionale; ma serve anche l'impegno di tutti a non percepire sistematicamente in chiave di risentimento personale le questioni poste dal nostro direttivo, né considerarle come un artificio narrativo per indebolire l'esecutivo nazionale nel suo vertice. Mi dispiace evidenziarlo ma dopo la nostra lettera del 12 gennaio scorso è andato in scena il solito guazzabuglio irrisolto della democrazia interna, peraltro comune in tutte le associazioni di pensionati, che si priva della libertà del confronto a beneficio di una non giustificabile necessità del consenso che poi - detto tra noi - quando si forza, diventa più frutto dell'indifferenza che del consenso. C' è solo una cosa che di questi tempi più del virus fa male all'Unione: il protagonismo. Ma considerata l'età media di tutti noi è forse sbagliato anche stupirsi.

In questi ultimi anni ci siamo impegnati a far sparire dall'agenda del Gruppo Campania quell'atteggiamento professorale che ci era stata frettolosamente appiccicato addosso e che in una comunità di interessi comuni non è immaginabile avere. Ci siamo promessi attraverso la reale narrazione dei fatti di mandare all'esterno un messaggio di non eccessiva debolezza dell'Unione nella convinzione che se non ci impegniamo tutti a ritrovare quelle ragioni per stare insieme, resteranno solo le insofferenze personali a governarla. Non si è trattato di rinnegare il nostro passato ma di un ritorno al confronto in un momento di necessità per riconquistare i valori fondanti dell'Unione.

L'ultima operazione di apparente successo non ha offerto una visione di associazione condivisa e partecipata eppure nell'Unione si è fatto festa per un risultato raggiunto a malapena. Mi riferisco alla nomina della rappresentanza di Consiglieri e Delegati nel Fondo Pensione. Il recente accordo con le Associazioni di Pensionati di Banca di Roma, CariTorino e Cassa Marche per formare una lista unica, ha in un certo senso rivoluzionato le abitudini che se mantenute correggerebbero alcune debolezze strutturali dell'Unione. Potrebbero, infatti, rappresentare un buon punto di partenza per creare alleanze per strategie comuni. Che tradotto significa confrontarsi con gli altri spostando il terreno di gioco in un campo più largo dove riti e liturgie non sono ammesse e si avvii la discussione sul che fare.

Siamo lontani dalla nostra sede di Via Santa Brigida ormai da molti mesi e molte iniziative le abbiamo dovute mettere da parte per rispettare i divieti imposti dal prolungamento dei lockdown. Confinati nelle nostre case noi del direttivo abbiamo comunque fatto il possibile per non far mancare agli associati il nostro sostegno su problematiche relative al Fondo Pensione e a Uni.CA. Abbiamo fatto il possibile per tenerli informati su argomenti di interesse previdenziale e di assistenza sanitaria svolgendo un'azione in parallelo con quella della Segreteria Nazionale. Tutto questo lo abbiamo fatto e lo continueremo a fare per dare un segnale di speranza a quegli associati che faticavano e faticano a rimettersi in moto e per convincere noi

stessi che presto usciremo dalle sabbie mobili della pandemia e torneremo a salutarci come si conviene tra vecchi amici.
Unicredit con la sua attuale organizzazione sta mettendo sotto attacco i pensionati e sembra che l'Unione per timidezza fatichi a prenderne atto. Particolare attenzione meriterebbero le iniziative commerciali che sempre più spesso mettono i pensionati davanti a un prendere o lasciare. Ora che ci penso, sarebbe utile istituire un archivio per raccogliere le segnalazioni dei pensionati riferite a situazioni anomale e usarle in occasione di incontri con l'Azienda. Il disordine normativo consente alle aree commerciali territoriali di scegliere a piacimento la normativa da applicare provocando varietà e imprevedibilità anche per quelle situazioni regolate da accordi, lasciando frastornati, confusi e disorientati dal precario i pensionati che, indignati, talvolta indirizzano altrove le loro scelte con la convinzione di essere ormai vittime designate. Tutto ciò genera delusione che svaluta gli anni vissuti della vita lavorativa. Ricordo ancora la comunicazione del presidente Pennarola del 24 giugno 2020 che sull'argomento revisione delle condizioni dei mutui, invitava testualmente gli interessati a sentire "il proprio addetto alla clientela e chiedere la rinegoziazione delle condizioni e in caso di rifiuto di rivolgersi alla concorrenza". Deve essere stato duro per il presidente Pennarola scrivere quelle poche righe che quasi mettevano in un equilibrio precario settanta anni della sua fedeltà alla banca. Ma penso che per un presidente sia altrettanto imbarazzante constatare che è il singolo socio ad ottenere le migliori condizioni e non l'Unione come associazione. Ci sono poi altre forme di agevolazioni che ci rimandano ad un'area borderline e che se non affrontate in tempo, riemergeranno quando si realizzerà la zainettatura. Mi viene in mente la provvidenza ai dipendenti e pensionati portatori di grave handicap che non verrebbe più riconosciuta ai pensionati che accetteranno lo zainetto. E' una discriminazione già in essere nei confronti dei pensionati non percettori di rendita del Fondo che in questi anni non siamo riusciti ad eliminare. Penso che sia giunto il momento che si cominci a collaborare con tutte le rappresentanze dei pensionati delle Banche confluite in Unicredit per la soluzione di problemi comuni. Dobbiamo cominciare a ragionare su come riformare i rapporti con la banca senza limitarci a ricondurre a bonaria composizione questa o quella vicenda. Insomma, si deve cominciare a parlare e pensare in grande. Da soli non ce la possiamo fare. Mettiamo da parte quello specchio che continua a ripetere che i più belli siamo noi mentre i nostri volti mostrano rughe sempre più profonde. Il sipario sta lentamente calando sul palcoscenico dell'Unione e l'opera rischia di rimanere senza applausi.

Eduardo

PENSIONE INTEGRATIVA COME SI APPLICANO I RENDIMENTI DELLA SEZIONE I

Il Consiglio di Amministrazione del Fondo ha indetto **l'Assemblea Ordinaria degli Iscritti** per l'approvazione del bilancio 2020 e per la nomina dei componenti degli Organi Sociali: il 30 aprile 2021 in prima convocazione, e dal **17 maggio al 7 giugno 2021** per l'eventuale seconda convocazione. Si evidenzia che è in corso la procedura autorizzativa presso la COVIP delle modifiche statutarie deliberate dal CDA il 18 dicembre 2020 i cui esiti darebbero luogo a differenti modalità di consultazione elettorale per la nomina dei componenti degli altri Organi Sociali. Per saperne di più vi invito a consultare la new del 26 gennaio 2021 pubblicata sul sito del Fondo. Considerata la crisi economica esplosa lo scorso anno per effetto della pandemia, quasi sicuramente anche quest'anno ci chiederemo come mai di fronte ad un rendimento, anche se di poco positivo della Sezione I, si accompagnerà poi una diminuzione delle pensioni. Memore delle esperienze degli anni precedenti ho deciso di provare a facilitare, per chi ne avesse ancora bisogno, la comprensione del meccanismo che porta ad una diminuzione o un aumento della nostra rendita mensile.
Non occorre che vi ricordi che il rendimento della Sezione I deriva per il 26% dal rendimento degli immobili (dato bilancio 2019) e per il resto dalla componente titoli.
Solitamente a fine esercizio, il Fondo calcola, per la Sezione I, il rendimento degli immobili e quello della gestione finanziaria, sottrae i costi della gestione amministrativa e determina il "tasso di rendimento effettivo" della Sezione.
Tuttavia il dato in percentuale del rendimento incide sulle pensioni in maniera diversa. Di questo rendimento effettivo, infatti, viene considerato, ai fini del calcolo rivalutazione pensione solo per una parte, la così detta "aliquota di retrocessione" che oggi è del 80%.

Inoltre, poiché la pensione è calcolata tenendo conto di un rendimento futuro del patrimonio entra in scena il "tasso tecnico" che si deve detrarre dal rendimento retrocesso. Il valore del tasso tecnico attuale è fissato per statuto in 3,5 punti percentuali.

Azzardo qualche esempio molto scolastico per chiarire a voi e a me i concetti appena espressi.

- Ipotizziamo un tasso di rendimento effettivo della Sezione I del 5%; percentuale di retrocessione 80% = rendimento retrocesso 4%; meno tasso tecnico 3,5% = margine per rivalutazione della pensione: 0,5%.

- Ipotizziamo poi un tasso di rendimento effettivo della Sezione I del 4%; percentuale di retrocessione 80% = rendimento retrocesso 3,20%; meno tasso tecnico 3,5% = - 0,30 tasso negativo che comporterà una diminuzione delle pensioni pur avendo la Sezione I conseguito un utile.
  Sulla base dei risultati della descritta gestione, il Consiglio di Amministrazione effettua le integrazioni a conguaglio, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo rispetto a quello di riferimento.

Spero di essere stato utile.

Eduardo Supino

Parco della Reggia di Caserta

Reggia di Caserta
La Reggia di Caserta è la residenza reale più grande al mondo. Fu fatta costruire dal re di Napoli, Carlo di Borbone. La reggia è stata definita l'ultima grande realizzazione del Barocco italiano, con le sue 1.200 stanze

il Sentiero degli Dei

Quante volte si ama nella vita?
di Giuseppe Marinelli

Quante volte si ama nella vita?

Una ricerca rivela che le donne si innamorano una sola volta nella vita mentre gli uomini fino a cinque.

E quante volte sono storie vere e non sono illusioni, illusioni di amore, di essere amati, per poi perdersi. ... e dopo, quando il tempo passa, non ricordarsi più cosa ci aveva fatto innamorare proprio di lei..

Io sono un infelice sentimentalone, ho bisogno di grandi emozioni, di adrenalina che scorre nelle vene, di cuore che batte e calore sulla pelle.

Ho avuto amori platonici e infantili. Ho avuto amori tenebrosi e strani, durati lo spazio di una canzone.

Ho avuto amori estivi, anche se non sapevamo cos'era l'amore.

Ma che importa, a 16 anni era bello anche solo stare stretti e abbracciati per ore sotto il sole di Agosto e nulla più. Poi sono arrivati gli Amori, quelli con la A maiuscola, adulti, importanti, complicati ... dolorosi! Gli amori importanti sono sempre dolorosi. Quelli che quando li vivi vorresti fermare il tempo. ... la guardi, e pensi "se finirà io ci morirò"!!!

Invece poi finisce, si, ma non muori. Ma un pezzettino di te resta in ogni amore finito, in ogni parola detta e poi negata, in ogni incomprensione. Restano i ricordi, la rabbia, il dolore. E il senso di vuoto, quella cosa terribile che quando perdi la persona che ami, ti fa sparire di colpo tutti i colori del mondo, tutti i progetti fatti insieme,

Rimane solo cenere e silenzio, tutto ti appare grigio, difficile, faticoso. Ovattato. Solo il tuo dolore urla, ma dentro di te. Nessuno lo sente. Nessuno può fare niente per te. Lei se n'è andata, senza voltarsi indietro.

Nella mia vita le donne che ho scelto avevano sempre qualcosa di più importante di me. Avevano sempre un motivo valido per andarsene. Anche se a volte me ne sono andato io, certo. A volte ero li con loro ma non c`ero già più. Avrò anche io fatto soffrire qualcuno, senza rendermene conto fino in fondo. Quante volte ci si innamora? Dipende. Ma io inizio a essere stanco di abbandoni, di bugie, di parole taciute, di lontananza. Vorrei una vita nuova, allegra, felice e piena di fiducia. Un nuovo inizio, importante, ma che non mi faccia male.

Vorrei un'esistenza viva e reale che cresca sicura e sana, cui dedicarmi ogni giorno come ogni mattina, quando mi sveglio e preparo il caffè ... Ma forse ormai è tardi, è notte fonda. Vado a dormire! Forse un giorno troverò quello che cerco. E so che sarà tutto diverso. Passeranno le paure, le tristezze, i dubbi.

E ... Sarà solo amore

Peppe

***

8 marzo Festa della donna ovvero "Giornata internazionale della donna "

Auguri alle nostre stupende donne!

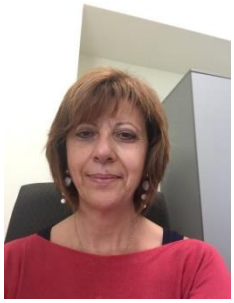
VALUTAZIONI E CONSIDERAZIONI CON UN BREVE SGUARDO "OLTRE LA SIEPE"
di Giovanni Parente

Ho tempo per valutare e considerare il futuro che si prepara dopo questa pandemia, sperando che passi al più presto e nello stesso tempo valuto e considero quello che oggi avviene per fronteggiarla anche politicamente.
Mi viene in mente che l'Italia ha una Costituzione che tutti i grandi uomini di cultura reputano eccezionale tanto che molti stati l'hanno presa ad esempio per scrivere la loro. Ora, io mi domando perché per fronteggiare l'attuale situazione pandemica, abbiamo dovuto affidare gli atti di governo prima nelle mani di Giuseppe Conte, che secondo la mia opinione ha operato bene e poi per un disaccordo politico, visto che non c'era alternativa, abbiamo messo tutto nelle mani del Prof. Draghi che senz'altro è uomo di grande levatura politica e grandi capacità tecniche, per poi chiedersi dove sono i nostri partiti e uomini di governo da noi eletti che compongono il Parlamento?
Auguro al Prof. Draghi di riuscire se non in tutto, almeno in parte, a portare la nostra Italia fuori dal …"pantano" anche (come ben sappiamo) con l'aiuto dei fondi europei, pantano che non è solo politico.
Però responsabilità che hanno causato dissesti in tanti settori della nostra società ce ne sono e ne voglio ricordare alcune, che potrebbe far bene.
Oggi, guardando al passato, vedo un popolo che in silenzio accetta inconsapevolmente tutto il bailamme a livello parlamentare. Formazioni di Ministeri affidati a persone elette senza una minima esperienza sul loro mandato, parlamentari che passano da un partito all'altro tradendo l'elettorato.
Alcuni danni che abbiamo subito, li voglio riportare.
La nostra scuola, specialmente quella dell'obbligo (dai 6 ai 16 anni) risente carenze enormi, avvertite in modo molto più significativo nei quartieri dove il degrado è più forte. Abbiamo una defezione numerosa della scuola che deve farci preoccupare. È vero che la sociologia è attiva in questo campo, ma il problema è di difficile soluzione. Il domani di questi ragazzi lo lascio immaginare. Per quanto riguarda la sanità, anche in questo settore abbiamo avuto una gestione che si riflette negativamente sull'attuale situazione. Accenno alla chiusura di strutture ospedaliere in molte zone, alla chiusura o ridimensionamento di soccorsi sanitari nei piccoli centri, inutile dilungarsi, tutto per favorire il settore sanitario privato.

In Italia si contano quasi 100.000 morti per il Covid. La giustificazione dalla bocca di quasi tutti i benpensanti è che in larga parte sono dovuti all'età (molti anziani) e a malattie pregresse. Tutte parole per rassicurare. In Italia tutto finisce a "tarallucci e vino". Di quello che succede in negativo, nessuno è responsabile. Un'altra considerazione che mi viene spontanea riguarda il sistema televisivo. Mediaset, è facile dire, propone programmi che per la maggior parte sono concepiti per un consumismo sfrenato e quindi li lasciamo a quell'uditorio che non ha interesse a capire e progredire. Negli ultimi tempi, la Rai non è molto diversa, perché vedo che dopo una pubblicità manda in onda programmi di evasione anch'essi scadenti. Ovvio, con l'eccezione di alcuni canali. È bene sapere che nel nostro Bel Paese dilaga e impera una costante negativa, senza la quale molte iniziative pubbliche potrebbero andare in porto con ben altre soluzioni: "Il Nepotismo", nepotismo dilagante in tutti i settori della vita pubblica. Nella televisione Rai, vedo opinionisti "ammaestrati", scrittori che pubblicizzano i loro libri in TV appoggiandosi ad amici che hanno notorietà presso il pubblico. È certo che eliminare certi mali che hanno radici profonde nella nostra vita pubblica non è facile, ma dobbiamo riuscirci e recuperare con più informazioni sull'amministrazione pubblica e più partecipazione ed impegno da parte di tutti. Il nostro paese è pieno di ragazze e ragazzi con ideali appassionati a temi sociali e ambientali con grande voglia di cambiare in meglio la nostra società. Per questo chiamo a viva voce la ragazza svedese Greta Thunberg e i ragazzi delle "Sardine". Questi ragazzi non devono temere e a loro dobbiamo offrire larghi spazi anche attraverso i mezzi d'informazione.
A tutti un caro saluto.

Giovanni

La Redazione di Napul'è augura ai suoi lettori Buona Pasqua!



Omaggio a Louise Glück "Voce poetica che rende universali» di Rosanna Langella

Nel 2020 il coronavirus ci ha quasi chiusi in casa. Fuori era primavera, non l'abbiamo quasi vissuta. Poi, d'estate, abbiamo ripreso a uscire, con timore misto a desiderio di stare all' aria aperta. Poi è arrivato l'autunno, poi l'inverno con i suoi piccoli lockdown. Abbiamo vissuto un anno quasi diviso a metà: da una parte un mondo quasi raggelato e dall'altra il risveglio della vita.

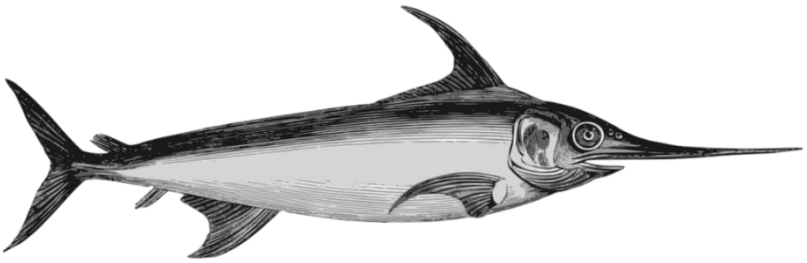
Il mito che spiega il ciclo delle stagioni è al centro delle opere di Louise Glück, premio Nobel per la letteratura 2020. Nelle sue opere è descritto lo scontro tra caducità umana e ciclicità della natura, e ancora Louise canta l'unione mistica tra una donna e il suo giardino, dove i fiori parlano con lei e lei parla con Dio, nel confronto tra bene e male, morte e rinascita.

Dedicata a tutte le donne, ai loro pensieri, ai loro desideri.

"Nostos" di Louise Glück

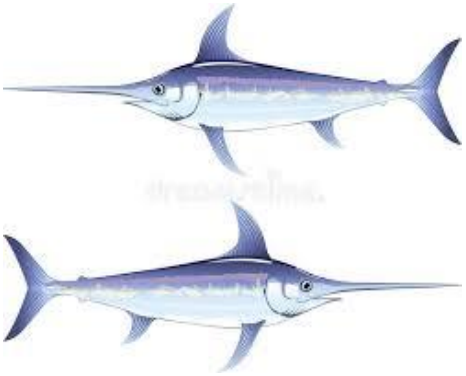
C'era un melo nel cortile –
saranno forse
quarant'anni fa – dietro,
solo prati. Ciuffi
di croco nell'erba umida.
Stavo a quella finestra:
fine aprile. Fiori di primavera
nel cortile del vicino.
Quante volte, davvero, l'albero
è fiorito nel giorno del mio compleanno,
il giorno esatto, non
prima, non dopo? L'immutabile al posto
di ciò che si muove, di ciò che evolve.
L'immagine al posto
della terra inarrestabile. Che cosa
so di questo luogo,
il ruolo dell'albero per decenni
preso da un bonsai, voci
che vengono dai campi da tennis –
Terreni. L'odore dell'erba alta, tagliata di fresco.
Quello che uno si aspetta da un poeta lirico.
Guardiamo il mondo una volta, da piccoli.
Il resto è memoria.
Rosanna

MA ... SI PUO' MORIRE PER AMORE?
di Giuseppe Marinelli



Questa è la storia di un pesce spada.

Dda'è, dda'è, Lu vitti, lu vitti, lu vitti,
Piglia la fiocina, Uccidilu, uccidilu, ahhh!
E pigliaru la fimminedda, drittu drittu 'n tra lu cori,
E chiangia di duluri. Ahai ahai ai.
E la varca la strascinava E lu sangu ci curriva,
E lu masculu chiangiva, Ahai ahai ai.
E lu masculu paria 'mpazzutu, Cci dicia:
"Bedda mia nun chiangiri, bedda mia nun chiangiri
Dimmi a tia chi haiu afari".
Rispunnia la fimminedda, cu nu filu, filu e vuci:
"Scappa, scappa amuri miu, Ca sinnò t'accidinu!"
No, no, no, no, no, Amuri miu,
Si tu mori vogliu muriri 'Nsemi a tia,
si tu' mori amuri miu Vogliu muriri.
Cu un sartu si truvau cu issa
Cucchiu cucchiu, cori a cori
E accussì finiu l'amuri di du' pisci sfurtunati.
!Chist'è na storia ... D'un pisci spada.
Storia d'amuri



.E' la tragica storia di una coppia di pesci spada. La femmina è stata catturata durante la mattanza ed esorta il compagno a salvarsi, ma il pesce si lascia catturare per poter morire con lei. Perché? Per amore, si per amore!
Il pesce spada, detto anche pesce "cavaliere", non solo per la sua potente spada,per la fierezza nel combattimento e nella lotta, ma anche per il grande amore che lo unisca alla sua consorte.
Monogami, vivono tutta la vita insieme ad una unica compagna.

Quando questa viene arpionata, il maschio impazzisce letteralmente dal dolore e insegue la barca assassina, nuotando con il capo fuori dai flutti, quasi volesse implorare di essere ucciso allo stesso modo. Che grande dimostrazione d'amore!!! Lui muore per amore! Allora d'amore si può morire?
Ora vi racconto un'altra storia:
A Londra c'è una donna che si reca ogni giorno dentro la metropolitana e resta seduta

sulla banchina solo per ascoltare l'annuncio registrato dal marito nel lontano 1950. Margaret Mc Collum dopo che è morto il suo Oswald , si siede sulla panchina e aspetta di sentire quella registrazione divenuta uno dei più celebri "Mind the gap" di Londra. Nel 2003 Oswald è morto lasciando un grande vuoto nel cuore di Margaret. Così da quel momento Margaret ha trovato il solo modo di sentire la sua presenza più vicina.
Ma da un giorno all'altro, dopo oltre mezzo secolo, quella voce viene sostituita da una fredda e vuota registrazione elettronica. Presa dallo sconforto Margaret fa richiesta di quel nastro all'azienda dei trasporti della metropolitana londinese, per continuare ad ascoltare la voce di suo marito, a casa sua. Ma, venuta a conoscenza dell'emozionante storia, l'azienda decide di ripristinare l'annuncio nell'unica fermata in prossimità della casa dove vive la donna. Stavolta Lei non muore. Vive il resto della vita di quel lontano ricordo che è/era la voce di suo marito. Anche questo è amore. Più umano, meno istintivo, ma sempre amore. Allora l'amore eterno esiste davvero?
Due storie diverse: l'animale che ama per istinto e per quell'istinto perde la vita, e l'essere umano, che, anche se nel dolore, opta per la vita, triste, tribolata, ma vita.
Lucio Battisti. Il grande cantante sentenziava che non si muore per amore, anche se poi il resto del testo faceva capire che in realtà, in una situazione simile, non è che uno se la passi comunque molto bene. Certo, però che di dolore si può impazzire, e quando la sofferenza monta dentro il cervello...insomma, accade che il cervello non ha più il controllo sulle sue azioni,sul suo comportamento, e viaggia verso la tragedia.
L'ho visto accadere mille volte. Ma allora ... si può morire per amore?
Per me: ... si può amare da morire, ma morire d'amore NO!
peppe

Positano

Per non dimenticare
di Roberto Belardo

Covid oltre 100 mila morti in Italia, il lutto di una nazione

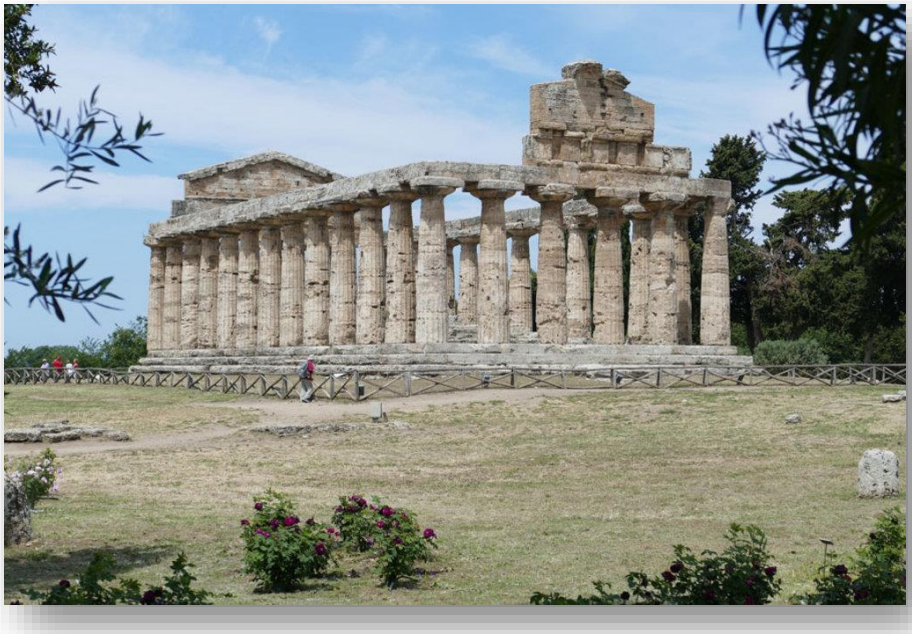
Il lavoro e il sacrificio di migliaia di medici e infermieri è stato troppo spesso vanificato dall'inadeguatezza delle classi dirigenti. A noi non resta che piangere i personaggi pubblici e l'esercito degli sconosciuti. Forse servirà per loro un luogo del ricordo.

Questo numero rotondo e terribile, 100 mila, adesso li abbraccia tutti, ma loro non erano un numero: loro erano persone. Tante ne sono morte di Covid-19 in Italia in poco più di un anno, 100 mila uomini e donne e non solo anziani resi più fragili da altre malattie. Ne ricordiamo alcuni per ricordarli tutti: i medici, gli infermieri che sono i veri eroi, i poveri ricoverati nelle Rsa, i farmacisti, i sacerdoti e le suore, i volontari, i poliziotti, la gente comune. La memoria torna alle province più colpite, a quelle bare sui camion dell'Esercito. La prima e la seconda ondata, poi la terza. L'illusione e la lenta battaglia dei vaccini, ma sempre con quel numero a crescere ogni giorno fino ad arrivare alla soglia terribile: 100 mila. Ma nessuno è andato perduto, e per tutti una carezza.

Centomila morti sono centomila tragedie. Di fronte a qualcosa di totalmente inatteso e inedito come una pandemia, almeno nell'arco delle nostre vite, noi italiani abbiamo reagito a volte in modi opposti. A lungo è prevalsa una tendenza a sottovalutare, a sminuire, se non proprio a negare.

E' opportuno ricordare che la pandemia ci ha portato via non solo familiari, amici ma anche persone dell'arte, della cultura, della musica, dello sport a cui eravamo legati e ci hanno accompagnato, illuminato e rallegrato durante la nostra vita, non è possibile elencarli tutti ma desidero ricordarli alcuni: Franco Marini, Ennio Morricone Franca Valeri Paolo Rossi, Maradona, Giampaolo Pansa, Flavio Bucci, Gianni Mura, Giulietto Chiesa, Ezio Bosso, Roberto Gervasio, Gianrico Tedesco, Sergio Zavoli, Cesare Romiti, Rossana Rossanda, Sean Connery e il grande Gigi Proietti

Uno dei templi di Paestum



NOTIZIE UTILI

UNICA

Processo dei reclami: le nuove regole

Informiamo gli associati che, a decorrere dal prossimo **1° marzo**, entreranno in vigore nuove regole per l'eventuale proposizione dei reclami, in considerazione sia di previsioni dispositive in ambito assicurativo, sia della tipologia e delle tematiche dei reclami stessi.

Sinora, per tutte le prestazioni sanitarie garantite da Uni.C.A. tramite polizza assicurativa era attivabile un duplice iter:

a) reclamo interno di Uni.C.A., di 1° e 2° livello, disciplinato da Regolamento deliberato dal Consiglio di Amministrazione di Uni.C.A.;

b) reclamo assicurativo, disciplinato dal regolamento 24 IVASS del 19/5/2008.

Con la decorrenza sopra indicata, per tutti i reclami relativi a prestazioni garantite tramite polizza assicurativa non sarà più attivabile la procedura di reclamo interno di cui al punto a), ma potrà essere attivata soltanto la procedura di reclamo assicurativo cui al punto b).

Tuttavia, in ottica di tutela degli interessi degli associati e per un costante monitoraggio del livello di servizio da parte dell'Associazione, in caso di esito insoddisfacente o risposta tardiva al reclamo assicurativo da parte della Compagnia di assicurazione, l'associato può, a sua discrezione, inoltrare segnalazione e richiesta di parere ad Uni.C.A.

Per tutte le altre prestazioni non garantite da polizza assicurativa (es. cure dentarie gestite da AON/Pronto Care, etc.) oppure per gli aspetti relativi al rapporto associativo, viene invece confermata la procedura di reclamo interno di Uni.C.A., in quanto il reclamo assicurativo non è attivabile.

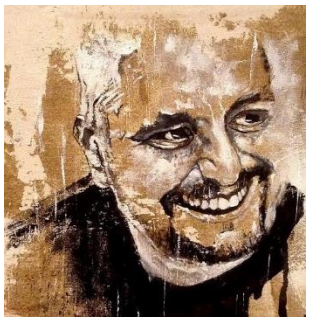
Nel prospetto è rappresentato il riepilogo delle singole procedure di reclamo attivabili in relazione al tipo ed oggetto di contestazione.

UniCA Processo Reclami 03 2021.pdf (PDF)

CERTIFICAZIONE UNICA CUD 2021

Le Certificazioni Uniche relative alle pensioni erogate dal Fondo Pensione Unicredit nel corso del 2020, incluse quelle relative ai Fondi trasferiti nel corso dello stesso anno e dal primo gennaio 2021, sono pubblicate nell'area riservata, per le sezioni per cui è attiva, alla quale si consiglia vivamente di accedere quale mezzo più veloce e semplice per acquisire il documento. Sono inoltre in corso di recapito via posta al domicilio comunicato al Fondo.

L'ANGOLO DELLA POESIA



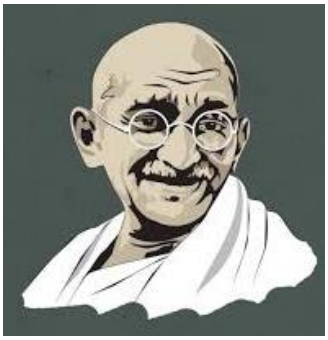
Napule è

Napule è mille culure
Napule è mille paure
Napule è a voce de' criature
Che saglie chianu chianu
E tu sai ca' nun si sulo

Napule è nu sole amaro
Napule è addore e' mare
Napule è na' carta sporca
E nisciuno se ne importa
E ognuno aspetta a' sciorta

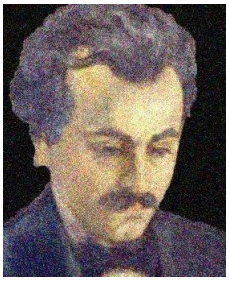
Napule è na' camminata
Int' e viche miezo all'ate
Napule è tutto nu suonno
E a' sape tutto o' munno
Ma nun sanno a' verità.

Napule è mille culure
...Napule è mille paure
Napule è nu sole amaro
...Napule è addore e' mare
Napule è na' carta sporca
...E nisciuno se ne importa
Napule è na' camminata
..Int' e viche miezo all'ate
Napule è mille culure
..Napule è mille culure
Napule è nu sole amaro
...Napule è addore e' mare
Napule è
Pino Daniele



Prendi un sorriso,
Regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole,
Fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fai bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
Posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio,
Mettilo nell'animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita,
Raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza
E vivi nella sua luce.
Prendi la bontà
E donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore
e fallo conoscere al mondo.
(Mahatma Gandhi)

L'uomo è irragionevole, illogico, egocentrico
NON IMPORTA, AMALO
Se fai il bene, ti attribuiranno secondi fini egoistici
NON IMPORTA, FA' IL BENE.
Se realizzi i tuoi obiettivi, troverai falsi amici e veri nemici
NON IMPORTA REALIZZALI.
Il bene che fai verrà domani dimenticato.
NON IMPORTA FA' IL BENE
L'onestà e la sincerità ti rendono vulnerabile
NON IMPORTA SII FRANCO E ONESTO.
Dà al mondo il meglio di te, e ti prenderanno a calci.
NON IMPORTA, DA' IL MEGLIO DI TE.
(Madre Teresa di Calcutta)



I figli

I tuoi figli non sono figli tuoi.
Sono i figli e le figlie della vita stessa.
Tu li metti al mondo ma non li crei.
Sono vicini a te, ma non sono cosa tua.
Puoi dar loro tutto il tuo amore,
ma non le tue idee.
Perché loro hanno le proprie idee.
Tu puoi dare dimora al loro corpo,
non alla loro anima.
Perché la loro anima abita nella casa dell'avvenire,
dove a te non è dato di entrare,
neppure col sogno.
Puoi cercare di somigliare a loro
ma non volere che essi somiglino a te.
Perché la vita non ritorna indietro,
e non si ferma a ieri.
Tu sei l'arco che lancia i figli verso il domani.
(Khalil Gibran)

E la gente rimase a casa…

E la gente rimase a casa
e lesse libri e ascoltò
e si riposò e fece esercizi
e fece arte e giocò
e imparò nuovi modi di essere
e si fermò
e ascoltò più in profondità
qualcuno meditava
qualcuno pregava
qualcuno ballava
qualcuno incontrò la propria ombra
e la gente cominciò a pensare in modo differente
e la gente guarì.
E nell'assenza di gente che viveva
in modi ignoranti pericolosi senza senso e senza cuore, anche la terra cominciò a guarire
e quando il pericolo finì
e la gente si ritrovò
si addolorarono per i morti
e fecero nuove scelte
e sognarono nuove visioni
e crearono nuovi modi di vivere
e guarirono completamente la terra
così come erano guariti loro.
(Kathleen O'Meara)

Se saprai starmi vicino

Se saprai starmi vicino,
e potremo essere diversi,
se il sole illuminerà entrambi
senza che le nostre ombre
si sovrappongano,
se riusciremo ad essere
"noi" in mezzo al mondo
e insieme al mondo, piangere, ridere, vivere.
Se ogni giorno sarà scoprire quello che siamo
e non il ricordo di come eravamo,
se sapremo darci l'un l'altro
senza sapere chi sarà il primo e chi l'ultimo
se il tuo corpo canterà con il mio perché
insieme è gioia…
Allora sarà amore
e non sarà stato vano aspettarsi tanto.
(Pablo Neruda)

"Ho bisogno di sentimenti"

Io non ho bisogno di denaro.
Ho bisogno di sentimenti,
di parole, di parole scelte sapientemente,
di fiori detti pensieri,
di rose dette presenze,
di sogni che abitino gli alberi,
di canzoni che facciano danzare le statue,
di stelle che mormorino all' orecchio degli amanti.
Ho bisogno di poesia,
questa magia che brucia la pesantezza delle parole,
che risveglia le emozioni e dà colori nuovi.
La mia poesia è alacre come il fuoco
trascorre tra le mie dita come un rosario
Non prego perché sono un poeta della sventura
che tace, a volte, le doglie di un parto dentro le ore,
sono il poeta che grida e che gioca con le sue grida,
sono il poeta che canta e non trova parole,
sono la paglia arida sopra cui batte il suono,
sono la ninna nanna che fa piangere i figli,
sono la vanagloria che si lascia cadere,
il manto di metallo di una lunga preghiera
del passato cordoglio che non vede la luce.
Alda Merini

‘**A capa ‘e l’ommo è na sfoglia ‘e cepolla.** Il cervello è come una sfoglia di cipolla. *Quando una persona perde la testa e compie un gesto sconsiderato. Indica la facilità con la quale in una situazione particolare anche il più pacifico degli uomini può avere delle reazioni incontrollate.*

‘**A carne asotte e ‘e maccarune ‘a ‘coppa.** La carne sotto e i maccheroni sopra. *Un capovolgimento dei meriti dei più validi a vantaggio degli stupidi*

’A maronna t’accumpagna. Che la Madonna ti accompagni. *Frase divenuta ancor più celebre dopo che il cardinale Sepe la utilizzò in occasione della sesta edizione della campagna di sensibilizzazione sulla sicurezza stradale: “A Maronna t’accumpagna… ma chi guida sei tu!”. Cioè la protezione della Madonna potrebbe non bastare quando l’imprudenza diventa eccessiva. In generale l’augurio che si rivolge a chi si mette in viaggio o si appresta ad una nuova avventura.*

Bell’e bbuono. All’improvviso. *La rottura di un equilibrio. Quando tutto sembrava andare bene, di colpo scoppia l’imprevisto.*

Buono sì, ma fesso no. Sono buono, ma non fesso. *Avvertimento a chi sta confondendo la disponibilità per stupidità. Di solito chi lo dice è arrivato all’esasperazione dopo essere stato beffato più volte.*

Ccà sotto non ce chiove. Qui sotto non ci piove. *La frase è accompagnata dal gesto del dito indice puntato sotto il palmo della mano che funge da tettoia. Una minaccia nemmeno tanto velata che il torto subito non verrà dimenticato e sarà vendicato anche a distanza di anni. Comunque non si riferisce a vendette sanguinarie ma solo di risposte in tema a comportamenti deplorevoli di cui si è rimasti vittima.*

Chi m’a cecato? Chi mi ha accecato. *Ma chi me l’ha fatto fare di impelagarmi in questa situazione? Come ho fatto ad essere così cieco da non accorgermi del guaio in cui mi stavo cacciando?*

Chiste è u paese ’i Mastu Rafele. Questo è il paese di Mastro Raffaele. *Luogo dove ognuno fa il comodo suo e il caos regna sovrano.*

EVENTI

Spazio riservato alla pubblicazione di eventi che hanno interessato la nostra vita e che ci fa piacere condividere con i soci/colleghi (compleanni, anniversari di matrimonio, nascite, battesimi, cresime, matrimoni, affermazioni varie, lauree ecc.).

Ai Soci che hanno festeggiato o che festeggeranno l'anniversario del compleanno nel periodo gennaio / marzo 2021 a gran voce diciamo:

AUGURI… AUGURI… AUGURI… AUGURI

Buon compleanno!

GENNAIO 2021

Antonio Coda, Concetta Cuozzo, Salvatore Iovinella, Luigi Ricciardiello, Ferdinando Fraterno, Anna Maria Talotti, Guglielmo Calandra, Antonio Tempesta, Saverio Saporito, Ernesto Esposito, Franca Ioris, Attilio Mazzon, Giovanni Cimmino, Bruno Napolitano, Ada Maria Viglione, Immacolata Marino, Bruno Falanga, Domenico Bottino, Vincenzo Savastano, Gaspare Cardone, Sergio Sirabella, Renato Stanislao, Salvatore Alvino, Domenico Belsino, Beatrice Fabiani, Pasquale Napoli, Alfredo Brizzi, Mario Matonti, Rosanna Sarli, Girolama Criscuolo, Addolorata Salomone, Marisa Iulianello.

FEBBRAIO 2021

Rosanna Buonomo, Pasquale D'Amato, Loredana Orsini, Giovanna Terracciano, Antonio Affabile, Concetta Franzoni, Salvatore Vitagliano, Pasquale Capozzi, Bruno Izzo, Claudio De Mathais, Bruno Farina, Enrico Diliberto, Angelo Zarrilli, Antonino Pisani, AnnaMaria Carossini, Elena Cuofano, Mario Lucarelli, Sergio Graziano, Mario Belperio, Vincenza Del Rio, Luciano Peccarino, Ferdinando Spirito, Maria Rosaria Camerlingo, Sergio Canale.

MARZO 2021

Vincenzo Esposito, Pasquale Roncagli, Antonio Giugliano, Umberto Capoccia, Domenico Cerciello, Giovanni Parente, Gianfranco Catalano, Enrico Pollio, Sergio Cappiello, Vincenzo Sansone, Vincenza Colucci, Corrado Coppola, Salvatore Barrella, Giovanni Quinto, Camillo Cirillo, Lucio Manna, Maurizio Rolando, Gabriella Vittoria, Felice Pesante, Gennaro Sparano, Filomena Napolitano, Felice Pirozzi, Sandro Spiezia, Stefania Di Mare.

TEST

A cura di Eduardo Supino (Fonte: Selezione dal Reader's Digest)

Molto spesso le idee che si abbiamo sulle persone anziane sono errate. Ciò, in parte riflette credenze vecchie e contraddittorie che si basano su concezioni filosofiche più che su dati scientifici. Per esempio, Aristotele sosteneva che la mente non cambia col passare degli anni, mentre secondo il poeta latino Lucrezio il tempo fa vacillare l'intelletto; tale diversità di idee si è protratta fino ai giorni nostri e senza tenere conto di quanto biologia, medicina e psicologia venivano dimostrando con rigore sperimentale. L'americano Edmure Palmore ha elaborato la semplice prova seguente per vedere che cosa sappiamo dell'età avanzata. Le soluzioni al test le troverete nell'ultima pagina.

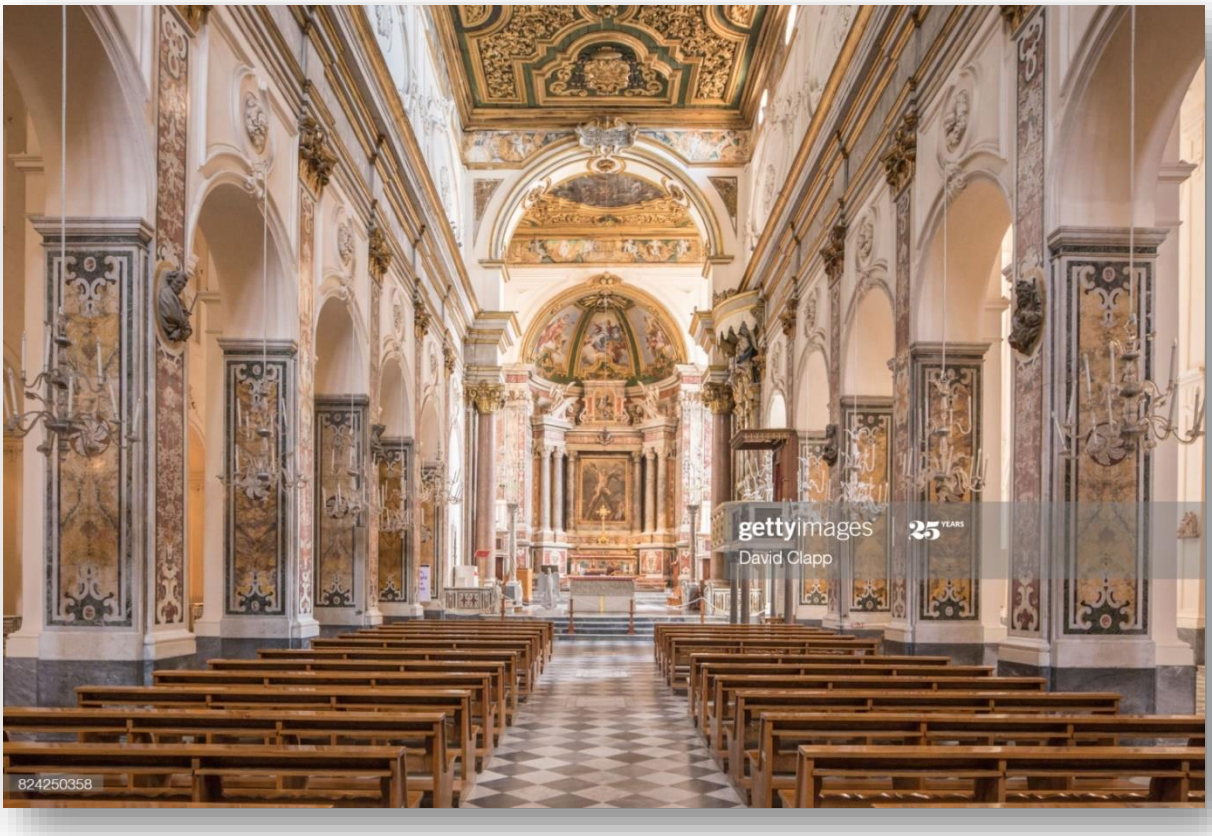
Cosa sappiamo degli anziani?	Vero	Falso
1. Le persone anziane (oltre i 65 anni) dimostrano, per lo più, segni di decadimento (scarsa memoria o deficit intellettivi).	----------	----------
2. Con la vecchiaia i sensi tendono ad indebolirsi.	----------	----------
3. La maggior parte delle persone anziane non ha interesse per i rapporti sessuali o non è in grado di averne.	----------	----------
4. Con la vecchiaia la capacità polmonare tende a diminuire.	----------	----------
5. La maggioranza delle persone anziane è triste per gran parte del tempo.	---------	----------
6. Con la vecchiaia la forza fisica tende a declinare	---------	----------
7. Almeno un decimo degli anziani vive in istituzioni (case di riposo, pensionati, ospedali).	----------	----------
8. Gli automobilisti anziani hanno, in media, un numero		

di incidenti minore degli automobilisti più giovani.	----------	----------
9. La maggior parte dei lavoratori anziani non riesce a lavorare efficientemente come i giovani.	----------	----------
10. Circa l'80% degli anziani ha una salute tale da poter portare avanti le attività usuali.	----------	----------
11. Gli anziani, nella maggioranza, sono incapaci di cambiare abitudini.	----------	----------
12. Generalmente gli anziani ci mettono più tempo per imparare qualcosa.	----------	----------
13. Per la maggioranza degli anziani è pressochè impossibile imparare cose nuove.	----------	----------
14. Il tempo di reazione della maggioranza degli anziani tende ad essere più lento che nei giovani.	----------	----------
15. In genere quasi tutti gli anziani si assomigliano.	----------	----------
16. La maggioranza degli anziani si annoia raramente.	----------	----------
17. In maggioranza gli anziani sono solitari e isolati.	----------	----------
18. I lavoratori anziani hanno meno incidenti di quelli giovani.	----------	----------
19. Più del 15% della popolazione è costituita da individui oltre i 65 anni.	----------	----------
20. Il più delle volte i medici danno poca importanza agli anziani.	----------	----------
21. Nel 2025, la salute e lo stato economico degli anziani saranno probabilmente circa uguali a oggi.	----------	----------
22. La maggioranza degli anziani continua a lavorare o vorrebbe avere qualche lavoro (compresi i lavori domestici o un lavoro non retribuito).	----------	---------
23. Invecchiando, le persone tendono a farsi più religiose.	----------	----------
24. La maggioranza degli anziani si arrabbia difficilmente.	----------	---------

SANTA MESSA IN MEMORIA DEI DEFUNTI

Lo scorso anno, causa il perdurare dell'emergenza Covid, non è stato possibile riunirci fisicamente, come da consuetudine, in un momento di preghiera per ricordare con il sacrificio della Santa Messa i colleghi defunti. Questo però non ci ha vietato di organizzare un momento comunitario non in presenza per invocare per loro la misericordia di Dio e per ricordare i momenti più belli, vivi, interessanti, vissuti insieme nell'arco della vita lavorativa. Ci è sembrata la soluzione migliore per ricordarli oltre il silenzio e per dare alla vita la verità del suo percorso. La messa è stata celebrata il 26 novembre presso la Chiesa di San Gennaro al Vomero. Siamo certi che avranno ugualmente avvertito la nostra vicinanza.

Interno del Duomo di Amalfi



Per la morte non c'è spazio, ma le vite volano e si aggiungono alle stelle nell'alto cielo" (Publio Virgilio Marone)

Giovanni De Luca

Giuseppe Biondi

La Redazione di questo giornale nel rivolgere un pensiero a tutti i colleghi e familiari vittime della pandemia, vuole ricordare due care persone scomparse ad inizio anno 2021, per circostanze diverse, rinnovando alle famiglie a nome del Gruppo Campania, il senso della nostra più sincera commozione e vicinanza.

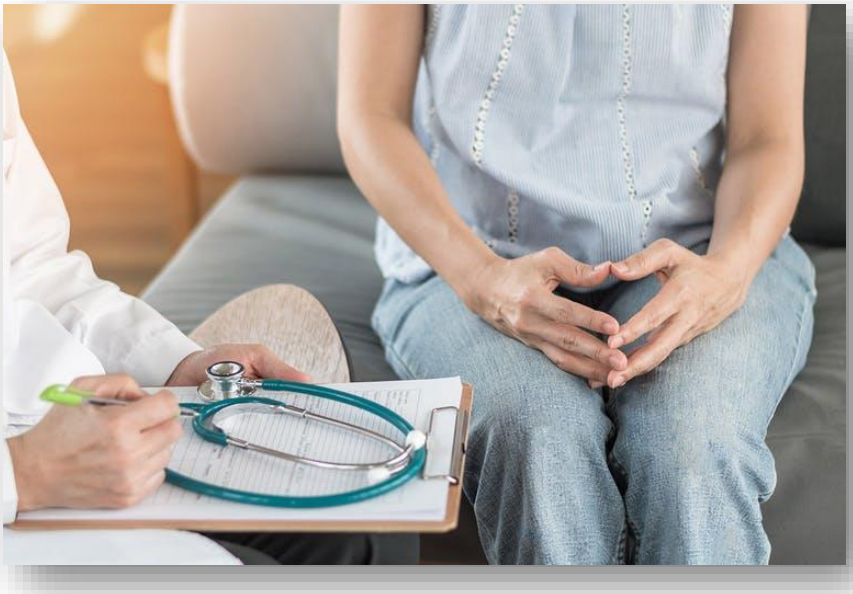
Gianni De Luca era una persona intelligente, profondo nei valori, disposta al colloquio, e ogni qualvolta veniva in associazione o lo incontravi per strada la prima cosa che notavi che aveva quella giusta ironia per affrontare la vita. Non conosciamo il motivo del suo grave gesto ma pur avendo scelto un destino di difficile comprensione, la pietà cristiana ci invita ad andare oltre e a intercedere per lui affidandolo all'Amore di Dio. L'amico Gianni che conoscevamo noi era più forte della sua debolezza. Ciao Gianni.

Giuseppe Biondi, marito di una nostra carissima collega nonché esponente del direttivo della nostra comunità. A portarsi Geppino come amichevolmente lo chiamavamo tutti, è stato un nemico invisibile che lo ha colpito a sorpresa entrando nel suo corpo e in poco tempo lo ha sottratto all'amore dei suoi cari. Abbiamo potuto fare poco per lui se non ritrovarci con i suoi familiari nella dolcezza dell'invocazione a Dio per la sua guarigione quando era in ospedale. Geppino partecipava sempre volentieri ai momenti conviviali della nostra comunità. Momenti che immortalava con scatti fotografici unici e suggestivi. Lo ricorderemo sempre con tanto affetto e con tanta simpatia. Ciao Geppino.

"Se fosse un nemico a insultarmi potrei sopportarlo ... ma sei tu, mio caro compagno, mio amico, mio confidente; ci legava una dolce amicizia, ne gustavamo l'intimità. Camminavamo insieme concordi ..." Salmo 55,13 –15

Curiosità e...altro... Curiosità e... altro.... Curiosità e…altro

La vitamina D è una molecola chiave per la salute



In questo articolo risponderemo alle domande:

1. Cos'è la vitamina D?

2. Come la si assume?
3. Quali aspetti della salute influenza?
4. Cosa sappiamo della relazione tra vitamina D e i tumori?
5. Cosa dicono i ricercatori sulla possibilità di usare la vitamina D per contrastare Covid-19?

Le ricerche sulla vitamina D e il suo ruolo nella salute umana sono iniziate oltre un secolo fa e nel corso del tempo hanno permesso di scoprire legami inaspettati tra carenze di questo composto nel nostro organismo e lo sviluppo di numerose patologie. Inoltre, l'interesse dei ricercatori e dei media si è ulteriormente concentrato su questo argomento nell'ultimo anno, complice la pandemia di coronavirus e il potenziale impatto dei livelli di vitamina D sulla risposta a Covid-19.

La vitamina "del sole"

Con il termine vitamina D si identifica in realtà un gruppo di molecole (pro-ormoni), presenti soprattutto sotto forma di ergocalciferolo (vitamina D2) e colecalciferolo (vitamina D3). La forma attiva della vitamina (calcitriolo o 1,25-diidrossivitamina D) si lega a un recettore specifico presente sulla superficie delle cellule e può così svolgere la propria azione, collegata soprattutto – ma non solo – al buon funzionamento del metabolismo delle ossa.

Il recettore non si trova solo a livello delle cellule dell'apparato scheletrico, ma anche in molti altri tipi cellulari, da quelli del sistema immunitario a quelli di stomaco, rene, prostata e cervello. Non c'è quindi da stupirsi se gli effetti della vitamina D interessino così tanti aspetti della salute umana.

Le differenze con le altre vitamine emergono però quando si pensa alla fonte primaria della molecola. La quantità di vitamina D contenuta negli alimenti è infatti scarsa, mentre secondo le stime dell'Istituto superiore di sanità, il 90 per cento del fabbisogno di questo composto si ottiene grazie all'esposizione al sole.

Su questo punto restano però ancora molti dubbi da chiarire. Innanzitutto bisogna tener conto del fatto che l'effetto benefico dell'esposizione al sole, e di conseguenza la sintesi di vitamina D da parte dell'organismo, non è sempre uguale, ma dipende da numerose variabili, come per esempio l'ora in cui ci si espone, la latitudine, l'età, il colore della pelle, l'uso di creme solari – sempre fondamentale per aiutare a prevenire eventuali malattie dell'epidermide – e molto altro ancora. Inoltre, lo stile di vita moderno, che prevede sempre meno ore trascorse all'aperto anche per i bambini, non stimola la formazione della vitamina D e rende la carenza piuttosto comune.

Né troppa né troppo poca

A complicare il quadro c'è il fatto che non tutte le società scientifiche concordano sulle soglie di vitamina D da considerare minimamente "ottimali" (e che si misurano con un prelievo di sangue e il controllo dei livelli di 25(OH)D). In Italia i valori comunemente valutati come ideali sono quelli compresi tra 20 e 40 ng/mL, mentre al di sotto di tale soglia si pensa sia opportuno correre ai ripari, cambiando le proprie abitudini quotidiane e alimentari o, come ultima risorsa, facendo ricorso a eventuali integratori.

Come già anticipato, dalla dieta possiamo ottenere solo un piccolo aiuto per aumentare i livelli di vitamina D: tra i cibi che ne sono più ricchi ci sono alcuni pesci con elevato contenuto di

grassi (come il salmone), l'olio di pesce, il tuorlo d'uovo o alcuni alimenti addizionati, come latte e cereali.

Assumere una quantità maggiore di questi prodotti, all'interno sempre di un'alimentazione varia ed equilibrata, è in genere privo di rischi, mentre prima di ricorrere a integratori è fondamentale parlare con il medico: non solo sono raramente necessari, ma possono anche interferire con l'effetto di alcuni farmaci piuttosto comuni (alcuni diuretici o farmaci per ridurre il colesterolo).

Oltre alle ossa c'è (molto) di più

La vitamina D è essenziale per la salute dell'apparato scheletrico, poiché serve ad assorbire il calcio, elemento prezioso per avere ossa forti. "La carenza di vitamina D però non ha solo un impatto negativo sulla salute dello scheletro, ma secondo alcuni potrebbe anche facilitare anche lo sviluppo e la progressione di molte 'malattie della civilizzazione', come disturbi cardiovascolari, diabete, malattie autoimmuni e cancro" si legge in un recente articolo pubblicato sull'*International Journal of Molecular Sciences.*

Numerosi studi hanno dimostrato che la vitamina D migliora la densità minerale delle ossa, aiuta a prevenire le fratture negli anziani e nelle donne dopo la menopausa ed è anche fondamentale per sostenere il corretto sviluppo dei più piccoli. La densità ossea ottimale comunque si costruisce soprattutto durante l'arco dell'intera vita, anche attraverso l'esercizio fisico, per cui il ricorso a integratori resta un argomento controverso tra i medici e i ricercatori.

Altri studi hanno suggerito invece un legame tra bassi livelli di vitamina D e sviluppo di problemi cardiovascolari o aumento del rischio di sclerosi multipla nelle donne. I ricercatori stanno valutando il potenziale ruolo della vitamina D anche nella prevenzione e cura dell'influenza stagionale e nello sviluppo di alcune malattie autoimmuni (diabete di tipo 1, lupus eritematoso sistemico) e neurologiche (Parkinson, Alzheimer).

Infine, ma non certo meno importante, si sta studiando il legame tra vitamina D e microbiota intestinale, l'insieme dei microbi che popolano l'intestino.

In tutti questi casi, però, non vi sono ancora prove scientifiche a sufficienza per sostenere l'uso regolare di integratori.

Vitamina D e cancro: tanti dati, non sempre chiari

"La luce del sole e la vitamina D riducono la probabilità di ammalarsi di tumore del colon?" Sono passati 40 anni da quando due ricercatori si sono posti questa domanda sulle pagine dell'I*nternational Journal of Epidemiology*. Da allora le ricerche sul legame tra vitamina D e cancro non si sono fermate ma, nonostante il grande lavoro svolto dai ricercatori, in quasi tutti i casi non è ancora possibile giungere a conclusioni definitive.

Studi di laboratorio hanno dimostrato che la vitamina D è coinvolta in processi importanti anche per lo sviluppo e la progressione di tumori, come l'infiammazione, la crescita cellulare, il metabolismo del glucosio e il funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, molti geni che regolano la proliferazione, la differenziazione e la morte programmata (apoptosi) delle cellule sono modulati almeno in parte dalla vitamina D.

Ma se in laboratorio e negli animali di laboratorio il ruolo positivo di questo composto nella prevenzione e nel controllo dei tumori è sembrato piuttosto evidente, negli esseri umani gli studi intrapresi hanno prodotto risultati contrastanti.

Un articolo recentemente pubblicato su *Seminars in Cancer Biology* ricorda che in generale bassi livelli di vitamina D sono legati a una maggiore incidenza di cancro e i dati più convincenti sono quelli che riguardano il tumore del colon-retto. Ancora più recentemente, a novembre 2020, sono stati pubblicati su *JAMA Network Open* i risultati dello studio VITAL, dai quali emerge che assumere supplementi a base di vitamina D riduce l'incidenza di tumori in stadio avanzato e che questo effetto è più forte in chi non è obeso. Ancora una volta, l'uso di integratori in persone già malate, e con malattia in stadi avanzati, non dice nulla sull'effetto nelle persone sane. Come si legge in un articolo pubblicato su *Epidemiologic Reviews*, per la maggior parte dei tumori restano ancora molti punti da chiarire prima di poter arrivare a prescrivere la vitamina D come strategia di prevenzione o per migliorare la sopravvivenza.

Dubbi sull'uso per Covid-19

La pandemia di Covid-19 ha ulteriormente rafforzato l'interesse dei medici e dei ricercatori nei confronti della vitamina D. In un commento pubblicato nel mese di agosto 2020 su *Lancet Diabetes and Endocrinology* si sottolinea infatti come le categorie di persone maggiormente a rischio di sviluppare forme gravi di Covid-19 (quelle obese o in età avanzata) siano in molti casi le stesse in cui di solito si registra una carenza di vitamina D. Si tratta però, come in tutti i casi di correlazione, di ipotesi il cui possibile nesso di causa ed effetto è ancora da verificare. L'osservazione ha però spinto alcuni ricercatori a pensare che proprio la vitamina D possa avere un ruolo nella prevenzione e nel trattamento della malattia causata dal nuovo coronavirus.

In effetti, le conoscenze attuali sui meccanismi d'azione della vitamina D potrebbero sostenere l'ipotesi: la molecola è coinvolta nelle reazioni immunitarie contro i virus e inoltre regola le risposte antinfiammatorie in caso di malattie respiratorie. "È possibile che aumentare i livelli di vitamina D possa ridurre l'impatto del Covid-19, soprattutto nelle popolazioni dove i livelli sono in genere scarsi" concludono gli autori, sottolineando che la raccomandazione varrebbe per chi ha un livello di vitamina D particolarmente basso.

Sono diversi i risultati di studi già pubblicati o attualmente in corso per cercare di dare una risposta a queste domande. Tuttavia, non ci sono al momento dati sufficienti per raccomandare l'uso di supplementi di vitamina D per prevenire o trattare il Covid-19, come gli esperti del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), nel Regno Unito, hanno scritto, a dicembre 2020, nelle linee guida redatte in base a tutti i più recenti studi su vitamina D e Covid-19. Tra le conclusioni si legge che e che è importante approfondire la conoscenza di questo tema attraverso nuovi studi.

Cosa ne pensano gli esperti? Molti concordano con questa posizione, altri invece non sono d'accordo e pensano che i potenziali vantaggi legati alla somministrazione di vitamina D in questa pandemia potrebbero superare i rischi limitati che questo tipo di integrazione porta con sé. Lo spiega un articolo pubblicato a gennaio 2021 su *Lancet Diabetes & Endocrinology* e lo ribadiscono i tanti commenti di esperti rilasciati al Science Media Centre inglese (un ente non profit autonomo che supporta il lavoro dei giornalisti fornendo opinioni di scienziati verificati e indipendenti) a dicembre, molti dei quali sono possibilisti, ma attendono il risultato di nuove ricerche.

Le risposte al test

Che cosa sappiamo degli anziani?

E' facile sapere quali sono le risposte giuste: tutte le affermazioni che corrispondono a un numero dispari sono false, mentre tutte quelle che corrispondono a un numero pari sono vere

NAPUL'E' – NUMERO 19 – marzo 2021
NOTIZIARIO DEI PENSIONATI UNICREDIT
GRUPPO REGIONALE CAMPANIA

COMITATO DI REDAZIONE
Roberto Belardo, Eduardo Supino, Carmine Di Giacomo, Giuseppe Marinelli, Giovanni Parente, Rosanna Langella

"Gli articoli riflettono l'opinione degli autori e non impegnano la responsabilità della Redazione"