

IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XVII - N. 2 - Maggio 2012

Distribuzione in omaggio ai Soci

www.cralasantamariadellegrazie.it

Esce quando può



All'interno:

Il bando di concorso per Borse di Studio anno scolastico 2011/12

Nuova competenza per l'infermiere: il PICC

Lotta all'obesità: alla ricerca della dieta "perfetta"

Da Costa a Costa con ...cardio

La Paola-Cosenza: l'ultima cremagliera F.S.

Diritto delle lavoratrici di accedere anticipatamente alla pensione

Sulle sponde del lago d'Averno: cena, falò e tammurriata

Lo sport: Raffaella Buono campionessa di taekwondo

CIAO RAGAZZI & CRAL S. MARIA DELLE GRAZIE INSIEME AL MARE

HOTEL VILLAGGIO SIRIO*** Sellia Marina (Cz)

Dalla cena del 01.09 al pranzo del 10.09

€ 350 a persona in pensione completa bevande incluse

COMPENSIVO DI ACCOMPAGNAMENTO BUS

3° e 4° letto:

3° letto fino a 12 aa n.c. € 100

4° letto fino a 12 aa n.c. € 180

3°/4° letto dai 12 aa €250

Per Info e Prenotazioni: CRAL S. MARIA
DELLE GRAZIE - POZZUOLI
Tel 081 855 22 15

NUCLEI FAMILIARI IN CALABRIA

CALABRIA IONICA						
HOTEL VILLAGGIO SIRIO *** - NUOVA GESTIONE						
Sellia Marina						
PENSIONE COMPLETA BEVANDE INCLUSE						
PERIODI	CAMERA EASY	CAMERA COMFORT LETTO FRANCESE	CAMERA COMFORT		COMFORT VILLETTE	
			2+1		2+1	2+2
02.06 - 09.06	538*	515	570*	660*	652*	742*
09.06 - 16.06	538*	560	618*	708*	652*	742*
16.06 - 23.06	538*	560	618*	708*	652*	742*
23.06 - 30.06	568*	570	635*	725*	670*	760*
30.06 - 07.07	663	643	715	895	748	935
07.07 - 14.07	663	643	715	895	748	935
14.07 - 21.07	867	826	918	1.150	970	1.215
21.07 - 28.07	867	826	918	1.150	970	1.215
28.07 - 04.08	867	826	918	1.150	970	1.215
04.08 - 11.08	1.003	950	1.055	1.320	1.105	1.385
11.08 - 18.08	1.345	1.300	1.445	1.810	1.515	1.895
18.08 - 25.08	nd	950	nd	nd	1.105	1.385
25.08 - 01.09	Family 1.000**	612	680	850	705	885

La quota comprende: soggiorno di 7 notti con trattamento di pensione completa con acqua e vino inclusi, nella tipologia prescelta per nuclei familiari:
2 adulti + 1 o 2 bambini fino ai 14 aa n.c. Camera Easy
2 adulti+ 1 o 2 bambini fino ai 12 aa n.c. Camera Comfort e Comfort Villette
2 adulti in Camera Comfort con letto alla Francese
*Prezzo per 2 adl + 1 o 2 ragazzi fino a 16 aa nc
**Prezzo per camera Family (2 camere easy comunicanti) per 2 adl + 1 o 2 bambini fino a 14 aa nc
La quota non comprende: tessera club, quota assicurazione medico-bagaglio annullamento e tutto ciò che non è indicato nella voce " la quota comprende".

CALABRIA IONICA		
HOTEL VILLAGE PARADISE ****		
Mandatoriccio Mare		
PENSIONE COMPLETA BEVANDE INCLUSE		
PERIODI	COPPIE	2 ADL + 2 CHD
10.06 - 17.06	495	585*
17.06 - 24.06	540	630*
24.06 - 01.07	580	666*
01.07 - 08.07	953	1.003
08.07 - 15.07	953	1.003
15.07 - 22.07	953	1.003
22.07 - 29.07	953	1.003
29.07 - 05.08	953	1.003
05.08 - 12.08	1.038	1.088
12.08 - 19.08	nd	nd
19.08 - 26.08	nd	nd
26.08 - 02.09	953	1.003
02.09 - 09.09	664	714
09.09 - 16.09	664	714

La quota comprende: soggiorno di 7 notti con trattamento pensione completa, bevande incluse, in camera standard per nuclei familiari
2 adulti + 1 o 2 bambini fino a 12 anni n.c.
*prezzo per 4 persone qualsiasi età.
La quota non comprende: quota assicurazione medico-bagaglio annullamento, tessere club, tassa di soggiorno e tutto ciò che non è indicato nella voce "la quota comprende"

Per Info: **CIAO RAGAZZI**
Tel 081/5938926 - Fax 081/19731974
www.ciaoragazzi.it - info@ciaoragazzi.it

IL CRALLINO

Organo di informazione pubblicato dal CRAL S. Maria delle Grazie. Viene distribuito in omaggio ai Soci.

Registrato il 20.01.96 presso il Tribunale di Napoli con il n. 4716.

Esce quando può

Presidente del CRAL
Santa Maria delle Grazie
Nello Nardi

Direttore Responsabile
Alfredo Falcone

Comitato di Redazione
Teofilo Arco, Vincenzo Buono, Giuseppe Calabrese, Giuseppe Cirillo, Bruno Cola, Vincenzo Mellone, Nello Nardi, Adriano Scoppetta, Luigi Stefanelli

Hanno collaborato a questo numero:
Antonio Balzano, Gioacchino Grossi, Gennaro Schiano di Cola, Andrea Tondini

Segretario di Redazione:
Adriano Scoppetta

Composizione
Nello Nardi

Redazione: **CRAL Santa Maria delle Grazie La Schiana 80078 Pozzuoli (NA) tel. 081.8552215**

Le opinioni espresse in articoli firmati o siglati impegnano esclusivamente i rispettivi Autori mentre la Direzione non ne risponde.

La collaborazione a
"IL CRALLINO"
s'intende gratuita.

Impaginazione, grafica e stampa:
Graphic & Print s.n.c.
Torre del Greco

In copertina: *Una cena sul lago d'Averno con tammurriata e falò*
(foto di Sergio Scoppetta).

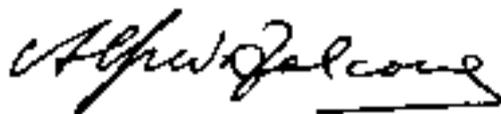
Cari amici lettori,

la notizia è di qualche giorno addietro. Vladimir Putin, all'alba del suo terzo mandato da Presidente della Repubblica Russa ha annunciato di voler colonizzare la Siberia: la parte settentrionale del continente asiatico che va dalla catena degli Urali al mare di Bering, un immenso territorio che si estende per diecimila chilometri quadrati di taiga e di ghiacci, popolato da appena di cinque milioni di persone in gran parte allo stato di etnie nomadi. Una sterminata pianura, caratterizzata da foreste di conifere praticamente impenetrabili, rotta solo qua e là da acquitrini e da torbiere ma che nel sottosuolo cela immense risorse ancora inesplorate. protette da una natura quanto mai ostile. Lo sfruttamento dei tesori nascosti nella terra più inospitale del Pianeta è reso pressoché impossibile dalla temperatura invernale che colà può scendere addirittura oltre i cinquanta gradi sotto zero. Allo sfruttamento di queste risorse mirò anche il dittatore Josip Stalin il quale cercò di popolare quelle terre mediante le deportazioni di intere popolazioni come quelle dei Kirghisi e dei Samoiedi oltre che con quelle dei milioni di deportati nei gulag operate dal 1937 in poi, ma si trattò di un tentativo tragicamente fallito non consentendo le condizioni ambientali un minimo di vita sociale.

Putin però lancia la sfida: le risorse siberiane come il giacimento d'oro di Sukhojlog, uno dei più grandi del mondo, i giacimenti di ferro di Udorongskoje, il lago sotterraneo di petrolio di Lodochnonoje e gli sterminati bacini carboniferi di Tuva sono troppo importanti per non essere sfruttate: il problema però è sempre quello: far affluire masse di lavoratori in quelle zone impervie e desolate.

Per ovviare a tanto Putin darà vita alla "Società per lo sviluppo della Siberia Orientale e dell'Estremo Oriente russo" con sede a Vladivostok la quale avrà poteri illimitati dipendendo direttamente dal Presidente. A tutti coloro che investiranno in queste aree la "Società" concederà incentivi economici sgravi fiscali eccezionali, inoltre chi andrà a lavorare laggiù per un certo periodo di tempo godrà di un rimborso totale delle spese di trasferimento e di quelle del mantenimento, dalla casa al cibo. oltre, ancora ad una speciale "indennità Siberia" da affiancare al salario. Pure di questi giorni è un altro annuncio straordinario quello del progetto allo studio tra Stati Uniti e Russia di una linea ferroviaria transcontinentale, che passando sotto il mare di Bering collegherebbe l'estrema propaggine siberiana con l'Alaska, ossia con gli Stati Uniti, una ferrovia che, oltre a rinsaldare i rapporti tra le due superpotenze, permetterebbe l'apertura di finora impensati mercati ai prodotti siberiani.

Per la Russia però c'è qualche preoccupazione: quella che viene dalle numerose e consistenti colonie cinesi che continuamente prendono in affitto pluridecennale terreni sul versante russo dell'Amur, il fiume che per lungo tratto segna il confine tra Russia e Cina. I cinesi, i quali si adattano più facilmente dei Russi alle condizioni estreme di quelle terre, saranno disposti un giorno a "sentirsi" russi oppure a riattraversare l'Amur? In un passato non troppo lontano, causa presunti sconfinamenti, non sono mancati scontri con numerose perdite umane tra i contrapposti schieramenti di guardie confinarie...





LA VOCE DEL CRAL

a cura di **Adriano Scoppetta**

NELLO NARDI NUOVO PRESIDENTE DEL CRAL

Il giorno 30 aprile u.s, la signora Anna De Novellis ha rassegnato, per imprescindibili motivi personali, le dimissioni da Presidente nonché da Consigliere del CRAL. Prendendo atto con rammarico di tale decisione, il Consiglio di Amministrazione ringrazia la signora De Novellis per la fattiva collaborazione assicurata al sodalizio in tanti anni di presidenza. Il Direttivo ha poi convocato, in qualità di nuovo Consigliere, il socio Giuseppe Cirillo, primo dei non eletti nelle ultime elezioni sociali, procedendo altresì alla nomina del nuovo Presidente nella persona del sig. Nello Nardi al quale vanno le nostre più vive congratulazioni. Queste le altre nomine: **Vicepresidente** Teofilo Arco, **Tesoriere** Giuseppe Calabrese e **Segretario Amministrativo** Adriano Scoppetta. Inoltre Vincenzo Buono è stato eletto **Segretario del "Fondo di Solidarietà"** e Luigi Stefanelli **Responsabile delle "Adozioni a Distanza"**. A tutti l'augurio di buon lavoro.

IL NOSTRO SITO INTERNET

Ricordiamo a tutti i Soci che da gennaio 2012 è cambiata l'organizzazione della nostra Segreteria: infatti l'ufficio resterà aperto il martedì ed il giovedì dalle ore 9 alle ore 12, mentre tutte le notizie riguardanti le attività del CRAL si potranno trovare sul sito: **www.cral Santamariadellegrazie.it** Riteniamo che nell'era dell'informatica sia più facile per chiunque collegarsi ad internet per conoscere tutto quello che riguarda il nostro sodalizio, dalla Costituzione alle ultime novità, in modo che i Soci, una volta informati, possano venire in Sede con le idee più chiare. Per renderlo più funzionale lo abbiamo suddiviso in sette sezioni che vi invitiamo a visitare quanto prima.

C.R.A.L. S.MARIA DELLE GRAZIE BORSE DI STUDIO PER I FIGLI DEI DIPENDENTI dal FONDO DI SOLIDARIETA' BANDO DI CONCORSO anno scolastico 2011 - 2012

La Commissione del FONDO DI SOLIDARIETA', sentito il parere del Tesoriere, è lieta di annunciare a tutti i soci del CRAL che la cifra stanziata per le Borse di Studio per l'anno scolastico 2011 - 2012 è di **Euro 2.980**.

La cifra sarà così ripartita:

N° 8 Borse di Studio di Euro 75,00

per il Diploma di Scuola Media inferiore.

N° 8 Borse di Studio di Euro 110,00

per il Diploma di Maturità.

N° 4 Borse di Studio di Euro 175,00

per Laurea (triennale)

N° 4 Borse di Studio di Euro 200,00

per Laurea (senza limiti di età)

Alle prime due Borse possono partecipare studenti che non abbiano compiuto il 20° anno di età entro il 15.09.2012.

Per tutte le Borse di laurea è prevista l'assegnazione una volta soltanto.

Per tutti e tre i Concorsi è necessaria come minimo la media del sette.

Le domande di partecipazione al Concorso devono essere presentate dal Socio entro il 31 Ottobre 2012 alle ore 12,00.

Le domande redatte in carta semplice vanno presentate a mano al Segretario del Fondo di Solidarietà (Nello Nardi) oppure ad un Consigliere che curerà il Protocollo e rilascerà immediata ricevuta.

Documentazione da allegare alla domanda:

- Certificato di nascita Art. 3 dove si evince la paternità e la maternità dello studente.

- Attestato in carta semplice rilasciato dalla Scuola con la valutazione riportata dallo studente da mettere a Concorso.

A parità di votazione finale, per i primi due concorsi, risulterà vincitore lo studente di età inferiore e successivamente lo studente il cui nucleo familiare ha reddito più basso.

A parità di votazione finale, per la Laurea, viene privilegiato il candidato con il Corso di Laurea più lungo, successivamente lo studente più giovane ed infine quello il cui nucleo familiare ha reddito più basso. In questi casi la Commissione richiederà fotocopia dell'ultima dichiarazione dei redditi.

Non saranno prese in considerazione documentazioni incomplete.

Per la partecipazione è indispensabile l'iscrizione al Fondo di Solidarietà entro la data di pubblicazione del Bando.

Qualora il numero dei concorrenti non ricopre il numero delle Borse di Studio i fondi verranno dirottati ove vi sia maggiore domanda e successivamente congelati per il prossimo anno scolastico.

Pozzuoli 30.04.2012

Il Segret. del Fondo
Nello Nardi

Il Presidente O. del Fondo
Giuseppe Varriale

Il Presidente del CRAL
Anna De Novellis

INDICAZIONI POSIZIONAMENTO E GESTIONE

NUOVA COMPETENZA PER L'INFERMIERE: IL PICC

di **Gennaro Schiano di Cola***

Con l'abolizione del mansionario, nuove competenze sono entrate a far parte del bagaglio culturale dell'Infermiere.

Queste competenze sono state in alcuni casi ostacolate dalla categoria dei medici e dei radiologi, perché ritenute (a volte a ragione) come un'invasione del proprio campo professionale.

Nel caso del posizionamento del P.I.C.C. (Catetere Centrale ad Inserzione Periferica) è stato ormai acclarato che la competenza è anche Infermieristica, anzi in tutto il mondo sta diventando sempre più solo di pertinenza Infermieristica, con un numero sempre maggiore di Picc posizionati dagli Infermieri.

Negli Stati Uniti nel 2009 si è avuto il sorpasso del numero di Picc posizionati rispetto agli Accessi Venosi posizionati per via Centrale.

L'Italia è al secondo posto in Europa per numero di posizionamenti dopo il Regno Unito, anche perché in Francia ed in Germania questa manovra non è ancora permessa agli Infermieri.

I primi Picc sono stati posizionati con tecnica blind (alla cieca), ma i numerosi insuccessi nell'avanzamento del

catetere (stiamo parlando di un catetere che deve entrare in vena per circa 35-40 centimetri), ed i numerosi casi di trombosi, hanno frenato un po' la corsa di questo nuovo dispositivo. In seguito con l'avvento dell'ecografo nel campo del posizionamento degli Accessi Venosi Centrali e con l'abilitazione degli Infermieri nel posizionamento di Picc e di Midline (accesso a medio termine non centrale, la punta si trova in vena ascellare, al massimo in succlavia) si è avuto un grande boom ed anche in Italia, soprattutto al nord, il numero dei picc sta superando il numero degli altri C.V.C.

Vediamo nel dettaglio che cosa è un Picc, in quali pazienti posizionarlo, come avviene il posizionamento, i criteri per la scelta della vena più adatta, le controindicazioni e infine come si deve gestire in modo corretto.

P.I.C.C. è l'acronimo di Peripherally Inserted Central Catheters, che significa catetere centrale posizionato attraverso una vena periferica e non del torace o del collo.

Vi sono vari tipi di Picc: quello a punta aperta, in genere è costituito da poliuretano alifatico detto anche di terza

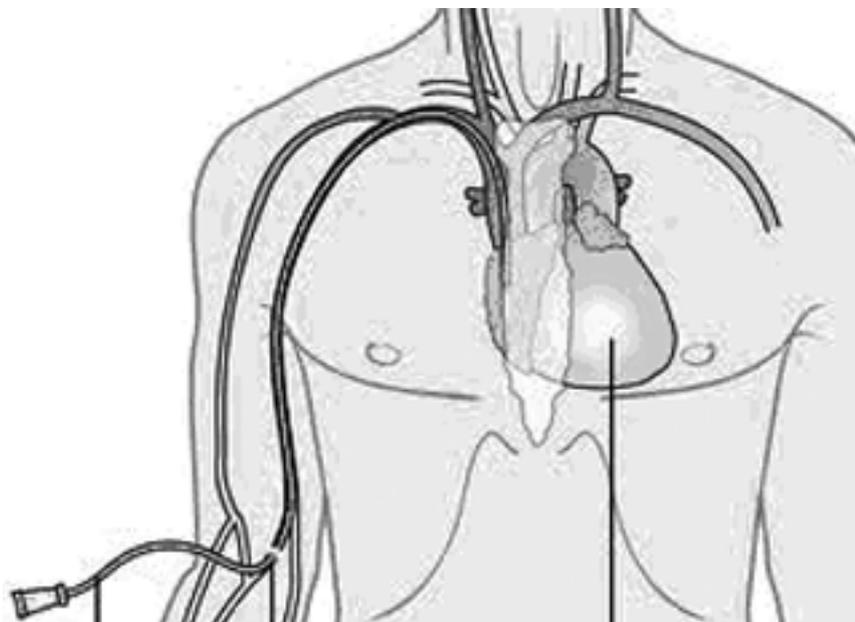
generazione, poi c'è il Power Picc, che a mio modesto parere potrà benissimo sostituire (costo a parte) tutti i C.V.C usati fino adesso nelle terapie intensive con minor rischi sia nel posizionamento sia dal punto di vista infettivo visto che il punto d'inserzione si trova in una zona con una bassissima flora batterica. Con il Power Picc è possibile effettuare prelievi, infondere sangue e tutti gli emoderivati, misurare la Pressione Venosa Centrale e, cosa non effettuabile con gli altri Picc, somministrare mezzo di contrasto e grossi quantitativi di liquidi (parliamo di tre litri all'ora per ciascuna via).

Infine parliamo del Picc che viene posizionato nell'Ospedale Santa Maria Delle Grazie dalla dottoressa Mariolina Giurbino.

Si tratta di un Picc Groshong, cioè di un dispositivo che ha sulla punta chiusa una valvola detta di Groshong. Questa valvola si apre solo se noi aspiriamo con una siringa, cioè provocando una pressione negativa con relativo prelievo di sangue, o se noi effettuiamo una pressione positiva iniettando liquidi o farmaci. Quando terminiamo la nostra manovra a livello della valvola vi è una pressione neutra, quindi questa si chiude non permettendo il reflusso di sangue nel catetere. Essendo questo Picc in silicone a parità di sezione esterna (le misurazioni dei diametri esterni vengono effettuate in french) rispetto ad un Picc in poliuretano abbiamo un minor flusso per il ridotto diametro interno (il diametro interno si misura in gauge).

Il Picc è nato come accesso a breve termine, poi è diventato un accesso a medio termine ed adesso è già considerato un accesso a medio-lungo termine perché sono sempre di più i pazienti che hanno posizionato questo device da oltre un anno.

Quali sono i pazienti che necessitano del posizionamento del Midline o del Picc?



A prescindere che a tutti i pazienti a cui devono essere somministrati farmaci o liquidi per più di una settimana dovrebbe essere posizionato un Midline o un Picc a secondo dei farmaci infusi. Attraverso accessi periferici (Midline compreso) non possono essere infusi farmaci endotelio lesivi (Sali di Potassio, Aciclovir, Cordarone, Ciproxin ecc.), farmaci con Ph inferiore a 5 o superiore a 9 (il Ph del Revivan è 2), chemioterapici vescicanti o necrotizzanti, farmaci con osmolarità superiore a 600 e soluzioni per nutrizione parenterale superiore ad 800.

Per infondere questi farmaci è necessario che al paziente venga posizionato un Accesso venoso Centrale.

In base alla durata della terapia si sceglierà se posizionare un accesso a breve, medio o lungo termine, tenendo anche conto delle preferenze del paziente, e del luogo dove verrà infusa la terapia, se in ospedale o a domicilio. Vorrei ricordare ai colleghi Infermieri ed anche ai signori medici che sia l'ago cannula che i C.V.C. posizionati in emergenza (Certofix) sono presidi a brevissimo termine ad uso esclusivamente ospedaliero, pertanto è necessario la rimozione di tali dispositivi all'atto delle dimissioni (La Regione Lazio ha ritenuto necessario sottolineare ulteriormente questo aspetto con una delibera nel 2002).

Nel caso il paziente abbia bisogno di ulteriori cure parenterali al proprio domicilio è necessario predisporre il posizionamento di un diverso dispositivo venoso. Nel caso le cure siano a breve o medio termine si potrà scegliere tra un Midline, se i farmaci fanno parte della categoria infusiva periferica, e un Picc o un catetere di Hohn, se l'infusione richiede un Accesso Centrale. Essendo il Picc un accesso a medio termine viene utilizzato nelle sommini-

strazioni di chemioterapie adjuvanti (durata 3-4 mesi), per la somministrazione di nutrizione parenterale provvisoria, nella terapia antalgica continua, nei pazienti con tracheostomia (vista la lontananza di questa dal punto d'inserzione del Picc), nei pazienti con problemi di coagulazione dove non è possibile posizionare un accesso per via centrale, quando il patrimonio venoso è inesistente e in tutti i casi in cui il farmaco richiede somministrazione in vena centrale.

Quali sono i pregi e i difetti del Picc? Per il posizionamento del Picc non occorre la camera operatoria o l'interventistica di radiologia, ma basta una stanza dedicata con un piccolo ecografo (meglio se portatile) e un cardioline per controllare la posizione della punta del catetere. Anzi il posizionamento può avvenire direttamente al letto del paziente, e addirittura al proprio domicilio.

Se viene utilizzata la tecnica E.C.G. Endocavitaria per il corretto posizionamento della punta non è necessario effettuare la radiografia di controllo con un ulteriore risparmio di spesa e di tempo.

L'RX torace sarebbe necessaria solo nei pazienti con fibrillazione atriale o con Pace Maker fisso e non a domanda, perché in questi casi non è possibile utilizzare la tecnica E.C.G.

L'unico difetto è la necessità di cambiare la medicazione e il fissaggio settimanalmente, facendo attenzione a proteggere la medicazione con pellicola trasparente durante la doccia, per questo motivo è sconsigliato il posizionamento nei pazienti che hanno un'attività fisica intensa.

Per quanto riguarda il posizionamento, l'infermiere deve aver fatto un corso teorico di quattro ore, aver visto almeno quattro posizionamenti ed aver effettuato personalmente quattro posizionamenti sotto supervisione di un tutor. Infine dopo aver concordato un protocollo è richiesta l'autorizzazione dal responsabile del servizio che in genere è il primario di Oncologia o quello di Anestesia.

Per un corretto posizionamento è opportuno seguire il protocollo S.I.P. del Gavecelt (www.gavecelt.org):

Usare i presidi di barriera come il camice, guanti e telini sterili, cappellino e mascherine non sterili;



Il P.I.C.C. è l'acronimo di Peripherally Inserted Central Catheters.

Usare l'ecografo per valutare lo stato e la pervietà del vaso da incannulare. Queste manovre vanno fatte sia con il laccio emostatico che senza;

Scegliere la vena adatta, il cui diametro deve essere superiore di almeno 3 volte il diametro del catetere. La misurazione deve essere effettuata senza laccio emostatico. La vena deve trovarsi ad una profondità non superiore ai due centimetri. Come prima scelta troviamo la basilica, perché di calibro adeguato, come seconda scelta abbiamo le vene brachiali, di calibro minore e vicino all'arteria brachiale e al nervo mediano, come ultima scelta abbiamo la vena cefalica molta ricca di valvole, che a differenza delle altre vene che aumentano di calibro mentre si avvicinano al cuore, si rimpicciolisce e si immette quasi a novanta gradi nella vena ascellare. Però la cefalica diventa prima scelta nei soggetti obesi essendo il suo decorso molto superficiale;

Identificare prima e durante la manovra sia il nervo mediano che l'arteria brachiale per evitare la loro puntura accidentale;

La venipuntura deve essere sempre effettuata con ecoguida.

L'incannulazione a livello del gomito non ecoguidata è una manovra che tutte le linee guide sconsigliano poiché associata ad un elevato rischio d'insuccessi, malposizioni, complicanze trombotiche e infettive;

Comprimere la vena giugulare interna omolaterale per facilitare il passaggio del catetere dalla vena suclavia alla vena anonima. Dopo la manovra è consigliato di verificare con la sonda ecografica l'assenza del catetere da entrambe le vene giugulari;

Utilizzare il metodo E.C.G. endocavitario durante la procedura stessa per veri-



Il PICC si posiziona attraverso una vena periferica e non del torace o del collo.

LOTTA ALL'OBESITÀ: ALLA RICERCA DELLA DIETA "PERFETTA"

di **Andrea Tondini***

Sovrappeso e obesità vengono generalmente definiti come un accumulo abnorme o eccessivo di grasso con importanti implicazioni negative sullo stato di salute. Un indice grezzo di misura dell'obesità nella popolazione è il B.M.I. (Body Mass Index – Indice di Massa Corporea), e corrisponde al valore che si ottiene dividendo il peso in Kg. per il quadrato dell'altezza in metri. Una persona con un B.M.I. uguale o superiore a 30 viene considerata obesa, mentre il sovrappeso corrisponde ad un B.M.I. uguale o superiore a 25. Entrambe le condizioni, come è noto, costituiscono il principale fattore di rischio di numerose malattie croniche come il diabete, le patologie cardiovascolari e il cancro, e mentre in passato questo fenomeno era appannaggio esclusivo delle nazioni ad alto reddito, attualmente si sta diffondendo in maniera preoccupante nei paesi a basso e medio reddito, specie in corrispondenza degli insediamenti urbani. **UN'EPIDEMIA PLANETARIA** - Nel marzo 2011 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato un ultimo report sull'argomento, sviluppato su dati epidemiologici relativi alla distribuzione campionata nei vari Continenti del B.M.I. (indice, peraltro, alquanto approssimativo, in quanto non fornisce informazioni sulla percentuale di grasso corporeo che contraddistingue i singoli diversi individui). La prestigiosa agenzia delle Nazioni Unite ha evidenziato che il fenomeno dell'obesità ha raggiunto ormai le dimensioni di pandemia, ovvero di vera e propria epidemia a livello mondiale, meritando appieno l'inquietante neologismo di "GLOBESITY". Il numero di persone con problemi di sovrappeso sul globo, infatti, si è praticamente raddoppiato dal 1980, raggiungendo allo stato l'impressionante cifra di 1,5 miliardi di individui, di cui 200 milioni di maschi e oltre 300 milioni di donne in età adulta francamente obesi. Ancor più preoccupante è il dilagare



del fenomeno delle "taglie forti" in età pediatrica, con un numero stimato nel 2010 di circa 43 milioni di bambini sovrappeso al di sotto dei cinque anni di età. Obesità e sovrappeso costituiscono la quinta principale causa di mortalità a livello mondiale, dopo l'ipertensione, il fumo di sigaretta, il diabete e l'inattività fisica. La nostra Nazione, purtroppo, contribuisce in maniera significativa a mantenere alte le statistiche delle nazioni occidentali. Secondo il Rapporto Osservasalute 2012, presentato nel mese di aprile dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute delle Regioni Italiane, che ha sede a Roma presso l'Istituto di Igiene della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università cattolica del Sacro Cuore, la popolazione del Bel Paese, infatti, è sempre più grassa e continua a crescere, anche se di poco, la percentuale di italiani che ha problemi con la bilancia. Nel 2010, infatti, oltre un terzo della popolazione adulta (35,6%) è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (10,3%). Complessivamente, il 45,9% delle persone sopra i 18 anni è in eccesso ponderale (era il 45,4% nel 2009). Particolarmente preoccupanti, inoltre, sono i dati sui bambini in sovrappeso o obesi: la prevalenza è pari, rispettivamente, al 23% e all'11% dei piccoli da 6 a 17 anni, con valori più alti nelle

regioni del Centro e del Sud del Paese. La regione Campania detiene, infine, più di un triste primato, annoverando il maggior numero di obesi in età adulta (11,5%), il maggior tasso di mortalità per incidenti cardiovascolari (2007) e la percentuale più alta di bambini dell'età media di 8 anni in sovrappeso o obeso (circa il 50% - praticamente un bambino su due! - secondo l'indagine epidemiologica nazionale "Okkio alla Salute" 2008/2010). La salute degli italiani, secondo il Rapporto, resterebbe tutto sommato ancora buona grazie alla tradizione della dieta mediterranea. Ma, come tutte le rendite non ben gestite, rischia di erodersi rapidamente. **C'ERA UNA VOLTA LA DIETA MEDITERRANEA** - Nel novembre del 2010, a Nairobi, la Dieta Mediterranea è stata proclamata Patrimonio Mondiale Immateriale dell'Umanità. Per la prima volta questo ambito riconoscimento è stato attribuito dall'UNESCO non ad un sito geografico bensì a un concetto "astratto", ossia a un modello alimentare, riconosciuto universalmente come il più sano e salutare. Il 15 marzo di quest'anno la Regione Campania ha approvato per la prima volta un disegno di legge regionale destinato alla "Promozione del modello di sviluppo durevole incentrato sulla Dieta Mediterranea - patrimonio immateriale dell'umanità", teso a valorizzare questo stile di vita come "modello di corretta alimentazione, in chiave di prevenzione delle malattie sociali legate alla nutrizione". Da tempo, infine, le Nazioni occidentali raccomandano alla popolazione di seguire linee guida per una sana alimentazione ispirate proprio ai principi fondamentali di questa dieta. Ma dai dati esaminati in precedenza appare evidente che tali raccomandazioni non hanno sortito gli effetti sperati. Anzi, il fenomeno dell'obesità è cresciuto a dismisura. Sono, dunque, inesistenti i benefici effetti del modello scoperto

negli anni '60 dal fisiologo americano Ancel Keys o, piuttosto - come appare più verosimile - in realtà non esiste più la Dieta Mediterranea? L'ENIGMA della PIRAMIDE - Nel tentativo di trasmettere alla popolazione in maniera sintetica ma efficace i principi alla base di un regime alimentare equilibrato Organismi e Società qualificate in materia di salute a livello internazionale si sono avvalsi per oltre 20 anni di una figura geometrica considerata la più idonea a rappresentare graficamente la distribuzione giornaliera dei macronutrienti più corretta al fine di tutelare la propria salute. Alla prima piramide alimentare realizzata nel 1992 dal Dipartimento di Agricoltura americano (USDA) è succeduta nel 2005 una versione riveduta e corretta della stessa che, tuttavia, solo 2009 (Parma 5 novembre 2009, III Conferenza Internazionale CIISCAM - INRAN) ha trovato una sistemazione definitiva grazie all'intervento di scienziati del Mediterraneo ed esponenti di prestigiose Istituzioni internazionali. Il nuovo schema, definito "Nuova piramide per la Dieta Mediterranea Moderna" prevede, alla base, innanzitutto comportamenti opportuni per condurre uno stile di vita salutare: attività fisica, convivialità a tavola, uso di prodotti locali e stagionali e controllo periodico del peso. Viene destinato più spazio nella dieta ai

grassi che fanno bene, come l'olio di oliva e gli omega-3 del pesce e meno ai cereali raffinati, con due porzioni massime giornaliere della loro versione integrale. Ampia enfasi viene posta, inoltre, sul consumo di frutta e verdura, di noci e semi naturali (ottimi per gli spuntini insieme alla frutta) e di spezie, ricche di preziosi antiossidanti; all'apice della piramide vengono, infine, relegate le carni rosse, gli insaccati, i dolci e le bevande gassate.

IL PIATTO di MICHELLE - Nel giugno del 2011 la First lady Michelle Obama - da tempo impegnata in ampie iniziative volte a combattere l'epidemia di obesità negli USA - presenta un nuovo modello alimentare, il Nutrition Plate, rappresentato attraverso l'immagine MyPlate che manda definitivamente in pensione la storica piramide alimentare dopo oltre 20 anni di onorato ma inefficace lavoro negli Stati Uniti, raffigurando in modo semplice ed inequivocabile le corrette proporzioni fra i vari macronutrienti. Pur costituendo un utile promemoria visivo per una maggiore consapevolezza di ciò che si mangia, specie per quanto riguarda lo spazio da destinare a frutta e verdura e la limitazione del consumo di cereali, rigorosamente integrali, questo primo schema di piatto appare, tuttavia, incompleto sul piano nutrizionale. La School of Public Health

dell'Università di Harvard, sulla base di un'ampia revisione della più recente letteratura scientifica, ha proposto recentemente un nuovo modello di piatto più idoneo a educare i cittadini di ogni età a una dieta equilibrata. La verdura e la frutta ne occupano la porzione più ampia; tutte le verdure e la frutta sono idonee e la cosa migliore è variarne il consumo secondo la stagionalità, preferendo, quando possibile, quelle provenienti da agricoltura biologica (anche le verdure surgelate, tuttavia, in mancanza di alternative sono accettabili). L'altra metà viene suddivisa nuovamente in due parti, di cui la più abbondante è dedicata alle proteine (pesce in primis, quindi carni magre, legumi e frutta a guscio) e la più scarsa ai cereali integrali. Fuori dal piatto, infine, viene raccomandato il consumo di molta acqua, evitando bevande gassate e succhi di frutta, e di olio e.v. di oliva, da usare insieme alle spezie per cucinare e condire gli alimenti.

PIRAMIDE o PIATTO? - In un recentissimo lavoro del Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston dal titolo "More Exercise, Eating Less Fat and Weight Loss Programs Are In, Popular Diets Are Out", pubblicato ad aprile sulla rivista American Journal of Preventive Medicine, una ricerca condotta su oltre 4.000 obesi che avevano partecipato al programma governativo denominato "National Health and Nutrition Examination Survey" ha dimostrato in maniera inequivocabile che il "vecchio" metodo di mangiare meno grassi, incrementare l'attività fisica e ricorrere ad esperti per seguire un piano di dimagrimento programmato rappresenta attualmente il sistema più efficace (e anche il più economico) per una perdita di peso duratura. In definitiva, che si segua lo schema della piramide o quello del piatto, la corretta ripartizione giornaliera dei macronutrienti insieme all'incremento dell'attività fisica rappresentano ancora oggi gli ingredienti fondamentali e indiscussi della dieta "perfetta".

** Andrea Tondini è Dirigente Medico del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL NA 2 Nord.*



UN PROFONDO INCHINO A TRIBORDO DA COSTA A COSTA CON ... CARDIO

di **Gioacchino Grossi***

Sull'incidente della Costa Concordia si è detto tutto e niente, ci si è avventurati in una sequela d'ipotesi tra le più svariate sul prima e sul dopo, che possono avere piena soluzione solo con qualche esame tecnico a fare da arbitro, altrimenti non si spiegherebbe che il capitano possa così disinvoltamente dire di scrivere un libro nel quale non può ovviamente che difendere se stesso fino a dimostrare le sue piene ragioni. Ma la giustizia non ha fretta, non è mai stata un Pronto Soccorso, perché si sa bene che la prima medicina contro il dolore e la rabbia peraltro giustificata è il tempo; quando esso avrà lenito le ferite e disposto gli animi ad un cauto ragionamento si potrà parlare di tutto, anche dei risarcimenti; io sono stato due volte all'isola del Giglio per poter scrivere un libro fotografico in 3 puntate che cerchi almeno di ragionare su tanti aspetti della vicenda.

La nave incute rispetto e senso di tragico per com'è coricata di fianco



Una motovedetta della Guardia Costiera pattuglia le acque antistanti l'Isola del Giglio

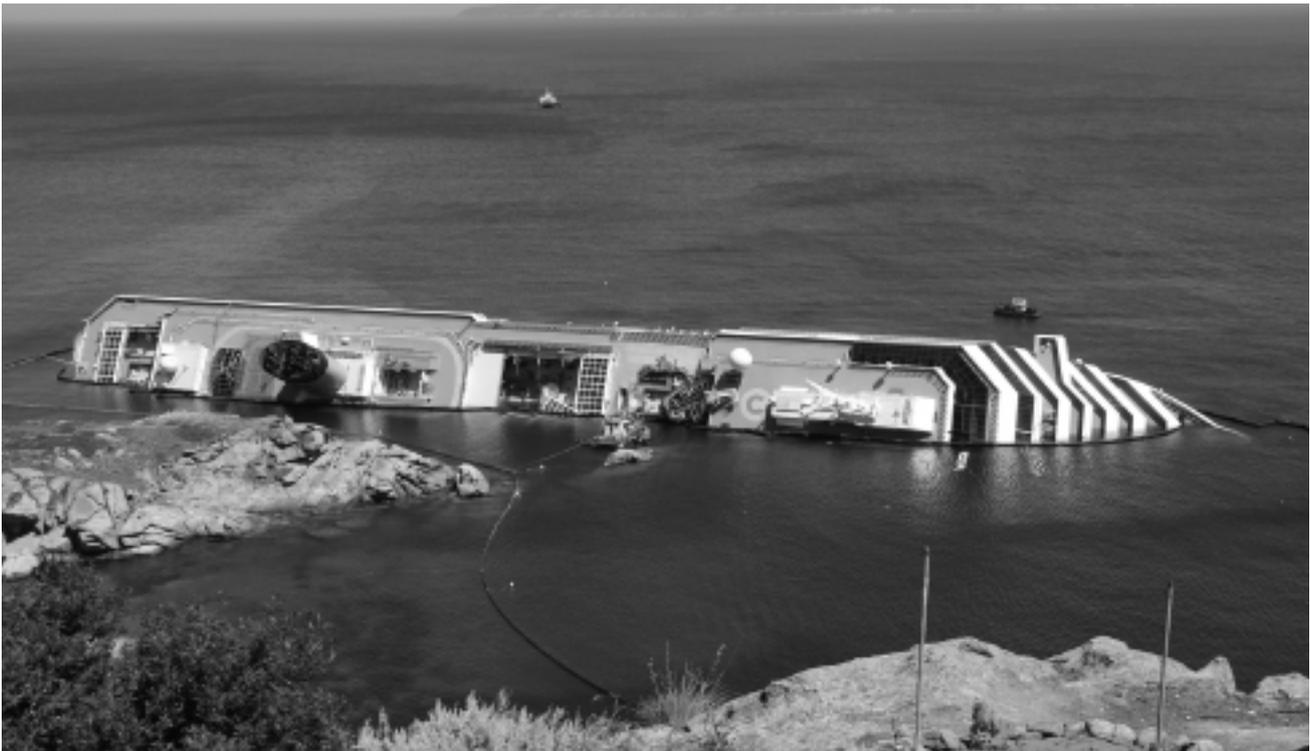
su quel fragile gradino, eppure l'ultima volta che ci sono stato a fine aprile, l'atmosfera era cambiata: il porto era sgombro dalle tende e dai Vigili del Fuoco e ovunque si pensava alle solite faccende da alta stagione, per le quali il grosso relitto non può che essere un richiamo,

neutralizzato finalmente dal pericolo di idrocarburi e acque nere. La prima volta ero contaminato dalla recente perdita di mia madre, e si respirava un'aria mesta, su un muro era appesa la foto di chi aveva le mie iniziali, Girolamo Giuseppe di Alberobello, simbolo della sfortuna di chi era dalla parte sbagliata e si è vista cadere la nave addosso dopo che forse si era già buttato in acqua, senza poter coprire quei pochi metri che lo separavano dagli scogli di Punta Gabbianara.

A proposito di gabbiani, la prima volta a fine gennaio non riuscivo a vederne uno posarsi sul relitto, erano tutti a sorvolarlo, ma solo esaminando delle foto a posteriori ne riconobbi uno appollaiato a babordo; la seconda volta è stato un po' più facile, mentre me ne andavo ed ero oramai sul traghetto, col supertele 40x ne ho ripresi due sulla cima del fumaiolo, segno che le cose si andavano normalizzando; per il resto non è cambiato molto, qualche vetrata divelta, un po' di ruggine, un po' più sommersa, e soprattutto un rischio maggiore che



La Biscaggina, la scala di corda, per mezzo della quale molti passeggeri hanno abbandonato la nave.



La "Concordia" coricata sul fianco completamente adagiata sugli scogli. (Le foto sono di Gioacchino Grossi.)

vada giù da quel gradino precario e alquanto friabile come il granito locale che ha formato anche la sabbia dello stesso colore, e allora il recupero diverrebbe forse improbabile.

Altra cosa che colpisce è che l'affollamento di persone e mezzi intorno al relitto si è alquanto ridotto, un po' di scena è stata tolta, come l'autogonfiabile rosso sulla fiancata inclinata, qualcos'altro è rimasta, ovvero la famosa biscaggina cioè la scala di corda estrema fuga di tanti, ed il masso incastonato che credo hanno ripulito e lucidato. Finché attira turisti la nave fa anche da provvidenziale richiamo, e la prima volta mi dovetti arrampicare sulla collina tanto da non meritare certo il titolo di "turista dell'orrore".

Passiamo alle ipotesi, perché ne ho sentite tante: la nave colpiva lo scoglio per una manovra avventata, al termine di una lunga ma veloce virata di 90', qui la mancanza di attenzione sarebbe stata un suicidio a causa dell'insidia delle Scole, dall'altra parte del porto, in particolare per uno scoglio affiorante al termine della penisola; si è detto di tante distrazioni, e finanche di un complotto contro il concetto di "concordia europea" visti i nomi di

nazioni dei vari ponti, si è parlato di riferimento con la tragedia del Titanic, e perciò della strana ipotesi di una manomissione totale come se tutto fosse già deciso; tecnicamente la poppa è andata a sbattere violentemente contro lo scoglio per una brusca sterzata in extremis; una manovra più dolce o in due tempi avrebbe risolto il problema.

Ora comincia il vero giallo: il black-out; i comandi della nave sono elettrici, e dunque secondo alcuni la nave sarebbe andata in testacoda in abbrivio sospinta dalle correnti, fino a quando superata la Punta Gabbianara, un vento di grecale non l'avrebbe rimandata verso terra, fino a fermarsi precisa sul basso fondale. A parte l'intervento di qualche santo, la nave dovrebbe avere ovviamente anche un generatore di riserva che partirebbe meno di mezzo minuto dopo la mancanza di corrente.

L'invasione della sala macchine e la messa fuori uso dei motori avrebbe anche dovuto portare un'inclinazione verso poppa se c'erano porte stagne, e magari nessuna inclinazione laterale.

Il fatto che la nave ha iniziato un movimento laterale con la poppa e molto regolare, e sia tornata indie-

tro con un movimento altrettanto laterale potrebbe far pensare che timone e thrusters, ovvero le forse 6 eliche elettriche allineate sotto e al centro, fossero in funzione per tutto il periodo e questo darebbe spiegazioni più concrete allo strano movimento di vai e vieni della Concordia, ma in questo inutile procedere si sarebbe persa un'ora, con la speranza magari che essa si fermasse in equilibrio sulla secca come l'Arca di Noè; tuttavia i movimenti laterali possono far inclinare la nave specie se ha un alto baricentro perché sbilanciano il carico anomalo d'acqua.

Il resto è storia nota, le esitazioni, il vabbuò, la negazione della gravità della situazione ai passeggeri e alla Capitaneria, tutto si può capire, specie se tutto finisce bene, ma così non è stato, a causa di quella maledetta inclinazione.

Ora l'ultima parola sta alla scatola nera che chiarirà come stanno le cose, ma questo avverrà quando, superate le emozioni esasperate del momento, ci sarà più spazio per la ragione.

** Il dott. Gioacchino Grossi è funzionario del servizio di Medicina Legale ed IC al ds 35.*



LETTERE AL CRAL

QUANDO LA BUONA PRATICA SIGNIFICA RIDARE LA VITA

*Mia moglie, **Giuseppina Loffredo**, di anni 60, da tempo affetta da grave bronchite cronica ostruttiva e ipertensione polmonare di grado moderato con necessità di ossigenoterapia domiciliare per più di dodici ore al dì, assumeva una terapia medica articolata, che comprendeva tra i numerosi farmaci il Coumadin. Io ed i miei figli abbiamo sempre fatto tutto il possibile per garantirle una adeguata assistenza e la migliore qualità di vita compatibile con la sua patologia. All'inizio dell'estate il suo malessere si acuiva ... malessere che comprendeva segni di grave scompenso cardiocircolatorio e che, nonostante le cure mediche alle quali era stata sottoposta, specialistiche ambulatoriali prima e nel Reparto di Medicina dell'Ospedale S. Maria delle Grazie dopo, dove è stata ricoverata dal 21 al 29 luglio, non sembrava regredire.*

*Purtroppo il 30 ottobre 2011 mia moglie si è aggravata e la sua insufficienza respiratoria ha richiesto un nuovo ricovero urgente all'Ospedale S. Maria delle Grazie ma nonostante la terapia medica praticata si è verificato un ulteriore peggioramento del quadro clinico per cui è stato necessario il trasferimento nella **Terapia Intensiva** diretta dal **dott. Antonio De Sio**.*

*In tale Reparto ho avuto modo di constatare la professionalità e la competenza di tutto il personale medico, infermieristico ed ausiliario nonostante i carichi di lavoro stressanti e le difficoltà logistiche a tutti note. Tuttavia la situazione era talmente grave che le mie speranze sulla sopravvivenza di mia moglie cominciavano ad affievolirsi. A questo punto mi è stato di grande aiuto e conforto l'atteggiamento dal personale tutto ed in particolare dal **dott. Nicola D'Ignazio** che più di ogni altro ha creduto nelle possibilità di recupero di mia moglie. Con assoluta dedizione, professionalità e coraggio ha dato un'impronta rilevante alla gestione di una paziente così critica fino a quando il 23 novembre 2011 mia moglie veniva collocata in regime di ospedalizzazione domiciliare e per noi tutti averla a casa salva era già un grosso risultato. Ma ancora una volta incaricato dal Primario del Reparto di Terapia Intensiva **dott. De Sio** di assistere mia moglie anche in questa fase, il **dott. D'Ignazio**, coadiuvato da un gruppo di infermieri della Terapia Intensiva, in un mese di lavoro domiciliare, è riuscito a rendere indipendente dal **ventilatore meccanico** mia moglie, superando le nostre più ottimistiche aspettative e consentendole di trascorrere le festività natalizie seduta a tavola con tutti noi.*

*Nonostante la Sanità campana non viva uno dei suoi migliori momenti, esistono ancora realtà in grado di svolgere un lavoro eccellente con un determinante impatto sociale come la Terapia Intensiva diretta dal **dott. Antonio De Sio**. Questi medici svolgono un lavoro difficile e fondamentale ma spesso vengono apprezzati solo quando si ha bisogno di loro. Non dimenticherò mai quello che hanno fatto per mia moglie e per me e di essergli infinitamente grato. Grazie...*

Pozzuoli, 16 gennaio 2012

Gennaro Parola

IL SALUTO DEL DOTTOR RENATO REGINE

Carissimi, vorrei salutare tutti voi, soprattutto chi non ho incontrato di persona ieri e nei giorni precedenti. Come noto, da domani inizierò il servizio presso il "Ruggi" di Salerno. In questo momento voglio ringraziare voi tutti dell'affetto e della vicinanza dimostrati in questi anni di lavoro a Pozzuoli, resi complicati dal sogno visionario e folle di realizzare nella nostra ASL la Radiologia vascolare e interventistica. Permettetemi di ringraziare nello specifico Maria Giurbino,, la nostra icona e Madonna protettrice, Giuseppe Di Costanzo e Michele De Siero due ragazzi d'oro (ed è dire poco!) e poi i "fratelli" Franco e Fabio, ma soprattutto Leonardo Genovese che mi è stato accanto sempre e completamente: è un Uomo con la U maiuscola, da cui ho appreso davvero tanto e che mi mancherà per i valori morali, e di dedizione che mi ha trasmesso. Ad maiora!

Pozzuoli, gennaio 2012

Renato Regine

PICCOLA STORIA DI UNA SINGOLARE FERROVIA DI MONTAGNA

LA PAOLA-COSENZA: L'ULTIMA CREMAGLIERA F.S.

di Alfredo Falcone

(Parte seconda)

DECADENZA

L'avvento delle più rapide automotrici, le quali coprivano l'intero percorso in un'ora e venticinque minuti contro le due ore e venti minuti impiegate dai treni con trazione a vapore, non valse ad arrestare la decadenza della Paola-Cosenza iniziata lentamente, quasi impercettibilmente ma inesorabilmente, fin dai primissimi anni '50. La riapertura nel dopoguerra dei confini tra i vari Stati europei, la circolazione di idee nuove venute anche da oltre oceano, la febbrile ricostruzione postbellica e la nascente motorizzazione privata avevano comportato un ritmo di vita sempre più veloce determinando, rispetto al passato, un profondo cambiamento nella mentalità della popolazione. In un simile contesto sociale una linea ferroviaria caratterizzata da una velocità di appena 17 km/h non poteva più corrispondere alle esigenze della mobilità moderna: non più adeguata ad un traffico e ad un'utenza in continua crescita, essa appariva ormai fuori del tempo.

Il colpo di grazia alla vecchia, romantica ferrovia lo assestò indubbiamente l'apertura della nuova superstrada tra Paola e Cosenza la quale favoriva l'espansione del servizio automobilistico integrativo: ai pullman, su strada sicura ed in perfette condizioni, per compiere l'intero tragitto bastava appena un'ora e ciò non poteva lasciare indifferente il viaggiatore il quale, pertanto, accordò la preferenza ai mezzi veloci e moderni. Come se tutto ciò non bastasse il servizio merci aveva avuto nel tempo un forte calo fino a venir meno completamente risultando sulla stessa relazione più economico il trasporto su gomma.

Ma c'era dell'altro: lo stato di conservazione delle strutture della linea era precario, i viadotti dovevano



Uno dei rari treni merci in linea. Lo sviluppo del mezzo gommato e l'apertura di autostrade e di superstrade, già negli anni '60, avevano determinato su molte linee prima la contrazione e poi addirittura la scomparsa del trasporto ferroviario delle merci essendo quest'ultimo divenuto, nel tempo, antieconomico rispetto a quello su gomma.

essere sottoposti a continue iniezioni di cemento e già da vari anni la ricorrente inagibilità rendeva frequentemente necessario il trasbordo dei viaggiatori su mezzi gommati; la galleria dell'Appennino, a sua volta, era puntellata e centinata per reggere all'usura del tempo, inoltre il terreno poco compatto del territorio era soggetto a continue frane e dissesti che costringevano l'Amministrazione a sospensioni dell'esercizio.

In simili condizioni i lavori per il miglioramento di un esercizio adeguato alle esigenze di una regione in via di sviluppo apparivano eccessivamente onerosi oltre che difficoltosi. Le limitazioni di esercizio, gli alti costi di esercizio i continui ed onerosi lavori di consolidamento tendenti a risolvere i problemi che angustiavano l'esistenza della Paola-Cosenza avevano da tempo spinto le Ferrovie dello Stato a considerare l'ipotesi della costruzione di una nuova moderna linea adeguata ai tempi, che

consentisse anche confortevoli e frequenti collegamenti con il versante ionico della Penisola. Il Parlamento, infatti, con la Legge 28 luglio 1960 aveva approvato la costruzione della nuova linea ferroviaria Paola-Castiglione-Cosentino i cui lavori ebbero inizio nel 1965.

LA NUOVA LINEA

La realizzazione della nuova linea obbediva a due pressanti esigenze, una di carattere urbano vale a dire quella di portare a soluzione problemi di viabilità liberando la città di Cosenza dalle limitazioni che le imponevano le vecchie strutture ferroviarie le quali condannavano alcuni quartieri periferici all'isolamento rispetto al resto del tessuto urbano, l'altra, di carattere prettamente ferroviario era quella di migliorare le comunicazioni su ferro del capoluogo bruzio mediante una linea grande traffico che congiungesse la linea tirrenica con quella ionica attraverso la



Una coppia di automotrici ALn 56 nella stazione di Cosenza. Questo tipo di automotrici leggere a nafta con 56 posti a sedere (da cui la sigla) entrarono in servizio in piena "era fascista" ridusse il tempo di percorrenza sui 39 km della Paola-Cosenza ad un'ora e venticinque minuti contro le due ore e venti minuti impiegate dai treni con trazione a vapore.

già esistente Sibari-Cosenza. I lavori ebbero inizio nel settembre del 1965 e si conclusero soltanto nel 1987 a causa delle grosse difficoltà riservate dalle particolari caratteristiche dei terreni attraversati e dallo scavo della lunga galleria.

La nuova linea, elettrificata ed a semplice binario ad eccezione del tratto terminale Castiglione C.-Cosenza che è a doppio binario, si dirama dalla linea tirrenica a sud di Paola, attraversa con una galleria lunga oltre km 15 il massiccio del Santomarco, scavalca con un ponte a cinque luci il torrente Settimo e l'autostrada Salerno-Reggio Calabria, passa per la stazione di Castiglione Cosentino per raggiungere Cosenza dopo un percorso di km 25.800.

Tale tracciato che ha una pendenza massima di appena l'11,50 per mille e che non ha pertanto bisogno di essere armato con la cremagliera, viene coperto in circa 20 minuti alla velocità massima di 100/140 km/h. Esso consta praticamente di un unico rettilineo con, a metà circa della galleria Santomarco, un tratto, fornito di posto di movimento telecomandato, a doppio binario lungo circa m 800, che consente l'incrocio ed il sorpasso tra due treni. Il nuovo assetto fer-

roviario è stato poi completato con la realizzazione della nuova stazione di Cosenza collocata circa 3 km più a nord di quella vecchia, dei fabbricati necessari per l'esercizio nonché del Fabbricato Viaggiatori delle Ferrovie secondarie della Calabria a scartamento ridotto.

RAMMARICO

L'esercizio ferroviario della vecchia ultima linea a cremagliera rimasta in Italia cessò definitivamente il 27 aprile 1987. Tre giorni più tardi, l'ultimo treno, un "treno materiali" composto da una vaporiera e da alcuni carri, il cosiddetto "treno ramazza", percorreva infatti per l'ultima volta la romantica linea per recuperare sull'ormai dismesso tracciato materiale vario come ruote, spezzoni di rotaia e di lama dentata, paraurti, segnali e quant'altro utile a livello di "ferri vecchi"; poi lo smantellamento del binario di corsa.

Un mese dopo, il 31 maggio del 1987 veniva inaugurata la nuova, moderna linea Paola-Cosenza.

La chiusura della vecchia Paola-Cosenza, anche se obiettivamente inevitabile, suscitò vivo rammarico non solo tra i ferrovieri, certamente i più legati affettivamente al vecchio

tracciato, ma anche nell'opinione pubblica generale. I Calabresi si opponevano alla chiusura definitiva di una linea che, malgrado un secolo di vita di onorato servizio, conservava ancora intatta la sua struttura originaria ed il suo indiscutibile fascino: i suoi splendidi paesaggi, la splendida vegetazione delle foreste attraversate, i limpidi ruscelli defluivano tra dirupi e rocce scoscese caratterizzanti la natura ancora incontaminata di quei luoghi, ma anche lo spettacolo della fumante vaporiera sulla cremagliera oppure impegnata sul binario di raddoppio per passare dalla coda alla testa del treno non poteva e non doveva, di colpo, sparire nel nulla.

Per conservare il ricordo della linea il presidente del locale Dopolavoro Ferroviario si attivò per la costituzione di un piccolo museo, compresa una locomotiva, a memoria della vecchia linea, furono anche rivolti appelli alle FS perché almeno il tratto a cremagliera con le relative locomotive fossero preservate a scopo turistico ma da quest'orecchio l'Amministrazione statale non ci sentiva reputando eccessivamente oneroso la messa in sicurezza di tale tratta nonché un suo pur ridotto eserci-

zio; una proposta simile fu fatta, ovviamente invano, anche alla Regione Calabria da parte di chi riteneva questa aveva il compito istituzionale di proteggere non solo le sue bellezze naturali ma anche tutte le sue attrattive turistiche.

Nel 1989, ad opera di un politico locale venne presentata alla Camera dei Deputati una proposta di legge relativa al ripristino, ad uso storico e turistico della Paola-Cosenza e dei suoi caratteristici rotabili, insomma un recupero funzionale sul tipo di quello operato delle tante redditizie ferrovie ora turistiche esistenti in Svizzera, in Germania, in Francia ed in Austria. Ma la Paola-Cosenza si trovava in Italia dove la passione per le ferrovie non è pari a quella diffusa nei summenzionati Paesi europei nei quali gli appassionati, oltre a mantenere in perfetta efficienza impianti e rotabili, nei giorni festivi vanno, senza alcun compenso, ad indossare le divise del macchinista, del fuochista oppure del bigliettaio al solo scopo di mantenere viva la propria ferrovia turistica.

C'era insomma il comune desiderio di fermare il tempo su quegli scenari pittoreschi a rischio di essere in breve tempo, sconvolti nella loro pace idilliaca dalle invadenti costruzioni in cemento, ma si trattava di idee isolate e spesso senza fondamento alcuno.



Una scena ormai irripetibile ripresa anni addietro nella stazione di Cosenza. Del treno che, trainato in cremagliera dalla favolosa e mitica locomotiva a vapore, superava le pendenze fino al 75 per mille non resta ormai che un nostalgico ricordo in chi non è più in verde età. (Le immagini che corredano queste note sono tratte dall'archivio fotografico ferroviario di Alfredo Falcone).



Il favore incontrato, nell'immediato dopoguerra, dall'utenza nei confronti delle veloci e comode ALn 56, anche in considerazione dell'avanzato stato di invecchiamento di questo tipo automotrici, indusse le FS ad ordinare alla FIAT, nei primi anni sessanta del '900, un lotto di sei nuove automotrici leggere a nafta capaci di 64 posti a sedere (appunto ALn. 64) Ma la Paola-Cosenza, inadeguata alle nuove esigenze dei tempi, aveva già iniziato il proprio declino dal momento che l'utenza mostrava chiaramente di preferire al lento servizio ferroviario quello sostitutivo più rapido effettuato con autobus.

In realtà quella della riapertura anche parziale della linea era un'impresa pressoché disperata per i seguenti motivi:

- a) le FS non potevano avere alcun interesse a gestire ancora una linea non solo non redditizia ma addirittura passiva, dai costi di esercizio elevatissimi e bisognosa di continui lavori di consolidamento e con un

parco rotabili scaduto o prossimo alla scadenza;

- b) ad accollarsi un simile onere non poteva essere la Regione Calabria sempre alle prese con bilanci precari;

- c) insostenibile anche l'idea di una ferrovia a carattere turistico: la Paola-Cosenza non avrebbe mai attirato una gran folla di turisti, troppo distante com'era dalle summenzionate nazioni dove la passione per le ferrovie è vivissima.

- d) un altro problema spesso poco considerato è quello della graduale scomparsa, per età, del personale abilitato alla conduzione delle locomotive a vapore mancando le nuove leve in questo delicato ruolo

- e) un ulteriore, grave problema è quello assicurativo contro gli infortuni indispensabile nella gestione di una ferrovia di qualsiasi tipo.

Idee ed iniziative rimasero pertanto senza risposta e, come si temeva, col tempo sull'argomento calò il silenzio e della riattivazione anche soltanto parziale della Paola-Cosenza non si parlò più e di questa romantica, bellissima ed anche unica ferrovia non rimane che soltanto uno sbiadito ricordo in persone di non più verde età.

DIRITTO DELLE LAVORATRICI DI ACCEDERE ANTICIPATAMENTE ALLA PENSIONE

di Antonio Balzano*

Prima di introdurci nei dettagli del diritto delle lavoratrici di accedere anticipatamente alla pensione, è d'uopo ricordare che la materia pensionistica è da circa vent'anni (D.Lgs. 503/92 "Riforma Amato") oggetto di ripetuti interventi legislativi che, nel tempo, ne hanno modificato l'impianto originario.

Quando avvengono dei mutamenti così importanti, come quelli che si sono susseguiti nel nostro sistema pensionistico, non sempre si riesce a carpire tutte le successioni temporali; la materia previdenziale è di un'ampiezza così grande che, per chi non è abituato, è impossibile seguirne tutti gli sviluppi.

Così, stranamente, nei suoi innumerevoli adattamenti, il diritto previdenziale ha mantenuto un'importante deroga per le donne, che in questo modo potranno continuare ad andare in pensione come stabilito dall'art. 1, comma 9, dalla legge 23 agosto 2004, n. 243, purché scelgano la liquidazione del trattamento pensionistico con le regole di calcolo del sistema contributivo.

Il vantaggio consiste naturalmente nella possibilità di accedere alla pensione d'anzianità fino al 31 dicembre 2015 con i requisiti più favorevoli in vigore prima del 2008, con 57 anni d'età e 35 anni di contributi.

Condizioni più favorevoli rispetto a quelle applicate fino al 2011 e ancor di più rispetto a quelle in vigore dal 1° gennaio 2012.

Per maggiore comprensione si riporta l'art. 1, comma 9, dalla legge 23 agosto 2004, n. 243:

"In via sperimentale, fino al 31 dicembre 2015, è confermata la possibilità di conseguire il diritto all'accesso al trattamento pensionistico d'anzianità, in presenza di un'anzianità contributiva pari o superiore a trentacinque anni e di un'età pari o superio-

re a 57 anni per le lavoratrici dipendenti e a 58 anni per le lavoratrici autonome, nei confronti delle lavoratrici che optano per una liquidazione del trattamento medesimo secondo le regole di calcolo del sistema contributivo previste dal decreto legislativo 30 aprile 1997, n. 180. Entro il 31 dicembre 2015 il Governo verifica i risultati della predetta sperimentazione, al fine di una sua eventuale prosecuzione."

In seguito la legge 214/2011, art. 24, comma 14, (di conversione in legge, con modificazioni, del decreto legge 6 dicembre 2011, n. 201, recante disposizioni urgenti per la crescita, l'equità e il consolidamento dei conti pubblici) ha mantenuto la possibilità di conseguire il diritto all'accesso alla pensione di anzianità in presenza di un'anzianità contributiva pari o superiore a trentacinque anni e di un'età pari o superiore a 57 anni per le lavoratrici dipendenti e a 58 anni per le lavoratrici autonome.

Così l'art. 24, comma 14:

"Le disposizioni in materia di requisiti di accesso e di regime delle decorrenze vigenti prima della data di entrata in vigore del presente decreto continuano ad applicarsi ai soggetti che maturano i requisiti entro il 31 dicembre 2011, ai soggetti di cui all'articolo 1, comma 9 della legge 23 agosto 2004, n. 243, e successive modificazioni e integrazioni, nonché nei limiti delle risorse stabilite ai sensi del comma 15 e sulla base della procedura ivi disciplinata, ancorché maturino i requisiti per l'accesso al pensionamento successivamente al 31 dicembre 2011: a) ai lavoratori collocati in mobilità ai sensi etc."

Pertanto possono beneficiare della sperimentazione le lavoratrici con un'anzianità contributiva pari o superiore a 18 anni al 31 dicembre 1995 che non abbiano maturato, entro il 31

dicembre 2007, i requisiti di anzianità contributiva e di età anagrafica utili per il conseguimento del diritto a pensione di anzianità, ai sensi della disciplina vigente prima dell'entrata in vigore della legge n. 243 del 2004.

Le lavoratrici con un'anzianità contributiva inferiore a 18 anni al 31 dicembre 1995 che non abbiano già esercitato il diritto di opzione per il sistema contributivo.

Non possono beneficiare della sperimentazione le lavoratrici che hanno perfezionato i requisiti di età anagrafica e di contribuzione, entro il 31 dicembre 2007, utili per il conseguimento del diritto a pensione di anzianità, ai sensi della disciplina vigente prima dell'entrata in vigore della legge n. 243 del 2004.

Le lavoratrici nei cui riguardi si applichino i requisiti di accesso al pensionamento antecedenti alla legge 243/2004 come ad esempio quelle autorizzate ai versamenti volontari prima del 20 luglio 2007.

Coloro che quali abbiano diversi periodi di contribuzione maturati in gestioni previdenziali diverse, dato che con la totalizzazione ognuno di questi verrà calcolato col sistema contributivo e pertanto non si realizzano una delle due condizioni indicate.

Diverso è il caso di chi invece ha effettuato il ricongiungimento in un'unica gestione altri periodi pagando il relativo onere perché in questo caso con l'unificazione, ad esempio nell'A.G.O. dei lavoratori dipendenti, è possibile valutare se si tratti di un soggetto che rientri in uno dei due casi precedenti.

La scelta per il sistema di calcolo contributivo deve essere esercitata all'atto del pensionamento e l'applicazione del sistema contributivo deve essere limitata alle sole regole di calcolo della pensione con la conseguenza che a tali pensioni si applicano le

disposizioni sul trattamento minimo. Quale è il prezzo che le lavoratrici dovranno pagare per anticipare la pensione?

L'opzione al sistema contributivo porta una pensione più bassa per due motivi:

In senso generale, la possibilità "offerta" di smettere di lavorare prima del raggiungimento dei requisiti ordinari comporta una riduzione dell'importo rispetto a quello potenzialmente conseguibile, indipendentemente dal modo in cui viene calcolata la pensione.

Ma soprattutto, in senso più specifico, il metodo di calcolo contributivo a parità di anni lavorati è generalmente meno conveniente del retributivo perché tiene conto dell'intera carriera lavorativa e non solo degli ultimi dieci anni; inoltre il calcolo contributivo viene periodicamente aggiornato, con conseguente riduzione dell'importo, per adeguarlo all'aumento dell'aspettativa di vita.

Stralcio della circolare I.N.P.S. n. 53/2011 della Direzione Centrale Pensioni

Oggetto: Legge 30 luglio 2010, n. 122 di conversione con modificazioni del decreto legge 31 maggio 2010, n. 78 recante "Misure urgenti in materia di stabilizzazione finanziaria e di competitività economica".

Premessa

Con circolare n. 126 del 25 settembre 2010, condivisa nel suo impianto generale dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali con nota del 22 settembre 2010 prot.04/UL/004915/1, è stata illustrata, tra l'altro, la nuova disciplina in materia di decorrenza della pensione di anzianità e di vecchiaia introdotta dall'art. 12, commi 1 e 2, della legge n. 122 del 2010.

Preliminarmente si ritiene opportuno precisare, in relazione ad alcune richieste di chiarimenti pervenute da parte delle Strutture territoriali, che:

le nuove decorrenze si applicano esclusivamente a coloro che raggiungono i requisiti anagrafici e contributivi per l'accesso a pensione a partire dal 1° gennaio 2011, mentre non sono applicabili ai lavoratori che abbiano maturato i predetti requisiti entro il 31 dicembre 2010, anche se a tale data non siano ancora aperte le "finestre di accesso" al pensionamento previste dalle leggi n. 243/2004 e n. 247/2007; la legge n. 122 del 2010 non ha modificato i requisiti di età anagrafica e di contribuzione previsti dalle leggi n. 243 del 2004 e n. 247 del 2007 (v. in proposito circolare n. 60 del 2008). Infatti la legge n. 122 ha introdotto soltanto una nuova disciplina in materia di decorrenze di accesso ai trattamenti pensionistici.

Ciò premesso con la presente circolare, che tiene conto del parere espresso dal Ministero Lavoro e delle Politiche Sociali con nota prot. n. 04/UL/000911/P del 22/02/2011 in merito ad alcune problematiche interpretative sottoposte all'esame del predetto Dicastero, si forniscono precisazioni al fine di assicurare l'uniforme applicazione sul territorio della normativa sopra indicata.

1) Soggetti autorizzati alla prosecuzione volontaria entro il 20 luglio 2007 e lavoratrici che accedono al pensionamento di anzianità con il regime sperimentale di cui all'articolo 1, comma 9, della legge n. 243/2004.

Con la nota di cui sopra è cenno, il Ministero del Lavoro in sintonia con le linee interpretative concordate con il covigilante Ministero dell'Economia, ha interessato l'Istituto a rettificare gli ultimi due capoversi contenuti nel punto 1.1 della circolare n. 126 del 2010.

Nei predetti due capoversi della circolare da ultimo citata, è stato precisato che "Sono esclusi dall'applicazione della nuova disciplina coloro

che accedono al trattamento pensionistico di anzianità sulla base di una disciplina diversa da quella prevista dall'articolo 1, comma 6, della legge n. 243/2004.

Pertanto si ritiene che la nuova disciplina delle decorrenze introdotta dalle disposizioni in oggetto non sia applicabile alle lavoratrici che accedono al pensionamento di anzianità con il regime sperimentale di cui all'articolo 1, comma 9, della legge n. 243/2004."

Ciò posto, al riguardo il predetto Ministero ha precisato che la nuova disciplina in materia di decorrenze delle pensioni, dettata dall'articolo 12, commi 1 e 2, del decreto-legge 31 maggio 2010, n. 78 deve essere applicata anche ai soggetti ammessi alla prosecuzione volontaria entro il 20 luglio 2007 e alle donne che accedono al trattamento pensionistico di anzianità secondo il regime sperimentale di cui all'articolo 1, comma 9, della legge n. 243 del 2004.

Relativamente ai soggetti autorizzati alla prosecuzione volontaria entro il 20 luglio 2007, si conferma che qualora gli stessi maturino i requisiti contributivi e di età anagrafica entro il 31 dicembre 2010, potranno beneficiare della previgente normativa in materia di decorrenze per l'accesso alla pensione di anzianità.

Si rammenta, inoltre, che non è richiesto che l'assicurato ammesso alla prosecuzione volontaria abbia anche effettuato versamenti volontari. Resta fermo che anche le lavoratrici che accedono al regime sperimentale qualora maturino i requisiti contributivi e di età anagrafica richiesti entro il 31 dicembre 2010 potranno beneficiare della previgente normativa in materia di decorrenze per l'accesso alla pensione di anzianità.

**Il dott. Antonio Balzano è Consulente Previdenziale A.R.P.A.C.*

PARTECIPA ANCHE TU ALLE ADOZIONI AFFETTIVE A DISTANZA:

BASTA UN PICCOLO GESTO!

COMUNICA IN SEGRETERIA CRAL LA TUA OFFERTA MENSILE

DA TRATTANERE SU BUSTA PAGA ANCHE DI SOLO 50 CENTESIMI

SULLE SPONDE DEL LAGO D'AVERNO: CENA, FALO' E TAMMURRIATA

di Vincenzo Buono

Il nostro CRAL ha organizzato una serata particolare in occasione della VII edizione di "Bussate alla porta degli Inferi", una manifestazione che si è svolta dal 21 aprile al 1° maggio u.s.: undici giorni di storia, natura, mito, sport, letteratura, teatro, arte, tradizioni, gastronomia e tant'altro intorno ai laghi d'Averno e di Lucrino, nel parco regionale dei Campi Flegrei. A differenza delle due ultime edizioni svoltesi di giorno, quest'anno gli organizzatori hanno proposto ai Soci una suggestiva passeggiata al chiar di luna sulle sponde del lago d'Averno. Così alle 19, all'imbrunire, in una luce particolarissima, un gruppo di una quarantina tra adulti e bambini, partiva dall'Azienda Agricola "Averno" di Mariano Mirabella scortato dal Consigliere Adriano Scoppetta il quale se la cavava ottimamente nel ruolo di "cicerone" illustrando origini, storia e miti che avvolgono questi affascinanti luoghi. I presenti si avviavano quindi lungo un sentiero ricco di vegetazione nella quale erano nascoste alcune baracche in legno che l'Ente Parco aveva predisposto per l'osservazione della fauna avicola migratrice, quindi passavano prima nei pressi della grotta di Cocceio (un cunicolo scavato dai Romani per scopi militari che collegava il lago con Cuma e oggi non più visitabile poiché pericolante) poi in quelli della Sibilla Cumana, una grotta scavata nel tufo, di circa 200 metri, probabilmente aperta per collegare il lago al mare, la quale per la suggestione dell'ambiente e le infiltrazioni d'acqua che creano un fiumiciattolo sotterraneo, veniva associato allo Stige infernale ed ai luoghi dell'Acheronte. Gli escursionisti si soffermavano quindi presso il Tempio di Apollo, un "frigidarium" (terme di acqua fredda) dove i Romani, che amavano godere delle bellezze naturali, si specchiavano nella sua vasca di forma circolare mentre ammiravano il panorama mozzafiato. Al termine dell'interessante passeggiata la comitiva si recava a tavola a degustare i prodotti tipici dell'area flegrea concludendo la serata con una danza intorno ad uno scoppiettante falò accompagnata dalla musica di una folcloristica "tammurriata".



Il Segretario del CRAL Adriano Scoppetta si improvvisa cicerone durante il giro turistico-culturale del lago d'Averno.



Dario Mogavero (a sin.) con la voce e la tammorra e Salvatore Ciniglio con la fisarmonica hanno allietato la serata.



La Tammurriata davanti al falò nell'Azienda agricola "Averno". (Le foto sono di Sergio Scoppetta).

PISANO

arredamenti

ARTISAN s.r.l.



DOIMO
Salotti

calligaris

Cesar

FOPPAPEDRETTI

MAXDIVANI

ELETTRODOMESTICI DI VARIE MARCHE

SHARP

Pioneer

NOKIA
Connecting People

SAMSUNG

SONY

Miele

BOSCH

sky
Center

PROGETTAZIONE - ARREDO UFFICIO - IMPIANTI TERMICI E SOLARI

FINANZIAMENTI IN SEDE A TASSO 0

Convenzionato CRAL Santa Maria delle Grazie (ASL NA2)

Pozzuoli (NA) Via Luciano 76 - TEL. 081.5262306

LAGER

WEISS

LAMBIC

BOCK

ABBAZIA

PILS

ALE

PORTER

STOUT

Quale categoria di birra preferisci???
Scoprilo visitando il nuovo

BEER•SHOP



Via Giustiniano, 94 - 80126 NAPOLI

www.anotherbeer.it

Tel. 081 193 03 323 - Cell. 349 530 24 56

info@anotherbeer.it

Convenzionato

CRAL S. MARIA DELLE GRAZIE