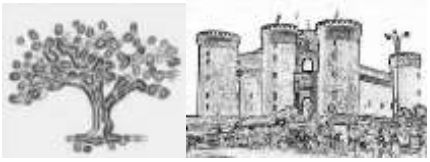
# Napul'é

**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 20 - settembre 2021**

**Domenica 11 luglio 2021 l'Italia** è **campione** d'**Europa**

**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.20 - SETTEMBRE 2021

## SOMMARIO


Editoriale di Roberto Belardo PAG 5

Volti rivolti e smarriti di E. Supino PAG 9

Notizie utili di Roberto Belardo PAG 12

Un bel giorno di R. Tozza PAG 13

Poesie e storielle dedicate ai miei amici pensionati di Peppe Marinelli PAG 16

La mia città di Giovanni Parente PAG 19

Riflessioni di R. Belardo PAG 21

EVENTI PAG 23

AIRC - NON ESISTONO I SUPERCIBI ANTICANCRO PAG 25

## EDITORIALE

Buone notizie per i colleghi in esodo o pensionati.
Come noto il Senato a fine luglio sc. ha approvato in via definitiva una norma interpretativa che rende giustizia alle migliaia di lavoratrici e lavoratori bancari in esodo o pensionati raggiunti alcuni mesi fa da un avviso bonario dell'Agenzia delle Entrate che imponeva loro il pagamento di ulteriori tasse sull'importo mensile percepito nel momento in cui hanno scelto di aderire al cosiddetto "esodo", cioè di lasciare anticipatamente la propria azienda ed essere accompagnati alla pensione, attraverso il Fondo di solidarietà del credito ordinario e cooperativo. A fronte l'Agenzia delle Entrate ha emanato una circolare, in recepimento di tale disposizione, l'Agenzia provvederà immediatamente ad adeguare le proprie procedure alla nuova normativa. In particolare, gli uffici periferici procederanno, nell'esercizio del potere di autotutela, ad annullare tutte le comunicazioni con cui è stato chiesto il pagamento di somme relative alle prestazioni erogate dai Fondi di solidarietà, anche in assenza di istanza da parte dei contribuenti interessati.
La capitalizzazione della rendita relativa alla sez, I si è chiusa con la richiesta del 62% circa degli aventi diritto, per cui il Fondo Pensione dovrebbe entro il mese di ottobre provvedere all'accredito in un'unica soluzione. Nel contempo si è inserito il nuovo cda del Fondo che è composto da 16 consiglieri di cui 8 indicati da parte aziendale, 7 indicati da parte degli attivi e 1 da parte dei pensionati nella persona di Antonio Gatti.
La notizia che ha colpito, non solo me, creando anche un certo scalpore, è la nomina nel nuovo c.d.a. del Fondo da parte aziendale, di Giorgio Ebreo, che fino ad ieri era il nostro rappresentante nel vecchio cda del Fondo.
Premesso che è una persona seria e corretta, ho avuto modo di conoscerlo anche in veste sindacale, ha onorato il suo incarico di rappresentante della nostra associazione in cda del fondo nel migliore dei modi, mi auguro che anche nella nuova veste difenderà gli interessi dei pensionati, comunque non si può nascondere un serio imbarazzo per l'Unione Pensionati Unicredit, ma nulla di più nulla di meno.
Le prime domande che mi pongo: come mai questa nomina aziendale? Come mai ha accettato, tenendo presente una certa resistenza alla candidatura, da parte di più gruppi, a Presidente della nostra associazione? Pennarola ne era a conoscenza?
Le domande da fare però sono altre e anche più importanti, ad esempio che fine farà il nostro Fondo Pensione, tenendo presente che il 62% della sezione I ha chiesto la capitalizzazione della rendita, ovvero la scomparsa di una generazione di colleghi, verrà esternalizzato?
Inoltre è importante, alla vigilia del prossimo Consiglio Nazionale porsi la domanda quanti rimarranno iscritti a seguito dello zainetto, chiedersi questi ultimi 4 anni dal C.N. di Venezia in cui era stato stabilito tra l'altro nella mozione finale "*Raccomanda infine la formazione di commissioni di studi, anche avvalendosi di iscritti esperti in materia, per l'analisi ed approfondimento delle problematiche connesse agli interessi dei pensionati, compresa anche una seria e completa revisione dello Statuto dell'Unione*." cosa abbiamo fatto?
Ricordiamo quale è stato il risultato, sono state nominate alcune commissioni una per rivedere lo statuto un'altra per rivedere l'organizzazione, poi ..... un fallimento

completo, desidero ricordare cosa ho scritto al riguardo negli articoli pubblicati sulla nostra rivista Napul'è, Inoltre silenzio assoluto sia da parte della Segreteria Nazionale sia da parte dei Presidenti di gruppo, che è ancora più grave, si è voluto che tali commissioni naufragassero, da chi? Perché? Ognuno di noi si può dare una risposta, io me la sono data, eppure nei verbali era stato deliberato che la Segreteria Nazionale si sarebbe fatto carico del lavoro, invece? Commissione organizzazione, cosa dire?
Ad oggi bisogna riconoscere il lavoro fatto circa l'organizzazione dell'amministrazione, in verità quando si è parlato di organizzazione si intendeva un progetto molto più ampio tra l'altro comprendeva anche l'attività di proselitismo cosa che non è avvenuto, salvo una lettera, di questo passo non so dove andiamo a sbattere.
Nel frattempo continuano ad andare in pensione migliaia di colleghi, per conoscenza nel 2020 leggendo il bilancio della banca sono andati in pensione 1865 colleghi, a fine marzo 2021 sono previsti in pensione e/o esodati altri 1800 colleghi, un pozzo senza fine che però è inaccessibile, e per quello che a mia conoscenza abbiamo fatto poco per accedere ad un elenco di uscite. Da non dimenticare che è previsto per fine anno un nuovo piano industriale (altre uscite? Previsto 1.000/1500), inoltre la probabile acquisizione di MPS e ovviamente tutto quello che ne consegue. Il Fondo ovvero la banca si appella alla Privacy nonostante i colleghi possano firmare una autorizzazione a comunicare i dati all'Unione, sarebbe stato opportuno chiedere un incontro con Cornetta, anche per le condizioni applicate ai pensionati, oggi purtroppo diventa sempre più difficile.
E' bene ricordare alcuni momenti che hanno caratterizzato questi quattro anni ovvero dalla elezione di questa Segreteria Nazionale e del Presidente al Consiglio Nazionale di Venezia
- *Commissioni statuto e organizzazione,*
- *riunione della Segreteria Nazionale del 17 maggio 2019 seguita dalla riunione successiva di giugno, ripeto quanto ho detto, la decisione presa a maggioranza di non ricorrere al TAR nonostante un parere proveritate era una decisione straordinaria pertanto di pertinenza di un Consiglio Nazionale.*
- *Gli accordi sindacali di cui ho inviato copia in segreteria, che erano come dire gli avvisi di quello che è diventato oggi il Fondo Pensione Unicredit, a fronte dei quali non si è presa alcuna iniziativa ad esempio interpellare uno studio legale per eventuali iniziative, per cui noi pensionati oggi non contiamo più niente.*
- *le notizie non circolano regolarmente, ad esempio ad aprile scorso sono informato che ci saranno degli incontri promossi dal fondo con i sindacati e con i presidenti delle associazioni con l'ordine del giorno criteri per la zainettatura, faccio qualche telefonata per avere ragguagli solo Milano sapeva, e quello che è peggio nessun presidente di gruppo era a conoscenza.*
- *Il fondo pensione pubblica nell'aria riservata la documentazione relativa allo zainetto, solo Milano ne era a conoscenza. In barba alle varie mozioni di tutti i consigli nazionali in cui veniva ribadito la circolazione delle informazioni.* Allo stato mi chiedo cosa sta succedendo? A questo punto devo essere malpensante, ovvero posso pensare che non è stata presa alcuna decisione per non scontrarsi con la banca, con il fondo, forse per non farci togliere i locali messi a disposizione, non ci sono altre spiegazioni. Sento parlare che in un futuro prossimo potrebbe esserci "la fusione" di tutte le Unioni Pensionati del gruppo, ottima iniziativa e come si dice l'unione fa la forza, ma dobbiamo chiederci quanti Colleghi resteranno iscritti alla nostra associazione. Personalmente credo alla esistenza di una Unione Pensionati Unicredit presente a tutela degli interessi dei pensionati, forte e determinata, però è necessario prima di tutto una rifondazione della nostra associazione, di una ricompattazione, di una unione di intenti, il rispetto delle regole, il rispetto delle persone in caso contrario non andiamo da

nessuna parte, non è accettabile la concentrazione delle decisioni in poche persone o peggio in una sola persona. Un'azione continua a difesa degli interessi degli associati non solo in campo pensionistico del fondo, ma anche nel campo dell'assistenza sanitaria, aggiornamenti nel campo della pensione INPS, nel campo della dichiarazione dei redditi, uno scambio vero e continuo di informazione da parte di tutti i gruppi, in caso contrario è pretestuoso intraprendere qualsiasi iniziativa al riguardo anche perché saremmo perdenti. Ho letto con piacere l'intervento di Gatti nella riunione di Segreteria di marzo 2021 e sono rimasto meravigliato della decisione presa, ovvero fare scrivere alla COVIP da un avvocato per conto nostro, Banca di Roma e CRT e mi sono rifatto la domanda perché il ricorso non è stato fatto a maggio del 2019.

**Vi siete, mi sono posto la domanda ma in questi quattro anni che abbiamo fatto? Quali iniziative, quali azioni abbiamo intrapreso?**

**Nessuna.**

Dobbiamo partire coinvolgendo i gruppi, ricordo che il consiglio di gruppo è eletto direttamente dagli associati, ne viene che devono essere maggiormente coinvolti nell'attività dell'associazione e ritengo fuori luogo solo tramite email, ricordo a tutti i presenti e principalmente alla segreteria nazionale, attuale e a quella futura, che esiste anche la video conferenza.

Ultima riflessione, alla luce del nuovo statuto del Fondo che prevede che la elezione del consiglio di amministrazione è indicata di fatto dalle parti sociali e i soci, gli attivi e i pensionati, non votano più ovvero votano solo per l'approvazione del bilancio, ci siamo chiesti quale funzione ha oggi e avrà l'Unione Pensionati? A proposito dei risultati della votazione hanno votato solo il 20,07% degli aventi diritto ovvero 10.872 colleghi su 54.165, dati che si commentano da soli. Per finire desidero ricordare una famosa poesia di Totò "A livella" gli ultimi tre versetti

*"Ma quale Natale...Pasqua ed Epifania!!!*
*Te lo vuoi mettere in testa...nel cervello*
*che sei malato di fantasia?...*
*la morte sai cos'è?...è una livella.*
*Un re, un magistrato, un grande uomo, attraversando questo cancello deve capacitarsi*
*che ha perso tutto, la vita e pure il nome:*
*non te ne sei capacitato ancora?*
*Perciò, stammi a me sentire...non fare restio,*
*sopportami vicino che t 'importa?*
*Queste pagliacciate le fanno solo i vivi*
*noi siamo seri...apparteniamo alla morte!"*

Ho voluto ricordare la poesia di Totò perché parafrasando gli ultimi versi è per ricordare che quando andiamo in pensione non siamo più commessi, impiegati funzionari o meglio quadri ne tantomeno dirigenti, la famosa frase "il direttore", siamo pensionati e se accettiamo alcuni ruoli sotto alcuni aspetti svolgiamo attività sindacale, eletti per cercare di tutelare i pensionati, nulla di più nulla di meno, non è da dimenticare mai " ***Un re, un magistrato, un grande uomo, attraversando questo cancello deve capacitarsi che ha perso tutto, la vita e pure il nome" ovvero per capirci una volta pensionati il grado che uno aveva in banca se lo deve dimenticare, è solo un pensionato***.

Alla fine di questo Consiglio sarà eletto un nuovo Presidente che deve avere autorevolezza e non essere autoritario e una nuova segreteria nazionale, con la speranza vi sia un mutamento, un cambiamento a 360 gradi, prendere atto della necessità di innovarsi e aggiornarsi

unicamente per tutelare meglio i nostri associati, abbiamo sempre detto largo ai giovani che però ....., ricordando una canzone di Mina “PAROLE. PAROLE” non si fanno ancora avanti.
Sono e sarò tenuto a fare delle valutazioni, non solo personali ma unitamente al consiglio del gruppo Campania o meglio unitamente a tutti gli associati del gruppo Campania, sul nuovo assetto della S.N. a partire dal Presidente, i programmi che non devono essere solo promessi ma devono essere attuati. Nella eventualità di continuare a non fare nulla, non aggiornare la organizzazione ai tempi moderni, non aggiornare lo statuto, rimanere iscritto non ha senso, vengono meno i presupposti della iscrizione all’Unione Pensionati Unicredit.

Belardo

Vivi per te stesso e vivrai invano;
Vivi per gli altri e ritornerai a vivere.
*Bob Marle*

## “VOLTI RIVOLTI E SMARRITI”

**di Eduardo Supino**

Il 15 luglio scorso la campanella è suonata e per molti di noi si sta per chiudere il rapporto con il Fondo Pensione di Gruppo. Non sarà questione di poco conto. Una fascia generazionale sta per tagliare l’ultimo tratto di un cordone ombelicale che la teneva legata al suo passato.

Anche se abbiamo scelto di consumarla consapevolmente, tutto sommato l’appartenenza al Fondo ci rendeva parte di un rinnovato patto sociale con Unicredit e rinsaldava un’alleanza strategica nata al momento del nostro primo giorno di lavoro in banca. Ma in questa alleanza eravamo oramai rimasti solo noi pensionati a crederci, l’azienda da tempo facendoci credere utili alleati ci ha tenuti, come Associazione, perennemente occupati dai cicli elettorali facendoci talvolta perdere di vista gli interessi pensionistici. In ogni caso considerato l’alto numero di aderenti, l’idea di una cospirazione ai nostri danni, almeno stavolta è da accantonare per soffermarci sugli effetti collaterali che la capitalizzazione della rendita, una volta conclusa, rischia di provocare nella nostra comunità. Sempre che si voglia ancora contare su quelli che hanno chiesto lo zainetto che però non avranno voce nel Fondo, occorre essere capaci di intercettare le necessità e innestarle in un piano articolato che nel frattempo ritengo abbia ridisegnato la Segreteria Nazionale che aggiunga, finalmente, uno spazio diplomatico e valoriale a quello, ahimè, solo esistenziale. Per la sopravvivenza dell’Unione pensionati

sarebbe stato indispensabile tenere un Consiglio Nazionale prima della capitalizzazione, per valutare le alternative, discutere le scelte e incoronare una leadership che sappia motivare i colleghi a restare iscritti all'Unione. Temo, invece, che il prossimo Consiglio Nazionale non sarà solo straordinario nella convocazione per l'insolita tempistica ma sarà innaturale per il valore rappresentativo dei partecipanti. Il non sapere chi si rappresenta, qual sarà la nostra funzione, il nostro spazio nell'Unione e come oggi veniamo percepiti da chi ha aderito alla capitalizzazione, distribuirà sicuramente sui presidenti e segretari quote di solitudine, di incertezza e di insicurezza.

Chiunque sarà il nuovo inquilino di Viale Liguria deve convincersi che c'è bisogno di una svolta nell'azione. Diversamente la capitalizzazione rischia di essere una disfatta nazionale che ingigantirebbe l'inconsistenza dell'Unione pensionati facendole pagare un conto che spetta agli sconfitti.

Anche se la vicenda pare si sia conclusa con qualche insignificante condanna di rito, non sottovaluterei anche la delusione che ha pervaso nei giorni scorsi alcuni di noi nel rilevare, in qualche nostro rappresentante, un destino movimentato con una gamba prima verso l'Unione Pensionati e con l'altra, poi, verso Unicredit. Questo insolito approccio secondo alcuni potrebbe anche portare vantaggi per l'Unione pensionati con lo spostamento dell'equilibrio generale. Io che non sono uno stratega ma avverto le conseguenze nello stato d'animo degli iscritti senza mezzi termini comprimerei alla nomina dei nostri rappresentanti nel Fondo pensione e in Uni.CA alcuni diritti secondari, prevedendone l'obbligo per statuto.

Ritornando alla capitalizzazione della rendita, per chi come me ha aderito non è stata una scelta semplice. Abbiamo guardato all'Unione come garante di una svolta importante e abbiamo sperato fino in fondo che ci venissero tolti dubbi e curiosità che ci frullavano ogni giorno per la testa. Abbiamo cercato conforto per accertare se sussistevano le condizioni storiche per marcare una rottura nell'ordine mentale che ci eravamo costruito durante una vita lavorativa assicurandoci un piccolo reddito con la previdenza complementare. Siamo stati per giorni a farci assalire dai dubbi, ad abbrutirci nell'incertezza di una scelta da fare e alla fine con non senza qualche retropensiero, polemica e pettegolezzo ci siamo lasciati andare ad un addio che metteva fine a tutte le tensioni accumulate in questi mesi. A dirla tutta ci siamo stancati di fare quiz attitudinali, di sentirci prigionieri di un futuro che, come affermato dagli stessi gestori del Fondo, non ci garantiva niente e non ci consentiva neanche di immaginare il peggio. Ci siamo fatti sovrastare dalla percezione che con l'ingresso di numerosi fondi aziendali nel Fondo di Gruppo saremmo entrati in uno spazio confuso, conteso e noi della Sezione I non saremmo stati più padroni esclusivi della storia, quella storia che dal 15 luglio scorso la stanno scrivendo mani diverse con una flessibilità
opportunistica dei principi che l'hanno originata un po' di anni fa.

**A lira fa 'o ricco, a crianza fa o signore**

Le grandi questioni del momento e le preoccupazioni che ne scaturiscono, stanno costituendo serio motivo di frustrazione per noi del direttivo campano. In questi mesi anche se la paura di non trovare più il mondo di prima ha finito per condizionare tutti i nostri propositi, c'è sempre stato un filo virtuale che ci ha tenuti uniti e siamo sempre stati tutti d'accordo sulla necessità di ricominciare ad incontrarci fisicamente, quanto prima, nei nostri locali in via Santa Brigida. Forse cercavamo solo di vivere i giorni, le stagioni e il tempo con dignità, segnare un cambio dello scenario che si viveva nel quale non ci siamo mai identificati. In realtà ciò che ci è mancato veramente, è stato tutt'altro. Ci è mancato l'incontro annuale con i nostri amici associati che ci emoziona quando sono in tanti a partecipare e tu fatichi a ricordare ogni viso e ogni nome. Incontrarli significa ascoltare, percepirne i disagi e cercare di dare loro consigli per superarli. In questi mesi ci sono mancati il dialogo, l'entusiasmo e la forza che scaturisce dall'essere fisicamente presenti. Ci è mancato soprattutto il confronto, che nonostante dia talvolta l'impressione che possa trasformarsi in uno scontro, rimane l'essenza del nostro stare insieme per riprendere il filo di un discorso che si è di fatto interrotto a marzo del 2020. Quando, però, ci rincontreremo nella prossima Assemblea ordinaria o straordinaria che sia, ci renderemo conto che tra noi c'è un immenso vuoto da colmare, uno spazio da riempire. La pandemia ci ha brutalmente privato della compagnia di alcune persone care. Se ne sono andate mentre le sapevamo in buona salute, senza neanche un saluto e il loro ricordo testimonierà le contraddizioni di questa nostra esistenza. Li ricorderemo per la loro voglia di esserci e per la determinazione che li contraddistingueva nel dare testimonianza delle loro riflessioni sulla vita lavorativa e associativa anche se talvolta sembravano solo appassionati spettatori.

*Eduardo*

# NOTIZIE UTILI

a cura di Roberto Belardo

**Fondi pensioni, riforma fiscale**

Per i fondi pensione si profilano in futuro grandi problemi se il governo dovesse accogliere il documento conclusivo della legge delega sulla riforma fiscale elaborato dalle Commissioni 6°di Camera e Senato.

La frase che ci riporta indietro di 21 anni alla infelice riforma Visco del 2000 è la seguente:

«La Commissione concorda che, nel rispetto delle compatibilità finanziarie, sia importante l'applicazione alla previdenza complementare del modello che prevede l'esenzione dall'imposta sostitutiva sul risultato netto maturato, considerando al contempo la modifica del regime di tassazione per la fase di erogazione delle prestazioni» che, aggiunge: «ovviamente andrebbe uniformata la tassazione in fase di prestazione, considerando la tassazione secondo le aliquote Irpef ordinarie».

**Come funziona oggi**

Tradotto: oggi siamo nel cosiddetto sistema Ett cioè esente, tassato, tassato. In pratica esente significa che si può versare ai fondi pensione fino a 5.164 euro deducendoli dal reddito e quindi beneficiando di uno sconto fiscale pari al valore dell'aliquota marginale (esempio con una aliquota fiscale marginale del 32% versando 5.164 euro, si risparmiano 1.652,5 euro di tasse). Sui rendimenti c'è un prelievo annuale con aliquota ridotta pari al 20% rispetto al 26% ordinario (12,5% per i titoli di Stato e assimilati); in origine era l'11%. Le prestazioni in rendita e capitale sono tassate con aliquota sostitutiva tra il 15% e il 9% per incentivare la permanenza nei fondi. Il meccanismo è semplice: dopo il 15° anno per ogni anno successivo la tassazione si riduce dello 0,3% fino a raggiungere il 9%.

**Cosa può cambiare**

La Commissione invece ritiene la tassazione «...nella fase di prestazione con un meccanismo molto complesso». Fate voi se è così complesso; lo hanno capito tutti, tant'è che si tratta di un grande incentivo se si considera il differenziale tra l'aliquota fiscale che si detrae quando si versa e la tassazione finale.

Ad esempio la detraibilità con la prima aliquota è del 23% quindi 14 punti più alta della tassazione finale. Ma l'adozione dell'aliquota sostitutiva, il Decreto legislativo n. 252/2005, per riparare i danni della legge 47/2000 di Visco, è che i redditi da fondi pensione non si cumulano con altri proventi e soprattutto con quelli della pensione pubblica. Passare al criterio Eet — esente esente tassato — come propongono le Commissioni significa togliere la tassazione del 20% sui rendimenti (20% di un rendimento del 3% è 0,6%) e tassare ad aliquota marginale (cumulo dei redditi) le prestazioni finali: insomma ci tolgono lo 0,6% e ci fanno pagare fino al 46%. Con l'aggravante che la normativa italiana prevede una enormità di bonus, esenzioni, agevolazioni fiscali (le tax expenditures), tutte legate al reddito e dove il 51% dei pensionati sono totalmente o parzialmente assistiti e un altro 20% gode di prestazioni aggiuntive anch'esse collegate al reddito e che scomparirebbero se il soggetto avesse anche la rendita complementare.

Ci corre l'obbligo seguire e nel contempo prendere tutte quelle iniziative onde evitare tale modifica.

## Un bel giorno…

## di Renato Tozza

Un bel giorno, nel mezzo del cammino della mia vita, ricevo una lettera del Fondo pensione con la quale vengo informato che a seguito dell’Accordo sindacale del 12 settembre 2019 mi viene offerta la facoltà di optare per la liquidazione di un capitale al posto di una rendita mensile della pensione del Fondo alle seguenti condizioni:

L’adesione alla suddetta opzione deve essere effettuata in forma scritta, a pena di decadenza, entro il 15 luglio 2021.

In assenza di adesione da parte mia entro la data sopra indicata, continuerò a percepire la pensione mensile, ma devo tenere conto che l’entità della stessa è soggetta alle oscillazioni negative dei mercati finanziari e non si esclude che si verifichino ulteriormente a breve.

L’ammontare dell’importo lordo che Le viene offerto è pari a € , TOT che corrisponde, secondo il calcolo basato sulla normativa fiscale oggi in vigore riportata nell’allegato ”Nota Tecnica”.

Che, poiché l’importo offertole è stato quantificato e certificato dall’Attuario Incaricato alla data del 31 dicembre 2020, le somme da Lei percepite in rendita nei mesi a decorrere da gennaio 2021 sino al mese precedente l’effettiva liquidazione verranno dedotte dall’importo del pagamento, con il necessario conguaglio fiscale (che presumibilmente risulterà a Suo vantaggio).

La liquidazione del capitale potrà avvenire in un’unica soluzione o con più pagamenti.

Per l’individuazione della modalità si terrà conto delle adesioni all’offerta da parte degli aventi diritto, che a) nel caso di adesioni che comportino una liquidazione del patrimonio in riferimento non superiore all’80%, la somma sopra indicata Le verrà corrisposta in unica soluzione, di massima entro il terzo mese successivo alla scadenza del termine per l’adesione;

b) nel caso di adesioni che comportino una liquidazione del patrimonio in riferimento superiore all’80%, Le verrà riconosciuta, indicativamente entro il terzo mese successivo alla scadenza del termine per l'adesione, una somma almeno pari all’80% dell’importo spettantele; il residuo Le verrà corrisposto in uno o più pagamenti, in relazione ai tempi tecnici necessari a garantire l’efficace smobilizzo del restante patrimonio e sarà comunque rapportato agli effettivi valori di realizzo.

Qualora si rendesse necessario ricorrere a più pagamenti, la quota parte del capitale di Sua pertinenza, da riconoscerle in via residuale, come sopra individuato, non sarà comunque soggetta a rivalutazione e nelle more della corresponsione dei pagamenti successivi, non Le sarà riconosciuta alcuna rendita pensionistica o altra indennità a qualunque titolo.

Al primo impatto mi sembra una buona notizia e contento mi impegno a leggere attentamente per capire bene i termini della proposta:

Le rappresentiamo che nell'ipotesi in cui l'andamento particolarmente avverso dei mercati impedisse la liquidazione del patrimonio nei termini attesi, il Fondo potrà essere costretto a differire o revocare la presente offerta. A tale ultima eventualità potrebbe anche seguire la formulazione di una nuova, diversa proposta, con la rideterminazione dell'entità del capitale offertole e la ridefinizione di nuovi termini di adesione, per la quale si renderà necessario esprimere da parte Sua un nuovo assenso.
Quanto agli ulteriori effetti della Sua adesione, di cui in apertura, richiamiamo la Sua attenzione sulla circostanza che detta adesione comporta la Sua espressa rinuncia, oltre che al trattamento pensionistico, anche ad ogni ulteriore pretesa che Lei possa a qualunque titolo vantare nei confronti dello scrivente Fondo e l'estinzione del Suo rapporto di partecipazione al Fondo stesso.
La sopramenzionata rinuncia si estende a tutti i diritti direttamente ed indirettamente riconnessi alla Sua posizione di Iscritto al Fondo, così come individuati dallo Statuto e dalla disciplina normativa vigente in materia di previdenza complementare, nonchè al ricalcolo della capitalizzazione pensionistica.
A questo punto mi suona il primo campanello d'allarme. E se si scopre che avessero sbagliato i calcoli?
Come un pugile stordito cerco la nota tecnica per sapere qualcosa in più sui calcoli dopotutto si parla dei mei risparmi ma leggo che gli stessi sono stati affidati all'Associazione Professionale PARAMETRICA (con la quale non mi pare mi senta tutti i giorni ma sulla cui attendibilità e serietà mi si chiede di emulare Gaio Muzio Scevola) e che la metodologia di calcolo utilizzata è stata quella prevista dal principio contabile internazionale IAS 19 ovvero il Projected Unit Credit Method (PUCM), praticamente lo stesso che usa il mio amministratore di condominio!!
Mi sento come uno stupido che si reca alla cassa del supermercato e di fronte ad una spesa consistente si vede consegnare uno scontrino con solo un totale da pagare senza elencare gli articoli.
Mi tranquilizzo perché penso che questa proposta sia passata al vaglio dei sindacati, tuttavia per quanto mi sforzi, non vedo condizioni a mio favore. Allora penso che sarà stata vagliata dalla S.N. ma leggo da una sua email che i calcoli sono stati eseguiti tenendo conto del principio di prudenza con l'obiettivo di distribuire TUTTO il patrimonio al 31/12/2020 della sezione I e che sono stati presi in considerazione:

- la composizione del complesso degli iscritti al Fondo (pensionati, esodati e attivi) riguardo a età, anzianità di contribuzione, sesso e carichi di famiglia;
- la situazione statistica pregressa quanto a mortalità, anzianità media dell'ingresso in pensionamento, percentuali di reversibilità;
- per i dati di mortalità sono state utilizzate le tabelle ISTAT integrate dai dati puntuali forniti dal Fondo Pensione e da una proiezione del tendenziale aumento di vita previsto per gli anni a seguire;
- riguardo alla sopravvivenza si è considerato una media superiore di tre anni per il superstite donna e minore di tre anni per il superstite maschio.
- il tasso di rendimento degli impieghi è quello statutariamente previsto;
- l'incremento retributivo è stato ipotizzato in linea con il tasso di inflazione.

Gli elementi fiscali (pure indicati nell'offerta) sono stati applicati alle somme da liquidare in base ai diversi regimi di imposizione: Importi di pensione maturati dal 1° gennaio 2001 al 31 dicembre 2006 e importi maturati tra il 1° gennaio 2007 ed il 31 dicembre 2020.

La nota termina ribadendo che le valutazioni sulla opportunità/convenienza di aderire o meno sono in capo ad ogni singolo pensionato, che è il solo a conoscere e poter valutare appieno la propria situazione individuale e familiare, e che quanto definito **presuppone** calcoli corretti e rappresenti un equo compromesso dei diversi interessi in gioco.
A dare certezza alle mie incertezze arriva un'ultima nota di un nostro rappresentante nel Fondo che immagino con il dito puntato verso di me, che conclude la sua valutazione invitandomi a prendere una decisione basandomi su tre **aspetti considerato che la verifica dei conteggi non fornirebbe alcun valore aggiunto**:

- la somma che prenderei uscendo, ripartita tra gli anni che stimo di vivere stante le mie attuali condizioni di salute (vedi come sia ininfluente la stima dell'aspettativa di vita fatta dall'attuario che è puramente statistica), è minore o maggiore appunto della rendita??
- la somma che prenderei uscendo è passibile di un utilizzo che mi procuri un tangibile beneficio (pagamento di debiti, aiuto ai figli, etc)??
- la età del coniuge potenzialmente superstite è superiore o inferiore alla mia dei tre anni statisticamente calcolati??

Certo di avere ricevuto una trasparente informativa decido di affidarmi alla meteorologia per cui se all'indomani avesse piovuto avrei aderito all'offerta di capitalizzazione della rendita, se fosse stato bel tempo non avrei aderito. Con questo pensiero intelligente me ne sono andato a letto contento e felice ripetendomi… ma che cavolo di Paese è mai questo?

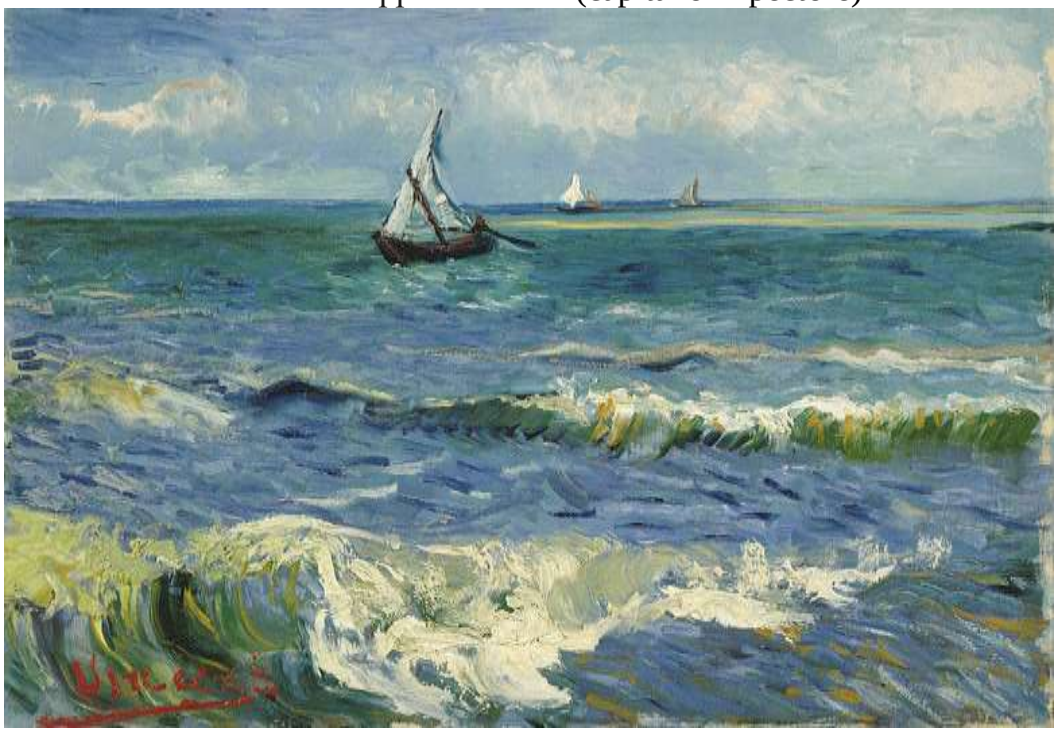
Renato

**Se po' campá senza sapé pecché, ma non se po' campá senza sapé pecchì. ...**

POESIE E STORIELLE PENSIONATI

DEDICATE AI MEI AMICI

A cura di Peppe Marinelli (capitano in pectore)



**“Conosco delle barche”**
di Jacques Brel

Conosco delle barche
che restano nel porto per paura
che le correnti le trascinino via con troppa violenza.
Conosco delle barche che arrugginiscono in porto
per non aver mai rischiato una vela fuori.
Conosco delle barche che si dimenticano di partire
hanno paura del mare a furia di invecchiare
e le onde non le hanno mai portate altrove,
il loro viaggio è finito ancora prima di iniziare.
Conosco delle barche talmente incatenate
che hanno disimparato come liberarsi.
Conosco delle barche che restano ad ondeggiare
per essere veramente sicure di non capovolgersi.
Conosco delle barche che vanno in gruppo
ad affrontare il vento forte al di là della paura.
Conosco delle barche che si graffiano un po’
sulle rotte dell’oceano ove le porta il loro gioco.

Conosco delle barche
che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita
e che non hanno paura a volte di lanciarsi
fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.
Conosco delle barche
che tornano in porto lacerate dappertutto,
ma più coraggiose e più forti.
Conosco delle barche straboccanti di sole
perché hanno condiviso anni meravigliosi.
Conosco delle barche
che tornano sempre quando hanno navigato.
Fino al loro ultimo giorno,
e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti
perché hanno un cuore a misura di oceano.

---

**Il dono dell'amore**

L'amore e' l'unico dono che non potrai mai comprare,
Che non potrai mai vendere,
Che non potrai mai fingere di avere..
Che non potrai mai donare se non lo senti dentro...
L'amore è l'unico miracolo che può ancora salvare questo mondo avaro di sentimenti e privo di valori..
Ama ... veramente..
Ama ... per davvero,
una volta per tutte, con tutto te stesso...
ama con la speranza ... ama con la gioia,
Ama con la tua anima ... ama con il tuo Cuore, ama con la tua mente ... ama senza riserve, ama senza paura di sbagliare, perché amare non è mai un errore.
Ama la tua casa, la tua vita, i tuoi figli, i tuoi amici, i tuoi valori, la tua terra, le tue radici, Tutto ciò in cui credi.
Ama anche quando non ce la fai più,
Quando sei sfinito per la fatica.
Quando cadi e non riesci ad rialzarti..ama i tuoi graffi, ama i tuoi difetti.
Ama le tue fragilità, ama le tue insicurezze, le tue paure,
saranno sempre quelle a distinguerti e ...a farti unico .. diverso da tutta la massa di esistenze vuote..
Ama ... ama ... senza limiti,
ama il fatto che respiri, che vivi, che ti emozioni ancora...
Quante persone sanno lottare e soffrire per avere tutto questo?
Poche, pochissime ..forse ..nessuna..
E allora Tu, si, Tu che lo puoi, e che ci provi, ama!
Invece tu che non ne sei capace..
Prova ad amare... e lasciati amare ,
perché ..... Chi ama non è mai solo!

---

## NON E' COLPA MIA

E' sempre colpa di un altro!
Tipico di questo nostro paese.
È sempre colpa di quello che veniva prima, di quello che ha fatto il lavoro prima.
Se cambi dentista, quello ti visita e fa la faccia angosciata, ché tu vorresti morire.
E lui ti dice: guardi, io non parlo mai male dei colleghi, ma qui hanno combinato un disastro, guarda che roba.
Non hai la scienza per contraddirlo, e il problema non si pone perché hai i ferri in bocca, per cui ti sottometti e paghi 1200 euro.
Stessa cosa se ti si rompe il motorino e lo porti dal meccanico.
Quello guarda il motore e si mette e ridere: "Ma chi ce l'ha messe le mani qua?".
Stessa cosa l'idraulico, che ti dice che quello prima ha creato, apposta, il calcare, ed è tutto da rifare.
Stessa cosa col muratore, che accusa quello che c'era prima di aver usato materiali scadenti e in disuso per risparmiare sulle spese.
E ... stessa cosa ... col governo appena insediato.
Trova un buco di mille miliardi di debito lasciato dal governo precedente.
Ma al precedente governo non sta bene che si dica così: allora accusa il governo precedente ancora.
Che a sua volta accusa il precedente.
Fino a risalire a un governo talmente indietro nel tempo che ormai sono tutti morti.
E che pure nelle tombe bofonchiano.

Tutto il paese va avanti in un susseguirsi di truffe di cui è responsabile sempre quello di prima. ... O quello prima ancora! Mai di chi la fa in quel momento. Questa è una piccola magia tutta italiana: milioni di cittadini e nessuno ha una sola responsabilità.

È una grande catena di S. Antonio, a ritroso, ed è impossibile capire da dove provenga la fregatura. Nel frattempo, si è sviluppata un'intera comunità di persone fintamente affrante per disastri commessi da altri, ma, subito pronte, se ben retribuite, a riparare il danno.
" Qui ci proviamo, i miracoli non li facciamo".
Ma il miracolo è la catena stessa, per cui già da domani altri interverranno sulla lavatrice, sul motorino, sul premolare o sul governo e ancora una volta: "Qua è tutto da rifare!!!. Colpa di altri. Noi ci proviamo!
Speriamo bene".
*peppe marinelli*

## LA MIA ANIMA HA FRETTA

Ho contato i miei anni e ho scoperto che ho meno tempo per vivere da qui in poi rispetto a quello che ho vissuto fino ad ora.

Mi sento come quel bambino che ha vinto un pacchetto di dolci: i primi li ha mangiati con piacere, ma quando ha compreso che ne erano rimasti pochi ha cominciato a gustarli intensamente.
Non ho più tempo per riunioni interminabili dove vengono discussi statuti, regole, procedure e regolamenti interni, sapendo che nulla sarà raggiunto.
Non ho più tempo per sostenere le persone assurde che, nonostante la loro età cronologica, non sono cresciute.
Il mio tempo è troppo breve: voglio l'essenza, la mia anima ha fretta. Non ho più molti dolci nel pacchetto.
Voglio vivere accanto a persone umane, molto umane, che sappiano ridere dei propri errori e che non siano gonfiate dai propri trionfi e che si assumano le proprie responsabilità. Così si difende la dignità umana e si va verso della verità e onestà
È l'essenziale che fa valer la pena di vivere.
Voglio circondarmi da persone che sanno come toccare i cuori, di persone a cui i duri colpi della vita hanno insegnato a crescere con tocchi soavi dell'anima.
Sì, sono di fretta, ho fretta di vivere con l'intensità che solo la maturità sa dare.
Non intendo sprecare nessuno dei dolci rimasti. Sono sicuro che saranno squisiti, molto più di quelli mangiati finora.
Il mio obiettivo è quello di raggiungere la fine soddisfatto e in pace con i miei cari e la mia coscienza.
Abbiamo due vite e la seconda inizia quando ti rendi conto che ne hai solo una.

Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945)

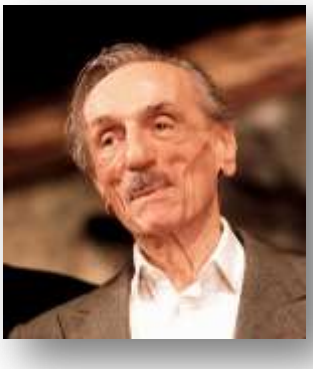
---

## LA MIA CITTA'

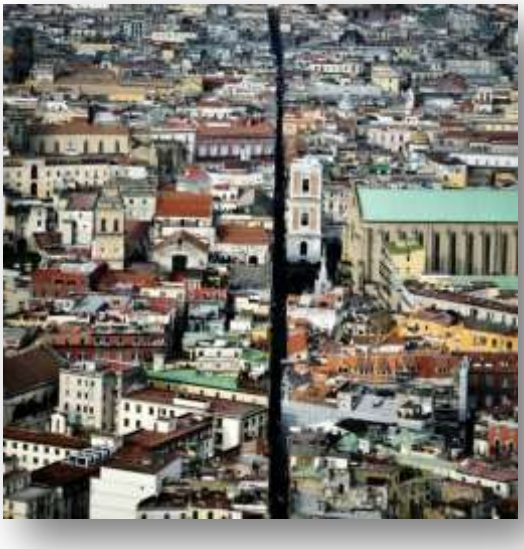
di Giovanni Perente

La mia città: NAPOLI
Io Giovanni Parente, in modo assoluto, non mi riconosco nella Napoli raccontata da Augias nella trasmissione Rai "Città segrete" di sabato 17/4. Ha fatto bene quando ha raccontato di Milano, Palermo, Venezia a non

menzionare tanti “Illustri Personaggi”, portatori sia nella politica che nella morale cristiana di atti e comportamenti al confronto dei quali, a dir poco, il famoso Cutolo nel suo racconto sembra un delinquente sottosviluppato.
Voglio ricordare ad Augias, ben sicuro della sua cultura, che Napoli è ben altra cosa. È una città dalla storia millenaria. Ha nella letteratura intelletti di grande valore, giusto per ricordare: Giovanni Pontano, Sannazzaro, Basile, Marotta, Viviani, Eduardo De Filippo, Benedetto Croce e qui mi fermo perché si potrebbe proseguire a lungo.



Però non voglio trascurare illustri geni, grandi nella pittura, scultura, architettura che hanno arricchito e fatta bella la nostra Napoli, già di per sé bellissima per il grande regalo della natura.
La Napoli di oggi ci viene in massima parte da una storia che sarebbe lunghissima da raccontare e che è ben conosciuta. In breve però, vorrei ricordare un evento storico di una grande famiglia legata molto a Napoli: “I Farnese”. I Farnese furono una grande e nobile dinastia del Rinascimento che annovera illustri uomini tra cui il cardinale Alessandro che giovanissimo, quasi ventenne, ebbe a Roma grande importanza nella gestione della politica della Chiesa fino ad essere eletto Papa con il nome di Paolo I II (visitare il Museo di Capodimonte).



Questo Papa, grazie alla sua capacità politica, riuscì grazie ad accordi vari con l’imperatore Carlo V di Spagna ad ottenere il ducato di Parma e Piacenza che la famiglia Farnese governò per quasi due secoli. Arriviamo quindi a Elisabetta Farnese, che duchessa di questo stato, sposò Filippo V di Spagna e alla nascita del loro figlio Carlo III che in età ancora giovanile divenne Re di Napoli.
Se Augias nella sua trasmissione avesse voluto (ma non l’ha voluto dire), avrebbe potuto evidenziare che Carlo III portò a Napoli tutta la grande collezione patrimoniale d’arte di famiglia. Avrebbe detto che portò nella nostra città la statuaria che si trova nel nostro Museo Archeologico (Museo tra i più importanti al mondo), la Quadreria di Capodimonte, che inoltre edificò il primo e più grande Teatro lirico d’Europa “il San Carlo”, la Reggia di Caserta con il setificio di San Leucio, la Reggia di Portici che ospita la Facoltà di Agraria.

Avrebbe potuto raccontare della nostra grande Università, voluta da Federico II di Svevia, della nostra Accademia di Belle Arti, i cui artisti formarono la Scuola di Posillipo.
Io so che Augias è un giornalista di lunga esperienza. Vorrei capire perché ha consumato gran parte del tempo a raccontare di Cutolo, il caso Cirillo, della bellissima storia sportiva del calcio Napoli

(scudetti, coppe ed altro) sporcandola di connivenze varie con la camorra, tale da offendere l'onestà sportiva di un popolo.
Egregio Augias, avresti avuto un po' di stima mia e dei miei concittadini se nel parlare di Napoli avessi usato la stessa misura che hai usato nel parlare delle altre città, non menzionando a dismisura gli eventi di malcostume.
Ti voglio ricordare che Napoli per le sue Quattro eroiche giornate è Medaglia d' oro. Avresti potuto onorarci parlando di quel nostro grande Figlio, Salvo D'Acquisto, che per salvare dalla fucilazione dei tedeschi venti persone a Polidoro, si è immolato assumendosi la responsabilità di aver saccheggiato delle armi in una caserma tedesca.
È vero, hai portato nel tuo racconto anche il vero e bello di Napoli, ma con molta marginalità.
Tu mi puoi dire che scegliere gli argomenti e il modo di fare giornalismo è un diritto di libertà.
Non lo nego, allora anche io mi arrogo il diritto di criticarti.
Colgo l'occasione per aggiungere una mia considerazione.
Per quanto difficile in questi tempi la gestione del nostro fondo, ringrazio tutti gli amici che in esso sono impegnati e che ci rappresentano. Bello è il nostro notiziario, sosteniamolo con i nostri interventi.
A tutti un caro saluto.
Giovanni

L'amico è comme' 'o 'mbrello: quannno chiove nun o truove maje

---

**Riflessioni**
di Roberto Belardo

Il 25 marzo 2021 sono giustamente iniziate le celebrazioni per i 1600 anni della nascita della splendida città di Venezia, sono previsti in calendario eventi per un intero anno. Peccato che il Comune di Napoli non abbia pensato analoga iniziativa, tenendo presente che Neapolis ovvero Napoli è stata fondata nel 475 a.c. ovvero sono passati oltre 2400 anni dalla sua nascita.
La citta di Napoli spesso o meglio sempre viene dimenticata per i propri valori, per le cose buone fatte ad esempio la prima ferrovia (Napoli – Portici), per i napoletani che hanno portato onore alla citta e all'Italia, l'elenco è troppo lungo, si porta come esempio solo per la camorra, vedi la trasmissione di Augias.

Si dimentica l'Università Federico II, la più antica università del mondo ad essere nata attraverso un provvedimento statale, ospita, altresì, l'Orientale, la più antica università di studi sinologici e orientalistici del continente, e la Nunziatella , una delle più antiche accademie militari al mondo, eletta patrimonio storico e culturale dei Paesi del Mediterraneo da parte dell' Assemblea parlamentare del Mediterraneo. Luogo d'origine della lingua napoletana, ha rivestito e riveste tuttora un forte peso in numerosi campi del sapere, della cultura e dell'immaginario collettivo. Si dimentica il Real Teatro di San Carlo, noto anche come Teatro di San Carlo che è un teatro lirico di Napoli, tra i più famosi e prestigiosi al mondo. Fondato nel 1737, è il teatro d'opera più antico d'Europa e del mondo ad essere tuttora attivo. Potrei continuare ma mi fermo. Ogni anno giustamente e doverosamente viene festeggiato il 25 aprile la liberazione, giorno in cui si tengono diverse manifestazioni in tutte le città di Italia, la più importante è quella di Milano. Gli Italiani però dimenticano che prima, nel settembre 1943, i napoletani donne uomini e bambini da soli si ribellarono ai tedeschi e da soli con migliaia di morti in particolare i bambini, per intenderci gli "scugnizzi", cacciarono l'esercito tedesco dalla città. Ogni anno Napoli celebra in maniera sobria e carica di ricordi, racconti, suggestioni, l'anniversario di quelle che sono passate alla storia come le Quattro Giornate di Napoli. Dal 27 al 30 settembre del 1943 i cittadini di Partenope insorsero e, con coraggio e determinazione, da soli cacciarono via le truppe naziste. Quando, il primo ottobre, gli Alleati fecero il loro ingresso in città, la trovarono sì devastata, ma già liberata: Napoli divenne così la prima città in tutta l'Europa occupata a cacciare via i soldati del Terzo Reich. L'intera città, inoltre, è stata insignita della medaglia d'oro al valore militare.

E' destino di questa stupenda e ineguagliabile città dover subire questi torti.

Solo la bellezza potrà salvare Napoli», oggi gli autori partenopei occupano la scena culturale e rilanciano l'immagine di una città unica al mondo. Rinascimento napoletano è un'espressione che non piace a nessuno: «Napoli rimane una città complicatissima», puntualizza l'attore Toni Servillo, a margine del Festival del cinema di Venezia, di cui è stato volto simbolo: «Nasce e muore in un ciclo di esperimento sociale continuo, che ne fa forse la vera metropoli italiana» Ogni cosa e il suo opposto convivono a Napoli. C'è una peculiarità che accomuna tutti?

«Eduardo De Filippo diceva che in una giornata si deve piangere almeno una volta e ridere almeno una volta. Penso che questa sia una modalità tipica del nostro modo di raccontare: non si troverà mai un libro così nero da non avere dentro un sorriso, né uno così comico da non avere dentro una lacrima. Perché entrambe le cose fanno parte della nostra vita: se non ho pianto o riso almeno una volta, che ho vissuto a fare la mia giornata?».

Napoli - Certosa di San Martino

E cattiverie so' ccambiale e ffaj oggi e' e ppav dimane

---

# 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 aprile / settembre 2021, con gli auguri più sinceri,

Buon compleanno!

**Aprile**:

Giuseppe Di Nardo, Giuseppe Marinelli, Carmela Pica, Salvatore Gagliano, Bernardo Minopoli, Ciro Vittoria,

Liberata Balsamo, Claudio Orofino, Roberto Maitz, Giuseppe Rossano, Beniamino Viggiani, Raffaele Santoro, Vincenzo Tedesco, Francesco Ippolito, Consolato Malavenda, Carlo Leone, Aldo Barletta, Francesco Zenna, Antonio Scapolatiello, Carmela Tortora, Emilio Imparato, Carmelo Arnone, Pasquale De Martino, Raffaele Carbone.

**Maggio**:

Carmela Manzo, Luigi Peluso, Claudio Marocco, Elio Gomez, Lucio Di Carluccio, Salvatore Picardi, Francesco Fierro, Antonio Di Mauro, Roberto Ferrara, Michele De Franco, Giuseppe Clemente, Fernanda Maffei Nomato, Gennaro Di Micco, Pasquale Tesauro, Maria Pugliano, Lucio Del Sorbo, Gennaro Brunelli, Giuseppe Caso, Loredana Cristofalo, Oreste Valentini, Roberto Belardo, Carmine Di Giacomo, Guido Lieto, Antonio Regina, Rita Manzo, Gennaro Romano, Vincenzo Montone, Generoso Ciarcia, Alfonso Campone, Luciano Prisco.

**Giugno**:

Murolo Vincenzo, Mario Tumolo, Paolo Ferrante, Paola Marazita, Walter Formisano, Benedetto Giarletta, Marcello Erbani, Giulio Krieg, Gerardo Longobardi, Gennaro De Simone, Antonio Rivoli, Giorgetta Boldrini, Claudio Saracino, Maria Pia Virzo, Ida De Francesco, Tullio Caprarola, Biagio Principe, Tullio Gaudino, Raffaele Noto, Maffettone Andrea, Concetta Sacco, Andrea Pezone, Beatrice De Lillo, Adriana Bagnaro, Massimo Romano, Gemma Mazzuolo, Giovanni Citarella, Mario Garofalo, Elisabetta Sospirato, Giovanni Flagiello, Vincenzo D'Ambrosio.

**Luglio**:

Carlo Boffo, Ada Terlizzi, Giorgio Scognamiglio, Adriano Florini, Gaetano Di Donato, Carlo Basco, Donata Giannone, Consiglia Volante, Giovanni Iodice, Patrizia Di Prisco, Gaetano Romano, Raffaele Milano, Ernesto Aiello, Adriana Della Ragione, Anna Rubino, Luigi Brancaccio, Gaetano Corbo, Daniele Guglielmo, Giuseppe Errico, Teresa De Marco.

**Agosto**:

Anna Maria Troise, Raimondo Esposito, Patrizia Montella, Luciano Belardi, Maria Sorbino, Ersilia Palumbo, Rosario Guariniello, Salvatore Venafro, Alessandro Papa Manzillo, Luigi Salvi, Salvatore Libischi, Rosa Busalacchi, Tullio D'Alessandro, Angela D'Aquila, Agostino Martusciello, Antonio Leigheb, Giuseppe Petra, Andrea Jannelli, Francesco Fiorenza, Luciano Sola, Anna Ponte, Domenico Scialla, Marco Ferrigno.

**Settembre**:

Biagio Sorrentino, Marina Esposito, Francesco Avallone, Ciro Persichini, Massimo Pennino, Alessandro Soldaini, Carlo Rey, Antonio Cesari, Maria Rosaria Marescotti, Antonella Marulo, Alberto Albi Marini, Luigi Cianciulli, Tetyana Yurevych, Vito Tancredi, Anna Maria Lafragola, Mario Porciello, Vincenzo Caporaso, Mario Fiorentino, Rita Formisani, Angelo Di Lorenzo, Teresa Verrazzo, Antonio Gamardella, Francesco Di Giorgio, Ciro Scala, Pasquale Massa, Giulio Pulicati, Vincenzo Sovereto.

# I SUGGERIMENTI DI AIRC

Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro

**Non esistono i "supercibi" anticancro**

**L'alimentazione ha senza dubbio un ruolo di primo piano nella prevenzione di tumori e numerose altre**

**malattie, ma non esistono alimenti miracolosi che, da soli, permettano di prevenire o curare il cancro.**

Ultimo aggiornamento: **8 aprile 2021**

Tempo di lettura: **5 minuti**

In questo articolo risponderemo alle domande:

1. Qual è il peso dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura del cancro?
2. Quali sono i risultati e i limiti degli studi sul legame tra alimentazione e cancro?
3. Quali sono gli alimenti più ricchi di sostanze che aiutano a prevenire il cancro?
4. Quali sono le regole generali di un'alimentazione sana ed equilibrata?

Circa i**l** 40 per cento dei tumori può essere prevenuto adottando stili di vita salutari e mangiando in maniera sana ed equilibrata**:** su questo non hanno dubbi gli esperti cha ormai da decenni si occupano di studiare il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura dei tumori. Gli studi sul tema non mancano e spaziano dalle ricerche di tipo epidemiologico (basate cioè sull'osservazione delle malattie che compaiono o persistono in una popolazione) alle più recenti e sofisticate analisi di tipo molecolare, volte a identificare l'effetto di singoli elementi contenuti nella dieta sia sulla prevenzione, sia sulla comparsa e la progressione del cancro.

Uno dei più ampi e noti studi in questo campo è **EPIC**, il cui acronimo sta per European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Lo studio ha coinvolto oltre mezzo milione di persone che in 10 Paesi europei sono state seguite per almeno 15 anni. I gruppi che collaborano allo studio EPIC indagano diversi tipi di tumore e diversi aspetti della relazione tra nutrizione e cancro: un lavoro incessante che ha già portato a oltre 1.600 pubblicazioni scientifiche.

**"Supercibi" contro il cancro: cosa dice la scienza**

Esistono alimenti che, da soli, permettano di prevenire o curare il cancro? La risposta – ormai definitiva – della scienza è no, almeno quando si cerca di identificare un "supercibo" che da solo possa avere queste proprietà.

Senza dubbio ci sono alimenti ricchi di fibre, vitamine, minerali e altre sostanze fitochimiche, che si trovano soprattutto in frutta e verdura, che nell'insieme e per le loro varie proprietà sono considerati "amici della salute". Altri alimenti invece sarebbero da evitare (alcol) o consumare in misura limitata (carne rossa e insaccati) perché contengono sostanze ritenute cancerogene se assunte in ingenti quantità. Ma nessun alimento di per sé può essere considerato sufficiente a prevenire o causare il cancro, soprattutto se consumato in dosi non particolarmente elevate.

Non dimentichiamo poi che studiare il rapporto tra nutrizione e cancro non è affatto semplice. La prima difficoltà è legata al fatto che numerosi fattori (fumo, esposizione a sostanze cancerogene, predisposizione genetica) possono contribuire allo sviluppo della malattia, e isolare l'effetto dell'alimentazione è un'impresa piuttosto ardua. Inoltre, è spesso molto complesso ottenere informazioni dettagliate su cosa mangiano le persone ogni giorno.

Gli studi di tipo molecolare isolano un singolo composto e ne indagano l'impatto su cellule in coltura o animali di laboratorio in condizioni ben controllate. Questi studi tuttavia non possono dare risposte complete, per diverse ragioni: sono condotti in organismi diversi

dall'organismo umano; le condizioni controllate di questi esperimenti escludono l'esposizione a numerosi e vari fattori confondenti e potenzialmente cancerogeni a cui possono essere invece esposti gli esseri umani nella loro vita quotidiana; spesso valutano le sostanze in concentrazioni che difficilmente sarebbe possibile assumere con una normale alimentazione.

**Gli alimenti ricchi di sostanze che possono aiutare a prevenire il cancro**

Come ricordano spesso gli esperti, per seguire una sana alimentazione bisogna fare attenzione non solo a ciò che si evita, ma anche a ciò che si assume. Sebbene, come già detto, non ci siano alimenti che da soli permettano di prevenire o curare il cancro, i ricercatori ne hanno identificati alcuni ricchi di sostanze che possono comunque aiutare nella prevenzione e che dovrebbero trovare un posto privilegiato nel piatto.

Eccone alcuni tratti da un elenco fornito dall'American Institute for Cancer Research (AICR).

- **Mele:** le fibre e i polifenoli contenuti in questi frutti potrebbero cooperare con i microbi presenti nell'intestino (microbiota), aumentando le difese dell'organismo contro il cancro.
- **Mirtilli:** noti soprattutto per il loro potere antiossidante, contengono numerose molecole protettive come fibre, vitamina C, flavonoli, tannini, antocianine e molti altri ancora.
- **Crucifere (broccoli, cavoli, eccetera):** anch'essi ricchi in fibre, vitamina C, folato e antiossidanti inclusi i carotenoidi (soprattutto beta-carotene, luteina e zeaxantina nei broccoli).
- **Pomodori:** molto ricchi in licopene (un tipo di carotenoide), oltre che di vitamina C, vitamina A e beta-carotene.
- **Legumi:** particolarmente importanti per il loro contenuto in fibre e polifenoli.
- **Soia:** uno dei pochi alimenti vegetali che contiene tutti gli aminoacidi di cui l'organismo ha bisogno per costruire le proteine.
- **Tè:** in particolare il tè verde, ricco di molecole chiamate catechine.

A questi si aggiungono anche uva, arance, aglio, semi di lino, fragole, spinaci, noci, e molti altri alimenti.

**I suggerimenti per un'alimentazione sana ed equilibrata**

In collaborazione con AICR, gli esperti del World Cancer Research Fund (WCRF) hanno stilato delle raccomandazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata che aiuti a prevenire il cancro:

- **Mantieni un peso nella norma.** I chili di troppo sono stati associati allo sviluppo di 13 tumori e la lista include due dei tumori più diffusi (mammella e colon-retto), alcuni di quelli più difficili da trattare (pancreas, esofago e cistifellea), ma anche tumori ginecologici (utero e ovaio), tumori di fegato, reni e stomaco, il mieloma, il meningioma e il tumore della tiroide.
- **Consuma cereali integrali, vegetali, frutta e legumi.** Vanno assunte 5 porzioni al giorno di frutta e verdura ed è meglio variare il più possibile gli alimenti consumati.
- **Limita il consumo dei cosiddetti "fast food".** Sono spesso troppo ricchi in grassi, zuccheri e sale.
- **Limita il consumo di carne rossa e lavorata.** Attenzione, gli esperti non dicono di eliminare completamente la carne, che resta una valida fonte di nutrienti, in particolare di proteine, ferro, zinco e vitamina B12.

- **Limita il consumo di bevande zuccherate.** Troppe calorie “vuote” che aumentano più facilmente il peso e quindi il rischio di tumore.
- **Limita il consumo di alcol.** Per ridurre ancor di più il rischio di ammalarsi, sarebbe meglio non consumarne affatto.
- **Non basare la tua alimentazione sui supplementi (integratori).** Per la maggior parte delle persone una dieta sana e varia è più efficace dei supplementi per prevenire il cancro.

**NAPUL’E’ – NUMERO – SETTEMBRE 2021**
**NOTIZIARIO DEI PENSIONATI UNICREDIT**
**GRUPPO REGIONALE CAMPANIA**

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

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